

ETICHETTA ALIMENTARE

Guida pratica alla lettura

per fare scelte sane e consapevoli

COSA CERCARE

COSA DICE LA LEGGE

APPROFONDIMENTI

PERCHÉ È IMPORTANTE

Per nutrirsi bene bisogna sapere cosa si mangia. Lo strumento più immediato a disposizione è l'etichetta.

Leggere l'etichetta non sempre è facile: spesso in spazi molto piccoli si trovano molte informazioni.

L'etichetta deve essere scritta in forma chiara e completa ma soprattutto deve rispondere al vero e rispettare la legge.

COSA DICE LA LEGGE

La normativa in materia prevede che alcune informazioni siano sempre presenti.

Devono essere riportate: la denominazione dell'alimento, gli ingredienti contenuti e quelli che possono provocare allergie o intolleranze, la quantità degli ingredienti e il peso netto, il termine minimo di conservazione o la data di scadenza, le condizioni di conservazione e le istruzioni d'uso, i riferimenti del produttore e distributore, il paese d'origine quando previsto, il grado alcolico se presente e la dichiarazione nutrizionale.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento, visita la sezione [Etichettatura](#) sul sito web Alimenti&Salute www.alimenti-salute.it



Clicca qui

Cos'è l'etichetta?



È la carta d'identità dell'alimento.
Permette di fare scelte sane e
consapevoli.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La denominazione dell'alimento chiarisce la natura dell'alimento, risponde a una classificazione in grado di garantire i requisiti specifici di composizione e di preparazione, spesso definiti dalla legge.

È accompagnata da un'indicazione dello stato fisico nel quale si trova l'alimento o del trattamento che ha subito, ad esempio: *in polvere, ricongelato, liofilizzato, surgelato, concentrato, affumicato*.

COSA DICE LA LEGGE

Il Regolamento 1169/2011 prevede che sia utilizzata la denominazione legale. In mancanza di questa, deve essere utilizzata la sua denominazione usuale, ovvero il nome comune tradizionale noto al consumatore in quel territorio. Nel caso non esista una denominazione usuale deve essere fornita una denominazione descrittiva.

Per esempio, "Nocciolella" (nome di fantasia) è una crema spalmabile alla nocciola (denominazione descrittiva dell'alimento).

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 17 e Allegato VI.

[Vai all'approfondimento](#)



Clicca qui

DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO

Il nome proprio



Il nome commerciale può essere fuorviante, mentre la denominazione è sempre chiara.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Per ingrediente si intende ogni sostanza utilizzata nella preparazione di un prodotto alimentare e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma modificata.

Gli ingredienti sono indicati in ordine di peso decrescente al momento della preparazione. Controllando l'elenco degli ingredienti di due prodotti simili possiamo sapere in cosa si differenziano, a partire dalle quantità utilizzate fino al tipo di lavorazione.

COSA DICE LA LEGGE

Tutti gli ingredienti devono essere indicati in etichetta, compresi gli ingredienti composti. Ad esempio, i biscotti farciti con crema di cioccolato devono riportare anche gli ingredienti che compongono la crema di cioccolato.

Invece, non è necessario riportare la lista degli ingredienti per gli alimenti che comprendono un solo ingrediente e per i prodotti ortofrutticoli freschi, le acque gasate, gli aceti di fermentazione, il burro, il latte e le creme di latte fermentate.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articoli 18-19-20.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Cosa c'è dentro?



Tutti gli ingredienti devono essere indicati in ordine decrescente di peso.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Gli ingredienti che possono provocare allergie e intolleranze devono essere evidenziati nell'elenco degli ingredienti.

È particolarmente importante per tutelare la salute di chi è allergico o intollerante a determinati alimenti.

COSA DICE LA LEGGE

Gli allergeni devono essere chiaramente distinti dagli altri ingredienti elencati, attraverso un tipo di carattere con dimensioni, stile o colore di sfondo differente.

