

Realizzato e distribuito  
con il contributo di



FONDAZIONE  
MONTE DEI PASCHI  
DI SIENA



UNIONE NAZIONALE  
CONSUMATORI

Via Duilio, 13 - 00192 Roma  
Tel. 06 32.69.531 • Fax 06 32.34.616  
e-mail: [info@consumatori.it](mailto:info@consumatori.it) • [www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)

Stampa: Tipografia Amadeus - Atraccia (RM)

# VIAGGIO TRA LE Etichette ALIMENTARI



UNIONE NAZIONALE  
CONSUMATORI



*I consumatori sanno che cosa significa olio extravergine d'oliva "prima spremitura a freddo"? E che differenza c'è fra il burro di panna e il semplice burro? Oppure fra il prosciutto cotto "di alta qualità" e il prosciutto cotto?*

*A queste e molte altre domande risponde una guida preparata dall'Unione Nazionale Consumatori con il contributo della Fondazione Monte dei Paschi di Siena e intitolata "Viaggio tra le etichette alimentari". La guida è stata pensata per gli studenti delle scuole medie superiori i quali ne sono gratuitamente destinatari in considerazione del fatto che nelle scuole non esistono programmi di educazione alimentare, più volte auspicati dall'Unione Europea.*

*Attraverso la riproduzione, l'illustrazione e la spiegazione di numerosissime etichette, tramite la Guida è possibile capire le differenze merceologiche e qualitative fra molti prodotti alimentari e fare una scelta più consapevole, anche in rapporto al prezzo, difendendosi così anche dal caro vita.*

*L'acquisto di un prodotto alimentare avviene per lo più d'impulso, oppure perché è una marca nota, perché è suggerito dalla pubblicità di un personaggio popolare, perché l'etichetta ha un bel disegno o la confezione è simpatica, perché gli amici hanno detto che è buono oppure perché il prezzo è conveniente. Può darsi che una di queste motivazioni sia giusta, ma il consumatore, anche se negli ultimi anni è diventato più attento e consapevole, spesso non conosce le norme che disciplinano gli alimenti e che permettono una scelta più "ragionata", ovviamente anche in rapporto al prezzo. Il più delle volte, queste norme si possono capire dall'etichettatura o, più esattamente, da alcuni particolari delle etichette.*

*Questa guida, elaborata dall'Unione Nazionale Consumatori con il contributo della Fondazione del Monte dei Paschi di Siena, è stata studiata e predisposta proprio per offrire al consumatore uno strumento semplice di informazione, di orientamento e di educazione al fine di una scelta più consapevole e per acquistare ciò che realmente vuole, anche in rapporto a ciò che può spendere.*

*Per fare correttamente la spesa, infatti, occorre avere una minima conoscenza delle norme che disciplinano i prodotti e anche alcune nozioni chimico-merceologiche e dei processi di produzione, in modo da non lasciarsi ingannare dalle "sirene" pubblicitarie, dalle denominazioni commerciali fuorvianti e dalle affermazioni iperboliche riportate sulle confezioni.*

# VIAGGIO TRA LE Etichette ALIMENTARI

Il viaggio può cominciare con gli ortofruttili, che nella "piramide" del mangiar sano stanno al primo posto. Anzi, quando si entra in un supermercato si incontrano per primi, normalmente subito dopo l'ingresso, perché sono maggiormente deperibili e devono essere venduti rapidamente. Il consumatore deve comprarli ogni giorno, quindi, per il supermercato è meglio che li abbia subito a disposizione.

Gli ortofruttili freschi, venduti sfusi o confezionati, devono riportare su un cartello o sull'etichetta della confezione tre indicazioni: la specie (per esempio, mela renetta), la categoria (extra, prima o seconda, in ordine decrescente di qualità) e la provenienza (per esempio, Italia), come si può vedere nell'etichetta di queste pesche confezionate.

La classificazione in categorie serve anche a riconoscere gli ortofruttili che non potrebbero essere venduti perché troppo difettosi e, quindi, esclusi anche dalla



seconda categoria, quella che merita soltanto la sufficienza. Eppure, sui banchi del mercato, dei negozi e dei supermercati si vedono spesso cespi di lattuga macchiati o avvizziti.

Su queste carote in fili, sempre confezionate alla produzione, sono indicate anche le modalità di conservazione, obbligatorie per legge quando si tratta di prodotti molto deperibili.

Negli ortofruttili freschi la data di scadenza non va apposta. E', invece, obbligatoria quando si tratta di ortofruttili trasformati come le rape cotte

confezionate, oppure quando gli ortofruttili freschi sono sbucciati o tagliati, come i funghi. Naturalmente, in etichetta non c'è l'elenco degli ingredienti, poiché basta la denominazione commerciale per identificare il prodotto, se non ci sono altre sostanze alimentari, additivi



o coloranti. Nella riproduzione a fianco, però, si tratta di un'insalatata mista e le diverse varietà devono essere indicate come ingredienti.

