

Impariamo a leggere le etichette

I principali parametri generali

Oggi le etichette, fondamentali strumenti di conoscenza sugli alimenti, sono regolate con grande precisione dell'Unione Europea, che ha fissato una serie di norme per far sì che il consumatore disponga di informazioni complete sui prodotti che acquista.

Molte di queste informazioni sono previste per legge, altre sono facoltative e possono essere inserite dai produttori, a patto che non inducano in errore il consumatore.

A rendere più chiara ed esaustiva l'etichetta contribuirà anche il nuovo Regolamento, pubblicato il 25 ottobre 2011, UE n.1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori a cui gli operatori dovranno obbligatoriamente adeguarsi entro fine 2014.



Per facilitare ulteriormente la lettura dei valori in etichetta, il carattere minimo stabilito non dovrà essere inferiore a 1,2 millimetri per le confezioni normali e 0,9 millimetri per quelle di dimensioni particolarmente ridotte.

Ecco i principali parametri generali che debbono risultare in etichetta:

- **Quantità:** indica la quantità netta di prodotto, misurata in volume per i liquidi (es. litro, centilitro) e in massa per gli altri prodotti.
- **Denominazione:** deve comprendere informazioni relative alle condizioni fisiche del prodotto alimentare o al trattamento specifico che ha subito (prodotto in polvere, congelato, concentrato, affumicato, ecc.). Se il prodotto ha subito un trattamento ionizzante, occorre indicarlo.
- **Elenco degli ingredienti:** tutti gli ingredienti devono essere elencati in ordine decrescente di peso (fanno eccezione i preparati a base di frutta o verdura mista), compresi quelli che possono provocare reazioni allergiche (p. es. noccioline, latte, uova, pesce). Recentemente si è portata particolare attenzione a questo aspetto anche per quanto riguarda un'agevole identificazione delle informazioni relative sul rischio di ingerire allergeni: per questo le indicazioni relative a questo parametro andranno evidenziate con grande precisione ed essere facilmente individuabili dai consumatori.
- **Durata:** le date che corrispondono alle indicazioni "*da consumarsi entro*" e "*da consumarsi preferibilmente entro*" indicano per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza alcun rischio. "*Da consumarsi entro*" viene utilizzato per alimenti che si degradano facilmente come le carni, i latticini o le uova: per tutte le carni, inoltre, vanno segnalati Paese di origine o provenienza. Tutti i prodotti freschi confezionati hanno una data di scadenza preceduta dalla dicitura "*da consumarsi entro*". Dopo la data indicata i prodotti non devono essere consumati poiché possono causare intossicazioni alimentari.

La scritta "*Da consumarsi preferibilmente entro*" si usa invece per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo, come cereali o riso. In questi casi infatti il limite non pregiudica la sicurezza dell'alimento ma indica la data entro al quale ci possono essere delle variazioni delle caratteristiche organolettiche del prodotto.

- **Fabbricante o Importatore:** per dar modo al consumatore di ottenere facilmente ulteriori informazioni sul prodotto oppure proporre un reclamo su ogni confezione vengono riportati nome e indirizzo di che



produce, confeziona o importa in un Paese l'alimento in questione.

- **Origine:** l'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria per alcune tipologie di carni e va precisata quando il nome del prodotto o alcuni simboli presenti sulla confezione potrebbero ingannare il consumatore.

Indicazioni nutrizionali

- **La tabella:** la tabella nutrizionale sarà obbligatoria e dovrà contenere il contenuto energetico, il quantitativo in lipidi, in acidi grassi saturi, di carboidrati, di zuccheri semplici, di proteine e di sale.
- **Informazioni particolari:** in futuro non sarà più consentito limitarsi alla generica indicazione "*oli vegetali*" ma dovranno essere anche specificati le caratteristiche dell'olio (come soia, arachide o simili). Per quanto riguarda il contenuto in caffeina degli alimenti, invece, qualora un alimento contenga più di 150 milligrammi per litro occorrerà porre ben visibile la scritta "*Tenore elevato di caffeina*" e l'avvertimento "*Non raccomandato a bambini e donne in gravidanza o in periodo di allattamento*".

In questi anni inoltre l'Unione Europea ha normato alcune aree di interesse per i consumatori. Tra queste troviamo sicuramente gli alimenti biologici e gli alimenti OGM.

1. **Alimento biologico:** questa terminologia viene consentita soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali. Il logo europeo "*agricoltura biologica- regime di controllo CE*" può essere usato dai produttori che rispettano i requisiti richiesti.
2. **Alimento OGM:** la presenza di eventuali Organismi Geneticamente Modificati va segnalata quando il prodotto ha un contenuto di OGM superiore allo 0,9 per cento. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "*geneticamente modificato*".

Fonte

http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/docs/ca/how_to_read_label_2007_it.pdf

Ulteriori informazioni

Etichettatura degli alimenti sul sito web della Direzione generale Salute e tutela dei consumatori

http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm

Agricoltura biologica sul sito web della DG Agricoltura

http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_it.htm

A cura del **Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone**

