

La gélatine des bonbons

Dans toutes les publicités télévisées pour produits savoureux, l'heureux consommateur ferme les yeux de bonheur. Pour mes bonbons favoris, il est entendu que je les achète les yeux fermés. Pour mieux les déguster. Cette fois-ci, je vais ouvrir les yeux. Haribo « Polka », 1,10 € le sachet de 300 gr.

Qui y-a-t-il dans mes bonbons favoris ? ceux aux formes amusantes, aux riches coloris, à la texture souple ?

Le fabricant nous informe : en général, il y a du sirop de glucose qui leur donne leur transparence, du sucre, de la dextrose, de la gélatine = gomme, des concentrés de fruits et de plantes, des arômes, de l'amidon, de l'acide citrique. Je me dis : rien que du bon, du connu, du naturel.

Que disent les autres sites ?

'Openfood.fr', plate-forme collaborative qui réunit producteurs et consommateurs, complète cette description en deux tableaux. Le premier, « repères nutritionnels » pour 100 gr, additionne 0,5 gr lipides ; 0,1 acides gras saturés ; 74 gr sucres ; et 0,01 de sel. Total : 75 gr. Manque 25 gr de constituants « repérés ».

Le second tableau, « informations nutritionnelles », donne une autre liste : 0,5 lipides dont 0,1 acides gras ; 87 glucides, dont 74 sucres, 2,8 protéines et 0,01 de sel. Manque encore 9 gr, alors qu'apparaissent des protéines et des glucides avec 87-74, soit 13 gr de plus.

Etonnant, d'autant plus que Openfood précise qu'en Europe, la gélatine est considérée comme un ingrédient et non comme un additif. Il devrait donc être évalué pour son apport nutritionnel.

Repères et informations nutritionnels ne portent, en réalité, que sur une partie de l'aliment ! C'est pourquoi le code à 5 couleurs, Nutriscore, offre un repérage utile, sans pouvoir informer sur la totalité du produit. C'est quand même un repérage pertinent, vu les efforts de Nestlé, Mars, Unilever, CocaCola et consorts pour proposer un autre code à la Commission européenne...

Qu'est-ce que la gélatine ?

Pourquoi parler de gélatine, puisqu'elle n'est pas mentionnée dans les deux tableaux d'Openfood, et qu'elle est appelée « gomme » dans la liste générale du fabricant ? Comment la repérer ? comment savoir si elle est traitée comme ingrédient (elle doit figurer quelque part) ou comme additif (facultatif pour les très petites quantités).

Une information nous vient de 'additifs alimentaires.net' : gélatine = E 428, c'est du « collagène dénaturé, mélange complexe de protéines obtenu par ébullition prolongée de tendons, ligaments, d'os ou de peaux de porc (majoritairement) ou de bœuf ... L'absence d'information constatée sur les étiquettes peut reposer sur des enjeux économiques, de par l'importance des consommateurs musulmans et juifs dans le monde ».

Le passage d'additif à ingrédient, en Europe, (cela date de quand ?) est une avancée dans la clarté de l'étiquetage. L'ingrédient étant toujours en plus grande quantité que les additifs succinctement repérés par le n° de code. E 441 désigne aussi la gélatine définie comme un additif dans « certains pays d'Europe ». Obscurité entretenue sur ce composant des bonbons pour enfants.

La gélatine fut obtenue à la fin du XVIII^e siècle par Denis Papin qui propose de l'utiliser comme substitut de viande pour alimenter les pauvres. Mais la composition de la gélatine, riche en acides aminés, montra qu'elle n'avait pas de tryptophane, ce qui la rend impropre à un usage nutritionnel satisfaisant. Elle reste employée pour son effet moelleux dans les yaourts et les douceurs gélatineuses. Et dans les régimes super-protéinés pour body builders.

Où repérer la gélatine dans mes bonbons favoris ?