**INSALATINA PRINCIPessa**  
INGREDIENTI: lattughella, riccetta, cicoriella, rughetta.  
**NON CONTIENE CONSERVANTI**

Da notare che l'ordine in cui devono essere dichiarati (lattughella, riccetta, cicoriella, rughetta) non è casuale o facoltativo, ma deve rispettare le singole quantità: significa che la lattughella è più della riccetta, la riccetta più della cicoriella, eccetera. Anche questa norma, come si vedrà meglio in seguito e in altre occasioni, è importante per fare una scelta più consapevole.

Sempre ortofrutticoli, ma ora in barattolo. In questo preparato di verdure miste al tonno per condire il riso, l'olio di girasole figura, tra gli ingredienti, al primo posto.

**INGREDIENTI:**

olio di semi di girasole, sedano, rapa, peperoni, olive verdi e nere, tonno (10%), cetrioli, polpa di carciofo, capperi, carote, in proporzione variabile; sale, aceto di vino, antiossidante acido L-ascorbico, correttore di acidità acido citrico.

A vista, nel barattolo, sembrano prevalere le verdure e il tonno, ma poiché l'olio pesa di più rispetto ad ogni singolo ingrediente, è corretto che sia al primo posto

nell'ordine di elencazione. Secondo la legge, però, tale ordine poteva essere invertito mettendo al primo posto "verdure miste in proporzione variabile" (con l'elenco tra parentesi delle verdure), come fanno altri produttori.

Da notare che, tra tutti gli ingredienti, è indicata soltanto la percentuale del tonno (10 per cento) e ciò è obbligatorio quando l'ingrediente è richiamato nella denominazione del prodotto, come in questo caso ("...al tonno").



Visibilmente c'è molto più olio, in relazione al contenuto solido, in questa confezione di carciofini all'olio dove, però, i carciofini sono al primo posto tra gli ingredienti perché pesano di più.



**Ingredienti:** carciofini, olio di semi di girasole, sale, aceto di vino come residuo, aromi naturali. Antiossidante: acido L-ascorbico. Correttore di acidità: acido citrico.  
**Zutaten:** Kleine Artischocken, Sonnenblumensa-



Fino a tre anni fa, la passata di pomodoro non era regolata da alcuna norma, quindi poteva essere fatta diluendo semplicemente con acqua il concentrato di pomodoro. Poi è uscita una legge che ha riservato la denominazione "passata

di pomodoro" soltanto a quella ottenuta dalla spremitura diretta del pomodoro fresco.

La polpa di pomodoro non è regolata invece da norme specifiche e potrebbe essere fatta, quindi, anche con polpe congelate importate.

Questo produttore ci tiene a far sapere che si tratta di "polpa di giornata", quindi, fatta con pomodoro fresco.





Una volta si chiamava comunemente marmellata: ora, per legge, si chiama confettura e, se è "extra", deve contenere almeno il 45 per cento di frutta. Queste a fianco e sopra sono etichette di due barattoli da 400

grammi di marche diverse: uno contiene il 45 per cento di frutta, l'altro il 50 per cento. C'è poi la confettura semplice, che deve contenere almeno il 35 per cento di frutta.



Il termine "marmellata" è ora riservato solo a quella di agrumi, che può essere fatta semplicemente con succo e scorze oppure anche con polpa, come dimostrano queste due confezioni. In ogni caso la frutta non deve essere inferiore al 20 per cento.



Infine, la "crema di marroni" (ma la distinzione commerciale fra "marrone" e "castagna domestica", più piccola e meno pregiata, è del tutto incerta) deve contenere almeno il 38 per cento di frutta o "purea di marroni".



Ecco un'occasione per mettere a frutto la conoscenza della regola dell'ordine decrescente di peso nell'elenco degli ingredienti. La stessa azienda produce due tipi di maionese da 250 millilitri, una normale e una "leggera". Gli ingredienti, come si può rilevare, sono quasi gli stessi, ma in quella "leggera" c'è in più l'acqua, che occupa il secondo posto dopo l'olio, quindi è in quantità notevole. In sostanza, per far diventare "leggero" o dietetico un prodotto alimentare basta allungarlo con l'acqua, che non dà calorie. Naturalmente c'è in più anche un addensante (farina di semi di guar), altrimenti sarebbe troppo liquida.

Va anche detto che la versione "leggera" costa di più.



Le varie denominazioni delle bevande a base di frutta – tutte previste e regolate da apposite norme – costituiscono un vero ginepraio.

Ecco qui di seguito, ad esempio, due succhi di pompelmo che sembrano uguali, ma sono completamente diversi.

Il primo è effettivamente succo di pompelmo naturale. Come si può notare, la denominazione è “succo”, perché è al 100 per cento succo di frutta.



Il secondo è ugualmente “succo” di pompelmo, ma ottenuto mediante aggiunta (restituzione) dell’acqua sottratta al succo precedentemente “concentrato”, cioè privato di gran parte dell’acqua naturalmente contenuta nel succo. Quindi è un prodotto ottenuto attraverso un procedimento che può andare a scapito dell’aroma e delle proprietà nutrizionali, derivando da succo ridotto in polvere.



