

"UN CORNETTO AL GIORNO"

di Bernardo Iovene

DONNA 1

Ciocolata bianca in assoluto.

UOMO 1

Tutte le mattine, sì. Questo con la crema.

UOMO 2

Io di solito mangio quello semplice.

DIANA CORATI

Tu quale prendi?

UOMO 2

Quello integrale con il miele.

BARISTA

Ultimamente devo dire che comunque anche l'integrale, cereali, quelle così lì abbastanza diciamo salutiste, diciamo così, sono abbastanza apprezzate e ricercate, sì. Cornetto con cereali...

BERNARDO IOVENE

Eccolo qui, cereali. Leggiamo...

BARISTA

Tutto?

BERNARDO IOVENE

Dai, dai, dimmi, dimmi.

BARISTA

Ingredienti: farina di frumento, margarina. Leggo anche cos'è la margarina: grasso vegetale di palma parzialmente idrogenato. Acqua. Olio vegetale di girasole. Correttore di acidità. Acido citrico E330. Citrati di sodio. E 331. Monodigliceridi degli acidi grassi. Aromi. Conservante: sorbato di potassio. Colorante. Sì ma ragazzi io non voglio vedermi in tv, dov'è che lo mettete sto video? No perché, c'è...

BERNARDO IOVENE

Non è proprio salutare-salutare!

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Anche in Autogrill, dove vendono 40 milioni di brioches all'anno, hanno pensato alla nostra salute. Una brioche naturale cereali e miele 100%.

BERNARDO IOVENE

Quella più naturale che avete qual è?

BARISTA AUTOGRILL

La più naturale è il miele.

BERNARDO IOVENE

C'è il miele dentro?

BARISTA AUTOGRILL

C'è il miele ed è buonissima.

BERNARDO IOVENE

Buonissimo? Miele, miele 100%?

BARISTA AUTOGRILL

Miele 100% di acacia.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Nel loro libro degli ingredienti troviamo una trasparenza assoluta. La brioche cereali e miele è fatta con farina di frumento. Margarina vegetale composta di grasso vegetale. Olio di palma. Olio di colza. Ancora palma. Girasole. Emulsionanti. Acidificanti. Aromi, coloranti e preparato di miele.

BERNARDO IOVENE

Quel preparato che noi pensiamo è miele, invece c'è l'1% di miele.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

L'1%...

BERNARDO IOVENE

E tutto il resto cos'è?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Tutto il resto sono quello che c'è scritto qua: sciroppo di glucosio, fruttosio, acqua e grassi vegetali. Se vogliamo praticamente...

BERNARDO IOVENE

Palma che vuol dire?

BERNARDO IOVENE

È l'olio di palma.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Vediamo i cereali.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

È una farina leggermente camuffata.

BERNARDO IOVENE

Perché camuffata?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

È camuffata perché poi in realtà noi abbiamo scritto farina di frumento. Poi ci troviamo con crusca di frumento termo trattata. Noi non facciamo altro che mangiarci una crema di margarina, con un aroma al miele all'1%. Perciò è solamente un profumo al miele.

BERNARDO IOVENE

E si può chiamare brioche al miele?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Per la legge italiana noi possiamo dargli questa denominazione. Questa è la brioche al miele.

BERNARDO IOVENE

Tutta questa sostanza che c'è qua è miele?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

È miele. Miele di Sulla.

BERNARDO IOVENE

E al posto di questa enciclopedia di ingredienti, l'etichetta della brioche di Gino Fabbri è di un rigo e mezzo.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Farina 0. Il burro. La farina integrale. Latte, zucchero, il miele di Sulla della Val di Non, latte in polvere e del sale.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Mi sento già piena, torniamo fra qualche minuto.

PUBBLICITÀ

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Allora. Siamo alla nostra rubrica sul cibo. Ingrassare il pianeta, con Sabrina e Bernardo a ingolfarsi di brioches.

SABRINA GIANNINI

Il punto è che, essendo prodotti sfusi, come possiamo noi conoscere gli ingredienti? È quello che succede anche per il gelato artigianale che il più delle volte è la miscelazione di prodotti e preparati dall'industria e miscelati dal gelataio. Quando non troviamo gli ingredienti esposti, possiamo però chiedere all'esercente di mostrarci il così detto cartello unico. Perché unico? Perché unisce tutti gli ingredienti, ma non di un singolo prodotto. Ma di tutti quelli in vendita. Quindi noi non possiamo capire cosa c'è veramente per esempio, in un cornetto cereali al miele. Questo è il regolamento europeo. Il nostro Stato avrebbe potuto anche renderlo più stringente, per ora non l'ha fatto. Negando però un diritto che è quello del consumatore di capire all'istante, se sta mangiando un prodotto tradizionale di pasticceria oppure un prodotto che contiene grassi vegetali e additivi. Quelli generalmente prodotti dall'industrie dolciarie. E a tredici industrie dolciarie che producono esclusivamente cornetti è stato chiesto di filmare all'interno, al momento della produzione. E tutte e tredici hanno detto no a Bernardo Iovene.

