

ALIMENTI

I PRINCIPI NUTRITIVI

PROTEINE

LIPIDI

GLUCIDI

VITAMINE

SALI MINERALI

SICUREZZA ALIMENTARE

DIETA CORRETTA

TOSSINFEZIONI ALIMENTARI

ALTRI RISCHI LEGATI AL CONSUMO DI ALIMENTI

I PRINCIPI NUTRITIVI

I principi nutritivi sono sostanze chimiche che si trovano in tutti gli alimenti, ma in quantità diverse dall'uno all'altro.

Agiscono nell'organismo in tre modi:

- fornendo energia necessaria per lo svolgimento delle attività dell'organismo (funzione energetica);
- apportando i materiali necessari per la costruzione e il mantenimento dei tessuti corporei (funzione costruttrice e riparatrice);
- fornendo le sostanze capaci di garantire lo svolgimento delle funzioni metaboliche. (funzione equilibratrice – regolatrice – protettiva).

In genere gli alimenti, esclusi quelli definiti “alimenti completi”, forniscono solo alcune caratteristiche nutritive. Per questo è importante consumarli associandoli tra loro, in modo da compensarne le carenze.

I principi nutritivi vengono classificati in macronutrienti e micronutrienti in funzione della quantità che deve essere assunta giornalmente.

Macronutrienti

- proteine
- lipidi
- glucidi

Micronutrienti:

- vitamine
- sali minerali

VITAMINE

Le vitamine sono composti di varia struttura chimica che, se pur in piccole quantità, sono necessarie per il buon funzionamento del nostro metabolismo e quindi per il nostro benessere. Le vitamine, in base alla loro solubilità (nei grassi o in acqua), si dividono in due grandi gruppi:

Liposolubili

Vitamina D: favorisce l'assorbimento di calcio, regola la mineralizzazione delle ossa ed è utile a molti organi (cervello, rene, fegato, ...); si trova nell'olio di fegato di merluzzo, di tonno e di altri pesci, nel tuorlo d'uovo e nel latte.

Vitamina A: favorisce una buona visione, mantiene la salute e l'elasticità della pelle, aumenta la resistenza alle infezioni; ne sono ricchi l'olio di pesce e il fegato, ma sostanze che il nostro organismo è in grado di trasformare in vitamina A le troviamo nei vegetali di colore arancione o verde intenso e nel latte.

Vitamina E: contrasta l'azione dei radicali liberi (responsabili dell'invecchiamento) e quindi previene da tumori, arteriosclerosi e sterilità; si trova nell'olio di girasole, di arachide e di oliva, nell'insalata verde, nei pomodori, nei legumi verdi e nella frutta secca.

Vitamina K: ha un ruolo importante nel processo di coagulazione e regola la sintesi di alcune proteine necessarie per lo sviluppo del tessuto osseo; la troviamo nei vegetali, soprattutto negli spinaci, nel cavolo, nel cavolfiore e nei piselli.

Idrosolubili

Vitamina C: rinforza le pareti dei capillari, stimola la produzione di anticorpi e quindi aiuta a difendersi da infezioni; si trova negli ortaggi verdi, negli agrumi, e nel fegato.

Vitamine del gruppo B:

- o B1: si trova nel lievito di birra, legumi, frutta, carni, farina integrale, patate; una carenza provoca affaticamento, irritabilità e inappetenza
- o B2: si trova nel latte, uova, pesci, carni e cereali; una carenza provoca lesioni cutanee e alle mucose e congiuntiviti.
- o PP: si trova nelle carni, pesci, cereali e nei legumi; una carenza provoca depressione, debolezza e la pellagra
- o B12: si trova nella carne, latte, uova, pesce e crostacei; una carenza provoca anemia
- o B6: si trova nelle uova, latte, legumi e carni rosse; una carenza provoca disturbi nervosi, anemia, crampi
- o Acido folico: si trova nel fegato, ortaggi verdi, uova e patate; una carenza provoca disturbi nervosi e anemia.

SALI MINERALI

I sali minerali svolgono funzioni importanti nel nostro organismo, poiché rientrano nella regolazione di buona parte delle reazioni chimiche, degli scambi tra le cellule, dell'eccitabilità nervosa e muscolare.

