

Mercato
VELA

Novara val bene... una spesa

Mercato
Corso TRIESTE

Mercato
COPERTO

Mercato
Piazza PASTEUR

Mercato
Largo LEONARDI



Comune di Novara



FONDAZIONE AMICI
DELLA CATTEDRALE
DI NOVARA



Fondazione Novara Sviluppo



Si ringrazia

ASCOM
Novara



Fondazione Nazionale
per Artigianato, Piccola
e Media Impresa
Piemonte Nord
Fondazione 2009/2014 - 2015

Confartigianato
Imprese
Confartigianato Imprese Piemonte Orientale

CONFESERCENTI
NOVARA e VERBANO
CUSIO OSSOLA



Novara val bene... una spesa

A cura di
Emanuela Fortuna

Consulenza e interventi
Daniela Ignacolo
Biologo nutrizionista

Illustrazioni e progetto grafico
Kateryna Veshtak

prodotto da
contemporary
**DiD
ART
LaB**

didartlab@gmail.com
www.contemporarydidartlab.com
www.associazioneartelab.it

RICETTE DEL BUON VIVERE

Eccoci di nuovo al mercato! Siamo andati a fare la spesa con la nostra lista? Ecco allora abbiamo scelto che cosa comprare con cura, in base al nostro menù settimanale, e abbiamo acquistato prodotti freschi che arrivano dal nostro territorio. Al mercato lo si può fare... risparmiando e scegliendo i prodotti migliori.



Bambini dovete sapere che ciascuno di noi é quello che mangia... e così l'educazione alimentare inizia proprio dalla spesa.

Quando si va a fare la spesa dobbiamo ricordare che tutto ciò che compriamo finirà nella nostra tavola e da qui nel nostro corpo, dunque, scegliamo bene e con attenzione! Innanzitutto non bisogna avere fretta e neanche essere affamati altrimenti rischiamo di comprare prodotti che non servono o che non sono molto salutari.

Vediamo insieme le 5 regole per fare una spesa consapevole e salutare

Come facciamo allora?

1. Andiamo a fare la spesa a stomaco pieno o facciamo uno spuntino prima di andare
2. Compiliamo una lista di ciò che serve e cerchiamo di rispettarla per non fare acquisti inutili e per non sprecare
3. Non esageriamo con gli acquisti di prodotto freschi che poi rischiamo di buttare
4. Scegliamo il venditore di fiducia che garantisca prodotti freschi e di stagione e possibilmente prodotti nella nostra stessa regione
5. Portiamo le borse della spesa per evitare lo spreco di borse e sacchetti di plastica così facciamo bene anche all'ambiente!



Buona spesa a tutti!!



Lista della spesa

La spesa settimanale al mercato é sempre la migliore soluzione soprattutto se fatta con tranquillità, senza correre e divertendosi tra i banchi e le bancarelle 😊😊😊

Sapete perchè é meglio fare la spesa al mercato? Non c'è un carrello da riempire e quindi non compriamo cose che non ci servono davvero. Provate ad entrare in un carrello. É enorme vero? Pensate quante cose dovete metterci dentro per riempirlo.

Inoltre possiamo scegliere prodotti sfusi senza confezioni di plastica riducendo così lo spreco.

Fare la spesa al mercato, ci permette di acquistare prodotti a “chilometro zero”. Ciò significa che possiamo comprare alimenti di produzione locale cioè che sono stati coltivati o allevati o prodotti vicino casa. In tal modo si aiuta l'agricoltura e l'economia del nostro territorio. Quindi facciamo attenzione alle etichette che ci indicano la provenienza della frutta e della verdura, ma anche della carne, del pesce e dei formaggi. Impariamo, ad esempio, a leggere il codice che si trova sulle uova in modo da scegliere uova prodotte da galline allevate all'aperto, libere di razzolare e di becchettare. Queste galline saranno più sane e di conseguenza anche le loro uova! Ricordiamoci che il primo numero indica il tipo di allevamento quindi preferiamo le uova che riportano il numero 0 e 1 perché vuol dire che le galline sono allevate all'aperto.



