

Etichette e ingredienti: additivi, oli diversi, zuccheri...



Dr. Fabiana Corami, biologa, vicepresidente
e supervisor scientifico

Gluten free Travel and Living



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



Etichette e ingredienti: additivi, oli diversi, zuccheri...



GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING - CHI SIAMO

- **UNA SQUADRA SPARSA PER IL MONDO E SEMPRE IN CRESCITA**
- **15 TESTE, UN UNICO CUORE PULSANTE**
- **IL NOSTRO SITO : WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT**
- **GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING E' ANCHE ASSOCIAZIONE**
- **LA NOSTRA MISSION: fare informazione a 360 gradi sui temi legati al GLUTEN FREE e approntare soluzioni per promuovere, nella società civile, una maggiore attenzione alla POPOLAZIONE CELIACA, A CHI SOFFRE DI GLUTEN SENSITIVITY, A CHI SOFFRE DI SENSIBILITA'/INTOLLERANZA/ALLERGIA ALIMENTARI**

PAROLA D'ORDINE: CONDIVIDERE

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



Che cosa è questo?

1. Ingredients: aqua, vegetable oils, sugars, starch, carotene, tocopherol (E306), riboflavin (E101), nicotinamide, pantothenic acid, biotin, folic acid, ascorbic acid (E300), palmitic acid, stearic acid (E570), oleic acid, linolic acid, malic acid (E296), oxalic acid, salicylic acid, purines, sodium, potassium, manganese, iron, copper, zinc, phosphorus, chloride, colours, antioxidant.

Lo mangereste?



Che cosa è questo?

2.

INGREDIENTS: AQUA (75.8%), AMINO ACIDS (12.6%) (GLUTAMIC ACID (14%), ASPARTIC ACID (11%), VALINE (9%), ARGININE (8%), LEUCINE (8%), LYSINE (7%), SERINE (7%), PHENYLALANINE (6%), ALANINE (5%), ISOLEUCINE (5%), PROLINE (4%), TYROSINE (3%), THREONINE (3%), GLYCINE (3%), HISTIDINE (2%), METHIONINE (3%), CYSTINE (2%), TRYPTOPHAN (1%)); FATTY ACIDS (9.9%) (OCTADECENOIC ACID (45%), HEXADECANOIC ACID (32%), OCTADECANOIC ACID (12%), EICOSATETRAENOIC ACID (3%), EICOSANOIC ACID (2%), DOCOSANOIC ACID (1%), TETRACOSANOIC ACID (1%), OCTANOIC ACID (<1%), DECANOIC ACID (<1%), DODECANOIC ACID (<1%), TETRADECANOIC ACID (<1%), PENTADECANOIC ACID (<1%), HEPTADECANOIC ACID (<1%), TETRADECENOIC ACID (<1%), HEXADECENOIC ACID (<1%), EICOSENOIC ACID (<1%), DOCOSENOIC ACID (<1%), OMEGA-6 FATTY ACID: OCTADECADIENOIC ACID (12%), OMEGA-3 FATTY ACID: OCTADECATRIENOIC ACID (<1%), EICOSAPENTAENOIC ACID (EPA) (<1%), OMEGA-3 FATTY ACID: DOCOSAHEXAENOIC ACID (DHA) (<1%)); SUGARS (0.8%) (GLUCOSE (30%), SUCROSE (15%), FRUCTOSE (15%), MALTOSE (15%), GALACTOSE (15%)); COLOUR (E160c, E160a), E306, E101; FLAVOURS (PHENYLACETALDEHYDE, DODECA-2- ENAL, HEPTA-2-ENAL, HEXADECANAL, OCTADECANAL, PENTAN-2-ONE, BUTAN-2-ONE, ACETALDEHYDE, FORMALDEHYDE, ACETONE); SHELL (E170), ALSO CONTAINS BENZENE & BENZENE DERIVATIVES, ESTERS, FURANS, SULFUR-CONTAINING COMPOUNDS AND TERPENE

Lo mangereste?



