

È invece obbligatorio indicare sulle etichette alimentari la presenza dei seguenti allergeni:

- cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, fatto, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
- crostacei e prodotti a base di crostacei
- uova e prodotti a base di uova
- pesce e prodotti a base di pesce
- soia e prodotti a base di soia
- latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio)
- frutti a guscio, cioè mandorle (*Amigdalus communis* L.) nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan (*Carya illinoiesis* K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati
- arachidi e prodotti a base di arachidi
- sedano e prodotti a base di sedano
- senape e prodotti a base di senape
- semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO<sub>2</sub>
- lupini
- molluschi

### ... l'etichetta non svela tutto?

Chi soffre di allergie o intolleranze alimentari dovrebbe studiare attentamente le etichette. Come può, infatti l'inesperto, immaginare che ci sia del latte o del lattosio nelle pizze pronte e nel salame? Chi pensa alla soia quando acquista il gelato alla vaniglia o al glutine nel prosciutto, per non parlare delle tracce di uovo nella birra o addirittura del glutine nel lievito di birra?

Non è certamente opportuno soffermarci in questa sede sui diversi trucchi impiegati nella moderna tecnologia alimentare. È tuttavia un dato di fatto che al giorno d'oggi non solo i prodotti pronti si cucinano in modo del tutto diverso da quello che conosciamo dalle nostre cucine e dai racconti. Va aggiunto che la legge non impone al produttore di dichiarare tutti gli ingredienti. Sono, infatti, rimaste alcune scappatoie:

- gli additivi degli ingredienti non hanno alcun effetto tecnologico sul prodotto finale. L'acido ascorbico favorisce la lievitazione della farina, ma non influenza il pane di per sé. Pertanto non è necessario dichiararlo sull'etichetta. Quanto più elaborato è un prodotto, tanti più sono gli ingredienti nascosti e ritenuti "inefficaci" per i quali non esiste alcun obbligo di dichiarazione.
- gli enzimi "geneticamente modificati" ottenuti da microorganismi vanno dichiarati raramente perché facilitano "soltanto" la lavorazione degli alimenti. Di conseguenza, sono classificati come additivi tecnologici. Ciò vale anche per molte sostanze anti-agglomeranti, per evitare la formazione di grumi ecc.
- le sostanze contenenti aromi o altri additivi utilizzati nella lavorazione non vanno dichiarati.
- se durante la lavorazione si estraggono delle sostanze, ad es. vitamine nella lavorazione dell'olio e nella produzione di succo, che vengono successivamente aggiunte al prodotto (ciò è possibile anche attraverso un processo di sintesi chimica), tali additivi non vanno singolarmente indicati sull'etichetta.



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE



Unione commercio  
turismo servizi

## Quello che rivelano le etichette alimentari

### Sapevate che ...

**... c'è una differenza tra le diciture "da consumarsi preferibilmente entro il" e "da consumare entro il"?**

I prodotti con la prima dicitura rientrano nella categoria dei prodotti non facilmente deperibili. Essi possono, previa indicazione (ad esempio offerte speciali), essere venduti o utilizzati anche dopo la scadenza della data indicata. La seconda dicitura viene utilizzata per prodotti facilmente deperibili dal punto di vista microbiologico. Questi prodotti non possono essere venduti né dovrebbero essere utilizzati dopo la data di scadenza.

**... le uova hanno una data di consumo/scadenza di 28 giorni?**

Non possono però essere vendute dopo il 21° giorno dalla data di deposizione e dal 18° giorno in poi sono soggette all'obbligo di refrigerazione. La decisione di acquistare le uova provenienti da un certo tipo di allevamento è una questione di carattere etico. Il sistema di allevamento e la data di scadenza sono deducibili dal timbro apposto sulle uova.

