



LEGGERE LE ETICHETTE

**PER SAPERE
COSA MANGIAMO**

SOMMARIO

Introduzione.....	7
Come leggere la guida	8

PARTE PRIMA I PRINCIPI GENERALI

LE INFORMAZIONI IN ETICHETTA

La carta di identità.....	14
Le denominazioni certificate	21
Gli imballaggi	24

LA TABELLA NUTRIZIONALE

La dichiarazione nutrizionale	32
Claims su nutrizione e salute	33

PARTE SECONDA ALIMENTO PER ALIMENTO

FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura fresca e sfusa	40
Ortofrutta confezionata	43
Conserven vegetali: gli ortaggi	46
Conserven vegetali: la frutta	51

LEGUMI

Legumi freschi e conservati	54
Le principali tipologie di legumi.....	58

CEREALI

Farine di frumento	62
Farine alternative	63

Farine integrali	64
Pane	68
Pasta.....	70
Riso.....	71
Prodotti dolciari da forno	72

CONDIMENTI

Olio di oliva.....	74
Altri oli vegetali.....	78
Margarina	81
Aceto.....	82
Sale.....	86
Salse pronte	87
Preparati per il brodo.....	88
Spezie	88

LATTE E DERIVATI

Latte	90
Yogurt e latte fermentato	92
Panna	93
Formaggi.....	94
Burro	96

CARNE E DERIVATI

Carne	98
Salumi	104

PESCE E DERIVATI

Pesce sfuso	106
-------------------	-----

Prodotti a base di pesce	110
Conserve ittiche.....	112

UOVA

Uova fresche	114
Uova biologiche.....	116

DOLCI

Miele.....	120
Zucchero e derivati.....	122
Dolcificanti	124
Cioccolato.....	126
Marmellate e confetture	130
Caramelle e chewing-gum	131

BEVANDE

Acqua minerale	134
Succhi e bevande alla frutta	137
Energy Drink	138
Tè e tisane	140
Caffè	142
Birra	146
Vino	148
Superalcolici	152
Grappa.....	153
Indice analitico.....	156

INTRODUZIONE

Ogni tanto è giusto concedersi qualche minuto in più per fare la spesa. Poter girare tra gli scaffali con tranquillità permette di fare una scelta accurata dei prodotti da acquistare e di osservare con attenzione le informazioni poste sulle etichette delle confezioni.

Sarà certamente capitato a tutti di soffermarsi a leggere un'etichetta di un alimento, cercando di interpretare il significato di una o più voci. Per alcuni è una necessità, perché, per esempio, si è intolleranti o allergici a una determinata sostanza, per altri invece una semplice curiosità o l'intenzione di fare un acquisto consapevole.

Spesso si cercano informazioni sull'origine delle materie prime, sul tipo di agricoltura o di allevamento da cui provengono, sull'apporto calorico o il valore nutritivo di un prodotto alimentare.

Eppure non è sempre così facile comprendere in pieno le informazioni contenute in etichetta: per esempio i caratteri con cui sono riportate le informazioni sono troppo piccoli oppure sono posti sulla confezione sigle o bolli di difficile interpretazione.

Fortunatamente, le regole per le etichette facilitano l'individuazione delle informazioni più importanti e aggiungono preziose indicazioni per i consumatori.

Questa guida, ricca di illustrazioni e infografiche che ne facilitano la consultazione, ha come scopo quello di guidare il consumatore nella lettura delle etichette alimentari: per garantire una giusta tutela è infatti fondamentale un'adeguata informazione.

Sfogliando il volume, il lettore ha modo di soffermarsi sull'analisi di informazioni tra le più comuni, quali la denominazione del prodotto o la sua durabilità, oppure di individuare le indicazioni contenute nella tabella nutrizionale, o ancora di scoprire quali claims salutistici spiccano sulle confezioni, spesso riportati con il solo obiettivo di vendere di più.

È importante che la lettura delle etichette alimentari, prima di procedere con l'acquisto di un prodotto, diventi un'abitudine per tutti i consumatori. In questo modo sarà più difficile lasciarsi ingannare da slogan salutistici o immagini non affidabili e molto più facile acquistare prodotti sicuri per la propria salute o scegliere, secondo la propria coscienza, alimenti che non contengano ingredienti con elevato impatto ambientale.

COME LEGGERE LA GUIDA

Il volume è diviso in due parti. Nella **prima parte**, dal titolo “I principi generali”, troverete un esempio di etichetta in cui abbiamo elencato tutte le informazioni, obbligatorie e non, che si trovano in ogni tipologia di prodotto alimentare.

Nella **seconda parte**, "Alimento per alimento", simuliamo uno o più esempi di etichetta illustrata per ogni categoria di alimento.

Nella colonna laterale, accanto all'immagine del prodotto, troverete il riquadro **Voci in etichetta**  , in cui sono elencate tutte le in-

formazioni che si possono trovare sulla confezione del prodotto in questione.

