

Professione etichetta

La carta d'identità di un alimento (II^a parte)

Dopo aver appreso il primo consiglio in merito alla forma con cui viene espressa la scadenza di un prodotto alimentare, proviamo ad addentrarci nel "cuore" dell'etichetta, ovvero la lista degli ingredienti.

Tutti i cibi presentano la loro composizione, cioè le sostanze utilizzate nella loro preparazione, tranne alcuni quali i prodotti monoingrediente (olio, sale, zucchero), gli ortofruttili (purché non sbucciati né tagliati), gli aceti, le birre, i vini, i distillati, le acque, il latte, il burro ed i formaggi (purché non aggiunti ingredienti diversi dal latte, sale, caglio o fermenti).

Innanzitutto è utile sapere che l'ordine degli ingredienti è decrescente in termini ponderali, per cui il primo ingrediente è quello maggiormente presente e via via susseguono gli altri a concentrazione inferiore.

Vi suggerisco di osservare la composizione di alcuni nettari di uno stesso gusto di marchi commerciali differenti; noterete come in taluni il primo ingrediente sia l'acqua, mentre negli altri sia presente la frutta caratterizzante del prodotto. Quest'aspetto, all'apparenza futile, rivela il rapporto qualità/prezzo e i caratteri organolettici (cioè sapore, colore ed odore).

Molto spesso nella lettura degli ingredienti ci si perde in termini poco noti, come per esempio "grassi vegetali non idrogenati", "amido modificato di" oppure ci si spaventa di fronte alle "E" presenti.

I grassi o lipidi, presenti nei cibi ed anche nella nostra massa corporea, chimicamente sono composti da unità più piccole chiamate acidi grassi. Quest'ultimi non sono tutti uguali, ma alcuni prendono il nome di "saturi", mentre altri di "insaturi" o "essenziali".

Semplificando la materia, possiamo riscontrare che in genere nei prodotti di origine animale (carni, uova, latticini) spiccano grassi contenenti prevalentemente acidi grassi saturi, mentre avviene il contrario nei prodotti di origine vegetale (cereali, frutta con guscio, ortofrutta, oli) e nel pesce. Gli acidi grassi insaturi prendono il nome di "essenziali", poiché, al contrario degli altri, il nostro corpo non è in grado di fabbricarsi da solo, ma li deve introdurre obbligatoriamente con la dieta (cioè con l'alimentazione) per non incorrere in sintomi di carenza. Un esempio è "l'omega 3", che troviamo in commercio sotto forma di integratore, in natura nel pesce e nell'olio di pesce ed aggiunto volontariamente in alimenti che normalmente non lo conterrebbero (chi non ha notato al supermercato il latte arricchito con omega 3 che fa bene al cuore?).

chito con omega 3 che fa bene al cuore?).

Gli acidi grassi insaturi mostrano un ruolo importante nella prevenzione di malattie quali ipercolesterolemia ed arteriosclerosi, poiché tendono a normalizzare il contenuto di colesterolo "cattivo" nel sangue ed è per questo che in prodotti contenente saturi, come nel caso del latte o dei pan brioche, vengono proposte sul mercato alternative con insaturi al loro interno.

Tantissimi anni fa nacque una nuova generazione di acidi grassi, gli idrogenati: partendo da un olio vegetale, contenente soprattutto acidi grassi insaturi, attraverso un procedimento chimico veloce, è possibile attuare la loro trasformazione in una forma simile a quella satura (trans).

È come se si partisse da un olio e si volesse ottenere una sostanza simile al burro: così fece Hippolyte Mège-Mouries creando quella che conosciamo oggi come margherina.

Chiaramente nell'epoca odierna esistono anche altri metodi per produrre la margherina, ma quella classica è frutto di un'idrogenazione degli acidi grassi, al fine di

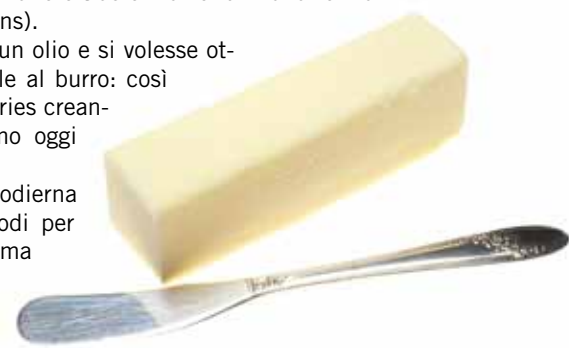
ottenere un prodotto con una consistenza e facilità di utilizzo simile al burro, che faccia meno male dei saturi e che allo stesso tempo costi meno (vengono impiegati oli a basso/medio costo).

Quando negli ingredienti di prodotti da forno (merendine, biscotti...), snacks, salse e piatti pronti notiamo le definizioni di "oli e grassi vegetali" oppure "margarina" potrebbero celarsi gli idrogenati. Ma come mai oggi molte confezioni riportano a caratteri in grassetto che non li contengono? I dubbi sul loro effetto è nato dagli anni '60 ed ancora oggi non si conoscono gli esiti definitivi; poiché gli idrogenati non sono identici, ma assomigliano a quelli saturi, il nostro corpo li usa nelle cellule in modo non appropriato ed anch'essi tendono a far aumentare il colesterolo LDL, aumentando il rischio cardiovascolare.

