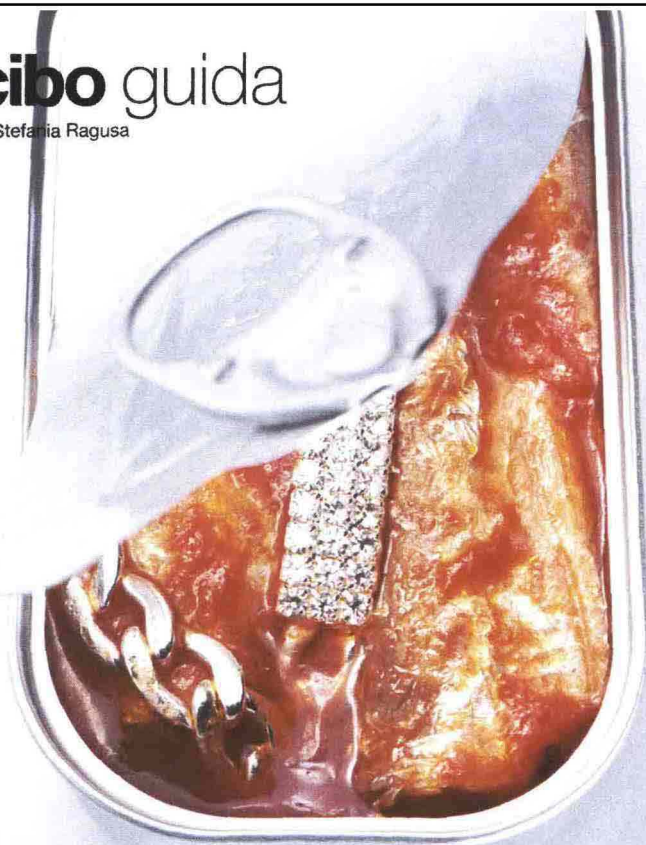


cibo guida
di Stefania Ragusa



guàrdati dai “falsi amici”

Sono spesso più pericolosi dei nemici, meglio quindi tenerli lontani. Ma riconoscerli non è mai facile. Alcuni, poi, hanno il vizio di nascondersi in posti incredibili. Per esempio, nella vostra dispensa...

Sapete, vero, cosa si intende con questa espressione? Parole che ci ingannano perché si assomigliano molto ma cambiano totalmente significato da una lingua all'altra (come l'inglese *aperitive*, che in italiano vuol dire anche purgante...). Se ci spostiamo dalla linguistica alla cucina, falsi amici sono quegli ingredienti che si presentano innocui e accattivanti in etichetta ma che non sono af-

fatto amici della nostra salute. Con l'aiuto di Stefano Carnazzi, direttore responsabile di *LifeGate*, ne abbiamo scovati cinque.

Olio vegetale

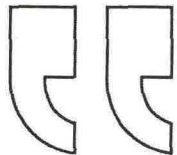
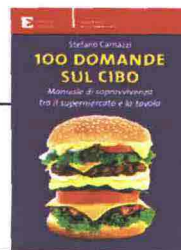
Ti inganna perché Leggi vegetale e pensi che voglia dire leggero, senza grassi saturi e fondamentalmente sano. Sbagliato: ci sono oli vegetali (di palma e di cocco, per esempio) che contengono gli stessi grassi saturi del burro. Ma, soprattutto, dietro questa denominazione può nascondersi di tutto: miscele di oli di bassa qualità o sottoposti a trattamenti chimici di decolorazione, deacidificazione e deodorazione. La legge infatti non pone l'obbligo di dichiarare quali vegetali siano stati spremuti né attraverso quali procedimenti.

Come stanno le cose Se il produttore usa grassi di qualità (burro, olio extravergine d'oliva, olio di arachidi...) ottenuti in modo naturale, ha interesse a farlo sapere. La scelta di usare una formula generica (anche quando il prodotto è non idrogenato) deve metterci sul chi va là.

N.B.: Gli oli vegetali sono ok solo quando sono biologici: i disciplinari del bio, infatti, oltre a mettere al bando i pesticidi, vietano tassativamente i trattamenti chimici.

TUTTO QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE SUL CIBO E...

● Che cos'è l'amido modificato? I conservanti sono inevitabili? Le risposte a questi e altri 98 interrogativi sono nel manuale di Stefano Carnazzi *100 domande sul cibo* (Edizioni Ambiente, €12). L'amido modificato, per la cronaca, è un addensante ottenuto dal normale amido attraverso procedimenti enzimatici, fisici o chimici. Serve in genere a sostituire ingredienti più costosi: è una spia di scarsa qualità.



