

Inchiesta]

Siamo ciò di cui ci nutriamo, recita un famoso detto. **Ecco tutti i consigli per portare in tavola alimenti davvero sani: dalle etichette alle scadenze**
di Manuela Sasso

MILANO, novembre

Fare la spesa? Questione di gola, di economia domestica e di... sicurezza. La pensa così il 71% delle famiglie italiane che, secondo una ricerca di Accredia (l'ente nazionale che accredita, tra l'altro, i laboratori che svolgono analisi sui cibi) e del Censis, è preoccupato di quanto sia sicuro ciò che mangia e si regola di conseguenza: **il 70% dei 1.300 intervistati, per dire, sostiene di leggere sempre quanto scritto sulle etichette.**

Pranzi e cene senza timori

Rispetto a qualche tempo fa, gli italiani sono diventati più consapevoli di quel che mangiano: il 40% si informa sulla sicurezza alimentare perché ha sentito spesso parlare di cibi adulterati o contraffatti. Ma cosa si può fare per portare in tavola cibi "sicuri"? Intanto, controllate sempre l'etichetta con l'elenco degli ingredienti. «**Ma è utile saperla interpretare**», mette in guardia Daniela Moi, responsabile del Laboratorio Ricerca e Sviluppo di Formec Biffi, l'azienda leader dei marchi "Gaia" - il maggior produttore italiano di salse - e Biffi. «**Gli in- >>>**



IN FORMA Milly Carlucci, 59 anni, conduttrice di "Ballando con le Stelle" (Rai Uno), è attenta al cibo: ha eliminato gli alimenti troppo sofisticati e sceglie frutta e verdura di stagione. Sotto, Barbara D'Urso, 56, gusta la colazione: yogurt di soia, olio di semi di lino e frutta sono alcuni ingredienti del suo "mappazzone".

IN TAVOLA A ds., Anna Oxa, 52, ora a "Ballando con le Stelle" (Rai Uno), mangia solo vegano. Più a ds., Filippa Lagerbäck, 40, molto attenta a ciò che cucina; sotto, Gwyneth Paltrow, 41 (a sin.), autrice di due libri di ricette "sane". In basso, Daniela Moi, responsabile del Laboratorio Ricerca e Sviluppo di Formec Biffi.



**Anna Oxa
sceglie vegano**

il 50%
degli italiani
**compra cibi col
marchio di qualità**

(Dati: Accredia e Censis)



**Dieta sana per
Gwyneth Paltrow**



**La cucina
di Filippa
Lagerbäck**

In fondo all'etichetta solitamente **vengono elencati anche gli additivi**

«**gredienti sono indicati in percentuale e in ordine decrescente di quantità.** Gli additivi occupano di solito le ultime posizioni in etichetta». Rispetto a qualche anno fa conservanti e coloranti sono suddivisi per categoria e identificarli è più semplice. Ricordate poi che in etichetta sono indicate anche le sostanze che possono provocare reazioni allergiche: «Dal 2014», spiega Moi, «dovranno essere evidenziate con caratteri grafici diversi rispetto agli altri ingredienti».

Attenzione alle... scatole

Altro capitolo, la data di scadenza: va rispettata il più possibile per quanto riguarda cibi freschi. Usate, però, una certa elasticità: yogurt e uova, per esempio, possono essere consumati anche qualche giorno dopo la scadenza; conserve, biscotti e pasta, fino a due mesi dopo. **Codacons**

e Nucleo Antifrode dei Carabinieri (Nac) esortano poi ad accertare il buono stato di confezioni e scatole: **fate attenzione se presentano parti gonfie o schiacciate.** Se, al momento dell'apertura, fuoriescono bollicine o gas gettate via tutto. Non sottovalutate mai l'igiene: pretendete che chi manipola i cibi non confezionati indossi i guanti. Per orientarvi sulla genuinità dei prodotti, poi, imparate a decifrare il sistema dei marchi di qualità: il Dop (Denominazione origine protetta), l'Igp (Indicazione geografica protetta), lo Stg (Specialità tradizionale garantita) e il Biologico. Altra cosa sono le certificazioni di qualità che riguardano le aziende. «Noi di Formec Biffi», dice la Moi, «lavoriamo anche con l'estero e le abbiamo tutte. E per i marchi Biffi e Gaia abbiamo creato una linea biologica».

Manuela Sasso



Daniela Moi