

Succo d'arancia: spremuta, concentrato o bevanda?

LINK: <https://www.ditestaedigola.com/succo-darancia-spremuta-concentrato-o-bevanda/>



Succo d'arancia: spremuta, concentrato o bevanda? anna cali Maggio 22, 2024 10:00 pm Ti potrebbe interessare Foodnews ed eventi Succo d'arancia: spremuta, concentrato o bevanda? Scegli il migliore per te! In un mare di proposte, come orientarsi? Spremute, succhi di arancia 100% frutta da concentrato e bevande a base di succo: il panorama è ampio, ma non tutti i prodotti sono uguali. Con questa guida dettagliata, saprai scegliere il succo d'arancia perfetto per le tue esigenze e salute. 1) Spremute di arancia: il top per freschezza e vitamine La spremuta di arancia è il re indiscusso, ottenuta da succo fresco di arance, senza concentrati, zuccheri aggiunti, aromi, coloranti o additivi. Un vero toccasana di vitamina C, soprattutto nelle varietà a polpa rossa. Attenzione all'etichetta: alcune spremute, pur dichiarandosi tali, derivano da un processo industriale che ricorda più la centrifugazione che la

spremutura casalinga. - Spremute di arance rosse vs bionde: il dilemma del gusto e della vitamina C Le arance rosse vantano un contenuto di vitamina C superiore alle bionde, ma il gusto è più deciso e talvolta amarognolo. Le bionde, invece, offrono un sapore più dolce e delicato. Tra le spremute rosse, spiccano quelle di Lidl (con polpa) e Conad (origine italiana garantita), mentre tra le bionde eccellono **Todis** ed Esselunga per il prezzo conveniente. - Biologico: un lusso accessibile per il benessere e l'ambiente Le spremute di arancia bio spesso sorprendono per il costo competitivo, a volte inferiore alle controparti convenzionali. Un tocco di gusto e salute nel rispetto dell'ambiente, alla portata di tutti. Tra le bio, spiccano le spremute rosse di Carrefour, Conad e Coop, tutte con arance italiane. 2) Succhi di arancia da concentrato: praticità a un prezzo inferiore Meno pregiati delle spremute, i succhi da concentrato si

distinguono per la praticità e il prezzo contenuto. Tra questi, il succo Esselunga vanta il prezzo più basso, mentre Conad, Coop ed Esselunga propongono la versione bio. Attenzione: l'origine della frutta e il tenore di vitamina C sono spesso ignoti. 3) Bevande a base di succo d'arancia: un mondo da esplorare con cautela Le bevande a base di succo d'arancia, spesso con acqua, aromi di sintesi, additivi e zuccheri aggiunti, rappresentano la scelta meno salutare. Tra i 20 prodotti esaminati, solo due vantano un'etichetta trasparente, mentre 11 contengono aromi di sintesi e 13 zuccheri aggiunti. Tra gli ingredienti da evitare, l'acido carminico (E120), un colorante allergizzante e sospetto di favorire l'iperattività nei bambini, presente in Consilia e Rauch. - Bevande "low-cost, low-quality": il prezzo non vale la pena Il prezzo medio di queste bevande è basso, ma la qualità ne risente. Zuccheri aggiunti in quantità eccessive (fino a

12 g/100 ml) e dolcificanti artificiali come ciclamati (E952), saccarina (E954) e sucralosio (E955) pongono seri rischi per la salute, come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e mortalità. Tra queste, solo quattro prodotti si salvano per l'assenza di zuccheri aggiunti e l'utilizzo di aromi naturali. 4) E l'origine della frutta? Un'informazione spesso mancante. Purtroppo, l'etichettatura dell'origine della frutta nei succhi e nelle bevande a base di arancia è ancora carente. Un ostacolo alla scelta consapevole del consumatore, su cui il Parlamento Europeo ha omesso di intervenire. - Scegli consapevolmente: il tuo benessere è in gioco. Leggere attentamente le etichette è fondamentale per fare una scelta informata. Privilegiare le spremute di arance, soprattutto bio, e diffidare delle bevande con un elevato contenuto di zuccheri e additivi. Ricorda: un succo di arancia di qualità non deve nascondere nulla! anna cali