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

La frutta disidratata è una valida alternativa ai dolci?

Lun 28/03/2022 - 11:08

Albicocche, prugne e fichi secchi sono autentiche "pillole di dolcezza". Non c'è da stupirsi, poiché sottoposta al processo di essiccazione, la frutta fresca perde una quantità d'acqua tale che al suo interno rimane solo il 20-30% del contenuto di acqua iniziale. Ciò si traduce in una concentrazione di zuccheri, ma anche di sostanze preziose per la salute, come minerali, fibre e vitamine (specialmente quelle liposolubili).

"Rispetto ai dolci tradizionali, che contengono grandi quantità di zucchero e spesso anche molti grassi, ma quasi nessun micronutriente prezioso per la salute, la frutta disidratata costituisce chiaramente la scelta migliore", riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Grazie all'intensità del suo sapore dolce, essa è generalmente molto gradita anche dai bambini e, se assunta con moderazione, nelle famiglie attente alla salute può rappresentare un buon sostituto dei dolciumi "classici", come le fette al latte o le barrette di cioccolato. Unendo la frutta disidratata a quella secca, come noci e noccioline di vario tipo, si ottiene una miscela energetica e nutriente (nota in tedesco con il nome di "Studentenfutter").

Nonostante i suoi vantaggi, la frutta essiccata non può, però, sostituire quella fresca. Con una media di 50 grammi di zucchero per 100 grammi, le mele essiccate forniscono quasi cinque volte più zucchero ed energia delle mele fresche; con una media di 44 grammi di zucchero per 100 grammi, le albicocche disidratate hanno un apporto energetico e di zucchero, sei volte più elevato rispetto alle albicocche fresche. Inoltre, durante il processo di essiccazione va persa una parte delle vitamine idrosolubili, tra cui la vitamina C. Il consumo quotidiano di frutta fresca raccomandato è di due porzioni, con la frutta disidratata o secca si può arrivare, invece, a una manciata al giorno. In ogni caso, le prugne secche e simili non dovrebbero essere assunte in grandi quantità, poiché il loro alto contenuto di fibre provoca flatulenza.

Prima dell'essiccazione, la frutta viene spesso trattata con anidride solforosa per preservarne il colore e proteggerla dai microrganismi e dall'ossidazione. Le persone sensibili e quelle che soffrono di asma possono reagire all'anidride solforosa con mal di testa, disturbi gastrointestinali o gonfiore delle vie respiratorie e dovrebbero quindi preferire la frutta essiccata che non è stata sottoposta a solforazione.