Anche per quanto riguarda la carne e il formaggio bisogna prestare attenzione che gli animali provengano da allevamenti non troppo lontani e che il formaggio sia fatto nei caseifici del nostro territorio. Infine tra i banchi del mercato troviamo il pesce di mare o lago, che ci fa tanto bene e che dobbiamo imparare ad acquistare con attenzione. Basta variare sempre le scelte, comprare pesce di piccola taglia (per evitare che sia inquinato) e rispettare la stagionalità per permettere il normale ciclo di riproduzione. Un buon consiglio è quello di provare le specie meno conosciute, dei mari più vicini a noi, altrettanto buone ma senza controindicazioni.

Infine al mercato troviamo una grande varietà di prodotti della terra. È molto importante conoscere la stagionalità per acquistare frutta e verdura fresche e quindi più ricche di sostanze nutritive quali vitamine, sali minerali, antiossidanti che servono al nostro corpo. Vi faccio una domanda: quando nascono i pomodori? Li troviamo al supermercato sempre ma i pomodori crescono solo da giugno ad ottobre, nei periodi più caldi. Quindi un pomodoro coltivato all'aperto e raccolto nella stagione giusta è più buono di uno coltivato in serra o che è stato raccolto ancora acerbo e ha viaggiato per migliaia di chilometri! Comprando alimenti di stagione, dunque, evitiamo prodotti ottenuti in serre riscaldate o provenienti da paesi lontani... e contribuiamo a ridurre lo spreco e l'inquinamento legati al trasporto!

in quale stagione?



Collegate la frutta e la verdura alla stagione.
Se non sapete rispondere leggete bene questa
tabella.

PRIMAVERA

Verdura: insalate varie coltivate, insalate di campo, tarassaco e gallinella, cicoria da taglio, carciofi, asparagi, piselli, fave, carote e cipolle novelle, crescione, bietole, barba di frate, tutti i germogli, erbe selvatiche come ortica, silene, malva e erba cipollina, menta.

Frutta: fragole, ciliege, pompelmo, mele e prugne.

Cereali: grano, riso, orzo e miglio.



ESTATE

Verdura: lattuga, radicchio verde, fagiolini, carote, cipolle pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, cetrioli, rucola, fagioli freschi, basilico.

Frutta: albicocche, ciliege, pesche, prugne, pere, melone, cocomero, fichi.

Cereali: cous-cous, boulgur, riso, orzo, mais fresco.

AUTUNNO

Verdura: bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo bianco e cappuccio, cetrioli, cicoria, insalata, pomodori, peperoni, melanzane, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, melanzane, patate, peperoni, rapa, ravanelli, radicchio, zucchine, spinaci, verza, zucca.

Frutta: mele, pere, uva, prugne, fichi, castagne, melagrane.

Cereali: grano, avena, riso, miglio.



INVERNO

Verdura: radicchio rosso, cicoria, bietole, indivia belga, cavoli, broccoli, cime di rapa, porri, finocchi, zucca gialla, sedano e sedano rapa, spinaci, carciofi, cardi, radici amare, barbabietola rossa, funghi.

Frutta: arance, mandarini, pompelmo, mele, pere, kiwi, noci, nocciole, mandorle.

Cereali: grano, avena, grano saraceno, miglio.



GENNAIO

Verdure del mese di Gennaio:

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cicorie, cipolle, finocchi, insalata, patate, porro, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucca.

Frutta del mese di Gennaio:

arance, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi.



FEBBRAIO

Verdure del mese di Febbraio:

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cicorie, cime di rapa, finocchi, insalata, patate, porro, prezzemolo, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucca.

Frutta del mese di Febbraio:

arance, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere.



MARZO

Verdure del mese di Marzo:

asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo verza, cicorie, cetrioli, cipolle, finocchi, insalata, porro, prezzemolo, radicchio, sedano, spinaci.

Frutta del mese di Marzo:

arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere.