BARISTA 1

Crema, integrali, integrali con il miele.

BARISTA 2

Vanno molto quelli integrali. Integrali, cereali, e al miele.

BERNARDO IOVENE

Voi ci dite che qua dentro c'è il miele?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Assolutamente.

BERNARDO IOVENE

C'è miele? 100% miele?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Assolutamente. Può prendere il cartello ingredienti e controllare.

BERNARDO IOVENE

Però qui io leggo preparato al miele. Che cosa vuol dire?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

È miele.

BERNARDO IOVENE

Che è uno sciroppo di glucosio, poi c'è il fruttosio, poi c'è l'acqua. Poi ci sono i grassi vegetali. C'è l'olio di palma. Zucchero. Poi c'è un miele. Eccolo qua. Finalmente arriva 8%. Quindi non è miele 100%.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

L'8% è miele.

BERNARDO IOVENE

L'8 per cento... Della sostanza.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Mettere dentro solo miele...

BERNARDO IOVENE

Di cui 1,1% sul prodotto finito. Quindi c'è l'odore di miele, diciamo. È un preparato. Lei ha capito che cos'è questa sostanza che c'è qui dentro?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

L'8% è miele. Non potremmo mettere solo miele dentro nella brioche. Perché il miele da solo andrebbe evidentemente a..

BERNARDO IOVENE

No, dico, l'8% di questa sostanza, non della brioche. L'1% è miele. Ma l'8% di questa sostanza che io consumatore penso sia miele, non è miele, è un preparato al miele.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Io consumatore leggo esattamente la percentuale di miele che c'è in questa brioche.

BERNARDO IOVENE

Però se io chiedo...

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Noi abbiamo scelto...

BERNARDO IOVENE

Se io chiedo... gliel'ho chiesto prima a lei... Ho detto "secondo lei c'è il miele 100%", lei mi ha risposto di sì.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

C'è il miele al 100%...

BERNARDO IOVENE

Se io lo chiedo al bancone mi dicono tutti così. Cioè, guardi che insomma, lo abbiamo già chiesto.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Al bancone l'operatore le dice, guardi sul cartellino, c'è anche la percentuale di miele.

BERNARDO IOVENE

C'è il miele al 100%?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

L'8% è il 100% miele. Io ho un 8% di miele. È miele ottenuto dalle api. Ok?

BERNARDO IOVENE

Lei dice che è miele al 100%.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

L'8% è miele.

BERNARDO IOVENE

Però questo 8% di miele è contenuto in una sostanza che voi passate per miele e che invece è un preparato dove dentro c'è di tutto di più. Dall'olio di palma, la margarina..

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Allora, innanzitutto... Allora nessuna sostanza presente in quella brioche è una sostanza che non sia salutare o a norma.

BERNARDO IOVENE

Salutare possiamo discutere.

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

No, no. Anche salutare. Non esiste sostanza da demonizzare fatti salvi i veleni. Queste sostanze, dipende poi dalla quantità con cui vengono assunte, e dal bilanciamento di queste sostanze.

BERNARDO IOVENE

Lei quindi consiglierebbe a suo figlio di mangiarla tutti i giorni questa brioche?

NICOLA CARAMASCHI – DIRETTORE QUALITÀ E SICUREZZA AUTOGRILL

Assolutamente, assolutamente.

GIODO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

Questo in particolare, dove lo ha preso questo qua?

BERNARDO IOVENE

Questo qui è brioche a crema.

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

Autostrada?

BERNARDO IOVENE

Autogrill, autogrill.

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

Ah, allora proprio...

BERNARDO IOVENE

È particolare?

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

C'ha tutto dentro. Ha i palmisti. C'hanno proprio l'olio di palma, il grasso di palmisto. Cioè quello che ha la quantità, in termini di grassi saturi, di rischio soprattutto per la popolazione giovane, il maggior quantitativo di tutti gli olii.

