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

Cottura dei biscotti: la parola chiave è dorare, non carbonizzare

Lun 20/11/2023 - 10:59

Nel periodo che precede il Natale è usanza preparare biscotti di vario tipo, come ad esempio quelli di pan di zenzero, gli amaretti o le stelle alla cannella. Per salvaguardare la salute, è tuttavia consigliabile evitare di cuocerli a temperature troppo elevate. Si suggerisce, infatti, di impostare una temperatura massima di 190°C con il forno statico con funzione di cottura combinata dall'alto e dal basso, e di 170°C quando viene invece utilizzata la modalità ventilata.

Quando si scaldano alimenti ricchi di amido, gli zuccheri in essi contenuti (glucosio, fruttosio) reagiscono con determinati aminoacidi dando vita a nuovi composti chimici. “Questa reazione (detta di Maillard) è gradita per motivi di gusto, poiché conferisce aromi di tostatura agli alimenti”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “Ad alte temperature – dai 170°C e 180°C in su – si formano però anche grandi quantità di acrilammide”. L’Autorità europea per la sicurezza alimentare classifica l’acrilammide come una sostanza potenzialmente cancerogena. La sua assunzione dovrebbe pertanto essere evitata il più possibile, soprattutto dai bambini.

I biscotti (di Natale e di altro tipo) non sono gli unici alimenti o pietanze interessati dalla formazione di questa sostanza. Anche le chips di patate, le patate fritte, le patate arrosto, le crocchette di patate, i cracker, il pane tostato e i cracker di pane, il müsli croccante, i prodotti a base di caffè o surrogati del caffè possono contenere acrilammide per via del calore elevato applicato in fase di cottura al forno, in padella, in friggitrice oppure nel tostapane. Per completare l’elenco, occorre menzionare anche il fumo di tabacco.

La formula magica che permette di ridurre la formazione di acrilammide è: dorare, non carbonizzare. Anche la presenza nell’impasto di uovo o tuorlo d’uovo e l’uso di bicarbonato di sodio o di lievito in polvere, al posto del carbonato di ammonio, riducono la formazione di acrilammide. Sostanze vegetali secondarie ricavate da frutta e verdura fresche e consumate a crudo svolgono invece una funzione protettiva.

Dal 2018 gli operatori del settore alimentare, come l’industria alimentare e la gastronomia, sono tenuti ad attenersi al regolamento UE, che fornisce misure pratiche per ridurre l’incidenza di acrilammide

negli alimenti.