APRILE

Verdure del mese di Aprile:

aglio, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo verza, cicorie, cetrioli, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, insalata, melanzane, patate, peperoni, piselli, porro, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci.

Frutta del mese di Aprile:

arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere.



MAGGIO

Verdure del mese di Maggio:

aglio, asparagi, barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzane, patate, peperoni, piselli, patate, patate, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucchine.

Frutta del mese di Maggio:

arance, ciliege, fragole, frutti di bosco, kiwi, mele.



GIUGNO

Verdure del mese di Giugno:

aglio, asparagi, barbabietole, bietole da costa, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.

Frutta del mese di Giugno:

albicocche, ciliege, fragole, frutti di bosco, pesche, prugne, susine.





LUGLIO

Verdure del mese di Luglio:

aglio, barbabietole, bietole da costa, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzane, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.

Frutta del mese di Luglio:

albicocche, angurie, ciliege, fichi, fragole, frutti di bosco, meloni, pere, pesche, prugne, susine, uva.

AGOSTO

Verdure del mese di Agosto:

aglio, barbabietole, bietole da costa, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalata, finocchi, melanzane, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucca, zucchine.

Frutta del mese di Agosto:

angurie, fichi, fragole, frutti di bosco, meloni, pere, pesche, prugne, susine, uva.

SETTEMBRE

Verdure del mese di Settembre:

aglio, barbabietole, bietole da costa, cavoli, broccoli, cavoli verza, cavolfiori, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, funghi, insalata, finocchi, melanzane, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucca, zucchine.

Frutta del mese di Settembre:

fichi, mele, melograni, meloni, pere, pesche, susine, uva.

OTTOBRE

Verdure del mese di Ottobre:

aglio, barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalata, finocchi, funghi, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucca, zucchine.

Frutta del mese di Ottobre:

cachi, castagne, mele, melograni, pere, uva.



NOVEMBRE

Verdure del mese di Novembre:

aglio, barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cipolle, fagioli, finocchi, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucca.

Frutta del mese di Novembre:

Arance, cachi, castagne, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, melograni, pere, pompelmi.



DICEMBRE

Verdure del mese di Dicembre:

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cipolle, finocchi, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanelli, spinaci, zucca.

Frutta del mese di Dicembre:

Arance, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi.

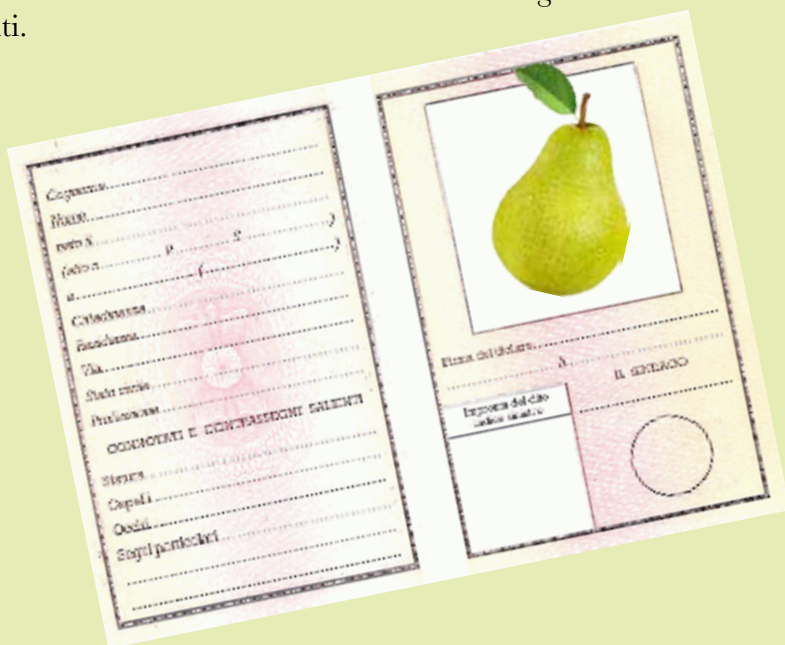


Però bisogna saper acquistare, saper leggere le etichette... soprattutto quando si acquistano i cibi.

