

Merendine o merenda?

Come leggere

L'ordine degli ingredienti presenti nell'etichetta consente una selezione qualitativa dei prodotti perché non è mai a caso; le espressioni corrette e quelle fuorvianti.

Quando leggiamo un'etichetta dobbiamo stare attenti a diversi fattori, in particolare: **l'ordine** con cui gli ingredienti sono esposti, **i grassi** contenuti, **gli aromi**, **gli ingredienti** che ci possono sembrare estranei alla tipologia del prodotto, **gli additivi**.

● L'ORDINE

Gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità e questo è un fattore molto indicativo per giudicare la qualità di un prodotto.

Innanzitutto valutandone il pregio, in secondo luogo la corrispondenza con il nome o la tipologia del prodotto stesso: per esempio, se una crema di nocciole ha queste ultime al primo posto, sarà più pregiata - e più naturale - che se, al primo posto, ci fossero grassi o zuccheri.

● I GRASSI

Al di là della qualità dei grassi stessi - sono evidentemente più pregiati i prodotti con olio extra vergine d'oliva, burro, burro di cacao o strutto - **conta la trasparenza:**

le diciture generiche, tipo "oli vegetali", ci inducono a pensare, quasi sempre giustamente, che si tratti dei meno pregiati e meno salubri.

● GLI AROMI

Per motivi di trasparenza e qualità, preferiamo sempre gli ingredienti chiari ed espliciti, come "spezie", "erbe aromatiche", "scorza di agrumi" e via dicendo.

La dicitura "aromi naturali" indica sostanze aromatiche estratte da un prodotto naturale (spezie, erbe, oli essenziali non di sintesi, ecc.);

la dicitura "aromi" tout court indica aromi di sintesi chimica o comunque non ci garantisce che siano naturali; la stessa cosa vale per **"aroma di ..."** (limone, menta, tartufo e via dicendo):

se non c'è l'aggettivo "naturale", è quasi certo che è sintetico. Pertanto evitiamo prodotti che contengono la parola "aromi" senza l'aggiunta dell'aggettivo "naturale".

Un caso particolare è la **vanillina**, "imitazione" artificiale o comunque di bassa qualità della vera vaniglia: è indice di un dolce dozzinale o, perlomeno, non di eccellenza.

● ELEMENTI ESTRANEI

A volte su un'etichetta troviamo **ingredienti che non ci sembrano normali per il tipo di prodotto:** è il caso di indagare e chiedere informazioni.

Il caso classico è quello dei salami che contengono zuccheri o derivati del latte: pur essendo ingredienti naturali, servono ad alterare la naturalità del prodotto, accelerando la stagionatura, trattenendo acqua e quindi limitando il calo di peso, consentendo l'utilizzo di carni congelate o di bassa qualità. In definitiva, sono indici di basso livello qualitativo.

● GLI ADDITIVI

Oggi come oggi, grazie al governo del freddo, non sono quasi mai funzionali alle esigenze del consumatore, ma a quelle della grande distribuzione o dell'esaltazione delle apparenze a scapito della qualità vera. **SE NON CE NE SONO È SEMPRE MEGLIO (con poche eccezioni, come i lieviti).**



Accademia delle 5T

Merendine o merenda?

Le parole

... **da conoscere**, per comprendere ingredienti e additivi presenti nei prodotti agroalimentari; a cosa servono gli additivi.

● **CONSERVANTI**

Sono sostanze atte a conservare più a lungo un alimento difendendolo dall'attacco di microrganismi che potrebbero alterarne la gradevolezza o, addirittura, renderlo tossico.

Ci sono, tuttavia, microrganismi "buoni", autentici "gourmet" che contribuiscono alla "ricetta" dell'alimento, basti pensare ai lieviti e ad alcuni batteri responsabili di diverse fermentazioni.

Un conservante, quindi, deve essere "mirato", ovvero combattere certi microrganismi ma non altri. Sono conservanti naturali il sale, il calore o il freddo, lo zucchero, l'aceto, l'olio come protezione dall'aria, quindi dalle ossidazioni...

