

Xocolata per a steviòfils, steviofilistes i steviòlatres

Claudi Mans


Universitat de Barcelona

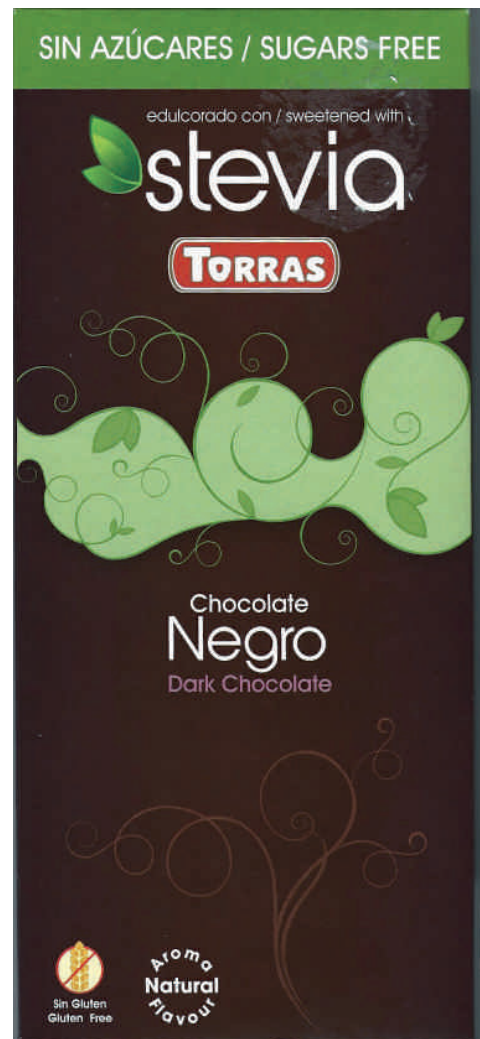
Per què s'inventen les xocolates sense sucre, els torrons sense sucre, els xiclets sense sucre, les begudes sense sucre? Per tres raons generals. Els diabètics volen menjar sense sucre per evitar les pujades brusques de glucosa a la sang. Les persones amb sobrepès o obeses, per evitar ingerir les calories del sucre. I, finalment, per evitar les càries, especialment en els nens. A aquestes raons s'hi suma ara una genèrica *sacarosafòbia* (aversió als sucres refinats), que juntament amb la *farinablancafòbia* i la *salrefinadafòbia*, componen tres fòbies presents en part de la població. Entre parèntesi, puc comprendre la *farinacompletafília*, la *sucresenserefinarfília*, o la *saldel'Himalaiafília* -que aporten respectivament fibra, algunes proteïnes i vitamines, i argiles- però no les fòbies citades, perquè els productes no refinats també contenen completament el producte refinat.

Com s'ho fan els elaboradors d'aliments preparats per substituir el sucre en els seus productes? Doncs amb dues estratègies, gràcies a la disponibilitat d'edulcorants de propietats molt diverses. Si la quantitat de sucre present a l'aliment era molt gran, com és el cas de les xocolates (fins el 50% o més), cal buscar algun edulcorant que doni massa al producte, que no sigui gaire dolç, que no pugi l'índex glucèmic i que doni una textura similar al producte final. Això s'aconsegueix gràcies a productes com el maltitol E965, l'isomalt E953, l'eritritol E968 i altres. Són els edulcorants de volum, derivats de sucres o midons, i satisfan els requeriments indicats sense els problemes de glucosa o de càries. Fins fa poc, la major part d'aliments sense sucre en contenien. En el cas dels torrons, se substitueix la mel pels mateixos edulcorants. Són una mica laxants, i les etiquetes ho indiquen, per evitar-ne un consum excessiu.

Per ajustar el gust dolç al que tenien els aliments amb sucre, hi ha els productes d'alt poder edulcorant, que tampoc provoquen càries, no engreixen ni pugen l'índex glucèmic. Són l'aspartame E951, l'acesulfame K E950, els ciclamats E952, la sacarina i les seves sals E954, la sucralosa E955, la taumatina E957, la neohesperidina E959, el neotame E961 i els glucòsids d'esteviol E960. Aquests productes poden ser dotzenes o centenars de vegades més dolços que el sucre, i s'hi han de posar en petitíssima quantitat. Tenen composició química molt diversa, i són d'origen natural o sintètic. És ben conegut que l'aspartame està contraindicat pels fenilcetonúrics. Aquests productes s'usen molt en begudes (pseudosucs de fruites, refrescos de cola light), o com a afinadors de dolçor dels productes amb edulcorants de volum.