Tutti gli ingredienti che provocano allergie o intolleranze si trovano nell'Allegato II del Regolamento 1169/2011 e vengono sistematicamente riesaminati e aggiornati dalla Commissione europea.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 21 e Allegato II.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

ALLERGENI

Ingredienti che provocano allergie e intolleranze



Farina di **grano** tenero tipo 0, **burro**, **lievito madre**, **latte**, zucchero, ...

Se noti un ingrediente scritto con dimensioni, stile o colore di sfondo diverso, attenzione: è un allergene!

PERCHÉ È IMPORTANTE

Un additivo è una sostanza normalmente non consumata come alimento in sé e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, che viene aggiunto intenzionalmente per uno scopo tecnologico nella preparazione e trasformazione degli alimenti.

Si trovano quasi sempre in fondo alla lista degli ingredienti.

COSA DICE LA LEGGE

Gli additivi devono essere sempre indicati nell'elenco degli ingredienti, specificando la categoria di appartenenza, seguito dal nome specifico, o dalla corrispondente sigla di identificazione europea ovvero la lettera "E" seguita da un numero a tre o quattro cifre.

Gli additivi non devono essere indicati quando sono contenuti in ingredienti composti e non svolgono funzioni tecnologiche nel prodotto finito.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1333/2008
- Regolamento 1169/2011, Articolo 20 e Allegato VII.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

ADDITIVI

Sostanze aggiunte con funzioni particolari



Svolgono funzioni tecnologiche,
come colorare, dolcificare o conservare.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La dichiarazione nutrizionale è lo strumento principale per conoscere il contenuto nutrizionale degli alimenti.

Consente di fare scelte sane e consapevoli per la propria dieta.

COSA DICE LA LEGGE

La dichiarazione nutrizionale obbligatoria comprende il valore energetico e la quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale contenute nell'alimento.

Il valore energetico viene riportato in kilojoules (kj) e kilocalorie (kcal) per 100 g o 100 ml e può anche essere espresso per porzione per essere compreso più facilmente dal consumatore, mentre le sostanze nutritive vengono indicate in percentuale.

Le vitamine e i sali minerali possono essere indicati se sono presenti in quantità significative.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Sezione 3 e Allegato I.

[Vai all'approfondimento](#)



Clicca qui

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Quanti e quali nutrienti



Come sapere il valore energetico dell'alimento e la ripartizione di carboidrati, proteine, grassi, fibre, sodio e vitamine.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le indicazioni riportate in etichetta descrivono le condizioni ideali in cui deve essere conservato l'alimento per mantenerne le caratteristiche organolettiche come colore, sapore e consistenza.

COSA DICE LA LEGGE

Sono particolarmente utili per i prodotti deperibili, cioè per quei prodotti per i quali è indicata la data di scadenza, come latte e carne fresca.

Inoltre, devono essere indicate le modalità di conservazione e il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 25.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE

Consigli utili in dispensa

Conservazione

Conservare in luogo asciutto, lontano da fonti di calore.



Servono per consentire una conservazione o un uso adeguato degli alimenti prima del consumo, anche dopo l'apertura della confezione.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il Termine Minimo di Conservazione, o TMC, viene indicato sulle confezioni con la dicitura "Da consumarsi PREFERIBILMENTE entro" e indica la data fino alla quale tale prodotto conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

I prodotti con TMC raggiunto o superato da poco, se ben conservati, non sono dannosi per la salute dei consumatori e possono quindi essere ancora consumati. Possono anche essere donati alle organizzazioni caritatevoli come previsto dalla normativa vigente ("Legge Gadda") per il contrasto allo spreco alimentare.

COSA DICE LA LEGGE

Per alcuni prodotti la legge non prevede l'indicazione in etichetta del termine minimo di conservazione.

Tra questi vi sono prodotti ortofruttilicoli freschi, vini e bevande alcoliche (>10°), qualsiasi tipo di bevanda destinata alle collettività, prodotti da forno, panetteria e pasticceria, aceti, sale da cucina, zucchero, prodotti di confetteria, chewing gum e simili, ecc.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 24 e Allegato X.
- Legge 166/2016 (Legge Gadda).

