



Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana - M. Aleandri



ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI: guida alla lettura



Una attenta lettura delle etichettature può aiutare a scegliere meglio e a mangiare in modo sicuro. Nella guida, definizioni, approfondimenti ed esempi per imparare a leggere e capire l'etichetta dei prodotti alimentari.

PREMESSA

L'etichettatura dei prodotti alimentari è importante per l'informazione e la tutela della salute del consumatore. La normativa di riferimento per i prodotti alimentari è ampia e complessa. Il Regolamento UE 1169/2011 "relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori", applicato dal 13 dicembre 2014, aggiorna le norme precedenti e introduce alcune novità. Tale guida vuole essere, quindi, uno strumento pratico ad uso del consumatore per comprendere le nuove etichette e fare scelte consapevoli.

QUALCHE DEFINIZIONE

Il prodotto alimentare può essere sfuso, preincartato o preconfezionato.

1. **Prodotto alimentare sfuso:** è un alimento non preconfezionato o venduto previo frazionamento (prodotti di pasticceria, panetteria, gastronomia, ecc).;
2. **Prodotto preincartato:** è un alimento posto in un involucro, più o meno sigillante, negli esercizi di vendita, per la commercializzazione immediata. Ad esempio, un formaggio preincartato con pellicola protettiva presso il punto vendita.
3. **Prodotto preconfezionato:** è un prodotto alimentare avvolto interamente o in parte dal proprio imballaggio in cui è stato messo prima di essere posto in vendita. Il contenuto non può essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata. Esempi sono il latte venduto in bottiglia o cartone, un pacco di pasta, ecc.

ETICHETTA ed ETICHETTATURA

L'**etichettatura** è "qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, **etichetta**, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento" (Reg. 1169/2011).

FINALITÀ DELL'ETICHETTATURA

L'etichettatura deve assicurare una informazione corretta e trasparente. Una attenta lettura consente al consumatore:

1. *di essere correttamente informato sul prodotto;*
2. *di scegliere il prodotto più vicino alle proprie esigenze;*
3. *di effettuare una valutazione sul rapporto qualità/prezzo.*

CARATTERISTICHE

Per rispondere al meglio alle esigenze del consumatore, le etichette e le informazioni obbligatorie su di esse riportate devono essere:

1. visibili
2. chiare
3. leggibili
4. indelebili



Allo stesso tempo le informazioni sugli alimenti **NON DEVONO** avere scritte o immagini che possano indurre in errore, in particolare:

1. per quanto riguarda le caratteristiche (natura, proprietà, composizione, ecc);
2. attribuendo al prodotto alimentare effetti o proprietà che non possiede;
3. suggerendo che l'alimento possieda caratteristiche particolari, quando in realtà tutti gli alimenti analoghi presentano le stesse caratteristiche.

INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

Per i **prodotti preconfezionati** e per **tutti gli alimenti destinati al consumatore finale**, compresi quelli forniti dalle e alle collettività (ristoranti, mense, ospedali, catering), devono figurare alcune **indicazioni obbligatorie** sulle confezioni o su apposite etichette.

1. DENOMINAZIONE DI VENDITA



E' la descrizione del prodotto, prevista dalla normativa italiana e comunitaria (es. olio extra vergine di oliva) o il nome che è stato consacrato da usi e consuetudini (es. torrone) o ancora la denominazione merceologica generica (es. biscotti) oppure specifica (es. frollini).

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico del prodotto o lo

specifico trattamento subito (in polvere, liofilizzato, surgelato, affumicato, ecc). **Altre** indicazioni che, se del caso, devono accompagnare la denominazione di vendita, sono:

“decongelato”: se l'alimento è stato congelato o surgelato prima della vendita e viene venduto scongelato;

“irradiato” o **“trattato con radiazioni ionizzanti”**: se un alimento è stato trattato con radiazioni ionizzanti;

indicazioni che informino sulla presenza di uno o più ingredienti sostituiti: se un ingrediente normalmente utilizzato è rimpiazzato con un altro (es. **“maionese di soia”** quando uova o ovoprodotti sono sostituiti con latte di soia);

presenza di **proteine aggiunte** in prodotti e preparazioni a base di carne o pesce contenenti proteine di origine diversa;

“acqua aggiunta” a carne, preparazioni di carne, prodotti della pesca che nel prodotto finito rappresenta più del 5% del peso;

“carne ricomposta” o **“pesce ricomposto”** se la carne e i prodotti della pesca possono sembrare costituiti da un unico pezzo ma in realtà sono costituiti da diverse parti unite tra loro. (***NOVITÀ DEL REGOLAMENTO 1169/2011**)

2. ELENCO DEGLI INGREDIENTI:



Ingredienti sono tutte quelle sostanze, inclusi additivi e aromi, impiegate per la preparazione di un prodotto alimentare.