La gélatine est donc une source de protéines. Mes délicieux bonbons contiennent ainsi, du moins sur l'étiquette nutritionnelle, 4,4 gr de protéines pour 100 gr. J'ai trouvé ? Mais la composition de la gélatine, prise isolément et détaillée par Google, se limite, en fait, à 1,2 gr de protéines pour 100 gr. Quelle est l'origine des 4,4 gr de protéines, alors que des confiseries gélifiées d'un autre fabricant en annoncent 1,9 gr ? Pas d'explication.

La gomme que le fabricant propose comme équivalent de la gélatine, peut avoir une origine végétale, mais elle est plus chère. Les déchets de poisson fournissent aussi de la gélatine. Le porc n'a rien d'obligatoire, à part son prix et sa quantité disponible. La gélatine sans trace porcine représente moins de 5% de la production mondiale ! Comme on dit à la campagne « dans le cochon, tout est bon » et les plus joyeux complètent cette sagesse populaire : « sauf son cri ». Une autre confiserie gélifiée annonce « gélatine de porc » dans sa liste d'ingrédients. Mais pas les emballages de mes bonbons favoris qui se contentent de signaler « gélatine », en 6^e position.

Rien n'oblige le fabricant à mentionner l'origine de la gélatine

Il ne reste à disposition que des suppositions. Les autres bonbons à la gélatine ne sont pas aussi moelleux, si l'on retient l'hypothèse que protéine indique la quantité de gélatine. Et ils informent qu'il s'agit de gélatine de porc. La gomme de mes bonbons favoris provient certainement des ingrédients les moins chers s'ils doivent être à la portée de tous et des enfants en particulier. C'est pour eux que les présentoirs fractionnent ces sucreries en petits amas dans des casiers qu'il est inutile d'étiqueter, faute de place certainement. Pas de place non plus pour préciser si ces bonbons gélifiés ne contiennent aucun ingrédient d'origine animale et porcine en particulier. Faute de précision, il s'agit de gélatine de porc.

Et d'où viennent les sucres ?

Pourquoi préciser (partout) « glucides, dont sucres » ? Certaines rares étiquettes varient : « glucides totaux, dont glucides simples ». Quelle est la différence, s'il y en a une ? car les glucides sont tirés de l'amidon, de la saccharose et du glucose. A part l'amidon, saccharose et glucose sont bonnet blanc et blanc bonnet. Le glucose est aussi appelé dextrose et ce terme est favori chez les producteurs de sucreries, parce que le mot « glucose » serait connoté négativement.

Le sucre, quant à lui, si Google ne s'emmêle pas les pinceaux, est composé de saccharose (formé de glucose + fructose), de lactose (glucose + galactose), de glucose et de fructose (ces derniers provenant des fruits et du miel).

Et mes bonbons sont particulièrement riches en sucres : les 5 premiers ingrédients, listés par quantité, sont tous des sucres sous des noms divers : sirop de glucose ; sucre ; sirop de glucose mélassé ; farine de blé ; dextrose. Puis vient la gélatine, suivie de « amidon ». Et ensuite, en plus petites quantités et en ordre dispersé, lactose et sirop de sucre inverti. Ouf !

D'où vient l'amidon ?

Une « confiserie gélifiée », moins moelleuse et d'un autre fabricant annonce, en 3^e position : « amidon modifié de pomme de terre », puis « amidon modifié de maïs ». L'amidon est un glucide complexe issu des végétaux. Si les fabricants prennent tant de soin à quantifier les glucides et à les distinguer des sucres, c'est pour signaler, tout en le dissimulant, qu'il y a de la pomme de terre (ou du blé, ou du maïs transgénique ou pas) dans le sucre de nos sucreries.

Et pourquoi manger des bonbons gélifiés qui prennent tant de soin pour non informer le gourmet ?

PS : On peut aussi fabriquer ses bonbons chez soi : la recette est simple : un parfum naturel (jus d'un fruit), du sucre (beaucoup), des feuilles de gélatine. Il suffit de chauffer (un peu), de verser dans des moules mis ensuite au frigo (pour durcir). En somme suivre l'étiquette des ingrédients du fabricant, donc la même chose sans conservateurs ni arômes ni sucres variés.