

Una guida per imparare a capire cosa mangiamo

Naturium ospita il dottor Garritano: le scelte giuste iniziano dalle etichette

Lecture ed informazioni reali sulle etichette alimentari e su cosa veramente scegliere quando compriamo un prodotto. Questo il tema del venerdì di “Naturium”, il progetto culturale che, tra le province di Cosenza e Catanzaro, propone seminari e incontri sull'alimentazione sana e naturale. Stavolta sarà il dottor Francesco Garritano a relazionare, proponendo una vera e propria guida alle etichettature. Si comincia



venerdì 24 aprile alle ore 18.30, presso il centro commerciale Marconi di Rende (Cs), per poi toccare altre tappe itineranti anche nel Soveratese. In effetti, se è vero che siamo ciò che mangiamo, allora tutte le informazioni che ci servono sono riportate proprio sulle etichette

alimentari... a volte in modo chiaro, altre con indicazioni sommarie. In realtà, alcune note sono obbligatorie e regolamentate per legge, mentre altre sono facoltative o complementari. Il requisito principale dell'etichetta, in ogni caso, è sempre quello di informare il consumatore sulle reali caratteristiche del prodotto, al fine di orientarne al meglio la scelta commerciale. Ciò prevede il divieto verso qualunque tipo di illusione qualitativa e nutrizionale. In tutto questo complesso scenario è sicuramente utilissima una guida per orientarsi. Ed è questo il lavoro che presenterà il dottor Garritano che, dall'alto della sua riconosciuta e consolidata esperienza, analizzerà una vasta casistica di riferimento, consigliando come e dove indirizzare la propria attenzione per effettuare scelte mirate e consapevoli. Ad esempio, se si predilige il biologico occorre sapere che questo termine (bio, organic ecc.) può essere usato solo per i prodotti che rispettino precisi regolamenti. Indicare il termine biologico in etichetta pone, infatti, il produttore come responsabile di fronte alla legge rispetto alla conformità del prodotto. Insomma, le etichette alimentari sono lo strumento

indispensabile per orientarci tra gli affollatissimi scaffali dei supermercati. Sapere come leggerle correttamente rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere, perché le etichette dei cibi ci danno una corretta informazione sulle reali caratteristiche del prodotto e sulla sua qualità in funzione al prezzo. E ci aiutano a impostare una sana alimentazione.