Gli ingredienti sono riportati in **ordine decrescente di peso**: il primo è quello presente in maggiore quantità!

In etichetta va indicata anche **la natura di oli e grassi utilizzati (*)**. Es. olio di palma, olio di soia. Per oli e grassi di origine animale va specificata la specie animale.

2.1 ADDITIVI

Gli additivi alimentari non sono propriamente degli ingredienti e non hanno alcun valore nutrizionale.

Gli additivi sono sostanze estranee all'alimento che vengono aggiunte intenzionalmente con lo scopo di preservare i cibi o conferire loro caratteristiche gradite al consumatore.

Sono classificati in base alla funzione svolta negli alimenti e sono identificati da un numero e da una lettera. **La lettera "E"** indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea; **il numero che segue ne de inisce la categoria:**

- Coloranti
- Conservanti
- Antiossidanti
- Correttori di acidità, ecc.

(Vedi liste additivi alimentari autorizzati - Regolamenti 1129/2011 e 1130/2011).

Gli elenchi sono in continuo aggiornamento.

3. QUALSIASI INGREDIENTE O COADIUVANTE TECNOLOGICO CHE PROVOCHI ALLERGIE O INTOLLERANZE ANCORA PRESENTI NEL PRODOTTO FINITO, ANCHE IN FORMA ALTERATA

Gli alimenti possono nascondere tra gli ingredienti sostanze definite allergeni.

Gli allergeni sono sostanze o prodotti innocui per la maggior parte delle persone, ma che in alcuni soggetti sono in grado di produrre manifestazioni allergiche o intolleranze.

Per questo motivo c'è l'obbligo da parte dei produttori di indicare in etichetta (con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensione, stile o colore), tutti gli ingredienti che possono creare allergie o intolleranze alimentari, anche se presenti in tracce.

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

Le sostanze più comunemente causa di allergie sono:

- Latte e prodotti a base di latte;
- Cereali contenenti glutine;
- Crostacei;
- Uova;
- Pesce;
- Arachidi;
- Soia;
- Frutta a guscio;
- Sedano;
- Senape;
- Sesamo;
- Lupini;
- Molluschi;
- Anidride solforosa e solfiti
(se superiore a 10mg/Kg o 10ml/L)



4. QUANTITÀ DI TALUNI INGREDIENTI O CATEGORIE DI INGREDIENTI

Se un ingrediente è evidenziato in etichetta o in pubblicità (es. biscotti al cacao), deve essere indicato nell'elenco con la percentuale specifica perchè si tratta dell'ingrediente "caratterizzante".

5. QUANTITÀ NETTA O QUANTITÀ NOMINALE

E' il quantitativo in volume o in peso dell'alimento che deve apparire sull'etichetta.

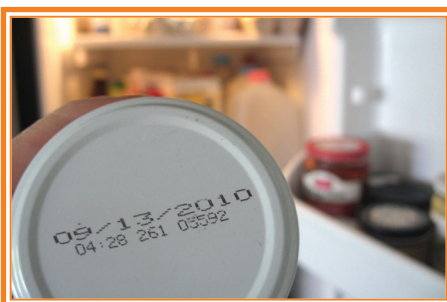


Si può avere la **quantità netta** (la quantità di alimento al netto della tara) o la **quantità nominale** (la quantità media che tiene in considerazione una certa tolleranza). Il produttore o confezionatore può scegliere tra le due indicazioni. Se un prodotto alimentare solido è

immerso in un liquido di governo deve essere riportata anche la dicitura “**peso netto sgocciolato**”.

6. TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE O DATA DI SCADENZA

Il **termine minimo di conservazione** (TMC) è la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche purché sia conservato adeguatamente.



Il TMC deve essere indicato con la dicitura “**da consumarsi preferibilmente entro**”. Oltre il termine indicato il prodotto può ancora essere consumato in sicurezza, ma non sono più garantite le caratteristiche organolettiche originarie (es: gusto, odore, ecc.).

*Il TMC è sostituito dalla **data di scadenza** nel caso di prodotti alimentari molto deperibili e*

che se consumati oltre la data indicata possono costituire un pericolo per la salute del consumatore. La data di scadenza deve essere indicata utilizzando la dicitura “**da consumarsi entro**”.

7. CONDIZIONI PARTICOLARI DI CONSERVAZIONE E/O DI IMPIEGO E ISTRUZIONI PER L'USO

Indicazioni in merito alle **modalità di conservazione e di utilizzazione** sono obbligatorie solo se è necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto. Ad esempio per gli alimenti deperibili, la data di scadenza, è sempre seguita dalla descrizione delle condizioni di conservazione da rispettare: **conservare in frigorifero a +1/4°C**.