[Vai all'approfondimento](#)



Clicca qui

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

Da consumarsi preferibilmente entro



Non è la data di scadenza!
Un alimento con il TMC superato da poco
e ben conservato non fa male alla salute.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La data di scadenza è la data fino alla quale un alimento è igienicamente idoneo al consumo.

Viene preceduta dalla frase: "Da consumarsi entro". Dopo tale data potrebbero esserci rischi per la propria salute.

Per questo, superata la scadenza, non può più essere venduto né donato.

COSA DICE LA LEGGE

La data di scadenza deve essere indicata negli alimenti deperibili, come ad esempio latte, carne, pesce e uova.



PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 24 e allegato X.


Vai all'approfondimento



Clicca qui

DATA DI SCADENZA

Da consumarsi entro

A blue and white carton of 'Latte Fresco' milk is shown. A magnifying glass with a black handle and a green frame is positioned over the carton, focusing on the expiration date. The carton has a blue cap and a label with the brand name 'Alarko' and the product name 'LATTE Fresco Parzialmente scremato'.

Da consumarsi
entro il:
13/07/2020

È la data oltre la quale l'alimento non è più idoneo al consumo senza rischi per la salute.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le istruzioni per l'uso sono spesso trascurate. È bene attenersi alle indicazioni riportate per utilizzare l'alimento in sicurezza.

Le conseguenze di un uso sbagliato possono comprendere intossicazioni e malattie alimentari, causate dall'ingestione di alimenti conservati o utilizzati male.

COSA DICE LA LEGGE

Le istruzioni sono tra le informazioni obbligatorie in etichetta per tutti i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento.

Per esempio, "da consumare esclusivamente previa cottura" con, in alcuni casi, anche le modalità di cottura specifiche, oppure "scongelare prima dell'utilizzo".

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 27.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

ISTRUZIONI PER L'USO

Consigli utili in cucina



Istruzioni per l'uso

Questo latte è pronto da bere. Si consiglia di non bollirlo per non alterare le proprietà nutritive.

Consentono di usare l'alimento in maniera adeguata e sicura.

PERCHÉ È IMPORTANTE

I loghi dei marchi permettono, con un semplice colpo d'occhio, di comprendere il valore aggiunto del prodotto.

Un logo a forma di foglia identifica i prodotti da agricoltura biologica. In Europa, nei prodotti biologici è vietato l'utilizzo di qualsiasi tipo di additivo.



I prodotti che non contengono organismi geneticamente modificati riportano, in etichetta, un simbolo associato alla dicitura "OGM free".

COSA DICE LA LEGGE

Per i prodotti che seguono determinati disciplinari di produzione legati a tradizioni e territori esistono i marchi:

- **DOP (Denominazione di Origine Protetta)**
- **IGP/IGT (Indicazione Geografica Protetta/Tipica)**
- **STG (Specialità Tradizionale Garantita)**
- **Prodotto di montagna**
- **Prodotto dell'agricoltura delle isole.**



PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1151/2012 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari
- Regolamento 848/2018 (produzione biologica)
- Regolamento 1829/2003 (alimenti OGM).

Vai all'approfondimento



Clicca qui

MARCHI

Garanzia e qualità



I marchi sono uno strumento di garanzia e riconoscimento della qualità, complementari alla certificazione.

PERCHÉ È IMPORTANTE

L'Operatore del Settore Alimentare (OSA) assicura la presenza e l'esattezza delle informazioni sull'etichetta.

Inoltre, è la persona fisica o giuridica responsabile di garantire il rispetto delle disposizioni della legislazione alimentare nell'impresa alimentare posta sotto il suo controllo.

Non va confuso con il nome o l'indirizzo dello stabilimento in cui l'alimento viene prodotto o confezionato.

COSA DICE LA LEGGE

L'OSA responsabile delle informazioni sugli alimenti è l'operatore con il cui nome o ragione sociale è commercializzato il prodotto o, se tale operatore non è stabilito nell'Unione europea, l'importatore nel mercato europeo.