I sali minerali di cui necessitiamo sono numerosi, ognuno assolve una particolare funzione:

ELEMENTO	FUNZIONE
Calcio (Ca)	concorre alla formazione delle ossa e dei denti, favorisce la coagulazione del sangue, regola il ritmo del cuore
Fosforo (P)	concorre alla formazione delle ossa e dei denti, prende parte alla costituzione delle cellule, regola il pH
Ferro (Fe)	è un costituente dell'emoglobina e dei tessuti cellulari
Iodio (I)	regola il funzionamento della tiroide
Sodio (Na)	regola la pressione osmotica e il ritmo cardiaco
Potassio (K)	regola la pressione osmotica, è un costituente delle cellule
Magnesio (Mg)	attiva gli enzimi ed è importante nella sintesi delle proteine da parte dell'organismo
Cloro (Cl)	è un componente acido del succo gastrico
Zolfo (S)	è un costituente dei tessuti, dei capelli e delle parti cartilaginee
Rame (Cu)	serve nella sintesi dell' emoglobina

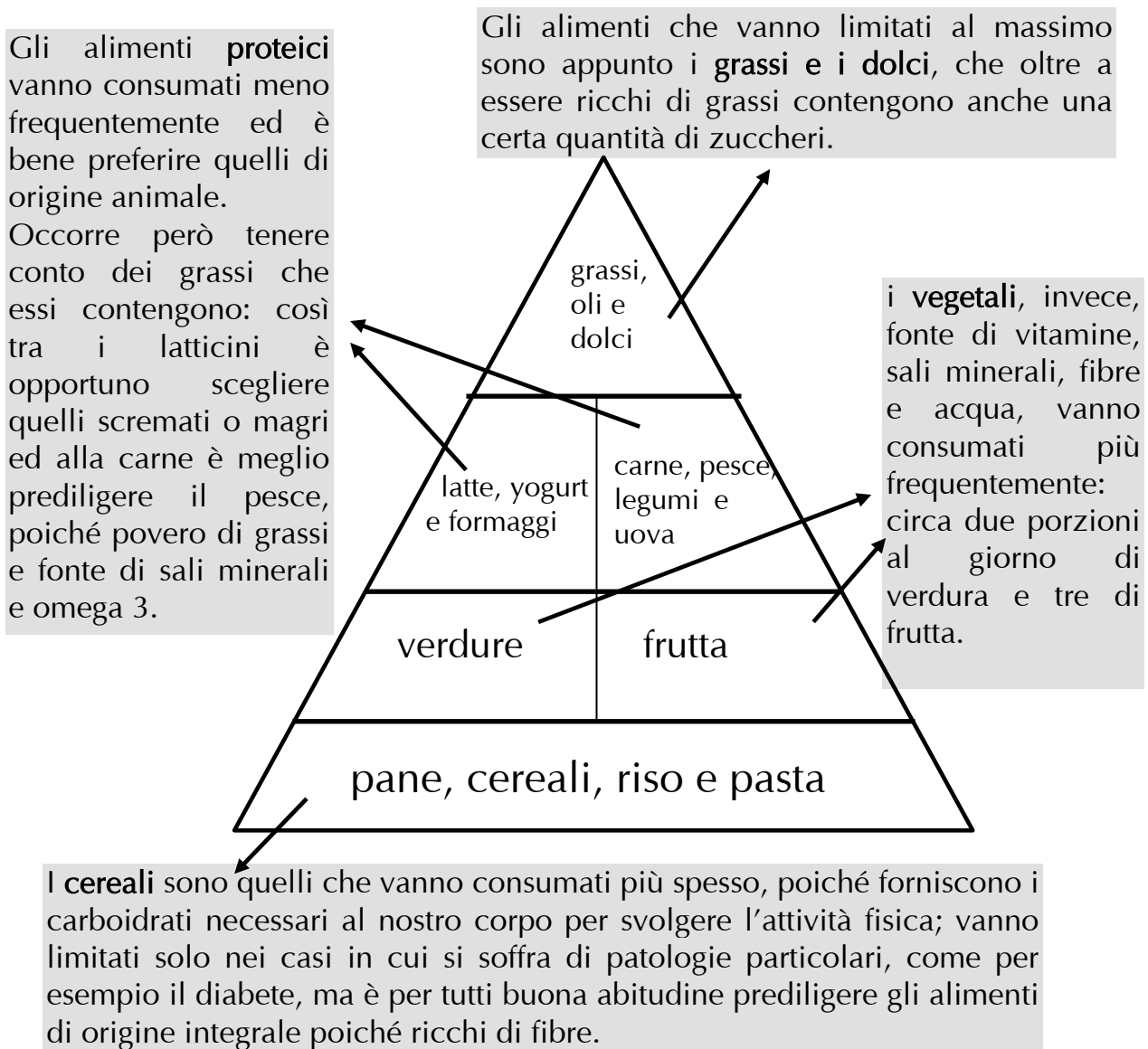
Con una dieta equilibrata non si corre il rischio di andare in carenza di minerali, fatta eccezione per il ferro, a cui bisogna fare attenzione durante gravidanza e allattamento, e il calcio, nel caso la propria dieta sia scarsa in latte e derivati.