La riprova sta in questi due altri succhi di arancia, il primo a base di concentrato, il secondo di arance rosse fresche. Come si vede dalle informazioni nutrizionali, soltanto il succo di arance fresche ha conservato la vitamina “C”, mentre nell’altro non c’è.



100% SUCCO DI ARANCE ROSSE FRESCHE SPREMIUTE	
VALORI NUTRIZIONALI MEDI (Per 100 ml di prodotto)	
VALORE ENERGETICO: 41 kcal (174 kJ)	
PROTEINE	0,8 g
CARBOIDRATI	90 g
GRASSI	0,2 g
VITAMINA C	45 mg*
*75% della razione giornaliera raccomandata	
CONTIENE LA POLPA DELL'ARANCIA	



chero), come l’aranciata.

Da un po’ di tempo sono state autorizzate bibite che possono contenere meno del 12% di succo di frutta, che però non possono riportare la denominazione del frutto (per esempio, aranciata), ma solo una di fantasia. Sono state autorizzate pure bibite senza succo di frutta, per le quali è vietata la raffigurazione del frutto in etichetta e possono riportare la sottodenominazione “al gusto di ...” (ovvero il frutto, che però è sostituito da un aroma).



Si chiama Oransoda, ma è sempre aranciata e, del resto, come più esattamente c’è scritto, è una “bibita analcolica al succo di arancia”: non può chiamarsi



“spremuta” o con una denominazione simile, perché ha solo il 12 per cento di succo e si confonderebbe con i succhi veri e propri.

Tutte le bibite analcoliche possono essere preparate con acqua semplice oppure con acqua minerale. Fra le bibite analcoliche, soltanto la gassosa non può essere colorata. E' la bibita più semplice e non è affatto meno gustosa delle altre.

## GASSOSA

Anche "Sprite" e "Schweppes" sono sostanzialmente delle gassose (basta confrontare gli ingredienti), chiamate però con denominazioni di fantasia per distinguerle dalla sorella più povera.

La famosa "Coca-Cola", invece, è classificata dalla legge come "bibita di fantasia".

Mentre le bibite a succo, come le aranciate, devono avere almeno il 12 per cento di succo, le bevande di fantasia non hanno alcun vincolo di composizione (tranne il residuo secco) e possono essere fatte a piacere. Nella Coca Cola c'è una sostanza oggi non più tanto misteriosa che non è dichiarata in etichetta e di cui si è molto parlato. Si nasconde tra gli "aromi naturali" che, ovviamente, sono dichiarati, ma che è lecito non specificare. Si può solo arguire che si tratta di un aroma "naturale" e non artificiale (costruito in laboratorio), poiché in caso contrario dovrebbe esserci, per legge, soltanto il termine "aromi".

Il "chinotto" è una via di mezzo fra le bibite a succo e le bibite di fantasia: deve essere preparato con il frutto del chinotto, simile a un piccolo mandarino, o con sostanze estratte da esso, ma senza vincoli di quantità.

Ritorniamo ai succhi di frutta, poiché varietà e denominazioni non sono finite. Una legge del 1932 riservava "il nome di succo di un dato frutto esclusivamente al

liquido ottenuto per spremitura del frutto nominato". Ma le norme comunitarie hanno previsto altri tipi.



genere, i succhi integrali in commercio sono soltanto quelli di agrumi.



Poi c'è il "nettare", in questo caso proprio di agrume.

Deve contenere una percentuale minima di frutta, variabile dal 25 al 50 per cento, secondo i tipi di frutta. Nel caso degli agrumi non può essere inferiore al 50 per cento (qui è del 60 per cento). Il "succo e polpa" sembrerebbe qualcosa di più del succo semplice: invece è anch'esso un nettare ma ricavato dalla purea del frutto, sempre con aggiunta di acqua. La purea è ottenuta setacciando la parte commestibile dei frutti, senza eliminare il succo.

Il "succo e polpa" deve avere le stesse percentuali minime di frutta del nettare, che ovviamente possono essere superate come risulta evidente dalla lettura di queste due etichette di "succo e polpa di albicocca": sulla prima è indicata la percentuale di frutta minima consentita che è del 40 per cento, sull'altra la percentuale sale al 42 per cento.



Questo nettare di pesca ha addirittura il 90 per cento di frutta (minimo consentito 45 per cento) e il produttore ci tiene a farlo sapere come uno "strillo" tipografico.

Il latte è ancora il liquido alimentare più bevuto dagli italiani, ma ce ne sono diversi tipi. Il migliore è, ovviamente, quello crudo, almeno dal punto di vista nutrizionale, ma per legge può essere venduto soltanto dagli stessi allevatori, quindi, per trovarlo, bisogna andare... alla stalla (ma adesso anche in qualche supermercato).

Poiché il latte crudo si deteriora rapidamente, quello normalmente in vendita viene prima riscaldato a temperature più o meno elevate. E' proprio la differenza di queste temperature e dei tempi di riscaldamento che fa la differenza di qualità del latte confezionato.



Il "latte fresco pastorizzato di alta qualità", come dice il termine stesso, è quello più qualitativo perché più degli altri conserva le caratteristiche del latte crudo.