BERNARDO IOVENE

Di tutti gli olii?

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

Sì!

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Il palmisto è dentro questa farcitura alla crema insieme ad altri olii con grassi saturi. E a stabilizzante, conservante, colorante etc etc... Il professor Perin e il professor Conti che studiano proprio i grassi saturi negli olii, sono preoccupati.

BERNARDO IOVENE

E lei non lo aveva mai visto in una lista ingredienti?

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

È la prima volta che lo vedo. È la prima volta che lo vedo e questo effettivamente mi preoccupa parecchio.

GIORGIO CONTI – PIANIFICAZIONE AMBIENTALE UNIVERSITÀ DI VENEZIA

Il palmisto è questo, come dice il professor Perin.

BERNARDO IOVENE

È il nocciolo.

GIORGIO CONTI – PIANIFICAZIONE AMBIENTALE UNIVERSITÀ DI VENEZIA

Il nocciolo che di solito non viene adoperato con la stessa frequenza della palma.

GUIDO PERIN – ECOTOSSICOLOGO UNIVERSITÀ VENEZIA

Il palmisto ha l'82% di acidi grassi saturi. È fra i peggiori alimenti dal punto di vista del rischio di cardiopatie. Per cui chi mangia questi cornetti, come da questo documento che lei mi ha sottoposto, sicuramente è una persona che entra in fascia di rischio.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Con le etichette raccolte nei bar e pasticcerie di mezza Italia siamo passati anche dal medico nutrizionista.

PIERPAOLO PAVAN – SPECIALISTA IGIENE E MEDICINA PREVENTIVA

Lei mi ha portato veramente un campionario chiarissimo di quanto male facciano queste brioche. Una brioche vuota sono 400 calorie. Se lei legge bene, oltre il miele c'è scritto sciroppo di glucosio e fruttosio. Questa è una bomba. È un'endovena di zucchero semplice. Tutti gli alimenti che contengono farine raffinate, o zuccheri semplici in alta quantità, hanno una rapidità di assorbimento dello zucchero molto rapida. E questo dà scariche di insulina, con effetti molto negativi. Perché, tra l'altro, quando l'insulina fa sparire lo zucchero dal sangue, non è che lo fa bruciare, lo trasforma in grassi. Per cui tu il cornetto te lo stocchi tutto sotto forma di grassi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo dice chiaramente che noi dobbiamo assolutamente, non dico bandire, ma ridurre al minimo l'assunzione di questo tipo di grassi. Palma, palmisto, grassi vegetali, margarina vegetale. E quindi molto meglio un po' di burro fatto con il latte.

BERNARDO IOVENE

Noi praticamente, il 90% di questi cornetti che troviamo in giro..

PIERPAOLO PAVAN – SPECIALISTA IGIENE E MEDICINA PREVENTIVA

Ci fanno molto male. Ci fanno molto male. Ci fanno facilmente ingrassare, facilmente accumulare grasso addominale, danneggiano le arterie, danneggiano il cuore. Ci danno buone probabilità di andare incontro a un diabete e hanno comunque degli effetti molto negativi sul nostro organismo.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

L'etichetta così precisa per ogni prodotto come la espone Autogrill è difficile trovarla nei bar e nelle pasticcerie. Di solito troviamo un cartello unico di tutti gli ingredienti utilizzati. Sappiamo che il 90% dei cornetti è fatto con margarina, ma da questi cartelli dove compare anche il burro, non si capisce dove mettono l'uno o l'altro.

PIERPAOLO PAVAN – SPECIALISTA IGIENE E MEDICINA PREVENTIVA

La margarina rispetto al burro è certamente peggiore per quanto concerne gli acidi grassi saturi.

GABRIELE BONCI

Questo è tutti e due burro. Questa è una razza di vacche e questa un'altra razza. Questa è una razza francese che produce da sola carotenoidi. E tutte e due hanno un pascolo. Burro francese. Perché attenzione anche sul burro, eh? Non è che dici, scelgo il burro e la margarina. C'è il burro buono e il burro velenoso. Questo costa 10 euro al kg.

BERNARDO IOVENE

10 euro al chilo?

GABRIELE BONCI

Sì, la margarina la trovi... quanto costa la margarina Robè.. non so manco quanto costa, comunque penso pochi centesimi.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Invece in questa pasticceria del centro famosa per i cornetti romani, si usa margarina.

PASTICCERE

Noi all'incirca la margarina la paghiamo 1.90 euro al kg. Ci sono tanti tipi di margarina che costano anche 1.10, 1.15 al kg.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Anche qui a Ponte Milvio, considerato il culto del cornetto, si adopera solo margarina.