Des de fa un any que el panorama ha canviat. Xocolates Torras, clàssica marca de Banyoles (El Pla de l'Estany), que durant els anys 60 va omplir de gronxadors molts dels parcs infantils de Catalunya, ha estat una empresa pionera fent xocolata sense


Destacar un ingredient per sobre dels altres, quan només aporta un 25% de la propietat, és típic de la publicitat.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL / FOOD INFO / Valores medios por 100 g:			
Valor energético / Energetic Value:	459 kcal 1895 kJ	Grasas / Total fats:	32 g
		de las cuales / of which: Saturadas / Saturated:	20 g
Hidratos de Carbono / Total carbohydrates:	47,5 g	Fibra alimentaria / Dietary fibre:	10 g
de los cuales / of which: Azúcares / Sugars:	<0,5 g	Sal / Salt	0,07 g
Polialcoholes / Polyalcohols:	45 g		
Proteínas / Proteins:	6 g		

Información Nutricional por / Food Info for 100 g	
Valor energético / Energy Value	410 kcal / 1688 kJ
Grasas, de los cuales / Fats of wich	37 g
ácidos grasos saturados /saturated	22 g
Hidratos de Carbono / Carbohydrates	32,5 g
de los cuales azúcares / of wich sugars	<0,5 g
de los cuales polialcoholes / of wich polyalcohols	29,5 g
Fibra alimentaria / dietary fiber	18 g
Proteínas / proteins	6,5 g
Sal / salt	0,07 g

sucre. Comparem dues xocolates de la mateixa marca, ambdues sense sucre. La primera té com a principal component el maltitol, que té un mínim de 52% de cacau (pasta de cacau i mantega de cacau) segons l'etiqueta; la segona, amb ritritol i glucòsids d'esteviol, amb 60% de cacau mínim. Tenen, respectivament, 10 i 18% de fibra soluble (inulina, bàsicament).

Mirem els edulcorants. D'acord amb la informació nutricional, la primera xocolata conté 45% de polialcoholes (maltitol). La segona, 29,5% de polialcoholes (eritritol) i 0,027% de glucòsids d'esteviol. D'acord amb les taules publicades, comparant-ho amb el sucre (sacarosa) el maltitol té un poder edulcorant de 0,9, l'eritritol de 0,6-0,7, i els glucòsids d'esteviol 200 o 300.

És interessant un petit càlcul per veure d'on ve el gust dolç de les xocolates. 100 g de xocolata amb maltitol tenen una quantitat equivalent de $45 \cdot 0,9 = 40,5$ g de sucre, com si fos una xocolata aproximadament del 60% de cacau. Els 100 g de xocolata amb eritritol i esteviol tenen un poder edulcorant produït per dos edulcorants diferents. Per part de l'eritritol s'aporten $29,5 \cdot 0,65 = 19,275$ g de sucre equivalent. Pel que fa als glucòsids d'esteviol, $0,027 \cdot 250 = 6,75$ g de sucre equivalent. El poder edulcorant no és una propietat additiva, sinó més aviat sinèrgica, i no conec que hi hagi publicades

taules de valors de poders edulcorants barrejats. Però, en una primera aproximació, podem dir que l'eritritol contribueix amb un 75% del gust dolç, i els glucòsids d'esteviol amb un 25%.

És comentable que a la segona xocolata la paraula més remarcada és *stevia*. En canvi a la primera xocolata el més ressaltat és *Sin azúcares*. Destacar un ingredient per sobre els altres, quan només aporta un 25% de la propietat, és típic de la publicitat: és la mateixa pràctica que els cosmètics quan destaquen components potser irrellevants però amb un cert mite (oli de jojoba, avena, rosa mosqueta, caviar, nanosferas d'or, i tants altres)

Les dues xocolates són força bones, i no en destacaria una sobre l'altra, des del punt de vista del meu gust. Però, per als steviòfils, no hi ha dubte, i no diguem ja per als steviòlogistes i els steviòlatres. I és que la *stevia*, que ve d'una planta, és la bona. I la resta dels edulcorants, que majoritàriament vénen de les plantes, són els dolents. I no hi busqueu raons objectives.

Hi ha moltes altres marques que fan xocolates sense sucre, amb o sense *stevia*. I, ben entès, no estic fent publicitat de cap marca. Considero que totes ho fan bé, i que triar-ne una o altra és qüestió de gust final i de preu, però les qualitats sanitària i de fabricació de les marques conegudes són bones en general.