Accanto a ogni voce è presente un numero che vi rimanda alla relativa spiegazione. In alcuni casi, al posto del numero, troverete il rimando a una pagina, nel nostro esempio **Produttore** **b**: in questo caso, per quel prodotto, non ci sono caratteristiche particolari riguardanti questa voce. Pertanto si rimanda alla stessa voce già descritta nell'etichetta generale illustrata nella prima parte del volume.

Parte Seconda **BEVANDE**

1 Denominazione. Il nome del caffè è seguito dal modo di presentazione: macinato, in grani, solubile, decaffeinato ecc. Indicazioni del genere "Qualità rossa" o "Gusto classico", per esempio, sono di fantasia e non dicono molto. Più utile è l'indicazione del tipo di caffè. In presenza di diversi tipi è d'obbligo indicare "Miscela di caffè", senza precisare le percentuali della composizione.

2 Durabilità. La data di consumo (TMC) è indicata dal produttore. In genere è prevista una durata di 16-18 mesi, ma dopo due mesi il caffè macinato e confezionato perde parte delle sue caratteristiche.

3 Conservazione. Può essere suggerito di travasare la polvere di caffè, una volta aperta la confezione, in un contenitore non trasparente e a chiusura ermetica, e di conservarlo in frigorifero per salvarne l'aroma. Mantiene il profumo per 15 giorni.

TABELLA NUTRIZIONALE
Tazza di caffè
Valori per 50 ml
Energia: 6 kcal
Grassi: 0 g
Carboidrati: 1 g
Proteine: 0,4 g

ALCANTARA NUTRIZIONE 100% ARABICA
GUSTO FRAGRANTE, RETROGUSTO RICCO

100% arabica
tostatura chiara
macinazione per caffè MOKA

VALORI NUTRIZIONALI MEDI
(Riferiti a caffè senza zucchero, preparato con estrazione media da tre tazzine (177 gr) di caffè)

	per tazza 4 kcal (25,1 kJ)	per 100 gr 52 kcal (50,2 kJ)
Energia		
Grassi	Tracce	Tracce
Carboidrati	7 g	2g
Proteine	0,3g	0,8 g

Prodotto da Caffè S.p.A., via Arona 1, Torino (TO)

Da consumare preferibilmente entro il termine indicato sulla confezione

Conservare in luogo fresco e asciutto

025284
01/06/2022
8 032089 000017

Voci in etichetta

- Denominazione **1**
- Durabilità **2**
- Conservazione **3**
- Produttore (vedi pag. 16)

144

145

PARTE PRIMA
I PRINCIPI GENERALI



LE INFORMAZIONI IN ETICHETTA



"La pubblicità è l'anima del commercio", recita un antico detto. La tendenza a indurre le persone a scegliere prodotti e servizi non necessari e le normative introdotte negli ultimi decenni hanno raramente protetto i consumatori dagli inganni.

L'etichetta rimane perciò uno strumento essenziale per una scelta informata. Come un passaporto, grazie a un nucleo prefissato di notizie obbligatorie, ci consente di identificare la natura del prodotto, l'operatore che lo ha realizzato o messo in commercio, gli ingredienti che lo compongono. Con evidenza grafica dei cosiddetti ingredienti allergenici e notizia di altri elementi suscettibili di varie sensibilità, come la presenza di olio di palma o di OGM, e gli additivi utilizzati.

Tra le varie informazioni, merita attenzione quella sullo stabilimento di produzione: obbligatoria per i prodotti realizzati su suolo italiano, potrebbe non esserci, in quanto facoltativa, sulle etichette dei prodotti provenienti da altri paesi. In questo modo, in caso di problemi sanitari, le autorità competenti possono risalire alle origini del problema.

L'etichetta può comprendere altre notizie facoltative, che però devono rispondere ai requisiti e ai limiti definiti da disposizioni più rigorose rispetto alle norme generali in tema di pubblicità e di correttezza delle pratiche commerciali. Tra queste, possono figurare indicazioni sulla qualità dell'alimento o dei suoi ingredienti, il metodo di produzione a partire dalla fase agricola, l'origine delle materie prime.

Indicazioni complementari

Alcune informazioni divengono obbligatorie in relazione al trattamento subito dal prodotto o al suo contenuto:

- se confezionato in atmosfera protettiva. Indica che l'alimento è stato confezionato sostituendo l'aria con uno o più gas inerti;
- se irradiato o trattato con radiazioni ionizzanti;
- data del primo congelamento per carni e pesci congelati più di una volta.

LA CARTA D'IDENTITÀ

L'etichetta rappresenta la carta d'identità di un alimento. Si contraddistingue dalla presenza di una serie di informazioni obbligatorie e si caratterizza ulteriormente con alcune notizie non strettamente necessarie. Tutte le informazioni sono contemplate dalla normativa quadro europea (regolamento UE n. 1169/11), che ha avuto il grande pregio di armonizzare le legislazioni nazionali vigenti nei paesi membri dell'Unione Europea. Con l'obiettivo di garantire una corretta informazione del consumatore.

