

**L**e etichette dei prodotti alimentari rappresentano i codici di lettura per decifrare cosa mangiamo e beviamo. Ma se si è analfabeti, a cosa servono? Un rapido corso per imparare a leggere lo fornisce *Quello che le etichette non dicono* di Pierpaolo Corradini per i tipi della Emi. Il libro – divulgativo, scorrevole e informale, per rendere i contenuti più digeribili, dato l'argomento –, è una sorta di visita virtuale in un supermercato-tipo in cui si passano in rassegna i reparti principali con tanto di istruzioni per l'uso. Un manuale, insomma, per persone responsabili e consapevoli della salute e della vita sobria. Si passa dal reparto frutta e verdura alla panetteria e gastronomia, dagli additivi alimentari ai grassi, dai farmaci ai prodotti per la casa. Tra i tanti enigmi, finalmente risolto il mistero dell'etichetta delle uova. Ora so che il primo numero indica il tipo di allevamento: 1 è all'aperto, 2 a terra e 3 in batteria.

Le etichette ci dicono che gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità. Se in una scatola di merendine, ad esempio, il primo ingrediente è lo zucchero e il secondo è la farina, vuol dire che c'è più zucchero che farina. E, in genere, devono essere indicati il nome, l'elenco degli ingredienti, cioè di qualsiasi sostanza conte-



## Il mistero delle etichette alimentari

Come uscire sani da un supermercato in poche mosse. Qualche lettura e sette regole d'oro

nuta nell'alimento, il peso e la data di scadenza.

Ma quello che le etichette non dicono è molto di più di quello che dico-

no. Ad esempio: non è mai indicato il tipo di budello utilizzato per i salamini, di cui, non solo i miei figli, sono ghiotti. Può es-

sere naturale, artificiale o sintetico. Sapendo che nei budelli artificiali o sintetici ci possono essere delle sostanze nocive, non sarebbe meglio evitarli se solo fosse indicato nelle etichette di che natura son fatti?

Alcuni consigli: nel reparto panetteria e gastronomia è meglio scegliere, per via dei sani ingredienti, un pane a lievitazione naturale, cotto a legna e prosciutto crudo. Sugli agrumi troviamo il difenile, l'E230, un conservante presente nelle bucce che non se ne va con nessun tipo di lavaggio. Non immergete le bucce nel tè o nelle bevande. E nelle torte o nel limoncello utilizzate



## Leggere le etichette alimentari per capire cosa mangiare e cosa evitare.

solamente agrumi biologici. Nel tonno in scatola non deve mai comparire il glutamato, l'E621, probabile sinonimo di cattiva qualità del pesce. Da evitare i formaggini e le sottilette fatti con formaggi scarti di lavorazione.

E tutto ciò, non basta perché non sempre le etichette dicono il vero; esistono anche le frodi alimentari. Le più comuni sono le dichiarazioni false in merito alla provenienza, qualità, composizione, caratteristiche di un alimento, l'esaltazione ingannevole di un prodotto e la mancata corrispondenza degli ingredienti dichiarati.

Se, alla fine della lettura del volume, vi sarà passato l'appetito, non temete, è un buon inizio. Ma, per ogni alimento, tranquillizzatevi, vale la solita regola: non esagerare. E le etichette più sono semplici, con gli ingredienti essenziali, più il cibo è sano. Le sette regole d'oro di vita sana che l'autore presenta nel libro sono: variare la propria alimentazione, non eccedere con un alimento che si sa dannoso, mangiare verdura, frutta e cereali, ridurre il consumo di sale, bere molta acqua, fare movimento, controllare il proprio peso e scegliere prodotti biologici. Buon appetito consapevole! ■