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



E se vi dicessi che...

1.



2.



**Li mangereste?
Li mangiamo!**



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



Etichette Alimentari

farina di frumento integrale
tra gli ingredienti

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT,
CINNAMON, MOLASSES, SUGAR, SALT,
TRISODIUM PHOSPHATE, BHT ADDED TO
PRESERVE FRESHNESS.

segnalazione della presenza
di allergene

CONTAINS WHEAT INGREDIENTS

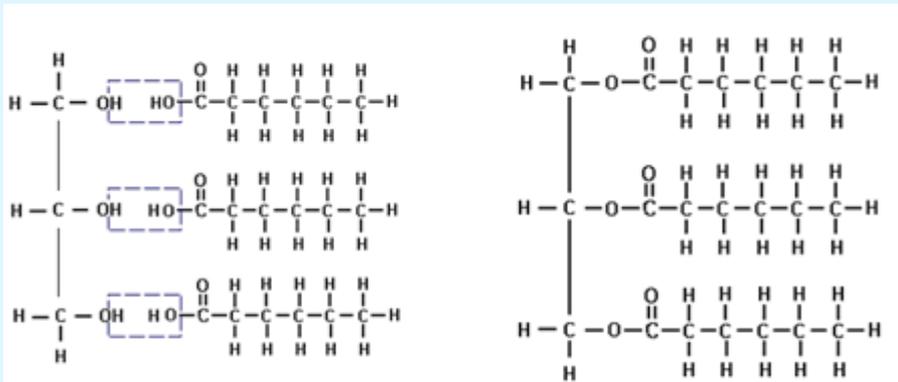
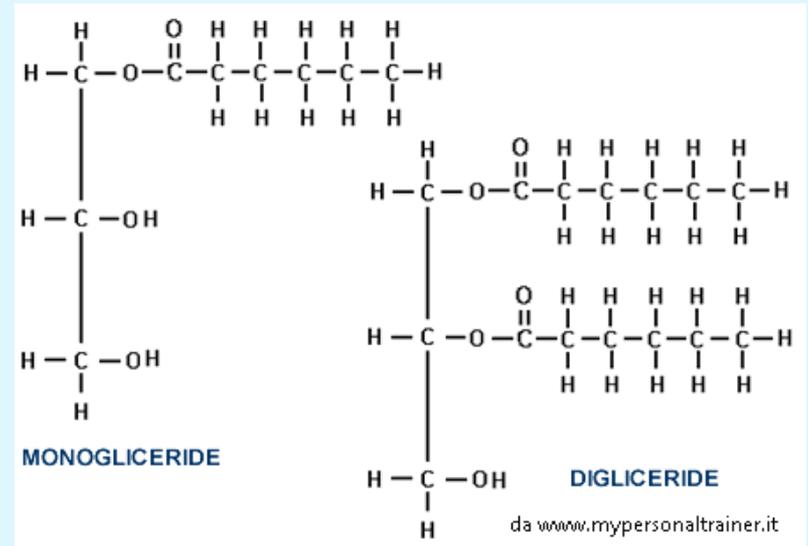
© Children's Hospital, Boston, 2008

**Leggere le etichette alimentari è un'arte che va imparata ogni giorno...
Leggere le etichette è anche una vera scienza che va imparata ogni giorno.**

Un'etichetta alimentare è una fotografia a parole del prodotto che vado ad acquistare e in più è necessario che io consumatore sappia se ci sono allergeni, che tipo di allergeni sono, informazioni sulle tracce se è possibile, presenza di simboli o diciture che identifichino cosa quell'alimento contiene, ma soprattutto non contiene, come nel caso della dicitura senza glutine -, informazioni sulla tracciabilità della filiera produttiva, modalità di conservazione, scadenza, numero di lotto, provenienza delle materie prime, ecc..