SICUREZZA ALIMENTARE

DIETA CORRETTA

Se intendiamo indicare con la parola dieta un regime alimentare, fare una dieta corretta significherà introdurre nel nostro corpo le giuste quantità di quei principi nutritivi appena visti.

Il fabbisogno calorico si ottiene moltiplicando 35 calorie per kg di peso e riducendolo del 10% per l'età senile; in genere non dovrebbe superare le 2000 calorie. Per capire in modo semplice in quali proporzioni vanno consumati i diversi alimenti è utile la Piramide Alimentare: gli alimenti alla base sono quelli che vanno consumati più spesso e salendo verso l'alto incontriamo via via quelli che vanno consumati con minore frequenza.



ALTRI RISCHI LEGATI AL CONSUMO DI ALIMENTI

Oltre ai microrganismi, negli alimenti possiamo trovare altre sostanze dannose.

Possono infatti essere contenute anche **sostanze naturali** che in alcuni soggetti scatenano reazioni allergiche, poiché riconosciute come estranee dall'organismo o non metabolizzabili (es. intolleranza al lattosio nel latte). Negli adulti le allergie alimentari più diffuse sono quelle che riguardano alimenti di origine vegetale. Nel caso si abbiano sintomi non associabili a comuni patologie è sempre il caso di considerare la possibilità di aver sviluppato un'allergia alimentare.

Esistono poi sostanze che non sono naturalmente contenute negli alimenti, ma che ne vengono a contatto in maniera accidentale. Sono dannose per l'uomo e i loro effetti sono determinati dal livello di tossicità e dalla dose assorbita.

Gli **antiparassitari** e i **diserbanti** che si usano in agricoltura, se usati indiscriminatamente, possono lasciare in frutta e verdura residui chimici cancerogeni; un effetto cancerogeno è dato anche dalle micotossine, ossia sostanze prodotte dai funghi che si sviluppano sui prodotti vegetali (cereali, frutta secca, caffè, spezie, ...) durante la loro conservazione.

Gli alimenti di origine animale possono contenere sostanze con effetto negativo che derivano da scorrette pratiche messe in atto durante l'allevamento, come la somministrazione di **antibiotici** o di **ormoni** utilizzati per aumentare la produzione che, se assorbiti in quantità eccessiva, possono creare squilibri al nostro sistema immunitario e alla regolazione ormonale.

CONSUMO

DISTRIBUZIONE

ACQUISTO CONSAPEVOLE

SPESA

QUALITA'

TRUFFE ALIMENTARI

DISTRIBUZIONE

I prodotti alimentari possono essere acquistati attraverso diversi canali di distribuzione, ognuno dei quali offre diversi vantaggi e presenta alcuni svantaggi. Conoscendoli è possibile scegliere dove fare i nostri acquisti valutando quali sono le caratteristiche che riteniamo più rilevanti.

	vantaggi	svantaggi
MERCATO	<ul style="list-style-type: none">• economico	<ul style="list-style-type: none">• scelta limitata (ristretta gamma di prodotti);• occorre fare attenzione agli alimenti che devono essere mantenuti al freddo che spesso non sono riposti all'interno del banco frigo.
NEGOZIO	<ul style="list-style-type: none">• comodo per i prodotti da acquistare giornalmente e per le "emergenze";• rapporto di fiducia col commerciante	<ul style="list-style-type: none">• poco conveniente dal punto di vista economico.
SUPER IPERMERCATI	<ul style="list-style-type: none">• maggiore scelta (ampia gamma di prodotti);• promozioni (anche grazie alla sottoscrizione di "tessere fedeltà").	<ul style="list-style-type: none">• le tessere fedeltà sono un modo per registrare tutti i nostri acquisti per indagini di mercato;• la varietà di prodotti offerti induce ad acquistare più prodotti di quanti siano necessari;• non c'è rapporto di fiducia con il venditore.
DISCOUNT	<ul style="list-style-type: none">• economico	<ul style="list-style-type: none">• i prodotti, spesso importati dall'estero presentano etichette in lingua straniera di difficile comprensione. E' tuttavia sbagliato avere una maggiore fiducia nella catena di supermercati tradizionale rispetto al discount, poiché in molti casi sono gestiti dalla stessa società).

ACQUISTO CONSAPEVOLE

SPESA

Anche un'attività banale e ordinaria come fare la spesa merita la giusta attenzione.

