

Contengono carne, ovviamente. Ma se è "separata meccanicamente" fai attenzione: è un sottoprodotto ottenuto dagli scarti

Testo di Laura D'Orsi



MA COSA
C'È DENTRO..

i wurstel?

256

Sono le calorie fornite mediamente da un etto di wurstel di pollo. Solo 14 meno dei wurstel di maiale, che ne danno 270. Una differenza di poco conto che non deve condizionarti nella scelta del prodotto da preferire. Controlla piuttosto l'elenco degli ingredienti.

Atavola mettono d'accordo tutti perché sono appetitosi, versatili e pratici. I wurstel sono tra gli alimenti più gettonati, da sempre. E le statistiche di vendita lo confermano: secondo i dati forniti da Assica (Associazione Industriali delle Carni e dei Salumi) questi insaccati hanno registrato negli ultimi anni un continuo incremento nella produzione (+1,2% nel 2011). Merito anche del loro prezzo estremamente contenuto: costano in media dai 4 ai 9 euro al chilo. Ciò significa che al super puoi comprare confezioni di wurstel anche

a meno di un euro! **Vanno alla grande soprattutto i prodotti derivati dal pollame, ritenuti più leggeri** e meno grassi (e quindi più sani) di quelli di suino. Ma è proprio così? Cosa c'è davvero dentro? Si possono mangiare tranquillamente o è meglio evitarli? E poi: meglio quelli di pollo e tacchino o di suino? Ne abbiamo parlato con Roberto La Pira, tecnologo alimentare e direttore de *ilfattalimentare.it* (il sito che per primo ha messo in discussione la qualità di questi prodotti) e con Sara Farnetti, nutrizionista ed esperta in malattie del metabolismo.

Getty (2)

WÜRSTEL DI pollo

SOLTANTO ALCUNE VERSIONI "BIO", DIFFICILI DA TROVARE AL SUPER, SONO PREPARATE SENZA CARNE DI POLLO SEPARATA MECCANICAMENTE

Cosa dice il tecnologo

«Questi insaccati vengono preparati nella stragrande maggioranza dei casi utilizzando ciò che rimane dalla macellazione delle carcasse avicole», spiega La Pira. «Nulla di illegale, per carità, anzi si può definire un modo intelligente di utilizzare dei prodotti di scarto».

● Una volta spolpate, private delle zampe e del collo, le carcasse dei volatili, ossa comprese, vengono passate in macchinari che le spremono letteralmente fino ad ottenere una poltiglia rosa a cui vengono in seguito aggiunti addensanti, conservanti, spezie ed esaltatori di aroma. Va da sé che da un punto di vista nutrizionale si tratta di un prodotto povero.

● La poltiglia rosa si chiama carne separata meccanicamente e deve essere sempre indicata sull'etichetta, anche se alcune marche ne dichiarano la presenza attraverso un asterisco che rimanda ad una nota scritta in caratteri invisibili in fondo all'elenco degli ingredienti», chiarisce l'esperto. «Dal prossimo gennaio, però, per legge le dimensioni dei caratteri dovranno cambiare e diventeranno più leggibili».

● Come puoi vedere nella tabella, tutti i würstel di pollo o tacchino che in genere trovi al super sono fatti così. Fanno eccezione gli insaccati biologici (li trovi nei negozi specializzati), nei quali è presente carne vera e propria per oltre il 70%. E sono meno manipolati, anche se devono sempre contenere dei conservanti. La differenza la senti: percepisci una consistenza che si avvicina di

POLLÌ - FIORUCCI

Carne separata meccanicamente: 53% pollo, 36% tacchino. Acqua, sale, amidi, destrosio, aromi, stabilizzanti (E450-E451), senape, spezie, esaltatore di sapidità (E621), antiossidante (E301), aromatizzante di affumicatura, conservante (E250). **Bocciato.**



WUDY CLASSICO - AIA

Carne separata meccanicamente: 49% pollo, 38% tacchino. Latte scremato in polvere reidratato, sale, aromi, esaltatore di sapidità E621, ascorbato di sodio, E450, E452, conservanti nitrito di sodio, aromatizzanti di affumicatura. **Bocciato.**



WULEVÙ - PRINCIPE

Carne separata meccanicamente: 86% pollo, acqua, sale, aromi. Antiossidanti ascorbato di sodio, conservante: nitrito di sodio. **Rispetto agli altri prodotti ha il vantaggio di non contenere polifosfati.**



PAVO - FRANKFURT

Carne separata meccanicamente di pollo (43%) e di tacchino 43%, acqua, sale, fibre vegetali, amido di patata, aromi, lattosio, esaltatore di sapidità E651, antiossidante: ascorbato di sodio, stabilizzante E450, E452; conservanti: nitrito di sodio, aromatizzante di affumicatura. **Bocciato.**