Ciò si può verificare in laboratorio con l'analisi delle "sieroproteine", una scoperta proprio italiana. Si è potuto accertare, infatti, che il latte contiene particolari proteine nel siero, uno dei suoi componenti (è quello che rimane dopo la fabbricazione del formaggio e che viene usato per fare la ricotta). Queste sieroproteine sono più sensibili delle vere e proprie proteine del latte e si riducono di numero quanto più il trattamento termico è spinto o prolungato. Pertanto, la loro quantità serve a misurare la "freschezza" del latte, ovvero quanto più è simile o dissimile dal latte crudo.

In pratica, le sieroproteine sono tanto più numerose quanto più il latte crudo viene raccolto presto dalle stalle, refrigerato e lavorato, poiché in questo caso il trattamento termico è lieve.

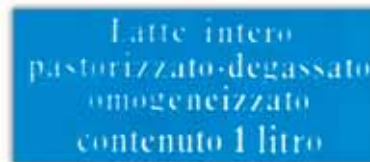
Per legge, il "latte fresco pastorizzato di alta qualità"



deve avere almeno il 15,5 per cento di sieroproteine.

Poi c'è il "latte fresco pastorizzato" che, in verità, non è molto diverso dal primo e deve avere almeno il 14 per cento di sieroproteine. Anche questo

è praticamente latte nazionale, essendo necessari tempi brevi per la raccolta e la lavorazione.



Infine, sempre nella famiglia dei pastorizzati, c'è il semplice "pastorizzato", che non può fregiarsi dell'aggettivo "fresco" perché la soglia delle sieroproteine scende all'11 per cento.

Il latte a lunga conservazione è ancora meno fresco e con caratteristiche organolettiche inferiori, ma è comodo quando non sia disponibile il latte fresco, anche perché il contenuto in calcio, un minerale indispensabile a tutte le età, è lo stesso del latte pastorizzato.

Inoltre, mentre il latte pastorizzato va consumato entro pochi giorni, quello a lunga conservazione dura

qualche mese. Ce ne sono due tipi.



Il latte UHT (ultra high temperature)

è sottoposto a un trattamento termico più spinto del pastorizzato).





Il latte sterilizzato, sempre a lunga conservazione, è generalmente un latte UHT sottoposto a un secondo trattamento termico dopo essere stato chiuso nel contenitore, che ne prolunga ulteriormente la conservazione.

Ecco, qui sotto, un'etichetta nutrizionale del latte fresco pastorizzato, ove sono spiegate sinteticamente, ma bene, le caratteristiche. Accanto c'è un'altra etichetta dello stesso latte nella versione "scremato", che può far pensare a un rebus. Infatti, risulta che, a parte il minor

tenore di grasso, come è ovvio, il latte scremato contiene più proteine, più calcio, più fosforo e più lattosio (lo zucchero naturale del latte). Come è possibile se lo scremato viene ottenuto da quello intero, cioè è lo stesso latte privato parzialmente del grasso?

In realtà, come si vede sempre dalle etichette, la composizione nutrizionale è riferita a 100 millilitri, ovvero a una quantità determinata di latte.

E' chiaro che il grasso viene tolto prima di mettere il latte in busta e poi, per confezionarne 100 millilitri o 1 litro, bisogna mettere in busta una quantità costituita da più "latte" e meno grasso: quella piccola percentuale di "latte" in più fa alzare leggermente i valori di proteine, minerali e lattosio, che il solo grasso (crema) non contiene. Il grasso contiene, però, la vitamina A che, ovviamente, risulta ridotta nel latte scremato, anche se nelle due etichette non è menzionata; inoltre, è il grasso che dà prevalentemente il sapore al latte.

Composizione media per 100 ml		Composizione media per 100 ml	
Grasso	g 3,4	Grasso	g 1,6
Proteine	g 3,0	Proteine	g 3,1
Lattosio	g 4,8	Lattosio	g 4,9
Calcio	mg 120	Calcio	mg 122
Fosforo	mg 96	Fosforo	mg 96
oltre sali minerali diversi e vitamine.		oltre sali minerali diversi e vitamine.	
Valore energetico kcal 62		Valore energetico kcal 46	



Il burro si può ricavare dal siero di latte (il liquido che rimane dopo la fabbricazione del formaggio), sfruttando il grasso residuo ed eventualmente mischiandolo con altra panna o crema di latte; si può ottenere dalla panna di affioramento che, dopo un po' di tempo, viene a galla nelle vasche ove è depositato il latte per fare il formaggio e, quindi, raschiata via.



Il burro più fresco e qualitativo è, però, quello di panna centrifugata ovvero di crema tolta subito dal latte tramite centrifugazione. Talvolta la materia prima e il metodo di lavorazione sono indicati e bisogna leggere attentamente le informazioni in etichetta, tenendo presente che il burro di sola panna o crema di latte è chiamato "burro tradizionale".