Prima di uscire di casa occorre:

- scegliere il momento della giornata migliore: quando il tempo a disposizione è molto, e il punto vendita è meno affollato;
- valutare le nostre scorte e stendere una "lista della spesa" che ci aiuterà sia a non dimenticare nulla, sia a non acquistare prodotti che non ci servono;
- valutare le informazioni sulle offerte promozionali, per vedere se gli sconti riguardano prodotti di nostro interesse e decidere se sono realmente convenienti.

Una volta giunti **sul punto vendita** la regola più importante è analizzare attentamente etichette e cartellini dei prezzi:

- diamo la nostra preferenza a produttori che dimostrano chiarezza e trasparenza;
- leggiamo con attenzione la lista degli ingredienti e la provenienza dei prodotti, orientandoci verso quelli meno ricchi di additivi e di provenienza locale;
- scegliamo frutta e verdura di stagione, più fresca e meno costosa;
- confrontiamo i prezzi al kg, (anche se sono indicati con caratteri di minori dimensioni), soprattutto quando il prodotto è in offerta, poiché spesso non sono convenienti come sembrerebbe; per i prodotti in promozione è anche bene fare caso che sia presente la data in cui la promozione termina e che il prodotto non sia troppo vicino alla data di scadenza.

Alla fine della spesa è meglio:

- pagare in contanti, per rendersi conto di quanti soldi spendiamo;
- fermarsi a controllare lo scontrino, per vedere se tutti i prezzi che compaiono sono relativi a prodotti che abbiamo effettivamente nel carrello e se tutti i prodotti in offerta sono stati scontati.

QUALITA'

La qualità riguarda sicurezza, caratteristiche organolettiche, informazione trasparente, rispetto dell'ambiente, rispetto dei lavoratori.

Purtroppo è molto difficile giudicare un prodotto in base a questi parametri, in parte perché i mezzi a nostra disposizione non sono sufficienti e in parte perché manca trasparenza da parte dei produttori. Non sempre. Inoltre, i prodotti più pubblicizzati sono anche quelli di qualità migliore, poiché esistono normative che tutti i produttori devono rispettare per legge, indipendentemente da quanto pubblicizzato.

Le caratteristiche organolettiche sono uno degli elementi che il consumatore può giudicare facilmente, in quanto percepibili grazie al gusto, profumo e consistenza; dobbiamo tuttavia considerare che i nostri sensi sono anche molto facili da ingannare. Per esempio l'uso di additivi quali coloranti, esaltatori di sapidità e aromatizzanti è proprio indirizzato a rendere migliori ai nostri sensi prodotti che altrimenti risulterebbero scadenti. E' opportuno, dunque, leggere attentamente le etichette, fare caso alla lista degli additivi e scegliere i prodotti che ne contengono una quantità minore.

Altre due caratteristiche determinano la qualità di un prodotto: rispetto dell'ambiente e dei lavoratori. Per quanto riguarda l'ambiente è opportuno scegliere i prodotti che non producono "scarti" non riciclabili (preferire confezioni di carta a quelle di plastica per esempio) e notare se in etichetta sono presenti indicazioni che certificano che l'azienda segue un sistema di produzione che tutela l'ambiente (emissioni di gas, scarico delle acque, etc.). Di fianco a questo si pone il problema dello sfruttamento dei lavoratori: una garanzia è però offerta dai prodotti con il marchio del Commercio Equo e Solidale.

TRUFFE ALIMENTARI

Si parla di frodi alimentari tutte le volte che ci troviamo di fronte ad un prodotto che non corrisponde alle caratteristiche che dovrebbe avere per legge o a quelle dichiarate in etichetta.

Possiamo trovarci di fronte a frodi di diverso tipo e in base a questo vengono classificate in:

- **ALTERAZIONI:** si parla di alterazione quando abbiamo un prodotto che ha perso le sue caratteristiche originarie, per cause chimiche (es. ossidazione o irrancidimento), microbiologiche (es. presenza di muffe) o nutritive (es. perdita di vitamine);
- **ADULTERAZIONI:** nei prodotti adulterati un ingrediente originario viene sottratto del tutto oppure viene sostituito con un ingrediente di minor pregio. Esempi di adulterazioni sono la sostituzione di parte del grasso del burro con grasso vegetale o la sostituzione di una parte di caffè macinato con orzo torrefatto;
- **SOFISTICAZIONI:** consistono nella variazione della composizione dell'alimento mediante aggiunta di sostanze di minor pregio; classici esempi sono l'annacquamento del latte o del vino, l'aggiunta di olio di semi all'olio d'oliva;
- **CONTRAFFAZIONI:** consiste nella vendita di un prodotto diverso da quello dichiarato (denominazione, composizione, provenienza, ...); esempi sono la vendita di margarina con il nome di burro o dell'olio di semi con il nome di olio d'oliva;
- **FRODI COMMERCIALI:** sono quelle che vengono praticate nei contenitori, nelle pezzature, nei pesi, ecc. che, pur lasciando inalterate le qualità intrinseche dell'alimento, costituiscono danni economici per il consumatore;