Quando fate la spesa, aiutate sempre i vostri genitori a leggere bene le etichette e le scadenze dei prodotti che comprate.

ETICHETTE E ADDITIVI

Uno dei consigli fondamentali per fare una spesa salutare e consapevole è quello di leggere le etichette dei prodotti che si acquistano. Possiamo apprendere molte informazioni riguardanti gli alimenti, la loro produzione, la modalità di conservazione, la durata del prodotto, gli ingredienti di cui sono fatti. Bisogna, dunque, imparare a leggere quella che i nutrizionisti definiscono la carta di identità degli alimenti.



E voi quando fate la spesa, aiutate i vostri genitori a leggere le etichette e le scadenze dei prodotti che comprate?

Vediamo quali e quante informazioni possiamo raccogliere dalla lettura dell'etichetta di un prodotto alimentare:

Il nome del prodotto

Il nome e la sede del fabbricante

Il nome di chi ha confezionato o del venditore della Comunità Europea

L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine decrescente di quantità, dalla più alta alla più bassa), degli additivi e degli aromatizzanti. La lettera E seguita da un numero indica che nel prodotto vi è un additivo autorizzato dall'Unione Europea

La data di scadenza o TMC - Termine Minimo di Conservazione. Se la data indicata è preceduta dalla frase “da consumarsi preferibilmente entro il”, il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dopo la data indicata

Il peso netto del prodotto

La modalità di conservazione

L'elenco delle sostanze allergizzanti

Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto

Informazioni non obbligatorie:

Marchi di qualità

Tabella nutrizionale (diventerà obbligatoria il 13/12/2016), indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto

Indicazioni sulla modalità di consumo, di cottura e di conservazione.

È una lista lunga ma è necessario che il consumatore ne sia a conoscenza, quindi fatela leggere a casa ai vostri parenti!



Quando andiamo al mercato, in genere troviamo alimenti sfusi, non confezionati, anche in questo caso, c'è un regolamento che obbliga il venditore a scrivere sulle etichette: il luogo di provenienza del prodotto nel caso di frutta, verdura e carne; l'origine del pesce, se pescato in mare, nei laghi o nei fiumi o se allevato; per quanto riguarda la carne, il luogo di provenienza degli animali, le varie fasi di produzione della carne, il taglio, il peso.

Infine se vogliamo comprare le uova fresche, possiamo leggere la data in cui l'uovo è stato deposto e la data entro cui si deve consumare. Inoltre se volete comprare delle uova prodotte da galline allevate a terra, libere di razzolare e nutrirsi, sappiate che sull'uovo vengono riportate anche il paese e la modalità di allevamento delle galline.

Attenzione: le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate!



Soffermiamoci sulla lista degli ingredienti, che per legge devono essere riportati in ordine decrescente di contenuto. Una lista di ingredienti molto lunga è spesso indice di eccessiva elaborazione del prodotto.

Alcune etichette per ingannarci, inoltre, riportano uno stesso ingrediente con nomi diversi in modo da sembrare che sia poco abbondante. Se leggiamo con attenzione possiamo capire se ci sono zuccheri aggiunti e grassi non buoni o se sono stati utilizzati troppi conservanti e additivi.

Vediamo quali sono gli ingredienti “imbucati” nelle liste dei prodotti che compriamo quotidianamente.

Ingredienti che indicano la presenza di zuccheri aggiunti:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| «sciroppo di glucosio» | «sciroppo di fruttosio» |
| «maltosio» | «amido di mais» |
| «sciroppo di cereali» | «destrosio» |
| «fruttosio» | |

Pertanto non fidatevi della scritta promozionale «senza zucchero» ma leggete attentamente le etichette nella parte posteriore della confezione!

Anche nelle bevande prestiamo attenzione alle etichette per sapere quanti grammi di zucchero sono contenuti nel prodotto.

