Siamo certi di saper leggere un’etichetta?

Saper leggere un’etichetta è importante, certo, ma non è sempre facile. Tanto per dire che qualche settimana fa ne ho trovata una così dettagliata, che più che chiarirmi le idee me le ha confuse. Nessuna polemica, per carità! Ben vengano le descrizioni a garanzia dell’origine degli alimenti dettate dalle nuove norme sulla tracciabilità. I dubbi a cui mi riferisco sono relativi alla comprensione del significato dei numerosi additivi alimentari evidenziati con sigle alfanumeriche. Tutte informazioni obbligatorie – mi ha prontamente dichiarato l’esercente – vista la mia perplessità nel leggerle. Ebbene, certamente l’impegno va apprezzato, ma quanto a chiarezza per il consumatore mi sa che c’è ancora molto da fare!

Entro in merito mostrandovi l’etichetta in questione. Le indicazioni sono relative agli ingredienti e agli additivi di una confezione di pasta ripiena. Proviamo a leggerli insieme.

Be’, sugli ingredienti nulla da chiarire, direi piuttosto di ripassare il significato del termine *additivi:* quelle sostanze aggiunte intenzionalmente agli alimenti per conservarli preservandoli da contaminazioni microbiche, colorarli o dolcificarli. Lo scopo è di migliorarne l’aspetto e il sapore. Si possono identificare da un numero preceduto dalla lettera E, con la specifica della relativa funzione. I più diffusi sono gli antiossidanti, i conservanti, gli aromatizzanti, i coloranti, gli edulcoranti e gli addensanti. Ma ce ne sono

molti altri, innocui e meno innocui. Comunque sia, per tranquillità di tutti, esiste un ente predisposto alla valutazione della loro sicurezza: l'EFSA, European Food Safety Authority.

Ma torniamo alla mia etichetta. Dunque, ecco gli additivi aggiunti.

- Antiossidante E301: ascorbato di sodio. Il sale sodico dell'acido ascorbico E300 usato per evitare l'imbrunimento e l'irrancidimento degli alimenti.
- Antiossidante E316: eritorbato di sodio, prodotto sinteticamente. Rallenta l'ossidazione dell'alimento.
- Conservanti: E252 nitrito di sodio – E252 nitrato di potassio. Due sostanze che oltre a conservare aggiungono sapore alle carni. A questo proposito va sottolineato che un consumo eccessivo di questi additivi può essere pericoloso per la salute.
- Esaltatore di sapidità E621: glutammato monosodico. Una sostanza utilizzata per la capacità di esaltare il gusto di un cibo intensificandone il sapore.
- Correttori di acidità: E262 acetato di sodio – E331 citrato di sodio. La loro funzione è quella di prolungare la durata dei cibi.

Tutto chiaro? Sicuramente un po' di più dopo aver ricercato il significato di ciascun additivo presente nella pasta ripiena in questione. A questo scopo, un 'bugiardino degli additivi' con le relative funzioni e gli effetti collaterali, potrebbe aiutare i consumatori verso una scelta più consapevole. Perché a dirla tutta, alcune sostanze se aggiunte in eccesso possono essere causa di allergie.

In conclusione cosa resta da dire… forse solo che per quanto mi riguarda, più leggo additivi aggiunti in etichetta, e più mi passa la voglia di acquistare un alimento. Tanto per dire che la scelta dei cibi freschi e selezionati è senza dubbio la scelta migliore!