ADDITIVI ALIMENTARI

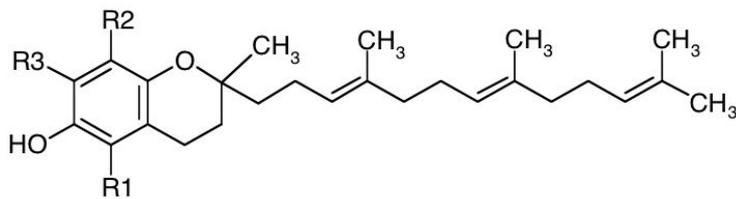
Sebbene si formino nel normale processo di irrancidimento dei grassi in genere, sono utilizzati perché sono degli ottimi emulsionanti e stabilizzanti, soprattutto degli impasti, ecco perché sono impiegati nell'industria del senza glutine e non solo! Sono dei gelificanti e degli addensanti. Provengono in massima parte da oli vegetali, anche se possono essere utilizzati grassi animali.



Struttura dei trigliceridi (da www.mypersonaltrainer.it)

i trigliceridi compongono in massima parte i lipidi presenti nel nostro corpo (90 - 98%), hanno una funzione energetica di riserva, sono accumulati all'interno delle cellule adipose e sono sintetizzati a partire dagli alimenti che noi ingeriamo

Oli diversi: Olio di palma



Struttura dei tocotrienoli presenti nell'olio di palma -Gli oli di palma e colza dannosi alla salute
Gluten Free Travel and Living

OLI VEGETALI	Saturi	Monoinsaturi	Polinsaturi	Colesterolo	Vita. E
	g/100g	g/100g	g/100g	mg/100g	mg/100g
Olio d'Argan	16-20	45-50	32-40	0	
Olio di cocco	85.2	6.6	1.7	0	66
Olio di palma	45.3	41.6	8.3	0	33.12
Olio di cotone	25.5	21.3	48.1	0	42.77
Olio di germe di grano	18.8	15.9	60.7	0	136.65
Olio di soia	14.5	23.2	56.5	0	16.29
Olio di oliva	14.0	69.7	11.2	0	5.10
Olio di mais	12.7	24.7	57.8	0	17.24
Olio di girasole	11.9	20.2	63.0	0	49.0
Olio di colza	5.3	64.3	24.8	0	22.21

	Punto di fumo di oli raffinati più comuni	Punto di fumo di oli non raffinati più comuni
arachide	230° C	160° C
oliva	190-240° C	160-210° C
mais	232° C	160° C
girasole	225-245° C	110° C
soia	230-240° C	160° C

Il punto di fumo dell'olio di palma è 240.
Il punto di fumo dell'olio di riso è di 254

Gluten Free Travel&Living

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



Dolcificanti artificiali

DOLCIFICANTE	ACESULFAME K	ASPARTAME	CICLAMMATO	SACCARINA	STEVIOSIDE	TAUMATINA
Acesulfame K		Migliora il gusto, se combinato ed è sinergico	Migliora il gusto, se combinato ed è sinergico			
Aspartame	Migliora il gusto, se combinato ed è sinergico		Sinergico	Sinergico, il retrogusto amaro della saccarina viene ridotto	Sinergico	
Ciclammatato	Migliora il gusto, se combinato ed è sinergico	Sinergico		Sinergico		
Saccarina		Sinergico, il retrogusto amaro della saccarina viene ridotto	Sinergico		Sinergico	Sinergico, il retrogusto amaro della saccarina viene ridotto
Stevioside		Sinergico		Sinergico		
Taumatina				Sinergico, il retrogusto amaro della saccarina viene ridotto		



Cibo	Indice glicemico (glucosio 100)	Indice insulinico (glucosio 100)
Eritritolo	0	2
Xilitolo	13	11
Sorbitolo	9	11
Mannitolo	0	0
Maltitolo	35	27
Isomalto	9	6
Lattitolo	6	4
Poliglicitolo	39	23



Zuccheri



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

Grazie per l'attenzione



Vi aspettiamo allo Stand G13 del Pad. B7.
Passate a trovarci!

www.glutenfreetravelandliving.it

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

Gluten
Free
Travel&Living