Con le tecnologie moderne, che consentono il governo delle temperature e perfette condizioni igieniche, si potrebbe fare quasi sempre a meno di additivi chimici aggiunti per conservare.

I conservanti possono essere indicati in etichetta con un codice preceduto da **E 2**.

● **ANTIOSSIDANTI**

Sono sostanze **presenti naturalmente in molti alimenti** e importanti per la protezione della nostra salute; invece gli additivi con questo nome sono spesso di sintesi chimica, seppure con molecola uguale a quella del prodotto naturale, e di fatto fungono da conservanti perché servono a limitare o evitare alcune azioni dell'ossigeno come l'irrancidimento dei grassi o la perdita di vivacità del colore naturale di un prodotto.

Possono essere indicati con un codice preceduto da **E 3**.

● **COLORANTI**

Servono **per rendere più invitante un alimento** dandogli un particolare colore o ravvivando il suo colore naturale; a volte è l'ingrediente alimentare stesso a colorare, per esempio lo zafferano, altre si utilizza un additivo. Possono essere indicati con un codice che inizia con **E 1**.

● **EDULCORANTI**

Dolcificanti chimici diversi dal saccarosio (zucchero) e dal miele. Di solito sono tollerati anche dai diabetici. Possono essere indicati con codici che iniziano con **E 4** o **E 9**.

● **AGENTI LIEVITANTI**

Lieviti chimici, perlopiù sali, possono essere indicati con un codice che inizia con **E 5**.

● **AGENTI DI STRUTTURA**

ADDENSANTI, che aumentano viscosità e consistenza;

GELIFICANTI, che danno la consistenza tipica della gelatina;

STABILIZZANTI, che impediscono alle componenti di una miscela di separarsi;

EMULSIONANTI: che mantengono legati grassi e acqua (per esempio per mantenere a lungo morbido e apparentemente fresco un panettone).

Possono essere indicati con un codice che inizia con **E 4** (**E 14** gli amidi modificati).

● **FOSFATI E POLIFOSFATI**

Svolgono diverse funzioni, pressoché tutte per facilitare processi industriali: ottenere in modo artificiale prodotti che imitano prodotti naturali, "gonfiare", diminuire la perdita di peso e via dicendo; **sono da evitare** perché inibiscono l'assorbimento del calcio e sono quasi sempre indice di scarsa qualità del prodotto.

Possono essere indicati con un codice che inizia per **E 3** o **E 4**.

● **AGENTI DI RIVESTIMENTO**

Sostanze che **danno una patina brillante** alla superficie di un prodotto e lo proteggono dalle aggressioni esterne. Possono essere indicati con un codice che inizia con **E 9**.



Merendine o merenda?

I grassi

Fattore principe per la qualità gastronomica e salutistica degli alimenti:
quali e quanti, l'origine e il confronto.

CONTENUTO TOTALE DI LIPIDI NEI GRASSI E NEGLI OLI					
Composizione media nei più comuni acidi grassi					
GRASSI E OLI	LIPIDI TOTALI	% SATURI	% MONO INSATURI	% POLINSATURI	
				LINOLEICO Omega 6	LINOLENICO Omega 3
BURRO	83,40	57,00	18,00	8,00	0,40
STRUTTO	99,00	42,00	48,00	9,00	nr
LARDO	99,00	51,00	39,60	8,40	nr
MARGARINA	84,00	50,00	23,00	11,00	nr
OLIO DI OLIVA	100,00	17,40	69,40	12,30	0,90
OLIO DI ARACHIDE	100,00	14,00	49,90	35,90	0,20
OLIO DI GIRASOLE	100,00	10,50	17,60	71,40	0,50
OLIO DI MAIS	100,00	16,30	33,40	48,90	1,40
OLIO DI SOIA	100,00	15,70	24,30	52,90	7,10
OLIO DI COLZA	100,00	14,50	28,50	50,00	7,00
OLIO DI VINACCIOLO	100,00	11,70	14,80	73,10	0,40
OLIO DI COCCO	100,00	92,20	6,20	1,60	0,00
OLIO DI PALMA	100,00	50,20	39,30	10,10	0,40
OLIO DI PALMISTO	100,00	83,70	16,20	0,00	0,10