220

MARCEL CHRIST/GALLERYSTOCK.COM

www.ecostampa.it

cibo guida

Aroma naturale

Ti inganna perché Naturale non vuol dire che il profumo che sentiamo proviene, per esempio, da vero prezzemolo o basilico.

Come stanno le cose Questa formula indica solo che la molecola utilizzata riproduce esattamente quella del prezzemolo o del basilico. Gli aromi naturali non fanno male, però non sono "veri" ed è bene saperlo. Se un prodotto contiene davvero basilico, prezzemolo o altro, l'etichetta e il produttore non mancheranno di farvelo sapere: potete giurarci!

N.B.: Quando in etichetta troviamo, invece, aromi e basta, preoccupiamoci senza troppe remore: sono molecole del tutto sintetiche e spesso nocive. Occhio, in particolare, all'aroma burro (presente in certi pop-corn) e a quello affumicato: danneggiano il fegato.

Antiossidante

Ti inganna perché Da anni si sente dire che questi elementi sono importanti. Ed è vero: polifenoli, vitamina C, carotenoidi (per citarne alcuni) contrastano la formazione di radicali liberi e, dunque, di invecchiamento e di malattie. Ma se in etichetta c'è la parola antiossidante (in genere seguita da E più un numero) non è di queste sostanze amiche che si sta parlando.

Ambiguo come l'olio (d'oliva)

E IL PRINCIPE DEI FALSI AMICI Sulla bottiglia c'è scritto olio d'oliva e noi pensiamo di comprare... olio d'oliva. Ingenui? Sì: con ogni probabilità si tratta, infatti, di olio lampante (ottenuto da olive di bassa qualità e non commestibile) raffinato e miscelato con una quantità minima di extravergine (ne basta il 5 per cento).

MA L'INGANNO È LEGALE Non c'è truffa. La legge stabilisce che tutto questo si può fare. Basta riportare in etichetta (anche a caratteri minuscoli) la dizione "miscela d'oli d'oliva e raffinati".

DUE AGGETTIVI CI METTONO AL SICURO Se è extravergine o anche vergine, siamo davvero di fronte a olio d'oliva. Il primo è ottenuto attraverso la spremitura tradizionale a macina e senza manipolazioni chimiche. Il secondo dalla spremitura meccanica, ma sempre senza aiuti chimici, ed è un po' più acido dell'extravergine.

Come stanno le cose Non si tratta di molecole naturali ma di additivi chimici usati come conservanti. Rispetto al nostro organismo non svolgono alcuna azione protettiva. Al contrario: in alcuni casi è possibile che facciano male.

N.B.: Occhio in particolare alle sigle E320 ed E321: secondo alcuni studi possono creare danni al fegato e interferire con la sintesi della vitamina D.

Cacao magro

Ti inganna perché Lo scegliamo pensando che sia più sano del cacao intero perché contiene meno lipidi. Non è affatto così.

Come stanno le cose Esattamente al contrario. Eliminando il burro di cacao questo alimento perde le sue virtù salutistiche: in particolare l'efficacia nel modulare il co-

lesterolo buono e nel contrastare quello cattivo.

N.B.: Il cacao è pregiato e prezioso. Protegge le arterie, migliora l'umore ed è ricco di antiossidanti, ma va consumato integro e senza esagerare: è molto calorico.

Lecitina di soia

Ti inganna perché È alla base di molti popolari integratori. In realtà, quando viene usata come additivo alimentare, la lecitina perde le sue proprietà salutistiche.

Come stanno le cose Si usa per emulsionare i grassi, dare cremosità e "camuffare" la scarsa qualità di alcuni ingredienti.

N.B.: È concreto il rischio che possano essere di origine transgenica. Nelle lecitine, come nei grassi, è difficile, infatti, rintracciare la presenza di ogm.

UN VERO AMICO TI SEGUE OVUNQUE, MA SENZA PESARTI MAI

● L'elegante bauletto black&white non contiene profumi bensì due oli d'oliva straordinari: extravergini, biologici e in confezione da viaggio. I flaconi (50 ml ciascuno) hanno un diverso grado di acidità e stanno comodamente in borsetta: sono dati in omaggio sulle più prestigiose linee aeree. Ma l'olio BioLeaf in Italia si può anche comprare: alla Rinascente di Milano, nei negozi Techner e nei Gargani Store. A partire da €12.