PASTICCERE

Margarina vegetale. Non adoperiamo burro noi. Burro non ne adoperiamo.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Ecco, questa è la quantità di margarina che viene inserita in un impasto. Chi la usa risparmia tempo perché non si scioglie come il burro e quindi è più facile da lavorare, e denaro perché costa pochissimo.

BERNARDO IOVENE

Senta, voi usate la margarina.

PASTICCERE

Sì.

BERNARDO IOVENE

Perché non usate il burro?

PASTICCERE

Perché dobbiamo fare quello che chiede il cliente. Abbiamo provato a farlo con il burro e il cliente lo ha rifiutato perché ha un sapore un po' troppo forte.

BERNARDO IOVENE

Adesso lo fanno con la margarina perché il cliente lo vuole con la margarina?

CLIENTE

Sulla margarina insomma. Il problema è economico. La margarina costa 2 euro al kg, il burro 6-7 euro al kg. So che la margarina ha un punto di fusione a 38 - 39 gradi. Siccome il nostro organismo sta a 36 gradi e mezzo, 36 gradi e sette, non la espelle completamente. Rimane una piccola traccia nel nostro organismo. Di conseguenza, è meglio il burro.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

È quello che ci dimostra Gino Fabbri che usa solo burro.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Vedete come il burro tende a sciogliersi in maniera molto veloce, mentre la margarina rimane ancora perfettamente opaca. Questo è quello che succede nel nostro stomaco. Se uno mi utilizza la margarina difficilmente mi utilizza dei prodotti naturali.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Gino Fabbri ci insegna a leggere bene gli ingredienti nelle etichette che sono scritti secondo la quantità, in ordine decrescente. Quindi se in una marmellata il primo ingrediente non è la frutta, desistiamo.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Questa confettura extra come ingrediente primario noi abbiamo le albicocche. Qua invece abbiamo lo sciroppo di glucosio.

BERNARDO IOVENE

Ad esempio, questo quanto costa e questo quanto costa?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Qua siamo intorno circa ai 6-7 euro al kg. Qua siamo intorno a 1.5, 2 euro al kg. La vanillina, sappiamo che la vanillina non esiste in natura, ma esiste la vaniglia.

BERNARDO IOVENE

Non c'è la vanillina?

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

La vanillina in natura non esiste.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Così come per gli aromi, la vanillina è sintetica, la vaniglia è naturale.

GINO FABBRI – PASTICCERE CAMPIONE DEL MONDO 2015

Questa è la vaniglia che noi dobbiamo usare. Questi sono i semi di vaniglia.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Quindi oltre al burro, anche gli aromi e le farciture devono essere naturali. E nelle piazza italiane più belle del mondo che colazione facciamo? Qui siamo in piazza Navona, ma ci servono i soliti cornetti, uno cereali e miele e l'altro al cioccolato, surgelati.

BERNARDO IOVENE

Cioccolato che non è cioccolato.

DEGUSTATORE ?

E miele non è miele.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Per la modica cifra di 15 euro per due cornetti e due caffè. Proviamo in piazza San Marco a Venezia.

BERNARDO IOVENE

Avete dei cornetti?

CAMERIERE

Sì, solo cioccolato.

BERNARDO IOVENE

Solo cioccolato? Sono quelli surgelati? Sono surgelati?

CAMERIERE

Sì.

BERNARDO IOVENE

Mi può portare un cornetto e un caffè.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

I cornetti sono gli stessi, ma spendiamo quasi il doppio.

BERNARDO IOVENE

Dodici euro e sessantacinque.

BERNARDO IOVENE FUORI CAMPO

Di cui 1,65 euro per il servizio dei camerieri che se lo chiedi ti fanno anche il selfie. E allora approfittiamone.

BERNARDO IOVENE

Mi fai una bella ripresa pure a me. Mentre mangio, vai? Sta già andando video. Cornetto rigorosamente surgelato e caffè. Oh, mannaggia!

SABRINA GIANNINI

E anche Expo in fondo è una piazza e per sei mesi dovrebbe mostrare il meglio della tradizione culinaria e di alta pasticceria del nostro paese. Ma qui, a fare da padrone sono i dolci industriali. E non abbiamo trovato una sola pasticceria tradizionale.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Però non è una vita gramissima. Insomma: chi vende i prodotti più sani c'è e sappiamo anche come fare per riconoscerli.