Carta d'identità dell'uovo:

Tipo allevamento:	Sigla Nazione:	Codice ISTAT	Provincia	Allevamento
<b>0</b>	<b>IT</b>	<b>111</b>	<b>VR</b>	<b>001</b>
0 = biologico 1 = all'aperto 2 = a terra 3 = in gabbie	IT = Italia	Comune di ubicazione dell'allevamento	Ubicazione dell'allevamento	Codice identificativo

Se sull'uovo è stampigliata la sigla 1IT significa che è di un allevamento di galline all'aperto italiano, mentre 2IT è un allevamento a terra, 3IT nelle gabbie e 0IT è biologico. Le suddette sigle sono obbligatorie. E' altresì obbligatorio, sia sulle uova sia sugli imballaggi, il codice distintivo del produttore, anche se si tratta di uova vendute direttamente dal produttore al consumatore finale, con eccezione di quelle provenienti da produttori con meno di 50 galline.

La dicitura "extra" o "extra fresche" è ammessa soltanto se sull'imballaggio è indicata la data di deposizione (cioè quando la gallina ha fatto l'uovo) e il termine di 9 giorni dalla suddetta data, trascorsi i quali l'uovo non è considerato più extra fresco, ma soltanto fresco (categoria A).

Sulle uova e sugli imballaggi è possibile inoltre



apporre diciture e/o simboli relativi all'origine, purché tale origine sia rilevabile dal codice distintivo del produttore. A titolo di esempio, il codice 3IT001191TO036 significa:

- ◆ il numero iniziale 3, come si è detto, indica che è un allevamento di galline in gabbie;
- ◆ IT che si tratta di un allevamento italiano;
- ◆ 001191 è il codice Istat del Comune nel quale è situato l'allevamento; in questo caso è Pinerolo e, volendo, i codici Istat dei Comuni si possono trovare su Internet, ma non ha molta importanza perché c'è la provincia;
- ◆ TO, infatti, significa che l'allevamento sta in provincia di Torino;
- ◆ 036 è il numero identificativo dell'allevamento e al consumatore non interessa.

**CAT. A 6 uova fresche grandi**  
 Uova da allevamento in gabbie  
 Origine delle uova: vedasi codice apposto sull'uovo.  
 Dopo l'acquisto conservare le uova in frigorifero

I formaggi non hanno particolari regole di etichettatura. Va ricordato solo che quelli a denominazione d'origine protetta (DOP, si vedrà poi il significato) devono essere fatti tutti con latte italiano, mentre gli altri possono essere fatti con latte straniero, oppure importati tal quali dall'estero in forme anonime che poi vengono etichettati in Italia con denominazioni "nostrane". Qualche regola riguarda comunque la privazione del grasso. Fino a diversi anni fa, ogni formaggio doveva avere una percentuale minima di grasso in base a una legge del 1925, quando non c'era molto da mangiare e i cibi dovevano dare soprattutto calorie.



Ora sono permessi anche i formaggi magri o "light", come si vede nell'etichetta di questa mozzarella che dichiara "solo" il 10 per cento di grassi. Segue una normale mozzarella, che ne ha circa il 20 per cento. Comunque, è sempre il grasso che dà prevalentemente il sapore.

Anche questo prodotto è "magro" ma, come si vede, non si chiama e non può chiamarsi formaggio. Ha dovuto ripiegare sul più generico termine "preparazione lattiero casearia" sia perché vi sono state aggiunte le proteine del latte (la caseina) sia perché ha un addensante

**magro da spalmare**  
Preparazione lattiero casearia.  
**Ingredienti:** latte scremato pastorizzato, crema di latte, concentrato di proteine del latte, sale, fermenti lattici, addensante: carragenani.

(carragenani, ottenuti dalle alghe), sostanze che normalmente, non possono essere aggiunte nei formaggi veri e propri.

## CONTENUTO NUTRITIVO MEDIO PER 100 g :

CALORIE	kcal 137	kJ 571
PROTEINE	14,0 g	
CARBOIDRATI	3,5 g	
GRASSI	7,4 g	

L'etichetta nutrizionale riporta l'elenco dei nutrienti e il conto delle calorie

(kilocalorie) torna. Ciascuno può verificarlo, in questa e in altre etichette, tenendo presenti i valori delle calorie per grammo e cioè:

Proteine	4 calorie
Carboidrati	4 calorie
Grassi	9 calorie
Alcol	7 calorie
Vitamine	nessuna caloria
Sali minerali	nessuna caloria
Acqua	nessuna caloria

Anche questo formaggio contiene proteine del latte aggiunte, ma ciò nonostante si chiama "formaggio". Perché?



In verità si chiama "formaggio fuso", che si ricava da vari pezzi di formaggi e acqua, fondendoli e amalgamandoli con un sale di fusione, il citrato di sodio.

E' il formaggio "filante" che il consumatore trova nella stragrande maggioranza delle "pizze alla mozzarella", che mozzarella non è. Fa eccezione tra i formaggi perché può essere mischiato con le proteine del latte.

Gli ingredienti tipici dei formaggi veri e propri sono invece latte, sale e caglio, la sostanza che serve a far rapprendere il latte e a produrre la "cagliata", ovvero il primo abbozzo del formaggio.



