Etichette Alimentari

Come leggere le Etichette Alimentari

Al supermercato, noi donne, siamo sempre più attente a ciò che acquistiamo, rivolgendo la nostra attenzione ad alimenti naturali, alimenti biologici, alimenti che non contengano OGM (Organismi Geneticamente Modificati). Ma sappiamo davvero leggere le etichette dei prodotti che mettiamo nel nostro carrello? Quali sono le informazioni indicate sulle confezioni dei prodotti? Esiste una legge che parla di etichettatura?

Per rispondere a queste ed altre domande dedichiamo dunque qualche riga all’interpretazione delle etichette dei prodotti presenti sugli scaffali dei supermercati.

L’etichettatura dei prodotti alimentari è regolamentata dall’Articolo 3 del Decreto Legislativo 27 gennaio 1992 n° 109 che impone l’obbligo di riportare sulle etichette alimentari le seguenti informazioni:

- Denominazione di vendita

- Elenco degli ingredienti

- Quantità netta

- Termine minimo di conservazione (data di scadenza)

- Nome o la ragione sociale e la sede del fabbricante

- Sede e stabilimento di produzione

- Titolo alcolimetrico volumico per le bevande aventi un contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume

- Lotto di appartenenza del prodotto

- Modalità di conservazione

- Istruzioni per l'uso, ove necessario

- Luogo di origine o di provenienza

Vediamole nel dettaglio:

Denominazione di vendita: è la descrizione del prodotto: Pasta, Farina, ecc…

Elenco degli ingredienti: è l’elenco di tutti i costituenti (sostanze naturali e sostanze chimiche) contenuti in quel prodotto. Sono indicate in ordine di peso decrescente. Il primo ingrediente della lista è quello presente in quantità maggiore. Se, nell’elenco degli ingredienti, troviamo la dicitura “in proporzione variabile” vuol dire che nessun componente prevale sugli altri. Le espressioni generiche tipo “formaggio” devono farci sospettare: se nel prodotto in questione fosse presente una tipologia particolare e rinomata di formaggio, probabilmente lo scriverebbero. Altra cosa a cui fare attenzione è l’indicazione degli aromi: se la dicitura è generica, si tratta di sostanze prodotte artificialmente in laboratorio, mentre quando viene indicato “aromi naturali” si tratta di essenze ricavate da vegetali esistenti in natura. Gli additivi: sono i famosi coloranti, emulsionanti, antiossidanti, edulcoranti. Fermo restando che è meglio preferire prodotti che ne contengono pochi, sappiate che ad ognuno corrisponde una sigla (che può essere sostituita dalla dicitura esatta dell’additivo) costituita dalla lettera E e da un numero: quelle da E100 a E199 indicano i coloranti, quelle da E200 in poi si usano invece per gli altri tipi di additivi. Il quantitativo: il peso o il volume netto ci aiutano anche nella comparazione del prezzo. Ricordatevi di guardare sempre il costo al kg o al litro, così ne trarrà beneficio anche il nostro portafoglio!

Termini minimo di conservazione (data di scadenza): qui bisogna distinguere tra la dicitura “da consumarsi preferibilmente entro“ e “da consumarsi entro”. La prima indica che le caratteristiche del prodotto rimangono inalterate fino alla data indicata ma che dopo lo si può comunque consumare, anche se non se ne assicura l’integrità; la seconda è invece una scadenza tassativa vera e propria, entro la quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologici. In caso di mal conservazione del prodotto , i processi di alterazione possono essere sensibilmente accelerati e l'alimento potrà risultare "avariato" anche molto prima dell’effettiva data di scadenza.

Nome o ragione sociale e sede del fabbricante: Indicano il nome e la sede fisica di colui che produce il prodotto.Sede e stabilimento di produzione: Indica la sede dello stabilimento di produzione.

Numero di identificazione del lotto: è un’informazione preziosissima, l’unica che identifica in modo univoco il prodotto e che può essere utilizzata per rintracciare quelli difettosi.

La dicitura che consente di identificare il lotto di appartenenza di un prodotto è leggibile sulla confezione in forma di numero a più cifre o in forma alfanumerica ed è preceduto dalla lettera "L". Modalità di conservazione: Indicano come deve essere conservato un prodotto. Ad esempio: conservare a temperatura ambiente.

Istruzioni per l'uso: Dove necessario indicano come usare un prodotto. Esempio: cuocere per 8 minuti in forno a 180°CLuogo di origine e provenienza: Sono menzioni obbligatorie solo se: è necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto o, per alimenti di uso non comune, è indispensabile specificarne le modalità di impiego; l'omissione del luogo di origine o di provenienza può indurre in errore l'acquirente.

Novità: Una nuova disposizione comunitaria prevede che le etichette indichino anche la presenza di allergeni , sostanze che potrebbero essere nocive per i soggetti allergici, come ad esempio tracce di uovo o frutta a guscio. A questo proposito la legge permette di riportare sulle etichette la frase generica “può contenere tracce di…”.

Un po’ di attenzione può insomma esserci d’aiuto per evitare prodotti ingannevoli o per non cadere nei tranelli di produttori, che cercano di nascondere, tra diciture sconosciute e colori sgargianti, l’eventuale presenza di ingredienti dannosi per la nostra salute. Ed ora quindi… buona spesa a tutte voi!

Fuxia