OGGI

Data 17-01-2007
Pagina 99
Foglio 1

www.ecostampa.it

LA BORSA DELLA SPESA di Anna Bartolini

Bisogna difendersi dai tecnocibi, farciti di coloranti e additivi

Mangiare sano costa sempre più. Ma è meglio non lasciarsi tentare da tinte brillanti e prodotti a (troppo) lunga conservazione. E attenzione al mercurio

Molti alimenti sono ormai trattati con coloranti e additivi per prolungarne la data di scadenza, migliorarne aspetto e colore o rallentarne la maturazione.

Pan carré. Quello imballato nel cellophane che usiamo per toast e tartine viene spruzzato con alcol etilico (che è un antibatterico) per farlo durare più a lungo. Il procedimento è consentito dalla legge, ma la presenza di questa sostanza non è indicata in etichetta. E la sicurezza alimentare? Il cibo sano è un diritto che costa assai caro al consumatore, come rivela un recente libro di Paolo Conti *La leggenda del buon cibo italiano ed altri miti alimentari contemporanei* (Fazi) da cui si apprendono notizie sul «tecnocibo», imbottito di additivi perché duri più a lungo.

Il pane in cassetta è trattato con alcol etilico; i wurstel con antiossidanti.

Salsicce miste. Volete sapere com'è fatto un wurstel? Questi salsicciotti sono composti da pelle di maiale e acqua. La cotica arriva congelata dalla Germania, viene unita a tanta acqua e frullata; durante la lavorazione, sono aggiunti amidi, caseinati, farina di Guar estratta dalle alghe. In questo modo la miscela di acqua e pelle acquista consistenza poi si aggiungono potassio nitrato e sodio nitrato (E 252, E 250) che danno colore al prodotto. Si aggiungono poi antiossidanti perché la pelle non diventi nera a causa della cottura ad alta temperatura.

Le vitamine delle foglie d'insalata vanno perdute

Frutta e verdura. Oggi si fa anche largo uso delle «atmosfere controllate» per rallentare la maturazione delle verdure e della frutta. Così, se è vero che le foglie dell'insalata si conservano, le vitamine che contengono, tanto utili per combattere l'invecchiamento e prevenire tumori e malattie degenerative, vanno quasi tutte perdute.

Tonno rosso. Nell'agenda dei rischi tossicologici legati al cibo, uno dei pericoli più forti è il mercurio che nell'acqua di mare si trasforma in metilmercurio, una sostanza molto dannosa. Oggi l'allarme è alto per il tonno rosso lampone, che viene trattato anche con monossido di carbonio.

Dal biologico al tecnologico. Se da un lato spendiamo soldi per comperare formaggi di malga, salumi tipici, prodotti biologici (a caro prezzo), dall'altro accettiamo sempre più cibi «tecnologici» di fascia bassa. Il tutto avviene nel rispetto delle leggi perché ogni additivo o colorante è autorizzato (sono più di 300 quelli ammessi). Conciliare il cibo buono con il portafoglio per i consumatori è un'impresa sempre più difficile.

036286

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.