L'etichetta dei salumi, più esattamente la denominazione commerciale, aiuta il consumatore a capirne la qualità. Ciò è molto utile in

rapporto al prezzo che si è disposti a pagare, essendo pacifico che ad una qualità inferiore dovrebbe corrispondere un prezzo inferiore. Cominciamo con il prosciutto.



Secondo le norme, la denominazione "prosciutto crudo stagionato" identifica il prodotto stagionato normalmente almeno 7 mesi, mentre la

sola denominazione "prosciutto crudo" identifica il prodotto meno qualitativo che può essere stagionato (si fa per dire) nelle stufe con aria calda.

Poi vi sono i prosciutti DOP (denominazione d'origine protetta) riconosciuti dall'Unione Europea che ne ha approvato il regolamento di produzione. Non possono essere ricavati da una coscia di maiale congelata e devono stagionare naturalmente più a lungo per un periodo prestabilito e in una zona determinata, non altrove.



Stesso discorso per il prosciutto cotto, che ha tre denominazioni.

- ◆ Prosciutto cotto di alta qualità. Questa denominazione identifica il prosciutto cotto più qualitativo. Il tasso di umidità del prodotto privato del grasso e degli additivi non deve superare il 75,5%. Non possono essere aggiunti amidi, fecole, proteine del latte, proteine di soia e gelatine alimentari. Non possono essere impiegati neanche i polifosfati, che servono a trattenere l'acqua (prima di essere cotto il prosciutto subisce una iniezione di acqua e sale aromatizzata) e il glutammato monosodico (che rafforza artificialmente il sapore), mentre gli aromi devono essere quelli naturali.



- ◆ Prosciutto cotto scelto. E' di qualità inferiore, poiché il tasso di umidità può arrivare fino al 78,5% e possono essere aggiunte le sostanze che non sono permesse nel precedente, le quali oltre a una funzione tecnologica servono a fare "peso".



- ◆ Prosciutto cotto. E' quello meno qualitativo, poiché il tasso di umidità può arrivare all'81%. In ogni caso cavità e fessurazioni devono essere assenti o trascurabili e il gusto non eccessivamente speziato. Non si può chiamare prosciutto cotto la spalla cotta.



Anche il vero salame si riconosce dalla denominazione, perché non può essere ottenuto da carni separate meccanicamente, cioè da scarti, né può contenere coloranti, altrimenti non si può chiamare... salame.

Più complessa la scelta degli altri salumi fatti con carne suina. Recenti norme hanno stabilito che, se in un salume il grasso supera il 30 per cento oppure se il tessuto connettivo (parti di scarto come cotenne, tendini e neretti) supera il 25 per cento, devono essere dichiarati in etichetta, mentre prima era dichiarato soltanto "suino". Questa semplice regola permette al consumatore di capire che, se in un salume è dichiarata soltanto "carne suina" (cioè la vera carne di parti magre), significa che gli ingredienti scadenti sono meno del 30 per cento per quanto riguarda il grasso e meno del 25 per

cento per quanto riguarda il tessuto connettivo. Viceversa, se sono dichiarati anche questi ultimi (o uno solo di essi), significa che superano le suddette percentuali (ma non si sa di quanto) e il prodotto è più scadente, quindi deve costare di meno. Ancora più scadente sarebbe un salume nel cui elenco degli ingredienti, che deve essere in ordine decrescente di peso, la carne suina occupa il secondo o, peggio il terzo posto, dopo il grasso e il tessuto connettivo.

Inoltre, in alcuni salumi viene aggiunta acqua, un ingrediente a costo zero. Ora, se questa supera il 5 per cento, deve essere dichiarata nell'elenco degli ingredienti e, inoltre, il termine "carne suina" deve essere accompagnato dalla percentuale di carne. Da tale percentuale, quindi, si può capire se è stata aggiunta più o meno acqua. Vediamo due esempi.



In questo caso l'elenco degli ingredienti porta al primo posto "carne suina" e non sono riportati il grasso (quindi è meno del 30%) e il tessuto connettivo (quindi è meno del 25%). E' riportata però l'acqua, che quindi è più del 5% e ciò comporta l'obbligo di indicare in percentuale la carne suina, che in effetti è indicata (83%).





Qui si tratta di wurstel dei pollo con carne "separata meccanicamente".

E' meno qualitativo del secondo wurstel che riporta soltanto "carne di pollo".



Da notare che l'elenco degli ingredienti di ambedue è presso che invisibile.

