



Parrocchia Buon Pastore Caserta

Commento alla serata NSDV “Impariamo a leggere le etichette per tutelare il nostro benessere ” 6 marzo 2018

La settimana serata sui NSDV dell'anno pastorale 2017-2018 è dedicata alla lettura delle etichette dei prodotti alimentari per sottolineare l'importanza dell'informazione nella gestione di una vita di qualità. L'atteggiamento giusto per recuperare l'autonomia del nostro operare senza essere schiavi di decisioni altrui



comporta una scelta di fondo : una adesione sincera e convinta alla sobrietà , alla misura; se siamo misurati riusciamo subito a renderci conto delle conseguenze delle nostre azioni , riusciamo a trovare tempo per noi e per le nostre famiglie a cominciare dal fare la spesa con calma pensando a ciò che stiamo comprando, riusciamo a riflettere sulle cose che troppo spesso trascuriamo . Tra queste anche la tutela della nostra salute : allergie , intolleranze , affezioni renali , epatiche , intestinali che ci fanno correre in farmacia ad arricchire le multinazionali del farmaco . Quando non si tratta di degenerazioni



genetiche , molte cause di malanno sono ricollegabili all'aria che respiriamo, all'acqua che beviamo e al cibo che mangiamo .

Con il **dott Michele Tortorelli , veterinario dirigente dell'ASL Caserta** , abbiamo imparato a capire cosa mangiamo , cosa dobbiamo sapere dei prodotti che compriamo per non mettere la morte nel piatto .

Il dott Tortorelli ci ha spiegato che la etichettatura dei prodotti alimentari è normata dal **Reg UE 1169/2011** , e successive integrazioni e modificazioni . Questa norma obbliga tutti i produttori a riportare nelle etichette i seguenti elementi :

- **Denominazione dell'alimento**
- **Elenco ingredienti**
- **Quantità netta**
- **TMC o Data di scadenza**
- **OSA -Fabbricante/confezionatore/venditore UE**

- **Titolo alcolometrico volumico effettivo (> 1,2 %vol)***
- **Lotto**
- **Modalità di conservazione**
- **Istruzioni per l'uso**
- **Luogo di origine**
- **Quantità di taluni ingredienti**
- **Allergeni e Sostanze che inducono intolleranze**

Il dott Tortorelli ha illustrato il documento del Ministero della sanità che è visibile sul sito della parrocchia ed ha posto l'accento su alcune etichette fotografate nei nostri supermercati richiamando l'attenzione sulla necessità di riflettere su ciò che è scritto per non essere tratti in inganno . La norma vuole che **le informazioni " non devono indurre in errore i destinatari; devono essere precise, chiare e facilmente comprensibili; non devono attribuire proprietà di guarigione o prevenzione di malattie. "**



Dobbiamo cercare sull'etichetta delle carni : **luogo di nascita dell'animale , luogo di allevamento , luogo di macellazione** . L'annotazione " macellato in Italia " non dice che l'animale è italiano . La tracciabilità certa del prodotto è l'arma per colpire gli

imbroglianti e quando questa non è evidente nelle etichette possono scattare infaginiti e sanzioni .
Dobbiamo sapere che i "formaggi" prodotti con materie vegetali dovranno essere facilmente identificabili o che la carne o il pesce ottenuti dalla combinazione di più parti dovranno essere indicati come "**carne/pesce ricomposti**". Vale anche la pena sapere la percentuale di pollo rispetto a quella di tacchino .

Sapere il significato dei termini è utile per sapere cosa si compra : "**Confezionato in atmosfera modificata**" significa che quell'alimento è stato imballato (ad esempio . carne nei supermercati) immettendo azoto nell'involucro e sottraendo l'ossigeno dell'aria che farebbe scurire la parte superficiale del prodotto . La lettura dell'etichetta deve essere attenta e critica perché anche le etichette fatte meglio e secondo le norme possono contenere tranelli o non fare emergere completamente la tracciabilità del prodotto .



Nelle **IGP** può capitare che il prodotto venduto con "denominazione geografica protetta" in realtà non sia un prodotto completamente italiano , ma un prodotto la cui materia prima proviene da altri paesi e solo l'ultima parte di lavorazione avviene secondo la "tradizione" geografica riferita dal nome .

La tracciabilità dei prodotti e la loro etichettatura non riguardano solo gli alimenti confezionati , ma anche la carne ed il pesce non pre-imballati . I negozianti devono avere agli atti i documenti probatori della provenienza delle carni e del pesce con data di pesca o macellazione : possiamo chiederle e magari sarebbe bello vedere esposte le notizie che ci interessano .

La normativa italiana ha recepito tutte le indicazioni dell'Europa e rispetto a quella è anche più restrittiva . Ad esempio con il **DECRETO LEGISLATIVO 15 settembre 2017, n. 145** è fatto Obbligo di indicare in etichetta la sede dello stabilimento di produzione o, se diverso, di confezionamento. Inoltre l'8 febbraio 2018 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale, n. 32, il decreto legislativo 15 dicembre 2017, n. 231 "Disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni del regolamento (UE) n. 1169/2011 , in particolare anche per l' indicazione obbligatoria degli allergeni per i prodotti non pre-imballati e per gli alimenti serviti dalle collettività. La tracciabilità insieme alla consapevolezza in materia di additivi consentiti - conservanti , antiossidanti e coloranti - sono strumenti fondamentali per la nostra salute . Ad esempio è bene che l'additivo sia indicato con il numero di codice poiché questo ci da la possibilità di verificare se quel numero è nell'elenco " sconsigliati o da evitare " .

La corretta **conservazione , l'accuratezza del lavaggio e la correttezza della cottura** fanno la differenza tra mangiare e nutrirsi secondo il bisogno . Nessuno ci vieta di comprare un prodotto che reca la dicitura " Trasformato in ITALIA" , ma capiamo da dove viene la materia prima e se non c'è indicazione chiara , scegliamo l'altro : c'è tanta varietà sugli scaffali

. Nessuno ci vieta di comprare prodotti che contengono solfiti , che sono degli ottimi conservanti (E220 E221 E222 E223 E226 E228), ma è opportuno nella giornata non accumulare troppi prodotti con tale caratteristica di conservazione ; **l'accumulo è sempre nocivo per il nostro organismo .**

E torniamo al discorso della **misura** che deve guidarci in ogni azione della vita . Di misura si riparlerà ad aprile con una serata dedicata ai tagli poveri della carne . Intanto si consiglia la lettura dell'opuscolo " Sprechi " che denuncia la nostra superficialità nei confronti del cibo .