N.B. Diffidiamo della dicitura generica, tra gli ingredienti, "OLI VEGETALI": a parte la mancanza di trasparenza, è fuorviante perché vorrebbe far credere che si tratta di grassi insaturi, invece, come mostra la tabella, lo strutto contiene meno grassi saturi della margarina e molto meno degli oli vegetali più usati: palma, cocco e palmisto.

● MARGARINE E GRASSI VEGETALI IDROGENATI

Sono **grassi polinsaturi trasformati industrialmente** in modo da assumere le caratteristiche fisiche dei grassi saturi e una maggiore resistenza e durata. Il processo di idrogenazione avviene però a temperature molto elevate con la formazione di grassi cosiddetti "trans" molto dannosi per il nostro organismo.

● IL FABBISOGNO DI GRASSI

Il fabbisogno di grassi viene stimato attorno al **25-30% delle calorie totali**.

Quantità superiori non sono ben tollerate dall'organismo e quantità inferiori comportano seri scompensi. La scelta dei grassi deve essere fatta in relazione alla loro composizione in acidi grassi e al loro corretto rapporto.

- **Gli acidi grassi monoinsaturi** non presentano controindicazioni per il nostro organismo.
- **Gli acidi grassi polinsaturi** pur essendo "essenziali", ovvero non producibili dal nostro organismo, non dovrebbero superare il 10% della quota lipidica della dieta per la facilità con cui si ossidano e la conseguente formazione di radicali liberi.
- **Gli acidi grassi saturi** non dovrebbero superare mai il 40% per le conseguenze legate all'aumento del colesterolo e alla formazione della placca aterosclerotica.
- **Gli acidi grassi Omega 3** che fanno molto bene alla salute sono quelli a lunga catena, ovvero quelli contenuti naturalmente nel pesce. Quelli aggiunti artificialmente spesso sono di altra provenienza, a catena corta e presentano gli stessi problemi dei polinsaturi.

● Rapporto fra tipi di acidi grassi e calorie totali e loro rapporto con la quota lipidica totale

POLINSATURI: 1-5% delle calorie totali equivalenti al **10-17%** della quota lipidica totale

MONOINSATURI: 12-17% delle calorie totali equivalenti al **40-57%** della quota lipidica totale

SATURI: 5-12% delle calorie totali equivalenti al **17-40%** della quota lipidica totale



Accademia delle 5T

Merendine o merenda?

Gli additivi tollerabili



Quali sono innocui, in verde, e, quali sarebbe meglio se non ci fossero, in giallo, perché di sintesi oppure: perché utili solo per motivi estetici; perché potrebbero provocare, occasionalmente, intolleranze o reazioni allergiche; perché occorre stare molto attenti al dosaggio; perché sono indice di un prodotto di minor qualità.



Ecco quelli più diffusi.