NON SEMPRE VEGETALE È SINONIMO DI SALUTARE

Nella lista degli ingredienti capita di trovare la dicitura “oli e grassi vegetali”, questa definizione è molto generica e non ci dice di che tipo di oli o grassi si tratti. Per esempio spesso si tratta di olio di palma che pur essendo un olio di origine vegetale contiene il 47% di acidi grassi saturi, il che vuol dire che un consumo costante e quotidiano di prodotti contenenti quel tipo di ingrediente non favorisce la nostra salute. Spesso si tratta di oli ottenuti per estrazione chimica con solventi organici e possono contenere contaminanti. Quindi per maggior sicurezza andiamo a controllare la tabella nutrizionale e leggiamo la quantità di grassi saturi presenti nell'alimento.

Attenti alle liste di ingredienti che riportano:

Margarina (grasso vegetale idrogenato)

Olio vegetale

Oli vegetali idrogenati

Oli vegetali non idrogenati

Olio di palma

Consigliati:

Olio extravergine d'oliva

Olio di semi di girasole*

Olio di mais*

Olio di arachide*

Olio di semi di lino*

Olio di sesamo*

Olio di soia*

* estratto a freddo



Che cosa è un additivo?

Abbiamo detto che nella lista degli ingredienti viene specificata la presenza di additivi.

Cerchiamo di spiegarvelo in modo semplice.

un additivo alimentare è una sostanza utilizzata nell'industria alimentare durante la preparazione, lo stoccaggio (cioè quando si immagazzina e conserva in recipienti merci o materie prime) e la commercializzazione di prodotti destinati all'alimentazione.

In realtà gli additivi alimentari sono utilizzati da secoli, da quando l'uomo imparò ad immagazzinare i raccolti per l'anno successivo e a salare e affumicare la carne e il pesce per farli durare di più. Gli Egizi impiegavano coloranti e aromi per rendere più appetitosi certi alimenti e i Romani usavano il salnitro (nitrato di potassio), le spezie e i coloranti per conservare e migliorare l'aspetto dei cibi. Con il tempo i cuochi impararono ad usare il bicarbonato di sodio per far lievitare i prodotti da forno, gli addensanti per le salse e i sughi.

Negli ultimi 50 anni, sono state scoperte nuove sostanze, che svolgono la funzione di additivi. Esse, hanno prima subito un test di valutazione della sicurezza da parte della comunità scientifica europea ed internazionale e poi sono state autorizzate per l'uso alimentare.

Tutti gli additivi sono stati classificati in categorie e quelli autorizzati nell'unione Europea vengono indicati dalla sigla E seguita da un numero. Gli additivi sono classificati in tre grandi gruppi in base alla loro funzione:



Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti: conservanti, che rallentano la crescita di microbi, e antiossidanti, che prevengono i fenomeni di irrancidimento.



Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti: coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.



Additivi tecnologici, usati per facilitare la lavorazione degli alimenti ma che non hanno una specifica funzione nel prodotto finale (definiti anche adiuvanti): agenti antischiuma, antiagglomeranti ecc.

Classificazione e funzione degli additivi

Coloranti 100-199

utilizzati per migliorare l'aspetto di bevande ed alimenti, per sostituire il colore naturale che scompare durante la lavorazione o la conservazione. Esempio: Caramello (E150a), utilizzato in prodotti quali salse e bibite.

Conservanti 200-299

rallentano o bloccano lo sviluppo di microrganismi e le loro alterazioni. Esempi: anidride solforosa (E220) impedisce la formazione di muffe o batteri nella frutta secca; nitriti e nitrati (E249 - E252) in pancetta, prosciutto, carne in scatola e altre carni stagionate

Antiossidanti 300-399

impediscono i processi di irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di frutta e verdura. Esempio: vitamina C, chiamata anche acido ascorbico o E300

Acidificanti 300-399

aumentano l'acidità di un prodotto per permettere una migliore conservazione o fornire un gusto appropriato