- 0 allevamento biologico
- 1 allevamento all'aperto
- 2 allevamento a terra
- 3 allevamento in gabbia o in batteria

È in ogni caso possibile verificare di persona il grado di freschezza delle uova:

**Scuoterle:** l'uovo fresco non fa rumore quando si scuote leggermente. Nelle uova vecchie invece, si percepisce un rumore dovuto all'eccessiva liquefazione dell'albume e alla penetrazione di aria attraverso il guscio poroso.

**Immergerle nell'acqua:** immergendo un uovo nell'acqua fredda esso si appoggia sul fondo. Le uova più vecchie tendono invece a salire e a disporsi trasversalmente a causa dell'ingrandimento della camera d'aria (parte tonda verso l'alto). Nel caso peggiore galleggiano in superficie. La prova va fatta immergendo le uova in acqua salata tiepida.

**Quando si apre un uovo** il tuorlo è tondo e compatto e l'albume è nettamente diviso in due zone. Pur aprendolo con maestria, l'uovo vecchio presenta il tuorlo appiattito che si mescola facilmente all'albume.

Le uova sono soggette a continue alterazioni e sono particolarmente sensibili alle oscillazioni di temperatura. Per ridurre al minimo il rischio di salmonellosi, i cibi che contengono uova dovrebbero essere scaldati ad almeno 70°C.

### ... la percentuale di grassi nel formaggio si riferisce alla massa secca?

L'indicazione sulle etichette avviene con la dicitura "M.G.S.S." (materia grassa nella sostanza secca) o con l'indicazione equivalente in tedesco "Fett i. T."

Un formaggio con una percentuale minima del 50 per cento di grassi nella sostanza secca non contiene 50 g di grassi in 100 g, ma molto meno, poiché tutti i formaggi hanno un determinato contenuto di umidità. Quanto più basso è il contenuto di umidità, tanto più grasso è il formaggio.

Il contenuto di acqua nei diversi tipi di formaggio è il seguente:

■ formaggi a pasta dura	fino al 56 per cento	■ formaggi da taglio	tra il 54 e il 63 per cento
■ formaggi a pasta semidura	tra il 61 e il 69 per cento	■ formaggi di latticello	tra il 60 e il 73 per cento
■ formaggi a pasta molle	oltre il 67 per cento	■ formaggi freschi	oltre il 73 per cento

Chi nell'acquistare i formaggi è attento ai grassi, darà la preferenza ai formaggi freschi o alla mozzarella.

### ... biologico non è uguale a biologico?

Un prodotto biologico confezionato riporta sull'etichetta il nome o il codice dell'autorità o dell'organismo di controllo. Tali organismi sorvegliano la sicurezza e il rispetto delle disposizioni dei marchi. Il logo sulle confezioni può essere diverso e si riferisce alle diverse norme di produzione che in ogni modo sono tutte conformi alla normativa UE. Le norme UE rappresentano il denominatore comune (vedi logo). Altri organismi di controllo impongono requisiti molto più rigorosi.



I prodotti biologici sfusi (prodotti non confezionati) possono essere commercializzati come prodotti biologici (etichettati e pubblicizzati come tali) soltanto da imprese autocertificate.

### ... aroma non è uguale ad aroma, oppure sì?

■ Gli **aromi naturali** si estraggono con procedimenti naturali da piante e prodotti animali. Si applicano anche procedimenti microbiologici e di tecnologia genetica.

L'aroma di caffè non è necessariamente estratto dal chicco di caffè. Anzi, per l'aroma di caffè si presta la soia, mentre per riprodurre il sapore di lampone di norma si distilla il legno di cedro.

■ Gli **aromi natural-identici** sono ottenuti sostanzialmente per sintesi chimica in laboratorio. Essi non corrispondono alla miscela originale. Per la fragola esistono 200 aromi natural-identici, l'impiego e l'effetto dipendono dall'alimento. Questi aromi sono utilizzati nelle tisane e nei gelati.

