



Vignetta di Joshua Held

40

sì -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perché la maggior parte del tonno "nostrano", cioè il tonno rosso, viene acquistato dai giapponesi, che ne sono estimatori, e a noi non rimane che consumare il tonno giallo, o meglio a pinna gialla, pescato nei mari tropicali (magari dagli stessi giapponesi). Anche nel tonno ci sono parti più o meno pregiate, come può essere il filetto e la spalla per il bovino, ma questa informazione non è riportata nell'etichetta della maggior parte dei prodotti. La parte più pregiata è quella ventrale, detta ventresca, poi quella dorsale, chiamata tonnina, e quella caudale e pinnale, indicata come busonaglia. Il tonno dovrebbe essere a trance intere perché quello sminuzzato proviene da rimanenze di lavorazione. Tutto il tonno è cotto a vapore e l'aggiunta di oli di varia natura è un'indice di qualità: l'olio extra vergine, l'olio di oliva, l'olio di semi rappresentano le scale, a scendere, della bontà del prodotto. In sintesi riassumiamo i consigli per acquistare il tonno in scatola (non tutte queste indicazioni sono riportate in etichetta):

- Tonno rosso
- Ventresca
- Olio extra vergine d'oliva
- Trance intere

Quattro semplici informazioni da tener presente nell'acquisto. Non rimane poi che assaggiarlo, ma sui gusti personali non mettiamo bocca.

Roma, 20 giugno 2003.

LA MOZZARELLA È MAGRA O GRASSA?

Può un formaggio magro diventare grasso? Formalmente sì -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perché la normativa è perlomeno curiosa. Per legge, infatti, si calcola la percentuale di grasso sul formaggio secco, privo di acqua, e non sul prodotto venduto al consumatore. Se un formaggio ha una percentuale di acqua dell'80% e il grasso è il 10%, cioè il formaggio è magro, tolta l'acqua rimane un 20% di prodotto, del quale la metà è costituita da grasso, quindi quel formaggio per legge ha il 50% di lipidi, di conseguenza è grasso. Insomma la mozzarella è grassa o magra? Per fortuna le tabelle "legali" sono diverse da quelle "nutrizionali" e quindi possiamo riferirci alla realtà cioè al prodotto che il consumatore acquista. La mozzarella è tra i formaggi un prodotto magro, perché 100 grammi contengono il 60% di acqua, il 20% di proteine e il 16% di grassi. Quando ci nutriamo con mozzarella ingeriamo prevalentemente acqua. Ecco perché si può mangiare senza difficoltà un etto di mozzarella ma difficilmente si può banchettare con l'equivalente di parmigiano, perché contiene il 29,5% acqua, il 26% di grassi, il 36% di proteine, il che lo rende particolar-

mente nutriente. Riportiamo la tabella con la percentuale di grasso in alcuni formaggi.

- tra il 10 e 20%: scamorza, ricotta di pecora, mozzarella.
- tra il 20 e 40%: fior di latte, caciottina fresca, stracchino, grana, parmigiano, fontina, caciotta di pecora, pecorino, provolone, groviera.
- tra 30 e 40%: emmenthal, caciocavallo, gorgonzola.
- oltre il 40%: burrini, mascarpone

Roma, 13 maggio 2003

OGM E PASTA GENETICAMENTE MODIFICATA: LA MANGIAMO OGNI GIORNO!

Pasta geneticamente modificata? La mangiamo ogni giorno da oltre vent'anni - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perché proviene da una varietà di grano duro, il Creso, ottenuto presso il Centro di studi nucleari della Casaccia (Roma). Il grano duro Creso è stato ottenuto da un incrocio tra una varietà messicana, la Cymmit, e una italiana, la Cappelli, la quale è stata precedentemente sottoposta a bombardamento con raggi X. Insomma Cymmit più il mutante di Cappelli Cp B144. Ovviamente non si ottiene pasta radioattiva, cioè il nostro piatto di pastasciutta non emette radiazioni. L'informazione che la pasta che compriamo è fatta di grano duro Creso non è scritta su nessuna confezione, obbligo che invece esiste per i prodotti che contengono OGM (organismi geneticamente modificati) in quantità superiore all'1%. In Italia la coltivazione di OGM è allo stato sperimentale, ma prodotti contenenti OGM possono essere venduti in attuazione del principio della libera circolazione delle merci in ambito Ue. Qualcuno vorrà discettare sulla differenza tra organismi geneticamente modificati o mutati: si tratta in ogni caso di cambiamenti nella struttura del DNA dell'organismo preso in considerazione. Che il consumatore sia informato è diritto ina-