Emulsionanti 400-499

favoriscono la formazione di una miscela tra sostanza grassa ed acquosa. Esempio le Lecitine (E322)

Stabilizzanti 400-499

impediscono agli ingredienti miscelati di separarsi nuovamente

Addensanti 400-499

aumentano la densità e la consistenza di un alimento, esempio l'aggiunta di farina ad una salsa perchè risulti più densa

Gelificanti 400-499

formano gelatine in grado di trattenere grandi quantità di liquido. Esempio: Pectina(E440)utilizzata per la produzione di marmellate

Antiagglomeranti 500-599

impediscono la formazione di grumi nel prodotto alimentare

Correttori di acidità 500-599

modificano l'acidità per consentire una corretta conservazione del prodotto

Esaltatori di sapidità 600-699

sono sostanze che esaltano il sapore di alimenti salati e dolci senza aggiungere un loro sapore specifico. Esempio: Glutammato monosodico (E621), spesso aggiunto agli alimenti trasformati, in particolare minestre, salse e salsicce

Dolcificanti 900-999

utilizzati al posto dello zucchero nelle bibite frizzanti, yogurt e gomma da masticare. Esempi: Aspartame (E951), saccarina (E954), acesulfame-K (E950) e sorbitolo (E420)

Vari 900-999

Cere, glasse, agenti ausiliari, gas per confezionamento, schiumogeni, sali di fusione

Ricordiamo che non tutti gli additivi classificati sono autorizzati in Europa, molti infatti non sono ritenuti sicuri per la salute. Stiamo attenti quindi che ci sia la lettera E!



Gli additivi subiscono a livello europeo e internazionale un processo di valutazione della sicurezza prima di essere autorizzati per l'uso alimentare.

In Europa la valutazione viene effettuata dall'Agenzia per la Sicurezza Alimentare (EFSA), e a livello internazionale dal Comitato congiunto di esperti sugli additivi alimentari (JECFA - Joint Expert Committee on Food Additives) dell'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Gli additivi autorizzati a livello europeo sono contrassegnati da una sigla numerica preceduta dalla lettera E... ma attenzione: «E605» non è un additivo alimentare, ma è la sigla che identifica il parathion, un insetticida altamente tossico.

Giochiamo con i numeri e gli additivi?

Classificazione in base al numero

100-199 COLORANTI

100-109 — gialli

110-119 — arancione

120-129 — rossi

130-139 — blu e violetti

140-149 — verdi

150-159 — marroni e neri

160-199 — altri

In quale prodotti che normalmente mangiate, secondo voi, vengono usati?



Molto importante:

Tutti noi associamo certi colori con certi sapori, e il colore del cibo può influenzare come ne percepiamo il sapore. Nella maggior parte dei casi, i coloranti riproducono il colore naturale associato al sapore, come il colore rosso nel caso dei cibi al gusto di fragola.

Quindi:



Sono pochi gli alimenti che per legge non devono contenere coloranti: caffè, cioccolato, torrone, aceto, succhi di frutta, vino, birra, olio, acqua, pane, pasta, riso, zucchero, miele, carne, pesce.



Per tutti gli altri non solo la colorazione è ammessa, ma qualsiasi azienda con esperienza di marketing sa che una aranciata colorata di arancione ha più successo commerciale di una senza, che tutto ciò che sa di menta deve avere il colore verde, viene colorato di verde perfino il dentifricio alla menta.

E poi

200-299 Conservanti

300-399 Antiossidanti e correttori di acidità

400-499 Addensanti, stabilizzanti e emulsionanti

500-599 Regolatori di acidità e antiagglomeranti

600-699 Esaltatori di sapidità

E infine:

900-999 Vari

900-909 - cere

910-919 - glasse

920-929 - agenti ausiliari

930-949 - gas per confezionamento

950-969 - dolcificanti

990-999 - schiumogeni

I **coloranti autorizzati** in Europa al momento sono 40, contraddistinti con sigle da E100 a E180.