Per quanto concerne gli additivi e gli aromi, ampiamente presenti in molti alimenti, essi sono disciplinati in modo differente, ma hanno in comune il fatto di poter essere usati solo se autorizzati (l'autorità per la sicurezza alimentare europea valuta la loro innocuità) e secondo certi limiti massimi di impiego stabiliti dalle norme, chiamati DGA (dose giornaliera massima ammissibile).

Le tipologie di additivi sono diverse ed ognuna ha la sua funzione. Ogni additivo, oltre ad essere preceduto dal nome della sua funzione, può essere presentato con il suo nome specifico oppure con la lettera "E" seguita dal numero attribuitogli nella lista positiva determinata per legge. Per esempio l'antiossidante anidride solforosa, può essere espresso in tale modo oppure con la sigla E220, così come per esempio il conservante lisozima può essere indicato con la sigla E1105.

Le funzioni che possono svolgere gli additivi sommariamente sono il mantenere il più possibile intatte le qualità nutrizionali di un cibo, mantenere o migliorare le qualità organolettiche ed evitare la formazione di sostanze o microrganismi tossici o indesiderati, consentendo in tal modo una maggiore durata nel tempo. Pertanto tra gli additivi abbiamo Coloranti (E100 - E199), Conservanti (E200 - E299), Antiossidanti (E300 - E322), Correttori di acidità (E325 - E385), Addensanti, emulsionanti gelificanti e



stabilizzanti (E400 - E495), Aromatizzanti, Sali ed agenti lievificanti (E500 - E572), Esaltatori del gusto (E600 - E640), Edulcoranti (E950 - E967) ed Amidi modificati (E1400 - 1451). Sostenere che un prosciutto è privo di polifosfati, non significa che non abbia tra i suoi ingredienti altre tipologie di additivi, così come un alimento che decanta l'assenza di coloranti, al suo interno potrebbe contenerne altri, come il correttore di acidità acido citrico.

Ad esempio gli edulcoranti sono quelli a cui comunemente attribuiamo il nome di dolcificanti e si trovano nei cibi "light" e nei "senza zucchero". Questa categoria di additivi include due gruppi: quelli intensivi, che forniscono tanto sapore dolce e zero calorie (aspartame, saccarina...) ed i polioli (xilitolo, sorbitolo...), che forniscono quasi lo stesso sapore del normale zucchero da tavola (saccarosio) e la metà di calorie.

Se vengono rispettate le DGA (stimate per l'aspartame in ca. venti bustine di tale edulcorante) non c'è pericolo per la persona; però, come per tutti gli alimenti, è anche necessario non mangiare sempre e solo prodotti light, poiché un atteggiamento simile aumenterebbe le probabilità di un eccesso di tali prodotti chimici all'interno del proprio organismo.

Vi può capitare di notare le frasi "contiene una fonte di fenilalanina", se tra gli edulcoranti è presente l'aspartame (alcune persone non tollerano tale sostanza), oppure "un consumo eccessivo può avere effetti lassativi", se sono presenti polioli più del 10% del prodotto finito. Provate a leggere quanto riportato nella confezione di un chewingum e constaterete quanto riportato.

Gli aromi invece possono essere espressi con il termine aroma, il nome più specifico o una sua descrizione. Esistono gli aromi



naturali, le cui componenti sono estratti dai vegetali, i naturali-identici, dove le molecole di sintesi sono nella stessa forma chimica presente in natura, e gli artificiali, ossia creati esclusivamente in laboratorio e non presenti nel mondo vegetale.

A titolo di esempio l'aroma di limone è fornito dalla molecola limolene: essa può essere estratta dall'olio essenziale di limone oppure essere ricostruita identicamente in laboratorio ed essere sempre limolene. In altri casi alcuni aromi esistono in certe forme solo per via sintetica, come quelli di affumicatura.

Il consiglio è quello di non annoiarsi nel leggere la composizione di un prodotto alimentare e di non spaventarsi alla vista degli additivi; ci sono casi in cui il loro uso è consigliato per questioni igienico sanitarie (come per esempio i nitrati nei salami per contrastare lo sviluppo del botulino), altri casi in cui potrebbero tranquillamente non essere impiegati (come per esempio i grassi idrogenati nei biscotti), altri casi ancora in cui, nonostante la loro presenza non rivesta un ruolo necessario, tuttavia risultano più innocui di altri (come la presenza dell'antiossidante acido ascorbico, che è la formula della vitamina c).

In altre parole, la loro conoscenza è lo strumento per effettuare una scelta di consumo responsabile e consapevole.

Serena Pironi

Tecnologo Alimentare

Presidente dell'Ordine dell'Emilia Romagna,

Toscana, Marche ed Umbria

presidente@otaemilia-aggregati.it

*Il primo forno a legna
di Rimini*

**il Panificio dei
Fratelli PAVESI
Eros, Devis
e Floris**