

Tonno in scatola: tutto quello che devi sapere per una scelta sicura

LETTURA: 5 MINUTI | TARGET: CONSUMATORI | FONTE: NOTIZIARIO.NET



Immagine generata con supporto AI - Trasparenza Reg. UE 2024/1689 (Fonte: NOTIZIARIO.NET)

S SINTESI DELLA NOTIZIA

Il tonno in scatola è immancabile sulle nostre tavole, ma nasconde insidie come la presenza di metalli pesanti. Ecco come scegliere con sicurezza ed evitare rischi per la salute.

R REGOLE D'ORO E SICUREZZA

- Scegliere lattine integre, prive di ammaccature o rigonfiamenti sospetti.
- Prediligere confezioni in vetro per valutare visivamente l'integrità dei tranci e la limpidezza dell'olio.
- Limitare il consumo a un massimo di 2 porzioni a settimana per anziani, bambini e donne in gravidanza.
- Trasferire sempre il prodotto avanzato in un contenitore ermetico di vetro prima di riporlo in frigo.

P COSA C'E DA SAPERE IN SINTESI

- Verificare sempre la specie: preferire lo Skipjack (tonno striato) per ridurre l'esposizione al mercurio.
- Leggere con attenzione la sigla della zona di pesca FAO e privilegiare metodi di cattura selettivi come la pesca a canna.
- Non conservare mai il prodotto aperto nella lattina metallica originale per evitare la migrazione di metalli e tossine.

C IL CONSIGLIO DELLA REDAZIONE

Al supermercato non guardate solo il prezzo più basso. Spesso il tonno in scatola ultra-economico nasconde l'uso di materie prime di scarto o metodi di pesca distruttivi per l'ambiente. Acquistate meno, ma acquistate meglio.