	E 100 = curcumina, colorante naturale innocuo, salvo possibili reazioni allergiche
	E 101 i) = riboflavina, vitamina B2, naturale
	E 101 ii) = riboflavina, vitamina B2, sintetica
	E 120 = cocciniglia, carminio, colorante naturale
	E 140 i) e ii) = clorofille, coloranti naturali
	E 150a e 150b = caramello puro e caramello solfato-caustico
	E 153 = carbone vegetale
	E 160a i = caroteni misti, coloranti naturali
	E 160a ii = betacarotene, colorante, naturale o artificiale
	E 160b = estratti di annatto, coloranti naturali
	E 160c = estratto di paprica, colorante
	E 162 = rosso di barbabietola, colorante naturale
	E 163 = antociani, coloranti naturali
	E 170 = carbonati di calcio, coloranti di superficie
	E 202 = sorbato di potassio, conservante sintetico
	E 252 = nitrato di potassio, conservante artificiale o naturale
	E 270 = acido lattico, conservante e correttore d'acidità naturale
	E 300 = acido ascorbico, vitamina C, pressoché sempre sintetica
	E 301 = ascorbato di sodio, sintetico
	E 302 = ascorbato di calcio, sintetico
	E 322 = lecitine (di soia o altre provenienze), antiossidanti, naturali
	E 330 = acido citrico, correttore di acidità, naturale (ma banalizza il gusto ed è indice, nei sottovetro, di prodotto di minor pregio)
	E 331 = citrati di sodio, correttori di acidità e agenti di struttura, artificiali
	E 336 = tartrati di potassio, antiossidanti, naturali o artificiali
	E 401, 402, 403, 404, 405 = alginati, agenti di struttura naturale
	E 406 = agar agar, agente di struttura naturale
	E 407 = carragenina, agente di struttura naturale
	E 410 = farina di semi di carrube, agente di struttura naturale
	E 412 = gomma di guar, agente di struttura naturale
	E 414 = gomma arabica, agente di struttura naturale
	E 415 = gomma di xantano, agente di struttura naturale
	E 420 = sorbitolo, edulcorante artificiale o naturale
	E 421 = mannitolo, edulcorante naturale
	E 440 = pectine, addensanti, stabilizzanti, gelificanti naturali
	E 471 = mono e digliceridi degli acidi grassi, emulsionanti naturali
	E 500 = carbonati di sodio, bicarbonato di sodio, sali, agenti lievitanti
	E 503 = carbonati di ammonio, bicarbonato di ammonio, sali, agenti lievitanti
	E 579 = gluconato ferroso, stabilizzante del colore artificiale
	E 901 = cera d'api, agente di rivestimento
	E 904 = gommalacca, naturale
	E 914 = cera polietilenica ossidata, sintetica; se è presente sulle bucce di agrumi, ne impedisce l'utilizzo come aroma
	E 965 = maltitolo e sciroppo di maltitolo, sintetico
	E 967 = xilitolo, edulcorante naturale

























Merendine o merenda?

Gli additivi da rifiutare



Gli additivi che seguono sono pericolosi o dannosi e comunque da evitare perché sintomo di prodotti di scarsa qualità o naturalità.

-  **E 122** = azorubina, carmoisina, colorante artificiale
-  **E 127** = eritrosina, colorante sintetico
-  **E 150c e d** = caramello ammoniacale e solfito-ammoniacale, colorante
-  **E 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219** = benzoati e derivati, conservanti artificiali
-  **E 220** = anidride solforosa – N.B. Spesso è inevitabile in quanto resta come residuo di lavorazione o si forma da sola. È fondamentale la quantità, per cui dobbiamo distinguere tra i casi in cui può essere presente come residuo (come indicato in etichetta) e quelli in cui è aggiunta al prodotto finale.
-  **E 221, 222, 223, 224, 226, 227, 228** = solfiti e bisolfiti, conservanti artificiali – vale quanto detto per l'anidride solforosa, nel vino ci sono pressoché sempre, se non altro per formazione spontanea.
-  **E 230** = bifenile, difenile, fungicida di superficie degli agrumi
-  **E 231** = ortofenilfenolo, artificiale, fungicida
-  **E 233** = TBZ = Tiabendazolo - VIETATO DALLA COMUNITÀ EUROPEA, antimicrobico sulla buccia degli agrumi
-  **E 235** = natamicina, pimarcina, conservante per trattamenti di superficie
-  **E 250** = nitrito di sodio, conservante artificiale o naturale
-  **E 320** = butilidrossianisolo, BHA, antiossidante sintetico
-  **E 321** = butilidrossitoluene, BHT, antiossidante sintetico
-  **E 339, 340, 341, 343** = fosfati vari
-  **E 442** = fosfatidi d'ammonio, emulsionanti naturali
-  **E 450, 451, 452** = difosfati e polifosfati
-  **E 620, 621, 622, 623, 624, 625** = acido glutammico e glutammati, esaltatori di sapidità
-  **E 950** = acesulfame K, edulcorante sintetico
-  **E 951** = aspartame, edulcorante sintetico
-  **E 954** = saccarina, edulcorante artificiale
-  **E 955** = sucralosio, edulcorante artificiale