Se il nome e l'indirizzo dell'OSA responsabile dell'alimento non coincide con l'indirizzo dello stabilimento di produzione o confezionamento, quest'ultimo deve essere indicato subito dopo il responsabile legale dell'alimento.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 8.


[Vai all'approfondimento](#)



Clicca qui

OPERATORE DEL SETTORE ALIMENTARE

Il responsabile delle informazioni

A blue and white carton of 'Lattini' brand milk is shown. A magnifying glass is positioned over the label, which contains the following text: 'Prodotto e confezionato da: Markt S.r.l. via San Donato 12 48011 Alfonsine - RA - Italia Azienda Certificata ISO 9001:2008'. The carton itself has 'Lattini' written on it and a small label with 'Lattini' and 'MILK' visible.

Prodotto e confezionato da:
Markt S.r.l. via San Donato 12
48011 Alfonsine - RA - Italia
Azienda Certificata
ISO 9001:2008

Deve essere indicato il nome o la ragione sociale del produttore o distributore, responsabile delle informazioni presenti in etichetta.

PERCHÉ È IMPORTANTE

L'indicazione del paese d'origine o del luogo di provenienza consente al consumatore di conoscere da dove viene l'alimento.

È particolarmente importante nei casi in cui l'insieme della informazioni e degli elementi grafici presenti nella confezione può indurre il consumatore a identificare il prodotto con un paese diverso dal paese d'origine reale.

COSA DICE LA LEGGE

È obbligatoria per ortofruttili freschi, carne fresca bovina, ovina, suina e di pollame, olio d'oliva, uova, pesce e miele, ma anche per latte, formaggi, pasta, riso e pomodoro trasformato.



PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 26 e Allegato XI
- Regolamento 952/2013, Articolo 60 e 61.

Vai all'approfondimento



Clicca qui

PAESE DI ORIGINE

Da dove viene?



È obbligatoria per alcuni tipi di alimenti e indica da dove proviene la materia prima utilizzata.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La corretta indicazione del titolo alcolometrico è importante sia dal punto di vista legale che da quello commerciale e deve figurare obbligatoriamente sulle etichette delle bevande alcoliche destinati alla vendita.

COSA DICE LA LEGGE

Il titolo alcolometrico volumico effettivo è un'indicazione obbligatoria nell'etichetta delle bevande che contengono più del 1,2% di alcol in volume, come vino, birra e altre bevande alcoliche.

Deve essere indicato da una cifra con non più di un decimale, seguita dal simbolo «%vol» e può essere preceduta dal termine «alcol» o dall'abbreviazione «alc.». Il titolo alcolometrico deve essere determinato alla temperatura di 20°C.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per approfondire l'argomento:

- Regolamento 1169/2011, Articolo 28 e Allegato XII.


[Vai all'approfondimento](#)



Clicca qui

TITOLO ALCOLOMETRICO

Il grado alcolico

A magnifying glass with a dark green handle and a white lens is positioned over a wine bottle. The lens is focused on the text '13% vol.' on the label. The bottle is dark green with a red cap and a white label featuring a grape cluster and the word 'Rosso'.

13% vol.

Indica la misura del contenuto di etanolo presente in una bevanda alcolica.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Per maggiori informazioni, eventuali segnalazioni e quesiti particolari sull'etichettatura alimentare è possibile rivolgersi ai Servizi Veterinari e di Igiene Alimenti e Nutrizione della propria Azienda USL.



PER RESTARE AGGIORNATI

Per rimanere aggiornati sulle novità normative in materia di etichettatura visita il sito web della Regione Emilia-Romagna

www.alimenti-salute.it

alimenti & salute

A cura di

John M. Kregel, Antonio Lauriola, Marcella Zanellato | Azienda USL di Modena
Dennis Calanca | Coldiretti Emilia-Romagna

Immagini modificate dagli originali di Freepik.com

Settembre 2019.



In collaborazione con



Cos'è l'etichetta?



Scansiona il QR code per leggere gli approfondimenti dal tuo smartphone

