



IL TORRONE ITALIANO

di Tonia Forte *



Miele, albume, zucchero, mandorle, noci, arachidi o nocciole, pochi ingredienti semplici e genuini compongono una delle delizie del Natale: il torrone!

La sua origine si pensa sia araba, il cui nome *cubbaita* ricorda un prodotto a base di miele e sesamo, giunto poi in Italia, a Cremona con il nome di *cupeta*.

Il torrone che però noi conosciamo oggi ha una origine tutta italiana: nello specifico, nasce nella città di Torrazzo, conosciuta per la sua alta torre campanaria, che si dice abbia donato il nome e la forma tipica in stecche a questo prelibato prodotto.

E' un prodotto dolciario abbastanza diffuso e vario negli ingredienti che richiamano la tipicità della zona di produzione, dalla Sicilia al Piemonte, diverse città producono torrone a base di miele, mandorle, nocciole, pistacchi e cioccolato.

Tutte queste varietà presentano consistenze diverse, infatti si spazia da una versione tenera e morbida ad una più consistente e friabile; differenze dovute principalmente al diverso grado di cottura dell'impasto, e al rapporto tra miele e zucchero impiegato nella ricetta.

Nel tipo friabile la cottura è più lunga fino a giungere le 12 ore; in quello tenero la cottura solitamente non supera le 2 ore così che l'impasto mantenga una umidità maggiore e in combinazione alla ricetta si ottiene un impasto più tenero.

Oggi, inoltre, c'è la tendenza ad arricchire la ricetta con farciture non solo a base di mandorle tostate ma con noci, nocciole, arachidi, frutta candita e con copertura di ostie o di cioccolato.

Ma tutta questa ricchezza e bontà, anche se nel periodo Natalizio non dovrebbe interessarci più di tanto, quante calorie si porta dietro?

Beh, in base alle diverse tipologie, generalmente il torrone apporta dalle 400 alle 500 Kcal per 100 grammi di prodotto; distribuiti in 27 grammi di grassi e 52 di carboidrati.

Quindi, per non mettere in pericolo la nostra linea, sarebbe meglio non mangiare più di 2 torroncini da 10 grammi.

Dal punto di vista prettamente salutistico è controindicato ai diabetici e agli obesi per la concentrazione alta di zuccheri, ma può considerarsi una merenda energetica eccellente per gli sportivi, gli studenti e i bambini.

Il miele apporta zuccheri di pronto utilizzo, ma anche piccole quantità di vitamine (B2, PP, C) e minerali come ferro, calcio, fosforo e potassio, di grassi mono e polinsaturi (importanti per abbassare il colesterolo cattivo, migliorare la circolazione sanguigna a ridurre il rischio di arteriosclerosi e infarto).

Nella versione con la frutta secca, inoltre, sono presenti quote rilevanti di vitamina E, dall'utile azione antiossidante.

*Biologo nutrizionista specializzato in patologia clinica



La qualità di un torrone, quindi, è dato sia dall'apporto calorico che dalla genuinità degli ingredienti, semplici e naturali; purtroppo, però, notiamo che sono poche le aziende che riportano sulle confezioni dei prodotti dettagliate informazioni nutrizionali.

Ad esempio, le ostie utilizzate possono essere composte da sola fecola di patate oppure contenere anche oli vegetali, in questo caso non tutte le aziende ne indicano il tipo. Discutibile anche la moderna tendenza ad aggiungere ai tradizionali ingredienti del torrone anche sostanze aromatizzanti.



In definitiva ciò che noi nutrizionisti possiamo consigliare è scegliere e consumare torroni con ingredienti semplici e genuini, così come la ricetta tradizionale vuole, che non contengano oli e grassi vegetali idrogenati o di dubbia qualità.

Per gentile concessione dell'Associazione NutrizioneUmana.it©