-  **ALTRI PRINCIPALI ADDITIVI DA RIFIUTARE: E 102, 104, 110, 123, 124, 131, 154, 155, 161g, 171, 173, 174, 175, 180, 232, 234, 239, 249, 251, 280, 282, 283, 284, 285, 310, 311, 312, 385, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 520, 521, 522, 523, 541, 553b, 554, 555, 556, 559, 900, 905, 912, 952, 999, 1201, 1202**



Merendine o merenda?

Cosa leggere

L'etichetta fa il cliente, nel senso che grazie alla scelta di leggere e alla capacità di capire un'etichetta cresce la consapevolezza e la scelta nel consumo.

Uno slogan non assoluto, ma comunque significativo è: **"leggi l'etichetta, se c'è una parola che non capisci, non comprare"**.

Ma cos'è l'etichetta? Dove sta? C'è sempre e, soprattutto, ci deve essere sempre?

I **prodotti confezionati** dovrebbero averla sempre, e non dovrebbe essere né nascosta né scritta in caratteri troppo piccoli.

Per i **prodotti sfusi** (pasticceria, gelateria ecc), purtroppo è possibile esporre un elenco generico fornito dalle associazioni di categoria, per cui, per sapere cosa c'è effettivamente in quello che compriamo, dobbiamo chiedere: per fortuna, ci dicono pressoché sempre la verità o (la maggior parte) per onestà o per paura delle conseguenze di possibili allergie. Non dobbiamo avere scrupoli a chiedere a chi affetta i salumi o taglia i formaggi di leggerci gli ingredienti dei primi e l'eventuale presenza di trattamenti in crosta dei secondi.

● **"Senza conservanti", una presa in giro?**

Molti conservanti sono classificati come antiossidanti o altro, per cui, spesso, troviamo una scritta "senza conservanti" che non corrisponde al vero ma è ugualmente "legale"!

● **Si, purché nel cibo giusto**

Gli zuccheri alternativi al comune saccarosio, come destrosio, fruttosio, zucchero invertito, glucosio, sono ingredienti sani e naturali con loro ben precise funzioni, ma non devono essere contenuti nei salami. Lo stesso vale per i derivati del latte - siero di latte in polvere, proteine del latte, ecc. - un intelligente recupero di materie prime sane e utili.

● **Si, o forse ni**

Il **lisozima (E 1105)** è una proteina dell'uovo con proprietà conservanti: di per sé è innocua ma viene usata in formaggi prodotti con latte di animali nutriti con insilati, quindi di qualità inferiore.

L'**α-amilasi** è un enzima naturalmente presente nelle farine, talvolta aggiunto per aumentarne la dose.

Gli **amidi modificati**, identificati anche da un codice preceduto da E 14, sono frazioni degli amidi stessi ottenute con processi chimico-fisici: possono essere utili per ottenere preparazioni di qualità organolettica superiore diminuendo la quantità della sostanza addensante.

● **Il rischio OGM**

Tuttavia con l'amido modificato di mais, come con sciroppo di mais, mono e digliceridi degli acidi grassi, destrosio, lecitina di soia, olio di soia, oli vegetali, olio di mais, corriamo un altro rischio: potrebbero essere tutte fonti di ogm in quanto derivati dalle due principali colture geneticamente modificate. Soia e mais compaiono in circa il 60% dei cibi confezionati.

● **...e per l'ambiente**

Contestiamo un eccesso di incarti (come purtroppo usano nei supermercati) e scegliamo confezioni più grosse o prodotti sfusi per limitare la quantità di rifiuti.

Oltretutto molti prodotti non contengono conservanti se venduti sfusi, mentre vengono additivizzati se sottovuoto o confezionati.

