

Livello B1 Assistenza Familiare

Unità 1

Scelta e Conservazione degli Alimenti

Chiavi

Lavoriamo sulla comprensione

1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa.

	Vero	Falso
1. L'etichetta alimentare di un prodotto deve proteggere il consumatore.	X	
2. Gli additivi alimentari fanno bene alla salute.		X
3. Chi soffre di allergie deve leggere con attenzione le etichette alimentari.	X	
4. La data di scadenza dà informazioni su come conservare un prodotto.		X
5. Il modo di indicare la data di scadenza è uguale per tutti i prodotti.		X
6. Le informazioni sui materiali utilizzati per le confezioni aiutano il consumatore nella raccolta differenziata.	X	

2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. Nelle etichette alimentari deve comparire

- a) **la lista degli ingredienti.**
- b) il materiale della confezione.
- c) il costo del prodotto.

2. Gli additivi alimentari sono classificati con

- a) un numero e una parola.
- b) una parola e un simbolo.
- c) **un numero e una lettera.**

3. La lettera "E" nella lista degli ingredienti indica

- a) un prodotto riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea.
- b) **un additivo riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea.**
- c) un ingrediente riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea.

4. L'indicazione del giorno della data di scadenza deve essere presente

- a) nei piselli.
- b) nella maionese.
- c) **nello yogurt.**

5. I prodotti in scatola si possono conservare

- a) meno di tre mesi.
- b) meno di 18 mesi.
- c) **minimo 18 mesi.**

6. In un'etichetta la dicitura "gnocchi di patate" significa che le patate

- a) sono l'ingrediente secondario.
- b) **sono l'ingrediente fondamentale.**
- c) sono l'ingrediente meno importante.

Lavoriamo sulle parole

1. Abbina ciascuna parola ed espressione della colonna A con la rispettiva definizione della colonna B

A	B
1. Lista degli ingredienti	j. Elenco di sostanze contenute in un prodotto.
2. Tabella nutrizionale	d. Schema delle proprietà nutritive degli alimenti.
3. Modalità di conservazione	l. Consigli su come mantenere il cibo in buone condizioni nel tempo.
4. Acquirente	h. Persona che compra; cliente.
5. Peso netto	a. Peso di un alimento contenuto in una confezione.
6. Lotto	c. Quantità di merce che si vende tutta insieme
7. Valore nutrizionale	e. Indicazioni sulle proprietà nutritive dei cibi.
8. Innocui	b. Non pericolosi
9. Peso sgocciolato	k. Peso di un alimento solido privato del liquido.
10. Antiossidante	g. Sostanze che rallentano l'ossidazione dei cibi e permettono di conservarli più a lungo
11. Confezione	i. Scatola, involucre in cui sono conservati i cibi.
12. Data di scadenza	f. Periodo di tempo entro il quale consumare il cibo.

2. Completa le frasi con le parole del riquadro

peso sgocciolato / confezione / modalità di conservazione / data di scadenza / peso netto / lista degli ingredienti / additivi / valori nutrizionali

1. Il **peso netto** di un prodotto si riferisce al suo peso quando si toglie dalla confezione.
2. Per sapere quali sostanze contiene un prodotto bisogna controllare la **lista degli ingredienti**
3. Tutti i produttori sono obbligati ad applicare sulla confezione degli alimenti la **data di scadenza**
4. In una scatola di tonno al naturale troviamo indicazioni di quantità riguardo anche al suo **peso sgocciolato**
5. Quando sull'etichetta di un prodotto trovi la lettera E seguita da un numero vuol dire che quel prodotto contiene **additivi**
6. I **valori nutrizionali** della pasta cambiano se aggiungiamo altri ingredienti.
7. La data di scadenza di un alimento è sempre indicata sulla **confezione**
8. Per mantenere i cibi in buone condizioni esistono diverse **modalità di conservazione** che vengono sempre indicate sulle etichette.