A vigilare sulle irregolarità che possono presentare gli alimenti in commercio sono preposte diverse strutture che operano sotto il controllo del Ministero della Sanità (Servizi Veterinari e ASL), del Ministero dell'Agricoltura (Ispettorato Centrale per il Controllo di Qualità dei Prodotti Agro-alimentari), del Ministero della Difesa (Nuclei Anti Sostituzioni e Guardia di Finanza).

INFORMAZIONE

PUBBLICITA'

ETICHETTATURA OBBLIGATORIA E FACOLTATIVA

ALTRE INDICAZIONI IN ETICHETTA:

ADDITIVI

MARCHI DI QUALITA'

OGM

AGRICOLTURA BIOLOGICA

COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

INFORMAZIONI PARTICOLARI IN ETICHETTA:

acqua

ortofrutta

carne

pesce e frutti di mare

uova

latte e formaggi

PUBBLICITA'

La comunicazione pubblicitaria dovrebbe avere lo scopo di dare informazioni al consumatore sui nuovi prodotti presenti sul mercato; nella quasi totalità dei casi, invece, le imprese usano la pubblicità per indurre i consumatori a comprare i propri prodotti. La legge cerca di difendere il consumatore da messaggi devianti e perciò prescrive che l'informazione pubblicitaria sia palese, veritiera e corretta. La pubblicità è considerata ingannevole e quindi illegale quando può indurre in errore i destinatari a cui è rivolta, ossia quando li porta ad effettuare scelte di consumo diverse da quelle che avrebbero fatto se la pubblicità fosse stata più onesta e trasparente.

Per segnalare forme di pubblicità non legittime è rivolgersi all'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (Antitrust); la segnalazione può essere fatta dalle aziende concorrenti, dalla pubblica amministrazione e dai consumatori (direttamente o attraverso le loro associazioni e organizzazioni).

ETICHETTATURA OBBLIGATORIA E FACOLTATIVA

L'etichetta è l'insieme delle menzioni, indicazioni, marchi di fabbrica o di commercio, immagini o simboli che figurano su un prodotto alimentare e quindi permette al consumatore di conoscere molte informazioni. Essa deve presentare dei requisiti che garantiscano una corretta e trasparente informazione al consumatore: deve essere chiara, leggibile, di facile comprensione, indelebile e stampata in lingua italiana; inoltre non deve indurre in errore il consumatore in merito a identità, qualità, composizione, conservazione, origine e fabbricazione del prodotto.

E' importante leggere le etichette con attenzione poiché esse sono lo strumento migliore per giudicare il prodotto prima dell'acquisto.

Le indicazioni che devono comparire **obbligatoriamente** in etichetta sono:

- **DENOMINAZIONE DI VENDITA:** ossia la descrizione del prodotto;
- **ELENCO DEGLI INGREDIENTI:** ossia le sostanze impiegate per la produzione del prodotto. L'elenco deve essere preceduto dalla dicitura "Ingredienti" ed essi devono essere indicati in ordine di peso decrescente. Nel caso in cui un ingrediente venga evidenziato in etichetta o in pubblicità deve essere indicato con la quantità in percentuale. Infine, non è obbligatorio indicare la lista degli ingredienti per i prodotti costituiti da un'unica sostanza;
- **QUANTITA' NETTA IN PESO O VOLUME DEL PRODOTTO:** va indicata in unità di volume (l, dl, cl, ml) per i prodotti liquidi e in unità di peso (g, kg) per i prodotti solidi. Per i prodotti solidi immersi in un liquido (es. piselli in scatola, frutta sciroppata, ecc... esclusi i sottolio) oltre al peso netto va indicato il peso del "prodotto sgocciolato";
- **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE:** E' preceduto dalla scritta "da consumarsi preferibilmente entro ...". Non è richiesto per ortofrutticoli, vino, prodotti di panetteria che si consumano entro 24 ore, aceto, sale da cucina, zucchero, gelati monodose, gomme da masticare;
- **DATA DI SCADENZA:** riguarda i prodotti rapidamente deperibili che possono costituire dopo breve tempo un pericolo per la salute umana; in questo caso la dicitura presente in etichetta sarà "da consumarsi entro ...";
- **MODALITA' DI CONSERVAZIONE E IMPIEGO:** presenti se il prodotto necessita particolari accorgimenti per la conservazione o l'utilizzo, come "conservare in frigorifero a ...";
- **NOME E SEDE DEL PRODUTTORE O DEL CONFEZIONATORE;**
- **STABILIMENTO DI PRODUZIONE O CONFEZIONAMENTO;**
- **NUMERO DI LOTTO:** è il numero relativo alle unità di vendita prodotte e serve ad identificare l'insieme delle unità di vendita fabbricate in identiche condizioni di tempo e di luogo al fine di poterle ritirare dal commercio se nocive alla salute del consumatore;
- **TITOLO ALCOLIMETRICO:** va indicato per le bevande con contenuto alcolico superiore all'1,2% in volume.

