

Leggere l'etichetta: una guida per le famiglie

Conoscere, confrontare e comprare in modo consapevole

Fare la spesa in modo consapevole comincia dall'etichetta. Imparare a leggerla aiuta a conoscere davvero ciò che acquistiamo, a confrontare la qualità dei prodotti e a comprare in modo più informato. Ecco gli aspetti più utili a cui prestare attenzione.

Gli ingredienti

L'ORDINE CONTA

Gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità decrescente: il primo è quello presente in maggiore quantità, l'ultimo in minore. Un'occhiata ai primi posti dice molto sulla reale composizione del prodotto.

COSA OSSERVARE

Quale farina prevale? C'è molto zucchero? Sono presenti burro o altri grassi? Compaiono sostanze poco familiari in fondo alla lista? Sono domande semplici che orientano una scelta più sana.

La conservazione

SCADENZA E TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

"Da consumarsi entro" indica la data entro cui il prodotto deve essere consumato: oltre quella data non è sicuro. "Da consumarsi preferibilmente entro" è il termine minimo di conservazione: oltre, il prodotto può perdere qualità ma resta consumabile.

Le altre informazioni

SULL'ETICHETTA

L'etichetta riporta anche quantità netta, valori nutrizionali, allergeni, modalità di conservazione e d'uso, origine e codice a barre: elementi preziosi per confrontare prodotti simili e scegliere con consapevolezza.

Sai che differenza c'è? Un *succo di frutta* è ottenuto al 100% da frutta; un *nettare* contiene almeno il 50% di frutta con acqua e polpa; una *bevanda alla frutta* ne contiene almeno il 20%, con acqua, zuccheri e additivi. Stesso scaffale, qualità diverse.

Contenuti a cura della Dott.ssa Raffaella Rollo, Biologa Nutrizionista, nell'ambito del progetto BioMensa San Donato.