1. Riscrivi le frasi usando la particella *ne*.

1. Leila e suo marito sono sposati da 12 anni, lui ha 47 anni e lei ha 34 anni.

Leila e suo marito sono sposati da 12 anni, lui ne ha 47 e lei ne ha 34.

2. Prenderei un altro po' di couscous, ma non voglio mangiare troppo couscous.

Prenderei un altro po' di couscous, ma non voglio mangiarne troppo.

3. Ho fatto davvero un buon lavoro, sono orgogliosa di questo lavoro.

Ho fatto davvero un buon lavoro, ne sono orgogliosa.

4. L'Italia è in un momento difficile, speriamo di uscire presto da questo momento difficile.

L'Italia è in un momento difficile, speriamo di uscirne presto.

5. Perché non mi presenti i tuoi parenti? Non conosco nessuno dei tuoi parenti.

Perché non mi presenti i tuoi parenti? Non ne conosco nessuno.

6. Sono entrato all'Ufficio Postale alle 9.00 e sono uscito dall'Ufficio Postale dopo due ore.

Sono entrato all'Ufficio Postale alle 9.00 e ne sono dopo due ore.

7. Ho incontrato Carla due settimane fa ma poi non ho avuto più notizie di Carla.

Ho incontrato Carla due settimane fa ma poi non ne ho avuto più notizie.

8. Hai sentito la notizia? Cosa pensi della notizia?

Hai sentito la notizia? Cosa ne pensi?

2. Scrivi che cosa sostituisce la particella «ne».

1. Quanto peperoncino hai messo nel sugo?

Ne ho messo tanto.

Di peperoncino

2. Hai già preso delle compresse?

Sì, *ne* ho prese due.

Di compresse

3. Quante ore ci vogliono da Milano a Casablanca?

Ce *ne* vogliono tre.

Di ore

4. Ci sono dei corsi di formazione interessanti a Torino?

Sì, ce *ne* sono molti.

Di corsi

5. Quanti anni avevi quando sei venuta in Italia?

Ne avevo 20.

Di anni

6. Hai messo delle magliette nella valigia?

Sì, *ne* ho messe tre.

Di magliette

7. Hai comprato i panini?

Sì, ne ho comprati quattro.

Di panini

8. Vuoi un po' di torta?

Grazie, ne prendo una fetta.

Di torta.

3. Riscrivi le frasi e metti il pronome «ne» nella posizione corretta.

1. Hai finito il tuo turno di lavoro?
Sì, me **ne** vado. A domani.
2. Quante città italiane conosci?
Non **ne** conosco molte, solo le più famose.
3. Ho già finito le sigarette.
Sì, oggi **ne** ho fumate troppe.
4. Quanti anni ha tuo figlio?
Ne ha tre.
5. Dove sei stato?
Alla riunione del Sindacato, **ne** torno ora.
6. Vuoi un caffè?
Sì grazie, **ne** prendo volentieri una tazza.
7. Quanti soldi ha guadagnato Sahid quest'anno?
Ne ha guadagnati molti.
8. Hai finito tutti gli esercizi?
Non ancora, **ne** devo fare altri due.

4. Metti in ordine le parole e forma un periodo ipotetico.

1. Se prenderò la cittadinanza porterò mio fratello in Italia.
2. Se mangiamo alimenti biologici, proteggiamo la nostra salute.
3. Tornerò in Romania se avrò tempo e soldi.
4. Se andrò al supermercato farò la spesa per tutta la settimana.
5. Il consumatore è maggiormente protetto, se le indicazioni sui prodotti sono chiare.
6. Se la data di scadenza è dopo pochi giorni, conviene comprare piccole quantità di cibo.
7. Se un prodotto contiene troppi additivi, probabilmente non fa bene alla salute.
8. Si rispetterà di più l'ambiente se tutte le confezioni dei prodotti saranno riciclabili.

Lavoriamo sul testo

1. Inserisci le parole nel testo.

procediamo – dunque – per quanto riguarda – per concludere – quindi – mentre

Osserviamo insieme alcune informazioni presenti nelle etichette dei prodotti alimentari.