Vediamo le principali classi di additivi:

- **CONSERVANTI:** (E200-E290) sono sostanze che prolungano il periodo di conservazione dei prodotti alimentari proteggendoli al deterioramento provocato dai microrganismi;
- **ANTIOSSIDANTI:** (E296-E322) sono sostanze che prolungano il periodo di conservazione dei prodotti alimentari proteggendoli dal deterioramento provocato da reazioni chimiche che provocano l'irrancidimento dei grassi e variazioni di colore;
- **ACIDIFICANTI e CORRETTORI DI ACIDITA'**(E325-E385): sono sostanze che modificano l'acidità di un prodotto alimentare;
- **EDULCORANTI** (E951-E1202): sono sostanze utilizzate per conferire un sapore dolce ai prodotti alimentari; possono anche essere commercializzati sotto forma di polvere o pastiglie per la dolcificazione degli alimenti da parte del consumatore;
- **EMULSIONANTI:** sono sostanze che rendono possibile la formazione o il mantenimento di una miscela omogenea di due o più fasi immiscibili (es. olio e acqua) in un prodotto alimentare;
- **ADDENSANTI:** sono sostanze che aumentano la viscosità dei prodotti alimentari;
- **GELIFICANTI:** sono sostanze che danno consistenza ad un prodotto alimentare tramite la formazione di un gel;
- **STABILIZZANTI:** sono sostanze che permettono di mantenere lo stato chimico-fisico di un prodotto alimentare;
- **AMIDI MODIFICATI:** sono sostanze ottenute attraverso uno o più trattamenti chimici su amidi alimentari e servono per rendere più densi i prodotti alimentari;
- **ESALTATORI DI SAPIDITA'**(E620-E637): sono sostanze che esaltano il sapore e/o la fragranza dei prodotti alimentari;
- **COLORANTI** (E100-E199): sono sostanze che conferiscono colore ad un alimento o ne accentuano il colore originario.

MARCHI DI QUALITA'

I marchi di qualità sono certificazioni di prodotto riconosciute dalla Comunità Europea; possono riguardare la fase agricola della filiera agro-alimentare e/o le successive fasi di lavorazione e trasformazione. Essi garantiscono al consumatore la provenienza originale del prodotto e/o che il processo di produzione avvenga secondo modalità legate ad una tipicità territoriale.

Le certificazioni di prodotto vengono elaborate da Istituti o Enti di Certificazione che, con l'autorizzazione del Ministero delle Politiche Agricole, si occupano di garantire il rispetto del disciplinare che regola il marchio di qualità.

I marchi che riguardano i prodotti alimentari sono:

- DOP (Denominazione di Origine Protetta): possono fregiarsi del marchio DOP solo i prodotti la cui produzione e la cui trasformazione ed elaborazione avviene in un'area geografica delimitata e definita e le cui qualità e caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo dei fattori naturali ed umani.
- IGP (Indicazione Geografica Protetta): possono fregiarsi del marchio IGP solo i prodotti la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata e definita e la cui qualità, reputazione o altra caratteristica, possono essere attribuite all'origine geografica.
- SGT (Specialità Tradizionale Garantita): possono fregiarsi del marchio STG i prodotti la cui specificità non è legata ad un'area geografica delimitata ma alla tradizione e quindi all'utilizzo di materie prime tradizionali o ad una composizione tradizionale o ad un metodo di produzione e/o trasformazione tradizionale.

OGM

Gli Organismi Geneticamente Modificati sono batteri, virus, piante, funghi e animali che sono stati modificati in laboratorio in modo da determinare un cambiamento delle loro caratteristiche genetiche. Questo cambiamento avviene trasferendo geni da un organismo all'altro, in modo che vengano scambiate alcune delle loro caratteristiche (es. il gene di un pesce viene inserito nelle fragole per conferire a queste ultime una maggiore resistenza al freddo).