Qui si tratta di un wurstel misto pollo-suino, più piccole percentuali di tacchino e bovino, per un totale del 66% di carne. E'

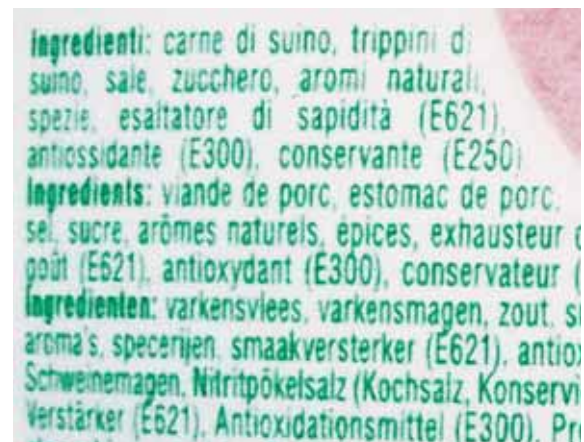
indicata anche l'acqua, che quindi è più del 5% e siamo al 71%. A sorpresa, dopo la carne suina (13%), sono riportati "grasso e cotenna di suino". Va ricordato che, in base alla legge, l'elenco degli ingredienti deve essere in ordine decrescente di peso, ovvero il primo è più del



secondo, il secondo più del terzo e così via. Di conseguenza, "grasso e cotenna di suino" sono meno del 13%, poiché vengono dopo "carne di suino". Perché sono indicati se sono meno del 25-30 per cento? L'etichetta è piuttosto complicata. Fra l'altro, sulla carne di pollo, che è al primo posto, c'è il solito asterisco furbetto che rimanda alla dicitura sottostante "separata meccanicamente", sempre in caratteri microscopici. Si tratta di un'etichetta incomprensibile in tutti i sensi.

Anche per la mortadella le regole sono medesime. La dizione "carne suina" sta a indicare un prodotto qualitativo ove il grasso non supera il 30 per cento e le parti di scarto (tessuto connettivo) il 25 per cento.

Nel secondo caso la dicitura della mortadella è "carne suina", "trippini", eccetera. Significa che la vera carne è di meno e i trippini (tessuto connettivo) superano il 25 per cento quindi il prodotto è meno qualitativo. Ovviamente, è ancora meno qualitativo se la dicitura fosse "carne suina, grasso suino, trippini di suino, aromi" eccetera.



Per quanto riguarda le carni bovine, c'è una disciplina valida in tutta Europa. L'etichetta o il cartello (se vendute sfuse) devono indicare lo Stato di nascita dell'animale e quello o quelli dove è avvenuto l'ingrasso; ma se il bovino è stato importato ad un'età inferiore a 30 giorni e ingrassato in un altro Stato, potrà essere indicato solo quest'ultimo come Stato di ingrasso.

Quindi, se un vitello con meno di 30 giorni viene importato dal Belgio e ingrassato in Italia, sull'etichetta figurerà come paese di ingrasso soltanto l'Italia, fermo restando che dovrà essere indicato il Belgio come paese di nascita. Viceversa, se lo stesso vitello è importato a 40 giorni, dovranno figurare come paesi di ingrasso

sia il Belgio sia l'Italia. Per le carni bovine provenienti da paesi extracomunitari ove non si hanno informazioni sull'animale, basterà la dizione "Origine non CE" seguita dal paese di macellazione.

In questa etichetta si può vedere che l'animale è nato in Polonia, allevato in Polonia-Italia (quindi è stato importato vivo e ingrassato in Italia e sezionato (nel senso che dalla carcassa sono stati ricavati i relativi tagli) "in questo punto vendita", che nel caso è un supermercato.

Il pollame invece deve riportare il paese di provenienza in sigla, che in questo caso è l'Italia (IT). Praticamente, tutto il pollame in vendita è comunque italiano.



Il pesce, sia fresco sia surgelato, deve riportare in etichetta o su un cartello (se venduto sfuso) la zona ove è stato pescato, oltre alla specie. Come si vede, in questo caso si tratta di un merluzzo in filetti (surgelato) pescato nell'Atlantico del sud-ovest.



Essendo surgelato, deve riportare anche il peso al netto della glassatura, cioè del ghiaccio che lo avvolge. Se si tratta di pesce allevato, deve riportare la dicitura "allevato".

Le zone di pesca dei mari e degli oceani sono state suddivise in "zone FAO" che a volte figurano nel cartello indicante la zona di cattura e che sono le seguenti.

Definizione delle zone di cattura corrispondenti

Zona FAO	
n. 21	Atlantico nord-occidentale
n. 27	Atlantico nord-orientale
n. 27 III d	Mar Baltico
n. 31	Atlantico centro-occidentale
n. 34	Atlantico centro-orientale
n. 41	Atlantico sud-occidentale
n. 47	Atlantico sud-orientale
n. 37.1, 37.2 e 37.3	Mar Mediterraneo
n. 37.4	Mar Nero
n. 51 e 57	Oceano Indiano
n. 61, 67, 71, 77, 81 e 87	Oceano Pacifico
n. 48, 58 e 88	Antartico



L'olio extra vergine di oliva è il più consumato fra i vari tipi di oli d'oliva, in quanto deve essere ottenuto semplicemente dalla spremitura delle olive, senza procedimenti chimici. Da un po' di tempo, in tutta Europa è obbligatoria questa dicitura che spiega che cosa significa extra vergine.

Quando c'è scritto "100% italiano" significa che è stato ricavato soltanto da olive italiane. In genere, gli



extra vergini sono ottenuti da oli di altri paesi miscelati eventualmente con oli italiani, in proporzioni che non devono essere dichiarate in etichetta.

