Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Lo zucchero di fiori di cocco è "migliore" dello zucchero tradizionale?

Gio 20/05/2021 - 09:54

Un consumo troppo elevato di zucchero è associato a una serie di malattie della civilizzazione. Secondo la DGE (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung*, Società Tedesca per la Nutrizione),infatti, una dieta a basso contenuto di zucchero è quindi benefica per la salute. In commercio sono presenti numerosi alimenti dolcificanti, sostituti dello zucchero e dolcificanti, ma si tratta davvero di alternative "più sane" allo zucchero tradizionale?

Lo zucchero di fiori di cocco si ottiene dal nettare dei fiori della palma da cocco, una pianta originaria delle regioni tropicali. I contadini si arrampicano sulle palme fino a due volte al giorno, per tagliare le infiorescenze e raccogliere il nettare. Questo viene poi filtrato e riscaldato mescolandolo e facendolo addensare fino alla sua cristallizzazione. Una volta raffreddati, i cristalli vengono poi sminuzzati. Per ottenere un chilogrammo di zucchero di fiori di cocco sono necessari circa quattro litri di nettare; da una palma si possono raccogliere da due a quattro litri al giorno. Essendo un prodotto artigianale, lo zucchero di cocco è molto costoso. Il suo prezzo sul mercato oscilla tra i 15 e i 30 euro al chilo.

Lo zucchero di fiori di cocco finito ha un colore marrone chiaro, sa di caramello ed è dolce quasi quanto lo zucchero normale. "È costituito da circa il 70-90% di saccarosio e in termini di composizione, contenuto calorico e indice glicemico non differisce significativamente dallo zucchero che si usa abitualmente in casa", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "È pur vero che questo tipo di zucchero contiene più minerali, ma nelle piccole quantità che si usano di solito per dolcificare, ciò non comporta benefici rilevanti per la salute". Lo zucchero di fiori di cocco è adatto per dolcificare bevande e pietanze dolci, ma solo in misura limitata, poiché per quanto riguarda la cottura in forno, lo zucchero di cocco presente negli impasti non si dissolve bene e forma facilmente grumi.

In conclusione: sebbene rispetto allo zucchero tradizionale, lo zucchero di fiori di cocco sia prodotto in maniera naturale, non differisce significativamente nella sua composizione. Anziché comprare costose alternative allo zucchero, forse sarebbe meglio ripensare le proprie abitudini alimentari e in generale dolcificare il meno possibile. Dunque, anche se si predilige lo zucchero di fiori di cocco allo zucchero

tradizionale, il suo utilizzo andrebbe limitato solo a piccole quantità.