

Etichette alimentari: informazione e buon senso



L'etichetta alimentare è uno strumento che dovremmo imparare ad utilizzare. Ci fornisce molte indicazioni utili, tra le quali la provenienza, gli ingredienti e le indicazioni nutrizionali di un alimento.

Se fino a fine febbraio non avevamo tempo per fare la spesa e la facevamo di fretta, ora avremo molto tempo a disposizione per farla ma dobbiamo ridurre drasticamente la nostra permanenza al supermercato. Quindi il momento migliore per iniziare a leggere le etichette alimentari prima di comprare un prodotto non è questo. O forse sì? Vi lascio di seguito alcuni suggerimenti.

LEGGI LE ETICHETTE DEI PRODOTTI CHE HAI IN CASA

Molti di noi hanno le dispense e il frigo sempre pieni di cibo o, se non pieni, comunque qualcosa in dispensa c'è sicuramente. Provate a prendere un pacco di pasta, una bottiglia di passata di pomodoro, una scatola di tonno, un vasetto di olive, un sacchettino di legumi secchi o un vasetto di marmellata. Iniziate ad osservare con cura tutta la confezione e cercate, per esempio, la provenienza, il contenuto di sale, il contenuto di zuccheri, il contenuto di grassi saturi, il contenuto di fibre, la certificazione biologica e così via. Arricchite il vostro bagaglio di conoscenze in materia, che vi aiuteranno a scegliere cosa comprare con maggiore consapevolezza.

COMPRA PIÙ ALIMENTI FRESCHI E SEMPLICI, MENO PIATTI PRONTI ELABORATI E CIBI IN SCATOLA

Per non saper né leggere né scrivere, un trucco molto semplice per portare a casa alimenti di provenienza locale/nazionale, alimenti non troppo ricchi di sale/grassi aggiunti/aromi misteriosi è il seguente:

- scegliere frutta e verdura di stagione;
- comprare legumi secchi o surgelati, limitando quelli in scatola (più ricchi di sale);
- comprare cereali di ogni tipo, spendendo 10 secondi per guardarne la provenienza. Compriamo anche qualche farina, da utilizzare per provare a fare il pane in casa, la pasta fresca e la pasta fresca ripiena, evitando di comprarla già pronta;
- comprare pesce fresco o surgelato ma NON impanato, pre-fritto o già condito con succulenti sughetti. Panatura e sughetti possiamo farli noi;
- comprare carne fresca, leggendone sempre l'origine o comprarla da un macellaio di fiducia o in una cascina di fiducia;
- comprare uova italiane da galline allevate all'aperto o comprarle da un contadino di fiducia;
- comprare del latte, fresco o a lunga conservazione, o una bevanda sostitutiva del latte senza zuccheri aggiunti, per preparare budini o frullati con frutta fresca per le merende di tutta la famiglia;

- fare il pieno di erbe aromatiche, fresche/secche o surgelate, a meno di non avere la fortuna di averle nell'orto o in balcone. Portare a casa qualche spezia (es paprika dolce, curcuma, peperoncino) e dare spazio alla fantasia per insaporire i nostri piatti, riducendo l'utilizzo del sale;
- limitare l'acquisto di tonno, olive e altri prodotti in vetro/scatola, affettati, tutti ricchi di sale;
- fare attenzione a tutto ciò che è "pronto" (zuppe da frigorifero, zuppe surgelate, sughi pronti, lasagne pronte, misti di verdure spadellati o conditi con formaggio e surgelati e così via);
- limitare l'acquisto di merendine, biscotti da colazione, cioccolatini, colombine, caramelle e preferire il cioccolato vero e proprio, una torta fatta in casa con meno zucchero di quel che siamo abituati ad utilizzare, yogurt bianco da arricchire con cioccolato fondente e cereali.

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