Principalmente queste modificazioni hanno lo scopo di conferire ad organismi vegetali una migliore resistenza a condizioni meteorologiche avverse, all'attacco di parassiti o a disinfestanti, per ottenere una maggiore produzione.

I rischi che si temono per il consumatore sono la possibile tossicità di questi organismi, la possibile insorgenza di fenomeni di resistenza ad antibiotici (utilizzati per selezionare l'organismo modificato) o lo sviluppo di allergie. Inoltre gli ambientalisti temono che l'uso di OGM possa influire negativamente sull'ambiente, cancellando tutte le specie con caratteristiche che le rendono inadatte al commercio (perdita della biodiversità) e stimolando l'uso indiscriminato di disinfestanti e antiparassitari. In ultimo, si pensa che saranno svantaggiati dall'introduzione degli OGM anche i coltivatori, poiché i semi di varietà OGM sono molto costosi

L'informazione al consumatore è garantita dall'obbligo di indicare in etichetta la presenza di OGM autorizzati se questi superano lo 0,9% e non autorizzati se superano lo 0,5%.

AGRICOLTURA BIOLOGICA

Per agricoltura biologica si intende la coltivazione che avviene impiegando esclusivamente prodotti d'origine vegetale o minerale per i trattamenti alle piante e ai frutti (quindi il non impiego di prodotti chimici). Per garantire il rispetto delle norme che regolano l'agricoltura biologica esistono degli Enti Certificatori privati, a loro volta accreditati da istituzioni nazionali ed europee.

Sull'etichetta di un prodotto si possono trovare le diciture:

- DA AGRICOLTURA BIOLOGICA: presente nella denominazione di vendita prodotti ad ingrediente unico e di prodotti trasformati se almeno il 95% degli ingredienti è di origine biologica;
- IN CONVERSIONE ALL'AGRICOLTURA BIOLOGICA: presente in etichetta quando un solo ingrediente è coltivato da almeno 12 mesi in regime di agricoltura biologica;
- Esiste una terza possibilità, ossia quando abbiamo un prodotto in cui dal 70% al 95% degli ingredienti è di origine biologica. In questo caso la parola "biologico" non compare nella denominazione di vendita, ma solo nell'elenco degli ingredienti e nella frase "XX% degli ingredienti di origine agricola è stato ottenuto conformemente alle norme della produzione biologica".

Se gli ingredienti di origine biologica sono meno del 70%, non può esserci nessun riferimento al biologico in etichetta.

I prodotti di origine biologica devono inoltre indicare in etichetta:

- il nome, il codice e il marchio dell'organismo di controllo
- il codice del produttore
- il numero di autorizzazione
- la dicitura "organismo di controllo autorizzato con D.M.Mi.P.A.A.F. n ... del ... in applicazione del reg. CEE n. 2092/91.

COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

I prodotti del Commercio Equo e Solidale sono prodotti generalmente provenienti dai Paesi in Via di Sviluppo i cui produttori sono riuniti in cooperative e ai quali viene corrisposto un prezzo che gli permette una vita dignitosa, cosa che non avviene ai contadini che vendono i loro prodotti alle multinazionali. Questi prodotti hanno un prezzo maggiore di quelli delle multinazionali, ma se li acquistiamo abbiamo la garanzia che venga pagato un prezzo equo ai produttori, che vengano favorite le opportunità di sviluppo e che non siano stati ottenuti attraverso lo sfruttamento del lavoro minorile.

I prodotti del Commercio Equo e Solidale sono solitamente venduti nelle cosiddette Botteghe del Mondo, dove troviamo anche artigianato e articoli tessili; acquistare in una bottega piuttosto che in un supermercato vuol dire informazioni sui prodotti e sui progetti che vengono portati avanti attraverso il Commercio Equo e Solidale.

INFORMAZIONI PARTICOLARI IN ETICHETTA

ACQUA

Sulle etichette delle acque minerali devono essere riportate:

- denominazione “acqua minerale naturale”, a cui possono essere aggiunte altre informazioni sulle caratteristiche dell’acqua (totalmente degassata, parzialmente degassata, aggiunta di anidride carbonica, effervescente naturale...)
- nome commerciale dell’acqua minerale naturale
- nome e luogo della sorgente (l’altezza della fonte non è un’indicazione obbligatoria)
- composizione analitica (con indicazione del laboratorio e data in cui sono state eseguite la analisi)
- autorizzazione all’utilizzazione della sorgente
- termine minimo di conservazione e lotto di produzione
- quantità contenuta nella bottiglia

Le indicazioni “minimamente mineralizzata”, “oligominerale”, “medio minerale”, “ricca di sali minerali” indica la quantità totale di sali minerali contenuta nell’acqua.