Perché si usano i coloranti? Il colore è una caratteristica fondamentale del cibo e spesso, al colore degli alimenti associamo mentalmente un determinato sapore. Proprio per questo motivo, si utilizzano i coloranti: per dare al prodotto alimentare il colore perso a causa delle trasformazioni industriali; per compensare gli effetti della conservazione; per compensare la perdita di colore dovuta all'esposizione alla luce, all'aria, a temperature elevate, all'umidità; per accentuare il colore naturale di un determinato alimento quando questo è meno intenso rispetto al suo solito colore per attirare la nostra attenzione.



Solo pochi alimenti per legge non possono contenere additivi, e sono:

acqua minerale naturale, latte fresco, yoghurt naturale, uova, miele, zucchero, pasta essiccata (escluso quella priva di glutine), riso (escluso quello a cottura rapida), caffè in polvere, noci, semi, legumi, cereali, verdure fresche, patate fresche.

Gli **aromatizzanti** sono sostanze impiegate per dare sapore e/o odore ai cibi. Gli aromi possono contenere additivi alimentari consentiti, ma la normativa non li definisce come additivi e non hanno un codice identificativo. Sull'etichetta li troviamo elencati alla fine nell'elenco degli ingredienti come: **AROMI, AROMI DI..., AROMA NATURALE, AROMA NATURALE DI..., AROMATIZZANTI DI AFFUMICATURA**. In tutti casi non vengono spiegate le sostanze di cui sono fatti.

La legislazione UE li distingue in **aromi naturali** (prodotti con sostanze naturali) e **aromi** (tutti gli altri tipi di aromi prodotti con sostanze chimiche e artificiali). Oggi esiste una lista di circa 2000 sostanze aromatizzanti che possono essere impiegate negli alimenti perchè ritenute accettabili. (Regolamento d'esecuzione UE 872/2012). Se guardiamo le etichette dei prodotti che abbiamo in dispensa o in frigo, scopriamo che sono presenti quasi ovunque, ad eccezione di olio, latte, uova, vino, pasta secca, formaggi, miele, yogurt naturale, succhi di frutta 100%, cacao amaro e pochi altri.

Vengono impiegati per attirare noi consumatori, per rendere gradevole e riconoscibile uno snack o una merenda rispetto agli altri, per compensare la perdita del sapore tipico di un alimento durante la lavorazione e i processi alimentari, pensiamo ad esempio ai succhi e agli sciroppi a

base di fragola, ciliegia o menta... non avrebbero certo quel sapore intenso dopo mesi di conservazione! Ma anche yogurt e dolci, succhi di frutta e bevande di vario tipo.

Inoltre sono impiegati nei prodotti light e dietetici per compensare la riduzione di certi ingredienti (zucchero, sale, grassi), per dare più sapore e rendere appetibile il prodotto.

INFINE SULL'ETICHETTA COMPAIONO ANCHE:

La data di scadenza

(o TMC, Termine Minimo di Conservazione)
Se la data indicata sulla confezione è preceduta dalla frase "da consumarsi preferibilmente entro il" il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dopo la data indicata.

Il peso netto

Le modalità di conservazione

L'elenco delle sostanze allergizzanti

Il numero di lotto di produzione

che permette di rintracciare l'origine del prodotto



un consiglio importante!

È meglio leggere bene
l'etichetta dei prodotti
alimentari che acquistate
piuttosto che fidarvi
delle pubblicità che
vedete in televisione.



Le etichette di alcuni alimenti devono contenere altre informazioni:



per la verdura e gli alimenti freschi, in generale, deve essere indicato il luogo da dove provengono



per il pesce deve essere specificato anche se è pesce di allevamento, cioè cresciuto in zone delimitate dove viene controllata la crescita con il fine di venderlo o se è pescato in mare, fiume o lago e viene catturato e poi venduto



per le uova, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la data in cui è stato deposto dalla gallina e la data entro cui si deve consumare. Attenzione: le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate.



tutti i venditori di carni bovine e di pollame (fresche o congelate, comprese quelle macinate) devono etichettarle in tutte le fasi, dando le informazioni sul taglio, il prezzo, il peso, la scadenza, il luogo di provenienza degli animali da cui deriva la carne. Anche in macelleria le informazioni devono essere scritte in modo chiaro e ben leggibile.