Le modalità di utilizzazione possono indicare la fascia di consumatori cui è destinato l'alimento e/o possono contenere indicazioni riguardanti l'assunzione dell'alimento stesso (es. “**indicato per bambini e lattanti**”, “**consumare previa cottura**”).

Altra cosa sono le **istruzioni d'uso** che devono essere riportate in etichetta se:

- *il prodotto necessita di una preparazione prima di essere consumato (es. **creme, piatti pronti**);*
- *se sono indispensabili specifici accorgimenti (es. aggiungere una determinata quantità di latte o seguire uno specifico metodo di cottura);*
- *se sono necessari accorgimenti specifici per la conservazione dopo l'apertura (es. “**Una volta aperta la confezione conservare nel frigorifero e consumare entro 24 ore**”).*

8. RESPONSABILE COMMERCIALE E SEDE DELLO STABILIMENTO

Sull'etichetta deve essere riportato:

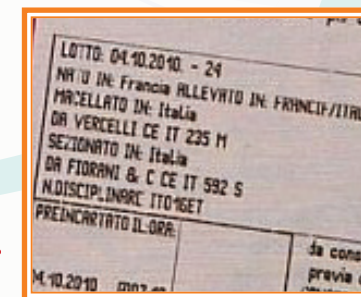
- *il nome e la sede del produttore, oppure*
- *il nome e la sede del confezionatore, oppure*
- *il nome e la sede del venditore dell'alimento.*

9. ORIGINE E PROVENIENZA

Il **paese d'origine** è il luogo nel quale il prodotto è integralmente ottenuto o il luogo in cui è avvenuta l'ultima trasformazione sostanziale; il **luogo di provenienza** è quello da cui proviene l'alimento.

Tali indicazioni sono considerate obbligatorie qualora l'omissione di tali informazioni “possa indurre in errore il consumatore”.

Questa indicazione già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, frutta e verdura, miele, olio extravergine di oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate della specie suina, ovina, caprina e avicola. ()*



10. TITOLO ALCOLOMETRICO VOLUMICO

E' un'indicazione obbligatoria nell'etichettatura delle bevande alcoliche aventi un contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume (**vino, birra, liquori, acquaviti ecc.**)

11. UNA DICITURA CHE CONSENTA DI IDENTIFICARE IL LOTTO DI APPARTENENZA DEL PRODOTTO

Per **lotto di produzione** si intende un insieme di prodotti alimentari, fabbricati o confezionati in circostanze identiche.



Il lotto è.....:

- ...determinato dal produttore o dal confezionatore del prodotto alimentare;
- ...generalmente un codice alfanumerico che consente di risalire in modo inequivocabile al giorno di produzione ed alle materie prime impiegate;
- preceduto dalla lettera "L".

Il lotto è **utile** nei casi in cui sia necessario ritirare dal mercato i prodotti alimentari non conformi al consumo umano.

12. UNA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Dalla fine del 2016 la dichiarazione nutrizionale deve recare le seguenti indicazioni ():*

- il valore energetico;
- la quantità di grassi;
- acidi grassi saturi;
- carboidrati;
- zuccheri;
- proteine;
- sale

La dichiarazione può essere integrata con indicazioni relative a :

- acidi grassi monoinsaturi;
- acidi grassi polinsaturi;
- polioli;
- amido;
- fibre;

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
PER	100 ml	250 ml	(%*)
Valore energetico	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal	(5%)
Grassi	0 g	0 g	(0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	(0%)
Carboidrati	10.6 g	27 g	(10%)
di cui zuccheri	10.6 g	27 g	(29%)
Proteine	0 g	0 g	(0%)
Sale	0 g	0 g	(0%)

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio
(8400 kJ / 2000 kcal). 500 ml = 2  di 250 ml

- i sali minerali o le vitamine presenti in quantità significativa.

Il valore energetico è riferito a **100 g** o **100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione.

ALTRE INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

Con il Regolamento 1169/2011 sono considerate obbligatorie anche le seguenti indicazioni ():*

- "confezionato in atmosfera protettiva";
- "con zucchero/i ed edulcorante/i";
- "contiene aspartame" o "contiene una fonte di fenilalanina";
- "un consumo eccessivo può avere effetti lassativi";
- "contiene liquirizia";
- "elevato tenore di caffeina. Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento";
- "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali"

La denominazione dell'alimento, nei casi specifici di cui sopra va accompagnata dalle relative indicazioni.