LA NUTRIZIONISTA: MIGLIORI QUELLI DI SUINO

«In genere i würstel di suino sono di qualità migliore e poi sfatiamo un mito: oltre a non essere così grasso, il maiale è più nutriente perché è ricco di ferro, vitamine del gruppo B, minerali e oligoelementi. Inoltre una parte dei suoi lipidi sono 'buoni', perché sono gli stessi dell'olio extra vergine di oliva. Insomma, se würstel deve essere, meglio non indirizzarsi su quelli di pollo e tacchino», commenta

Sara Farnetti. Certo, l'alternativa migliore è sempre l'alimento acquistato crudo e cucinato al momento, così sappiamo come viene preparato e non ci sono sorprese. «Tutto ciò che è precotto richiede strategie di conservazione e quindi l'aggiunta di sostanze che che sarebbe meglio evitare. Tuttavia se il würstel è di qualità non c'è nessuna ragione per rinunciarvi» dice la dottoressa Farnetti. «Si può inserire

WÜRSTEL DI maiale

**CONTROLLA LA
PERCENTUALE DI
CARNE SUINA:
PIÙ È ALTA, PIÙ
IL PRODOTTO È DI
BUONA QUALITÀ**



ESSELUNGA: carne di suino (81%), acqua, sale, proteine del latte, spezie, aromi, antiossidante: acido ascorbico, conservante: nitrito di sodio.

Non contiene carne separata meccanicamente e nemmeno zucchero: un prodotto di buona qualità.



GOLOSINO NEGRONI: carne di suino 76%, acqua, carne di suino separata meccanicamente 7%, sale, amido di patata, aromi antiossidante ascorbato di sodio, glutammato monosodico, stabilizzanti, nitrito di sodio, lattosio, aromatizzanti di affumicatura. **Il suino «di qualità» è solo il 76%.**



WUBERONE WUBER: carne di suino 83%, acqua, sale, aromi, antiossidante ascorbato di sodio, aromatizzanti di affumicatura, conservante: nitrito di sodio. **E il prodotto, tra quelli esaminati, che dichiara la più alta percentuale di carne suina: ci piace!**



WUOI? CITTERIO: carne di suino 82%, acqua, sale, proteine del latte, spezie, esaltatore di sapidità glutammato monosodico, antiossidante: acido ascorbico, conservante: nitrito di sodio. **Una buona quantità di carne e un elenco di ingredienti non molto lungo: ok.**

tranquillamente una volta alla settimana nella dieta, senza bisogno di particolari rinunce. Basta solo accompagnarlo, dopo averlo grigliato, con i cibi giusti per evitare di sovraccaricare l'organismo. In particolare **bisogna ridurre l'effetto del sodio, di cui è ricco, dal momento che ne contiene circa 700 mg ogni etto di prodotto.** La ritenzione idrica è la conseguenza più immediata. Come fare? «I würstel si possono abbinare a

un'insalata verde con cipolle crude che aiutano l'eliminazione delle scorie azotate prodotte dalla carne, oppure a verdure amare, come la cicoria, l'indivia o la rucola, che stimolano il lavoro del fegato» suggerisce la nutrizionista. «**Via libera poi alla senape**, soprattutto quella che contiene i semi interi o parzialmente frantumati. È ricca di aceto che alleggerisce la digestione. In alternativa, ottimo è l'abbinamento con lo zenzero grattugiato».

Cosa dice il tecnologo

I würstel di suino hanno un sapore decisamente meno artificioso rispetto a quelli di pollo. «Questo deriva dal fatto che per produrli si utilizzano macchinari che spolpano le ossa del maiale ricavandone veri pezzi di carne. E, naturalmente, più ce n'è in percentuale, più genuino è il würstel», dice La Pira.

● **Quando acquisti questo insaccato guarda bene l'etichetta: in alcuni prodotti la carne arriva a stento al 60% e in altri cui va oltre il 90%.**

● **Dovresti controllare anche gli altri ingredienti "accessori",** come additivi (antiossidanti, conservanti, correttori di acidità, esaltatori del gusto), sostanze per dare consistenza (fecola o amido di patata, fibre), polifosfati. Più lunga è la lista, meno di qualità è il prodotto.

● **Un discorso a sé merita lo zucchero, cioè il saccarosio o il destrosio.** Se è ai primi posti nell'elenco degli ingredienti, ce n'è troppo. Meno zucchero c'è, più pregiato è il prodotto. Ci sono würstel di alta qualità che non ne contengono affatto. «Spesso questi prodotti (che in genere provengono dalla Germania) hanno un prezzo superiore. Ma vale la pena spendere un po' di più per essere sicuri di gustare un prodotto eccellente», conclude l'esperto.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Sara Farnetti
specialista in medicina interna,
esperta in fisiopatologia del
metabolismo e della nutrizione



SCRIVETE A
starbene@mondadori.it

Selezionato da Starbene: www.nomesitonomesesi.it