■ Gli **aromi artificiali** sono ottenuti principalmente in laboratorio per sintesi chimica e non sono presenti in natura. Ne esistono un numero limitato.

### ... il pane con il marchio di qualità Alto Adige deve soddisfare determinati requisiti?

Possono pregiarsi del marchio di qualità Alto Adige i seguenti tipi di pane: "Schüttelbrot", "Vinschger Paarl", "Pusterer Breatl", il pane di segale, "Zelten/Bauernzelten", il pane alla frutta, "Gebildebrot", "Dauerbrezen/Fastenbrezen" e lo "Strudel". Utilizzando il marchio di qualità il produttore si impegna a rispettare il catalogo dei requisiti e a non utilizzare additivi (per la lievitazione, emulsionanti). Per lo "Strudel" altoatesino non si possono ad esempio usare grassi vegetali (margarina), ma solo burro.



### ... l'olio di oliva "extravergine" non è spremuto a freddo?

Esistono sostanzialmente due modi di spremitura dell'olio. La spremitura a freddo, particolarmente dispendiosa, e la spremitura a caldo che sono determinanti ai fini del procedimento e della resa. La categoria di qualità superiore è "extra vergine". Secondo la normativa UE l'olio di oliva "extra vergine" deve essere perfetto dal punto di vista sensoriale e chimico e va spremuto senza apporto di calore. Per gli oli spremuti a freddo è prescritta una temperatura di spremitura massima di 27 gradi.

Purtroppo ciò non può essere verificato nell'olio.

Non comporta alcun vantaggio la cosiddetta "prima spremitura" perché le olive finiscono una sola volta nella pressa.

**Nuove indicazioni obbligatorie:** da quest'anno la normativa UE prescrive la dichiarazione della zona geografica in cui sono state raccolte le olive e il luogo di spremitura qualora non corrisponda alla zona di raccolta.

Inoltre: l'olio prodotto con olive non mature risulta molto più fruttato e fresco. Per i prodotti di qualità vengono quindi raccolte le olive verdi. D'altro canto la resa delle olive giunte a piena maturazione è sensibilmente più elevata. Si tratta dunque di decidere se lavorare per la qualità o per la quantità.

### ... i prodotti di qualità possono fare a meno dei grassi vegetali idrogenati (margarina)?

Un produttore alimentare che produce prodotti di qualità superiore rinuncerà all'impiego di grassi vegetali idrogenati quali la margarina. Darà invece la preferenza ai grassi animali (panna, latte, burro nei gelati, nei dolci come lo strudel e nel cioccolato) o ad altri grassi di qualità (burro di cacao) e oli (spremuti a freddo e extra vergini). Il grasso vegetale idrogenato (o margarina) è più economico, presenta il vantaggio di non sciogliersi così velocemente a temperature più elevate (il punto di fusione è superiore a quello del burro) e di conseguenza si addice di più a certi usi in cucina. A ciò si aggiunge una paura infondata dei grassi animali. Per questa ragione, purtroppo, spesso si dà la preferenza ai grassi vegetali che presentano delle carenze.

### ... sulle etichette alimentari devono figurare gli allergeni?

Per tutti gli alimenti commercializzati esiste l'obbligo di indicare la percentuale e il tipo di allergeni eventualmente contenuti nel prodotto ("può contenere tracce di..."). In pratica, constatiamo quanto segue:

■ la merce confezionata, spesso di origine industriale, che troviamo sugli scaffali del supermercato ci mette in guardia da tutti i possibili allergeni che potrebbero essere contenuti nei prodotti. Ciò non è di aiuto per il cliente, in particolare per il cliente che soffre di allergie;

■ per i prodotti sfusi (venduti o somministrati anche nei pubblici esercizi) nel migliore dei casi vengono elencati gli ingredienti senza alcuna indicazione precisa sugli allergeni. Anche in questo caso il cliente che soffre di allergie alimentari non può trarre alcun beneficio dalle indicazioni.