Alcune etichette contengono anche:

Marchi di qualità

Tabella nutrizionale, che indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie contenuti in 100 grammi di quel prodotto

Per i prodotti confezionati spesso viene riportato:

A quale temperatura va conservato

Come consumarlo

Come cuocerlo



Li conoscete i biscottini di Novara?

La storia dice che i biscotti di Novara sono stati cucinati per la prima volta nel XVI secolo, tanto tempo fa, in un convento di monache in Novara.

Le monache avevano a disposizione uova, il costosissimo zucchero e la pregiata farina bianca e volevano ingraziarsi gli alti prelati cittadini. Nell'Ottocento l'editto napoleonico, che chiude molti monasteri, mette fine alla produzione dei biscotti in ambito monacale e si aprono le prime botteghe di pasticceri che sfornano i biscottini di Novara.

Noi vi diamo la ricetta, provate a farla in cucina con i vostri genitori o i vostri nonni.



RICETTA DEI BISCOTTI DI NOVARA

Ingredienti per circa due teglie:

200gr di farina 00

200 gr di zucchero semolato

3 uova

1 tuorlo

Sale q.b.

COME FARE

In una ciotola mettete lo zucchero, le uova, il tuorlo e un pizzico di sale. Montate, rigorosamente a mano con la frusta, il composto fino a quando sarà soffice e spumoso. Aggiungete, dunque, la farina setacciata poco alla volta facendola cadere a pioggia e amalgamate lentamente sempre con la frusta. Mettete il composto in una tasca da pasticciere con il beccuccio liscio e disponete il composto sulla placca ricoperta da carta forno, formando dei bastoncini di 7/8 cm di lunghezza ben distanziati l'uno dall'altro.

Intanto scaldate il forno in modalità areata a 180°.

Coprite la placca con un altro foglio di carta forno o argentata, che non deve assolutamente toccare l'impasto, e lasciate riposare per 15/20 minuti in un luogo fresco. Attenzione: non fate riposare in frigorifero!!!

Quindi infornate e cuocete i biscotti per 15/20 minuti finchè non saranno leggermente dorati. Togliete i biscotti dalla placca e mi raccomando... fateli raffreddare prima di mangiarli.

Buon Appetito!!!



Associazione di promozione sociale «@rteLab»

Via De Amicia 17

28100 Novara

Cell 3493401575

www.associazioneartelab.it



MERCATO COPERTO

Viale Dante Alighieri 1

28100 Novara





Centro olistico di discipline bio-naturali

vicolo della Caccia 2/b
28100 Novara
Tel: 333.3123083
info@centrogong.it
www.centrogong.wix.com

centro culturale
gong

Eurytmica

**associazione per lo sviluppo
e la diffusione delle Artiterapie**

Cell: 338 4044123
info@eurytmica.it
www.eurytmica.it



Nucleo GAIA Italia

Federica Bertelegni
Tel.: +39 340 951 0950
nucleogaiaitalia@libero.it
fedebertelegni@yahoo.com.br



Il FONDO NUARES promuove le iniziative di sostegno ad attività socioassistenziali e salvaguardia di beni storico/artistici che abbiano come localizzazione il territorio del comune di Novara.

AIUTATECI AD AIUTARE

Il vostro contributo finanziario esclusivamente progetti riguardanti il territorio del comune di Novara. Chiunque volesse donare a favore del FONDO NUARES, può farlo con:

BOLLETTINO POSTALE

sul conto corrente n. 18205146

indicando nella causale "FONDO NUARES"

oppure con bonifico presso:

BANCO POSTA

Codice IBAN IT63T0760110100000018205146

a favore della Fondazione della Comunità del Novarese onlus
indicando nella causale "FONDO NUARES"

Tutte le donazioni godranno dei benefici fiscali previsti dalle normative vigenti