Le etichette devono contenere tutti gli ingredienti in ordine di importanza. La segnalazione degli ingredienti è obbligatoria per gli alimenti conservati **mentre** non si richiede per alimenti come formaggio, burro o latte.

Per quanto riguarda la segnalazione della quantità degli ingredienti, questa deve essere segnalata in percentuale quando gli ingredienti caratterizzano in maniera particolare gli alimenti.

La quantità netta del prodotto deve essere indicata in maniera inequivocabile **quindi** per gli alimenti immersi in un liquido si deve indicare il peso sgocciolato.

Procediamo nella lettura dell'etichetta e diamo uno sguardo alla tabella nutrizionale: in questa tabella vengono indicate le quantità di proteine, carboidrati e grassi presenti nel prodotto. Nella tabella c'è anche il valore energetico: facciamo attenzione a non confondere il numero delle calorie per pezzo (un biscotto, per esempio) o per 100 grammi.

Passando poi alla data di scadenza cambia a seconda del tipo di alimenti: per gli alimenti freschi deve essere dettagliata, **dunque** deve indicare giorno, mese e anno. Per gli alimenti che si possono consumare anche dopo i 18 mesi è sufficiente l'indicazione dell'anno.

Per concludere, consigliamo di leggere con attenzione tutte le informazioni presenti nelle etichette prima di acquistare il prodotto soprattutto se si soffre di allergie o intolleranze alimentari.

Ricostruiamo il testo

1. Completa il testo con le parole del riquadro.

data di scadenza - confezione - etichetta - lista degli ingredienti - conservazione - l'acquirente

ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Il contenitore di un alimento svolge molteplici funzioni in quanto, oltre a contenere il prodotto e consentirne la distribuzione, lo protegge favorendone la **conservazione**, il trasporto e mantenendolo igienicamente indenne. Per informare il consumatore sul contenuto della **confezione** c'è l'etichetta, che spesso è tutt'uno con il contenitore e si può dire che rappresenti la "carta di identità" del prodotto.

Un'etichetta corretta deve risultare completa di tutti i dati indispensabili per poter valutare il prodotto, scritti in modo chiaro e semplice.

Frequentemente però gran parte della superficie dell'etichetta è occupata da messaggi, disegni o fotografie fatti per suggestionare ed attirare **l'acquirente** (in pratica si tratta di pubblicità), mentre lo spazio destinato all'informazione cioè ad esempio alla **lista degli ingredienti** che deve indicare tutte le sostanze utilizzate o alla **data di scadenza**, risulta frazionato, confinato in angoli.

L'accurata e critica lettura dell'**etichetta** è un accorgimento basilare che distingue il consumatore intelligente e consapevole da quello distratto e superficiale.

La normativa vigente, in attuazione delle direttive CEE, ha introdotto regole essenziali sulla etichettatura dei prodotti alimentari.

2. Inserisci nel testo le espressioni.

elenco degli ingredienti - il termine minimo di conservazione o data di scadenza - simboli a carattere ambientale - denominazione di vendita - quantità netta

Le indicazioni obbligatorie nelle etichette dei prodotti confezionati sono:

denominazione di vendita

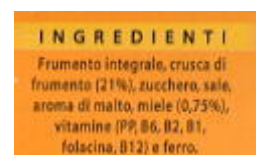
Il prodotto deve essere venduto col nome con cui è comunemente conosciuto e non con marchi di fabbrica o denominazioni di fantasia che possono trarre in inganno il consumatore. La denominazione deve fornire indicazioni sullo stato fisico del prodotto o su uno specifico trattamento subito (es. in polvere, surgelato, ecc.)



elenco degli ingredienti

Per ingredienti si intende qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella fabbricazione o nella preparazione di un prodotto alimentare, ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma modificata.