Gli extra vergini DOP (denominazione d'origine protetta: in basso il simbolo DOP) sono invece tutti italiani. Devono provenire da una determinata zona, dalla quale prendono il nome.

Devono corrispondere alle prescrizioni di un regolamento approvato dall'Unione Europea e, oltre alla data di scadenza, devono riportare anche l'annata di raccolta delle olive, che solitamente copre due anni perché la raccolta si protrae fino all'inizio dell'anno successivo.







L'olio extra vergine può riportare riferimenti all'odore, al sapore e al colore.

La dicitura "estratto a freddo" significa che non è stato estratto ad una temperatura un po' elevata per facilitare la fuoriuscita dell'olio dalle olive, quindi è più naturale. Ancora meglio se la dicitura è "prima spremitura a freddo".



# L'INDICE

▶	<b>LA PREMESSA</b>	1
▶	<b>GLI ORTAGGI FRESCI</b>	2
▶	<b>GLI ORTAGGI CONSERVATI</b>	4
▶	<b>LE CONSERVE DI POMODORO</b>	5
▶	<b>LE CONFETTURE E LE MARMELLATE</b>	6
▶	<b>LA MAIONESE</b>	7
▶	<b>LE BEVANDE</b>	8
▶	<b>IL LATTE</b>	12
▶	<b>IL BURRO</b>	15
▶	<b>LE UOVA</b>	16
▶	<b>I FORMAGGI</b>	18
▶	<b>I SALUMI</b>	20
▶	<b>LE CARNI E IL POLLAME</b>	26
▶	<b>IL PESCE</b>	27
▶	<b>GLI OLI</b>	28



**UNISCITI A NOI,  
I VANTAGGI DURANO  
UN ANNO INTERO!**

## TENIAMO A BADA I PREPOTENTI




La sudata vacanza si è rivelata un inferno? L'auto appena acquistata è sempre dal meccanico? La bolletta del telefono è astronomica? Le clausole sul contratto sono un dannato capestro?

*Non hai il denaro  
per rivolgerti ad un avvocato?!*

L'**Unione Nazionale Consumatori** ti regala una polizza di tutela che **pagherà l'onorario del tuo avvocato per ogni futura controversia di consumo\***.

**La risposta ai tuoi problemi è associarsi  
all'Unione Nazionale Consumatori!**

\* Consulta la polizza sul sito [www.consumatori.it](http://www.consumatori.it) o telefona al numero 06 3269531.

Il modulo di adesione alla pagina successiva 

Desidero associarmi all'Unione Nazionale Consumatori e allego 35,00 euro\* (rinnovo 26,00 euro).

Riceverò subito, senza altre spese, il mensile "Le scelte del consumatore" e potrò avvalermi della consulenza gratuita di una competente rete di esperti. Sarò inoltre automaticamente coperto per 12 mesi da una polizza di tutela giudiziaria per ogni futura controversia di consumo.

\* La somma può essere direttamente versata presso le sedi dell'Unione o inviata in assegno o in francobolli da 50 cent., pagata sul c/c postale n.40268005 intestato a Unione Nazionale Consumatori o con bonifico bancario sul c/c n.615275738464 - Intesa SanPaolo SpA - Agenzia n.3 - Via Cola di Rienzo n.150, ROMA - ABI 03069 - CAB 05039 - CIN U - IBAN IT56 U 03069 05039 615275738464.

◆ Cognome	◆ Nome
◆ Anno di nascita	◆ e-mail
◆ Via	◆ N°
◆ Città	◆ CAP
◆ Tel.	◆ Prov.
	◆ Cell.

Ritagliare o fotocopiare e spedire a:

Unione Nazionale Consumatori - via Duilio, 13 - 00192 Roma

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Codice della privacy (D. leg. n. 196/2003). La informiamo che il conferimento dei dati personali è necessario per associarsi all'Unione Nazionale Consumatori e che implica il consenso al trattamento effettuato secondo la presente informativa. I dati raccolti saranno registrati, organizzati e conservati in una banca di dati anche informatica sita presso la sede dell'associazione, od altro luogo sotto il diretto controllo della associazione stessa, per essere consultati, estratti ed utilizzati esclusivamente per gli scopi individuati dall'atto costitutivo e dallo statuto della stessa (ad esempio per fornire consulenza, per l'invio di materiale informativo o di pubblicazioni editate dall'UNC ovvero per contabilizzare i versamenti della quota associativa ricevuta, nonché per la gestione di attività legate alla copertura assicurativa sopra indicata). I dati non saranno diffusi e potranno essere comunicati ad enti pubblici per l'adempimento degli obblighi di legge a carico dell'associazione. Il titolare del trattamento è l'Unione Nazionale Consumatori, Via Duilio n. 13 - 00192 Roma. Si potrà rivolgere direttamente al titolare per esercitare i diritti riconosciuti dall'art. 7 del Codice della privacy, come ad esempio il diritto di accesso ai dati, di rettifica, cancellazione, blocco, ecc.