

# Al gusto di... ma senza formaggio

Olio di palma, glutammato ma soprattutto aromi per mascherare l'assenza dell'**ingrediente promesso**: nel confrontare 8 prodotti tipo i famosi **Fonzies** abbiamo trovato di tutto. **Ruggeri, Crea**: "Meglio evitare cibi così salati"

di **Silvia Biasotto**

**N**elle feste di compleanno sono compagni fissi di patatine e popcorn. A forma di pallina, cornetto o saetta sono indimenticabili per il sapore di formaggio ma soprattutto per la loro consistenza. Hanno la magia di essere croccanti al morso e subito dopo morbidi al palato. Forse sarà proprio per questo motivo che una pallina tira l'altra.

Stiamo parlando degli snack di mais al formaggio di cui ci occupiamo questo mese dopo aver selezionato 8 prodotti in busta a partire dai famosi Fonzies. Alcune marche decantano sulle confezioni la cottura al forno anziché la frittura, l'assenza di glutine, di olio di palma piuttosto che di glutammato. Ma andando oltre queste indicazioni, è alla tabella nutrizionale e alla lista degli ingredienti che bisogna guardare. Una lista breve: farina di mais, oli vegetali, formaggio in percentuali minime o addirittura solo aromi di formaggio, sale e glutammato.

"Si tratta di cibi voluttuari che andrebbero evitati e non devono diventare una merenda per bambini e adolescenti" afferma **Stefania Ruggeri** ricercatrice e nutrizionista presso il **Crea**, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare. "Non hanno alcun valore nutrizionale - precisa - e oltretutto abituano i bambini al gusto salato e li allontanano dai sapori genuini. A lungo termine il consumo di questi alimenti porta a un'affezione verso il

'junk food' e al rifiuto dei cibi salutari. Anche il gusto di formaggio crea una sorta di assuefazione verso un alimento le cui porzioni settimanali raccomandate sono due".

Il sapore salato, il gusto del formaggio ma soprattutto la loro consistenza li rende però irresistibili. Merito anche dell'estrusione: una tecnica industriale che processa farine cereali, in questo caso il mais. L'alta temperatura di cottura permette la rapida evaporazione dell'acqua e la scomposizione del prodotto che sottoposto a pressione meccanica ottiene forme specifiche e friabilità. Il vantaggio per l'industria è quello di poter dare al prodotto le forme più svariate e di renderlo particolarmente accattivante per il mercato.

Un bene per l'industria quindi, ma non sempre per il consumatore che dovrebbe andare al di là del semplice piacere nel mangiare qualcosa. "I prodotti estrusi - prosegue **la dottoressa Ruggeri** - hanno un forte impatto sul palato: questo tipo di snack salati infatti sono duri e croccanti e poi si sciolgono in bocca, questo crea un vero e proprio piacere e subito una vera dipendenza: dopo averne assaggiato uno sei condannato a finire il pacchetto. Nel caso dei bambini bisogna stare particolarmente attenti. È proprio da piccoli che si sviluppa il senso del gusto e dell'olfatto e questo avviene già dal divezzamento. Il mio consiglio - conclude **l'esperta** - è far scoprire ai propri figli i gusti di prodotti come gli snack salati il più tardi possibile".