Le informazioni obbligatorie

In questo gruppo rientrano quelle indicazioni considerate cruciali per la scelta di acquisto di un prodotto. Devono figurare sulla confezione di acquisto di tutti gli alimenti, fatta eccezione per quelli oggetto di specifica deroga (gli ingredienti degli alcolici, per esempio). Sono:

- la denominazione dell'alimento;
- l'elenco degli ingredienti;
- l'evidenziazione di alcuni cosiddetti allergeni;
- la quantità di alcuni ingredienti;
- la quantità;
- la durabilità;
- la modalità di conservazione;
- il nome e indirizzo del produttore o distributore;
- le istruzioni per l'uso, se necessarie;
- il grado alcolico;
- l'origine, obbligatoria per alcuni alimenti, e se la mancata indicazione può indurre in errore il consumatore;
- una dichiarazione nutrizionale.

La sede dello stabilimento di produzione e il numero di lotto, non previsti dalla norma europea, sono stati resi obbligatori dalla normativa nazionale nel caso di alimenti prodotti in Italia

Le informazioni volontarie

Oltre alle voci obbligatorie esistono poi delle informazioni non essenziali, per esempio:

- il nome commerciale;
- il codice a barre;
- un numero di telefono di contatto del produttore.

Altre voci in etichetta

Alcuni ingredienti sono da indicare in etichetta con le opportune specifiche; devono per esempio essere evidenziati oppure riportare le relative diciture o bolli. Vediamo quali sono.

■ **Gli OGM** Se l'alimento o un suo ingrediente contengono o derivano da organismi geneticamente modificati, è doverosa la dicitura "OGM" in etichetta. Sono tollerate e non soggette a obbligo di informazione specifica le tracce di OGM autorizzati in Europa, residue per causa accidentale o tecnicamente inevitabile, entro il limite dello 0,9%. Tolleranza zero, invece, nel caso in cui siano presenti diciture del tipo "senza OGM" o "OGM free". Tale indicazione è esclusa per gli alimenti di agricoltura biologica, in relazione ai quali non è ammesso l'uso di OGM. Sono invece esenti dall'obbligo di segnalazione gli ingredienti di origine animale ottenuti da allevamenti nutriti con mangimi geneticamente modificati.

■ **I nanomateriali** L'indicazione (nano) dopo il nome di un ingrediente riferisce che si tratta di una sostanza presente in forma nanometrica. Tale indicazione è obbligatoria per gli alimenti, peraltro senza che a oggi esistano in Europa nanomateriali autorizzati per il consumo umano. Difficile, quindi, trovarla in etichetta anche nel caso degli additivi che già vengono utilizzati negli alimenti in forma nano. Si tratta del biossido di titanio (E171), impiegato come colorante bianco e il cui utilizzo negli alimenti è stato vietato in tutta Europa a partire dal 2022, e del biossido di silicio (E551), aggiunto come antiagglomerante. Sono autorizzati nanomateriali nei mangimi per animali e nella produzione di materiali destinati a entrare a contatto con gli alimenti.

■ **I probiotici** Sono aggiunti in molti alimenti confezionati, in modo particolare nei lattici fermentati. I probiotici non sono da confondere con i prebiotici, carboidrati non digeribili che favoriscono la riproduzione dei microrganismi intestinali e anch'essi utili a favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Sono definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità "*organismi viventi che, somministrati in*

Mini confezioni

Nelle confezioni con superficie inferiore a 10 cm quadrati le informazioni sono ridotte all'essenziale: denominazione, eventuali allergeni, peso netto, durabilità. L'elenco può venire esposto in uno spazio diverso dall'etichetta, come lo stand di vendita, ma essere sempre disponibile su richiesta del consumatore. Non è obbligatorio riportare l'informazione nutrizionale. Se la confezione non supera gli 80 cm quadrati (8x10 cm, quanto un pacchetto di sigarette), la dimensione delle informazioni obbligatorie può scendere a 0,9 mm.



LEGGERE LE ETICHETTE

PER SAPERE COSA MANGIAMO

Perché leggere le etichette di un prodotto alimentare? Quando il tempo sembra non bastare mai e fare la spesa è più un dovere che un piacere, chi ha voglia di soffermarsi sulle scritte stampate sulle confezioni? Eppure spendere il giusto tempo per conoscere meglio il prodotto che poi si porterà in tavola è fondamentale per il nostro benessere. Tra le pagine di questa guida troverete tutte le informazioni per imparare a interpretare le etichette dei prodotti alimentari e poter così scegliere in modo più consapevole il cibo da mettere nel carrello.

AL SUO INTERNO

- Come leggere la lista degli ingredienti
- Cosa sono le denominazioni certificate
- Come riconoscere l'origine di un prodotto

€ 18,45

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

www.altroconsumo.it/Inpratica

ISBN 978-88-99780-62-3

