

Il succo dell'estate

Frutta liquida ma attenzione all'etichetta.



Con il caldo estivo il nostro corpo necessita il reintegro dei liquidi e dei sali minerali persi, così ci accingiamo a bere maggiormente non solo acqua, ma anche le bevande che ci offre il mercato.

È opportuno però scorgere le differenze nei prodotti in vendita, al fine di una scelta consapevole in materia nutrizionale. A volte, infatti, dietro alle bevande si nascondono additivi e zuccheri di cui sarebbe bene moderarne il consumo.

In questa primo articolo andremo a vedere meglio una categoria di tali prodotti, ovvero i succhi di frutta, adorati in genere dai bambini.

La legislazione vigente distingue il "succo di frutta" come il prodotto proveniente interamente da frutta sana, matura, appartenente ad una o più specie, dal colore e dal gusto caratteristici della frutta da cui proviene, e privo dell'aggiunta di zuccheri o edulcoranti (quelli che comunemente chiamiamo dolcificanti).

Il **succo di frutta concentrato** è il prodotto ottenuto dal succo di frutta di una o più specie, mediante eliminazione fisica di una determinata quantità d'acqua, mentre il **succo di frutta disidratato o in polvere** è ottenuto togliendo la quasi totalità dell'acqua presente. Queste due tipologie in genere sono impiegate in altre produzioni alimentari. In commercio, infatti, troviamo il "succo di frutta da concentrato", che si ottiene miscelando il succo di frutta concentrato con l'acqua. I "nettari" invece sono quelli che contengono succo e polpa del frutto caratterizzante in quantità tra il 30% ed il 50%, con l'aggiunta di acqua, zuccheri e/o miele. Nella versione a ridotto contenuto di zuccheri ("light") questi ultimi vengono sostituiti da edulcoranti. Ma in commercio possiamo trovare le **spremute**, che sono quelle ottenute esclusivamente dalla spremitura di agrumi, ed i frullati ("**smoothies**"), che contengono uno o più frutti provenienti o da frullatura o da puree o da succhi concentrati, anche se privi di zuccheri aggiunti ed additivi.

Nei succhi di frutta quindi possono essere aggiunti alcuni additivi (antiossidanti, correttori di acidità, aromi, chiarificanti) tranne i coloranti. Se ci sono questi ultimi difatti il prodotto prende il nome di "bevanda analcolica a base/al gusto di..",

alla stregua di aranciate, cole e similari.

Il processo produttivo industriale per ottenere un succo confezionato in tetrapack o PET è più o meno il seguente: si parte dalla selezione ed il conseguente lavaggio della materia prima per arrivare alla spremitura. Se si vuole ottenere un succo refrigerato dalla fase di spremitura e successiva eventuale filtrazione si procede direttamente al riempimento delle bottiglie ed alla conservazione in cella frigorifera. Nel caso invece si voglia un prodotto conservabile a temperatura ambiente, prima del confezionamento in asettico (cioè dove il materiale d'imballaggio a contatto con l'alimento viene sterilizzato prima del riempimento con il prodotto) la bevanda subisce un trattamento termico di pastorizzazione.

Quando ci accingiamo all'acquisto di un succo di frutta ci troviamo di fronte ad un parterre di prodotti molto differenti tra loro. È chiaro che più ci sono manipolazioni nel prodotto, più si perdono le vitamine tipiche della frutta e le fibre (pensate ai succhi che derivano dai succhi concentrati); sono nati infatti i succhi arricchiti di fibre e vitamine, cioè aggiunti in un secondo momento alla formulazione del prodotto. Esistono ingredienti ricche di zucchero ed è per questo che in modo antagonistico sono nati i succhi light. Ci sono succhi con una quantità elevata di frutta, mentre esistono anche quelli, dal costo solitamente inferiore, che ai primi posti dell'etichetta mostrano acqua e zuccheri vari; in questo caso ci aiuta la visione della % di frutta, obbligatoria per legge qualora nel nome del prodotto sia menzionata una determinata tipologia.

E per coloro che desiderano che i succhi provengano da materie prime trattate rispettando l'ambiente e limitando l'uso di prodotti chimici in allevamento, possiamo riscontrare i succhi di frutta biologici; fate attenzione però alla presenza in queste confezioni del nome dell'organismo terzo di controllo e del simbolo tipico del biologico (foglia verde con stelline che delineano i contorni).

Dott.ssa Serena Pironi

Tecnologo Alimentare - serenapironi@pigaservice.it - www.pigaservice.it

Presidente dell'ordine dei tecnologi alimentari di Emilia Romagna, Toscana, Marche ed Umbria



CONAD

Villa Verucchio snc



**NUOVA
PESCHERIA**

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ 7.30 - 19.30

SABATO 7.30 - 14.00

DOMENICA CHIUSO

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO

ORARIO CONTINUATO 7.30/20.00

DOMENICA MATTINA 8.00/12.30

**PANE
FRESCO**

Supermercato Conad Villa Verucchio

V. Casale 60 - Verucchio (Rn) - Tel. 0541 671165