ORTOFRUTTA

I prodotti ortofrutticoli possono essere venduti sia sfusi che confezionati, ma in entrambi i casi devono riportare (su un cartello o sull’etichetta):

- varietà: oltre alla denominazione del prodotto (es. mela) deve essere riportata anche la varietà (es. golden)
- categoria: può essere I, II o extra e fa riferimento a caratteristiche qualitative del prodotto
- origine: indicata come Paese d’origine o zona di produzione

In aggiunta sui prodotti preconfezionati devono comparire anche la quantità netta, nome o ragione sociale e sede del produttore o del confezionatore, numero del lotto di produzione.

CARNE

Sull'etichetta di tutte le carni deve essere riportato obbligatoriamente:

- bollo sanitario CEE
- ragione sociale e sede dello stabilimento
- peso netto
- denominazione commerciale: specie, categoria e taglio
- data di scadenza
- lotto di produzione
- modalità di conservazione

Per le carni bovine le indicazioni devono essere maggiori; oltre a quelle citate, vanno indicati in etichetta il codice che fa riferimento all'animale macellato e i Paesi di nascita, d'ingrasso, e del laboratorio dove sono avvenuti la macellazione e il sezionamento.

PESCE E FRUTTI DI MARE

Il pesce è una buona fonte di proteine nobili, da preferire alla carne perchè contiene meno grassi.

Sull'etichetta devono essere presenti le seguenti informazioni:

- denominazione della specie (commerciale e scientifica)
- metodo di produzione: "prodotto della pesca" se pescato in mare, "prodotto della pesca in acqua dolce" se proveniente da fiumi o laghi, "prodotto da acquacoltura" se proveniente da allevamento
- provenienza (Paese per i prodotti da allevamento, zona di pesca per il pescato)

UOVA

Dal 1° gennaio 2004 sul guscio delle uova appare un codice che ci fornisce informazioni sul prodotto che stiamo acquistando.

La prima cifra del codice identifica la tipologia di allevamento (0=allevamento biologico; 1=galline allevate all'aperto; 2=galline allevate a terra; 3=galline allevate "in batteria"). La sigla che segue indica il Paese di produzione (IT=Italia). L'ultima parte del codice è volta ad indicare l'allevamento, con cifre e lettere che identificano il comune, la provincia e l'azienda agricola.

Sul guscio troviamo inoltre la data entro cui è preferibile consumare l'uovo.

LATTE E FORMAGGI

Il latte è un alimento di importanza fondamentale a tutte le età, poiché contiene proteine di origine animale e una buona quota di vitamina D e calcio.

A seconda del trattamento subito il latte può essere conservato per periodi di tempo molto variabili; infatti in commercio troviamo:

- **LATTE FRESCO:** ha subito il processo di pastorizzazione, ossia un riscaldamento che elimina i microorganismi patogeni (quelli che possono provocare malattie nell'uomo); mantiene inalterate le proprietà nutritive, tuttavia si conserva in frigorifero e solo per pochi giorni poiché i microorganismi non distrutti dal riscaldamento ne provocano l'alterazione;
- **LATTE MICROFILTRATO:** l'eliminazione dei microorganismi patogeni avviene facendo passare il latte su particolari filtri; il latte così ottenuto si conserva qualche giorno in più del latte fresco;
- **LATTE STERILIZZATO:** subisce un riscaldamento che elimina tutti i microorganismi e viene confezionato in contenitori sterili; in questo modo si conserva per qualche mese a temperatura ambiente, ma è importante ricordare che una volta aperto va comunque conservato in frigorifero.

Il latte si differenzia anche per il contenuto in grassi. Il più ricco in grassi è il latte intero (almeno 3,5%), seguito dal latte parzialmente scremato (1,5-2,8%) e dal latte scremato (0,3%).

In commercio troviamo anche indicazioni che attribuiscono al latte caratteristiche particolari:

- o **DI ALTA QUALITA':** ha un contenuto in proteine maggiore rispetto al latte tradizionale e in particolare sono maggiormente presenti proteine che favoriscono il sistema immunitario (sieroproteine);
- o **AD ALTA DIGERIBILITA':** è un latte con un contenuto in lattosio molto ridotto, in questo modo risulta digeribile anche a coloro che sono intolleranti al lattosio;
- o **VITAMINIZZATO:** arricchito con vitamine o sali minerali (es. calcio o ferro).

A cura di:

Movimento Consumatori

Nuovo Comitato Regionale Lombardo

testi e grafica:

Eliana Caputo

Marta Gianzini

Coordinamento editoriale:

Piero Pacchioli

Finito di stampare

Luglio 2007

