

<http://www.bioradar.net/bionews/cosa-ce-in-cio-che-mangiamo-gli-ingredienti-nascosti-che-mai-vorresti-sulla-tua-tavola/>

Cosa c'è in ciò che mangiamo: gli ingredienti nascosti che mai vorresti sulla tua tavola

Alla base di una corretta alimentazione, come prima regola troviamo l'utilizzo di ingredienti naturali, freschi e possibilmente non trattati chimicamente. Non stiamo qui ad elencare i numerosi benefici che possiamo trarre da questa corretta abitudine, ma piuttosto vogliamo farvi riflettere su **un aspetto non sempre considerato** ma che si lega perfettamente con le regole della sana alimentazione: quali ingredienti si nascondono effettivamente nel cibo che acquistiamo quotidianamente?

In nostro soccorso arriva un curioso articolo pubblicato su [Wired.it](#), nel quale vengono analizzati **50 alimenti che contengono ingredienti "strani"**, utilizzati per migliorare il sapore o la consistenza dei prodotti, per aumentarne il peso o per alterarne proprietà come colore e conservazione. Vi riassumiamo cosa hanno scoperto!

Se il buongiorno si vede dal mattino...

Uno dei prodotti più contraffatti sul mercato è **il miele**: i truffatori lo addizionano con zucchero invertito o sciroppo di mais per diluirlo, e c'è addirittura chi alimenta le api direttamente con lo zucchero.

Per lo stesso motivo anche **il caffè** spesso viene addizionato ad altri semi, come quelli del tamarindo, o a cicoria arrostita, pur di truffare sul peso.

Per quanto riguarda **il tè**, non sempre questa materia prima per i nostri infusi viene coltivata e trattata adeguatamente: non molto tempo fa sono state rilevate alte percentuali di pesticidi residui nelle foglie di tè cinese. ([Fonte Il Fatto Alimentare](#))

Se decidete di ripiegare su un buon **succo di frutta**, controllatene sempre la qualità e gli ingredienti: può capitare infatti che una bevanda che necessita di essere conservata al riparo da muffe e batteri, contenga acido benzoico (un comune conservante) che, in reazione con la vitamina C presente nelle bibite, svilupperebbe benzene. Vero è che le normative europee sanciscono dagli anni '90 limiti all'uso di acido benzoico, ma studi dimostrano che non sempre sono rispettate. ([Fonte NCBI](#))

Nè Carne, Nè Pesce

Giusto qualche settimana fa gli ispettori dell'ufficio d'igiene irlandese hanno scoperto che negli **hamburger di manzo** prodotti da una nota catena internazionale di supermercati è contenuta anche carne di cavallo e di maiale, introdotta nel tentativo disonesto di risparmiare soldi impiegando ingredienti più economici del manzo. ([Fonte BBC](#))

Per lo stesso motivo, spesso gli animali allevati per diventare carne da macello vengono alimentati con il cortisone: aggiungendo quotidianamente alla dieta di un vitello pochi grammi di un farmaco cortisonico, l'animale può aumentare di peso fino a 80 chili in più rispetto ai capi non dopati; questo ovviamente si ripercuote sulla qualità delle sue carni.

Se è così facile bluffare con "alimenti freschi", non spaventiamoci se poi scopriamo che i **wurstel** sono composti da quella che tecnicamente si chiama "carne separata meccanicamente": in poche parole, si tratta di una poltiglia rosa ottenuta sminuzzando il più possibile il pollame, anche le ossa. ([Fonte Il Fatto Alimentare](#))

Ancora più preoccupanti sono i dati che emergono analizzando **il pesce distribuito come fresco**: il tonno rosso ad esempio è il primo della fila quando si parla di raffinatezza e qualità e per questo motivo succede che un semplice pinna gialla, diventato rosso perché colorato con il succo di rapa, sia venduto come tonno rosso di qualità superiore. D'altronde anche la freschezza del pesce è un elemento relativo: la legge autorizza l'uso di additivi nel pesce fresco, congelato e surgelato e nei filetti non lavorati; purtroppo la norma non sempre viene applicata e queste sostanze vengono impiegate per mascherare i processi di alterazione, per migliorare l'aspetto oppure per aumentare in modo artificioso il peso degli alimenti ittici. Gli esempi non mancano, basta citare il monossido di carbonio usato per migliorare il colore del tonno e i polifosfati aggiunti per incrementare la quantità di acqua trattenuta e aumentare il peso dei filetti. Le tecniche sono diverse: spesso si inietta una soluzione contenente l'additivo, oppure si lascia il pesce in ammollo in acqua in modo



che il principio attivo venga assorbito. ([Fonte Il Fatto Alimentare](#))

Quelli del Club Sandwich: pane in cassetta, piadine, affettati e conserve

Prima di fare uno spuntino leggete un po' qua!

Chi pensa di farcire **la piadina** solo con verdure per un piatto 100% vegetariano spesso si sbaglia: in molti casi, infatti, il pan per piadina è preparato con lo strutto, grasso di provenienza animale, e lo stesso vale per il pancarrè.



Nel **pane in cassetta** è presente anche un altro insolito ingrediente, l'alcol etilico, di cui se ne sente immediatamente l'odore aprendo il sacchetto: il pane viene trattato superficialmente con l'alcol (lo stesso che troviamo nelle bevande alcoliche) per il suo potere antimicrobico e per evitare la formazione di muffa.

Anche i **salumi** non sono da meno: molto spesso contengono lattosio, impiegato per rendere morbida la carne e aumentarne il gusto; nel peggiore dei casi, per ottenere lo stesso risultato, vengono aggiunti agli affettati i polifosfati, degli additivi che aiutano a trattenere l'acqua nella carne ma che interferiscono con l'assorbimento dei minerali, soprattutto con il calcio. ([Fonte Il Fatto Alimentare](#))

Infine, per gli amanti dei **vasetti pieni di verdure, creme da spalmare**, etc etc, sappiate che proprio come conservanti, ma anche come acidificanti e antibatterici vengono impiegati i sali dell'acido lattico. Sì, proprio la sostanza che si forma dopo aver fatto troppo sport e che rende i nostri muscoli indolentiti!