

INGREDIENTI NASCOSTI

NELLA VITA QUOTIDIANA: CIBO, COSMETICI, DETERGENTI

Alla base di una corretta alimentazione, come prima regola troviamo l'utilizzo di ingredienti naturali, freschi e possibilmente non trattati chimicamente.

Non stiamo ad elencare i numerosi benefici che possiamo trarre da questa corretta abitudine, ma piuttosto quali ingredienti si nascondono effettivamente nel cibo che acquistiamo quotidianamente.

Leggere le etichette dei cibi confezionati sugli scaffali dei supermercati, non è semplice. Anche quando ci si concentra esclusivamente sugli ingredienti, la lista spesso è lunghissima e farcita di nomi sconosciuti.

Un esempio è quello degli edulcoranti: le aziende utilizzano circa 40 diverse sostanze per dolcificare gli alimenti, o per migliorarne il gusto, tant'è che alcune sono presenti anche nei prodotti salati.

Capire se un alimento sia vegetariano o vegano è teoricamente un'operazione molto semplice.

Purtroppo però gran parte del cibo che arriva sulle nostre tavole è talmente trasformato che alcuni ingredienti di origine animale finiscono anche in alimenti nei quali non ci aspetteremmo assolutamente di trovarli o non ci verrebbe in mente di cercarli.

Ci sono ingredienti di origine animale nascosti, diffusi sul mercato, che compaiono nella lista degli ingredienti, anche nei prodotti per vegetariani e vegani

Gelatina di manzo e di maiale, resina a base di insetti, colla di pesce: sono solo alcuni degli ingredienti non indicati sull'etichetta da parte dei produttori, a discapito dei diritti del consumatore.



- Leggiamo le etichette e le indicazioni delle confezioni. Normative di riferimento
- Il cibo: cosa si nasconde in ciò che mangiamo. Vegetariano e vegano
- La lettera E - il nome degli additivi (E205, E220 etc.) Conosciamoli
- Il biologico: una crescita con luci ed ombre
- Mangiamo solo cibi acidi. L'importanza del pH
- L'olio ed i grassi animali: riciclo olii esausti
- Il DNA in rapporto coi cosmetici che utilizziamo
- Le insidie nascoste nei cosmetici: grassi e metalli pesanti
- Gli oli minerali, largo impiego nei cosmetici. Ri-leggiamo le etichette
- I detergenti: il sapone di casa e bagno schiuma, miscele spesso pericolose



Docente	LUIGI SANGALLI		
Programma delle lezioni	Settimanale (11 incontri)		
Giorno e orario	Venerdì - 17,00/18,00		
Date mensili			
Ottobre 25	Novembre 08 - 15 - 22 - 29	Dicembre 06 - 13	Gennaio 10 - 17 - 24 - 31