

La nuova leggerezza delle **creme** spalmabili

Zucchero integrale di cocco: la soluzione per liberarsi dell'olio di palma e delle troppe calorie

Carla Barzanò per Panela

Morbide, con il gusto impareggiabile del cacao arricchito da diversi aromi, le creme spalmabili dolci piacciono all'unanimità. Non è un caso. Secondo alcuni fisiologi del gusto, il loro sapore dolce e la consistenza cremosa avvolgono la bocca creando una sorta di carezza su tutto il palato e richiamano il piacere primordiale della suzione e dell'allattamento. Una sensazione irresistibile. Tanto che nell'immaginario collettivo la dolcezza delle creme al cacao è considerata in testa alla lista dei peccati di gola cui sarebbe meglio fare a meno. Ma è davvero così?

Dolce spalmabile: un piacere proibito?

Le prime creme spalmabili furono create nel dopoguerra per sopperire alla mancanza di cacao. L'unione della crema di nocciole con il cacao, il latte in polvere e un'elevata quantità di zucchero e di grassi consentirono di raggiungere la morbidezza che decretò il successo di questa invenzione culinaria, ancora oggi in auge. Molte sono le varianti offerte dal mercato. Il gusto cambia, spesso in relazione alla qualità delle materie prime. Ma anche quando queste ultime sono eccellenti, **le creme spalmabili convenzionali**

hanno alcuni aspetti critici dal punto di vista nutritivo. Contengono, infatti, una **percentuale di grassi che raggiunge il 35%**. In diversi prodotti si **utilizza grasso di palma**, che consente di raggiungere la massima cremosità a basso costo. Il rovescio della medaglia è che, pur essendo vegetali, queste creme hanno un elevato contenuto di acidi grassi saturi, il cui consumo andrebbe limitato entro il 7-10% delle calorie totali. Anche sul fronte dei carboidrati la maggior parte delle creme spalmabili convenzionali presenta delle ombre. Il loro contenuto di **zuccheri semplici raffinati** può raggiungere, infatti, **oltre il 50%**. Sommando grassi e zuccheri si superano così largamente **le 500 calorie per 100 g di prodotto.** Come se non bastasse, **l'abbinamento dei grassi saturi con gli zuccheri semplici** non è ottimale dal punto di vista nutritivo, **favorisce, infatti, la resistenza all'insulina**, fattore di rischio per sovrappeso e diverse malattie degenerative.

Va infine aggiunto che la densità di principi nutritivi protettivi in rapporto alle calorie è relativamente modesta. È chiaro, quindi, che effettivamente le creme spalmabili convenzionali sono un piacere da centellinare. In alcune



etichette nutrizionali di questi prodotti, del resto, la dose di riferimento è al massimo di 15 g al giorno: un cucchiaino.

Cosa offre il settore "bio"?

Diversi produttori si stanno impegnando per migliorare il profilo nutritivo anche se abbonda ancora l'uso di zuccheri semplici raffinati, in particolare di zucchero di canna al posto di quello di barbabietola. Da notare, per esempio, i prodotti realizzati esclusivamente con i semi oleosi come noci, mandorle o nocciole, senza aggiunta di zucchero, anche se in questo caso il contenuto di grassi è ancora più elevato. Calorie e grassi elevati rendono comunque prudente un uso moderato, preferibilmente in abbinamento a cereali integrali.

Cosa bolle in pentola?

Spiragli d'innovazione s'intravedono grazie allo **zucchero integrale di cocco**, che stabilisce una nuova frontiera nelle creme spalmabili **con un profilo nutrizionale rivoluzionario per la leggerezza e la scarsa quantità di grassi presenti.**

Sono creme la cui lista d'ingredienti finalmente è corta, che **contengono pochi grassi e non hanno traccia**



di **olio di palma**, di conseguenza forniscono fino al **30% di calorie in meno** rispetto ai prodotti tradizionali. In confronto alle classiche creme spalmabili sono meno unte e la loro consistenza ricorda quella del miele. Il segreto sta nel componente di base: **lo zucchero integrale dei fiori di cocco biologico** ottenuto con metodi particolarmente delicati, senza raffinazione, rispettando la composizione originaria e mantenendo intatti i principi attivi racchiusi nella linfa della palma da cocco (*cocos nucifera* – nulla a che vedere con la palma da olio). Per questo, secondo le indagini condotte dai ricercatori di alcune università, lo zucchero integrale di cocco ha un indice glicemico decisamente basso per uno zucchero: solo 35, contro i 70 dello zucchero bianco e di canna. Una peculiarità legata alla presenza di fibre e di alcuni composti che moderano l'assorbimento del glucosio a livello intestinale limitando, così, l'innalzamento della glicemia. La medicina ayurvedica considera questo zucchero pregiato dall'aroma floreale uno degli ingredienti "Rasayana", capaci di mantenere la vitalità e la giovinezza e lo suggerisce per attenuare lo stress, l'agitazione,

il calore e la stanchezza. Alle virtù energizzanti dello zucchero di cocco, le nuove creme aggiungono le **proprietà tonificanti del cacao**, antidepressivo naturale, fonte di preziosi antiossidanti.

Energia e leggerezza

Un paio di cucchiaini al giorno sono quindi una piacevole integrazione del menu e aiutano soprattutto quando si svolge intensa attività fisica e mentale, in caso di affaticamento e mancanza di appetito. Al mattino, per la prima colazione, il loro impiego quotidiano può sostituire il caffè e garantisce un risveglio armonioso, prevenendo nervosismo e mancanza di concentrazione, specialmente se in abbinamento a cereali integrali, tè verde e yogurt di soia, riso, capra o pecora. Sono ottime semplicemente spalmate sul pane, eventualmente insieme a uno strato di yogurt denso, ricotta o tofu setoso, che conferiscono freschezza e arrotondano la loro morbidezza; oppure in aggiunta al latte vegetale o vaccino, per dare un tocco di sapore e di energia. A merenda o a fine pasto, arricchiscono macedonie, frullati e yogurt trasformandoli in prelibati dessert e fungono da spuntino rigenerante durante l'attività fisica.

Prodotti

Golamera: Leggerezza da spalmare con zucchero integrale di cocco Golamerah di Bali

Crema al cacao dal gusto unico con un ridotto contenuto calorico* grazie all'unione di soli 3 ingredienti lavorati secondo l'esperienza Panella. Biologica. *Rispetto alla media delle creme cacao e nocciola-Fonte INRAN

Golamera Nocciola IGP Piemonte

200 g



Golamera Burro di Cocco

200 g



Golamera Latte (scremato)

200 g



Puoi ordinare sul sito:
macrolibrarsi.it

Dott.ssa Carla Barzanò

Dietista, esperta di educazione alimentare e dietetica ayurvedica, giornalista e cuoca, conduce percorsi di prevenzione ed educazione al gusto.
www.lettrasformazionidelladonna.it