

Cosa mettere nel carrello? Al Festival un focus sulla lettura delle etichette

20 maggio 2018. Davanti a un carrello della spesa pieno di prodotti, **Simona Ovidia** e **Antonella Borrometi**, esperte di Altroconsumo, hanno dato alcune preziose indicazioni al pubblico per orientarsi nella giungla delle etichette alimentari. A proposito di zucchero, Antonella Borrometi ha raccontato che *“l’organizzazione mondiale della sanità ha segnalato che bisogna ridurlo il più possibile, ma paradossalmente lo scaffale di questo prodotto presenta sempre più alternative. Lo zucchero non va demonizzato, ma va assunto in quantità moderate. I vari zuccheri alternativi contengono comunque saccarosio: cambia la metodologia di produzione. In alcuni casi questi zuccheri contengono la dicitura ‘fonte di vitamine e sali minerali’, che è fuorviante”*.

Passata di pomodoro: meglio prediligere quella fatta in casa o quella confezionata? *“Ad Altroconsumo abbiamo fatto un’analisi”* – dice Ovidia – *“e la maggior parte dei prodotti ne è uscita bene”*. Borrometi ha raccontato che si tratta di un prodotto molto semplice, dalle analisi non sono emersi particolari problemi, se non relativi alla provenienza del pomodoro: *“Sull’etichetta troviamo informazioni sul numero di lotto: da qui si può capire quando è stato lavorato (periodo e anno). Bisogna comunque tenere conto che sono prodotti sterilizzati che hanno una vita lunghissima. La passata per legge è fatta solo con pomodoro, sale ed eventualmente acido ascorbico”*.

Con i cereali per la colazione si spalanca un mondo: quali e come sceglierli? *“E’ importante leggere la lista degli ingredienti ricordando che vengono riportati in ordine decrescente in base alla quantità. Molto importante anche la tabella nutrizionale: confrontandole si trovano informazioni molto diverse”*. Aggiunge Borrometi. *“Un altro fattore importante è la porzione assunta. Ci sono anche dei paradossi: cereali definiti fitness contengono molto più zucchero di altri che non riportano questa dicitura. Molti cereali vantano un arricchimento di vitamine e sali minerali, ma bisogna sempre ricordarsi che è meglio assumerli dalla frutta e dalla verdura”*.

I biscotti: dopo la grande campagna contro l’olio di palma, molte aziende italiane lo hanno completamente eliminato sostituendolo con olio di girasole, dal profilo nutrizionale migliore perché ha meno grassi saturi, o con l’olio di cocco, che invece è molto simile all’olio di palma. In molti casi si è tornato a utilizzare il burro. La moderazione è sempre la scelta migliore.

mantovafoodscience.it
Facebook @mantovafoodscience
Twitter @MNFoodScience
Instagram @mantovafoodscience
YouTube @Mantova Food&Science Festival
#mfs2018

Ufficio stampa

Ex Libris Comunicazione
Tel. +39 02 45475230
email: press@mantovafoodscience.it
Elisa Carlone: 334 6533015