E' UTILE SAPERE CHE.....

.... i prodotti sfusi o preincartati sui quali non è possibile apporre un'etichetta, devono essere muniti di un apposito cartello, applicato ai recipienti che li contengono e le indicazioni obbligatorie che devono essere riportate su tale cartello sono:

- denominazione di vendita;
- elenco degli ingredienti (ove siano presenti);
- data di scadenza per la pasta fresca semplice o con ripieno;
- modalità di conservazione nel caso di prodotti altamente deperibili;
- percentuale di glassatura, considerata tara, per i prodotti congelati glassati;
- prezzo per carni, ortofrutta e prodotti lattiero-caseari.

ALTRE INDICAZIONI PRESENTI IN ETICHETTA

Per i vini

V.D.T.: **V**ino **D**a **T**avola, livello qualitativo base.

IGT: Indicazione **G**eografica **T**ipica. Riconoscimento di qualità attribuita ai vini da tavola caratterizzati da aree di produzione generalmente ampie e con disciplinare produttivo poco restrittivo.

DOC: **D**enominazione di **O**rigine **C**ontrollata; è un marchio a livello nazionale riconosciuto a tutti quei prodotti appartenenti a una zona determinata e ottenuti attraverso l'impiego di materie prime locali.

DOCG: **D**enominazione di **O**rigine **C**ontrollata e **G**arantita. Le caratteristiche del vino sono legate all'ambiente e alla bontà dell'uva impiegata. Si tratta di un riconoscimento di particolare pregio dato solo ad alcuni vini sottoposti a controlli più severi.

Altri prodotti

La Comunità Europea ha istituito dei marchi di qualità destinati ad alcuni prodotti agroalimentari al duplice fine di garantire la difesa del consumatore sull'origine e la specificità di un determinato prodotto e per tutelare e valorizzare le produzioni tipiche.



La Denominazione di Origine Protetta (DOP) è riservata ai prodotti alimentari (con esclusione dei prodotti liquorosi) originari di una regione, di un luogo o di un paese determinato. E' fondamentale che tutte le fasi di produzione, trasformazione e lavorazione del prodotto avvengano nell'area delimitata (es. *Mozzarella di Bufala Campana D.O.P.*, *Pecorino Romano D.O.P.*, *Prosciutto Toscano D.O.P.*, *Ricotta Romana D.O.P.*, ecc)



La Indicazione Geografica Protetta (IGP) è riservata ai prodotti alimentari (con esclusione dei prodotti liquorosi) originari di una regione, di un luogo o di un paese determinato. Per tali prodotti basta che almeno una fase produttiva o di lavorazione avvenga nell'area delimitata; le materie prime possono derivare anche da un'altra regione (es. *Abbacchio Romano I.G.P.*, *Mor-*



tadella Bologna I.G.P., *Pane Casereccio di Genzano I.G.P.*, *Porchetta di Ariccia I.G.P.*, ecc).

La Specialità Tradizionale Garantita (STG) è riservata a prodotti che si differenziano da altri simili in quanto hanno uno più elementi che li distinguono nettamente da altri analoghi appartenenti alla stessa categoria (es. la mozzarella, la pizza napoletana).



Il Biologico

L'uso del termine "biologico" sulle etichette è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. La denominazione ed il relativo logo possono essere usati solo dai produttori che rispettano metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e del benessere degli animali.

Organismi Geneticamente Modificati

L'indicazione sull'etichetta è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9 %. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".



Spiga Sbarrata

Il Marchio Spiga sbarrata è il simbolo apposto su tutti quei prodotti per i quali sia stata accertata l' idoneità al consumo da parte dei celiaci: contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm.

NORMATIVA DI RIFERIMENTO

REG. CE 1169/2011

D.L.VO 109/1992

Realizzazione a cura del
CENTRO STUDI PER LA SICUREZZA ALIMENTARE (CSA)
dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Aleandri
Direttore del CSA: Dott. Stefano Saccares - Medico Veterinario

Testo a cura di:

Dott.ssa Valeria Morena - Tecnologo Alimentare del CSA, presso l'Istituto
Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Aleandri
email: sicurezza.alimentare@izslt.it

Dott.ssa Antonella Bozzano - Medico Veterinario responsabile dell'Ufficio di
Staff Formazione, Comunicazione e Documentazione presso l'Istituto
Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Aleandri
email: antonella.bozzano@izslt.it

Grafica e impaginazione: Edoardo Fabbroni

Anno 2015

Centro Studi per la Sicurezza Alimentare

Via Appia Nuova 1411 – 00178 Roma

Tel. +39 06.79099312

Sito web: <http://195.45.99.79/csra>