Gli ingredienti vanno elencati in ordine di peso decrescente al momento della loro utilizzazione.



quantità netta

Il peso netto deve essere espresso in unità di volume per i prodotti liquidi (l, cl, ml) ed in unità di massa per gli altri prodotti (kg, g). Se un prodotto alimentare solido è disperso in un liquido di governo come soluzioni acquose salate o zuccherate, aceto, succhi di frutta (olive, sottaceti, frutta sciroppata, ecc.) deve essere indicata anche la quantità di prodotto sgocciolato.



il termine minimo di conservazione o data di scadenza

Il termine minimo di conservazione indica la data fino a cui il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione; si indica con la scritta: "da consumarsi preferibilmente entro..." seguita dalla data (o da indicazioni per rintracciare la data). La data di scadenza è invece quella entro cui il prodotto alimentare deve essere consumato; va indicata con la dicitura: "da consumarsi entro..." seguita dalla data (o da indicazioni...).

La data può essere espressa:

- con l'indicazione del giorno e del mese per i prodotti alimentari conservabili per meno di tre mesi;
- con l'indicazione del mese e dell'anno per i prodotti alimentari conservabili per più di tre mesi ma meno di diciotto mesi;
- con la sola indicazione dell'anno per i prodotti



alimentari conservabili per almeno diciotto mesi.

**simboli a
carattere
ambientale**

Sugli imballaggi o sulle etichette devono figurare l'invito a non disperderli nell'ambiente dopo l'uso e altri simboli e pittogrammi che ne facilitino la raccolta, il riutilizzo e il riciclaggio.

Inoltre, per consentire di identificare il materiale utilizzato per i contenitori di liquidi, questi devono essere adeguatamente contrassegnati. Es.: CA= carta (in realtà si tratta di carta accoppiata ad altri materiali); AL= alluminio ; PE= polietilene ; PVC= polivinilcloruro; ACC= banda stagnata, ecc. Fa eccezione il vetro facilmente riconoscibile.



Tratto da http://www.rodari-rossano.org/expo/alimentazione/hp_etichette.asp

Approfondiamo la comprensione

1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa.

	Vero	Falso
1. I batteri si moltiplicano sui cibi conservati per molto tempo .	X	
2. Anche sui cibi conservati in frigorifero si possono creare batteri.	X	
3. I prodotti scongelati possono essere ricongelati.		X
4. I surgelati contengono poche sostanze nutritive.		X
5. I prodotti sotto vuoto hanno una lunga conservazione.	X	
6. La conservazione sotto vuoto con sterilizzazione si ottiene con l'acqua fredda.		X

2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. I cibi cotti possono essere conservati in frigorifero

- a) **per due o tre giorni.**
- b) per qualche mese.
- c) per un lungo periodo di tempo.

2. Gli alimenti conservati in congelatore devono essere

- a) **riposti in contenitori chiusi.**
- b) messi sotto vuoto.
- c) immersi nell'acqua.

3. Si consiglia di congelare i cibi

- a) crudi.
- b) **divisi in porzioni.**
- c) interi.

4. I cibi congelati perdono valori nutritivi se

- a) si cucinano subito.
- b) si conservano a lungo nel congelatore.
- c) **si scongelano prima della cottura.**

5. La conservazione sotto vuoto senza sterilizzazione si ottiene usando

- a) contenitori con coperchio ermetico.
- b) **macchinari particolari.**
- c) l'acqua bollente.

6. I prodotti sotto vuoto devono essere

- a) esposti alla luce del sole.
- b) **conservati al buio.**
- c) mantenuti al caldo.

Approfondiamo le parole

1. Trova nel testo le parole o espressioni che hanno lo stesso significato di quelle della tabella.

Parola o espressione	Parola o espressione nel testo
provoca, implica	comporta
quantità, dose	quantitativo
chiusi	sigillati
si fa attenzione	si ha l'accortezza
adatti, particolari	appositi
porzioni, pezzi	tranci
molto buone, molto gustose	squisite
successive	ulteriori