

# IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

ENRICO  
CINOTTI

L'etichetta è la carta di identità di un prodotto. Deve essere chiara e comprensibile e le informazioni devono permettere «un acquisto consapevole dell'alimento e non indurre l'acquirente in errore», come prevede la normativa europea in materia (su tutti il Regolamento Ue 1169/11). Questo significa che sulle confezioni non possono essere vantate delle qualità particolari quando non ci sono oppure quando sono possedute da tutti gli alimenti simili. Un esempio per chiarirci le idee: «Questa pasta all'uovo contiene il 20% di uova» è un'affermazione fuorilegge, oltrech  scorretta per il consumatore, in quanto quella percentuale (20%)   il quantitativo minimo che tutte le paste all'uovo devono avere: se lo superano possono "strillar- lo" sulle confezioni, se invece ne contengono meno configurano un reato di frode alimentare. Per aiutare il consumatore a districarsi nel mondo - molto spesso oscuro - delle etichette alimentari ho dato alle stampe, riversando la competenza acquisita in venti anni di lavoro al *Salvagente*, il libro *È facile fare la spesa se sai leggere l'etichetta. Tutto quello che devi*

*sapere per evitare inutili rischi e tutelare la tua salute*" (Newton Compton Editori, 250 pp., 10 euro). Nel libro, oltre a spiegare la normativa di settore dei singoli alimenti, ho cercato di fornire suggerimenti al lettore per saper riconoscere, fin dall'etichetta, tutte le informazioni cifrate contenute. Ecco allora qualche consiglio utile.

## Occhio a scadenza, ingredienti e indicazione d'origine

Leggi la data di scadenza e scegli i prodotti che hanno una "vita" pi  lunga per prevenire inutili sprechi: ogni anno il 30% della spesa alimentare finisce nella pattumiera. In genere i prodotti che hanno una scadenza pi  ravvicinata vengono posti in evidenza: allunga la mano e "pesca" quello pi  fresco.

Guarda bene la lista degli ingredienti: se ci sono sostanze indesiderate (o allergizzanti, obbligatoriamente evidenziate nella lista), trova un prodotto alternativo che non le contenga.

Confronta la tabella nutrizionale: scoprirai che ci sono cibi inaspettatamente "salati", come i *corn flakes* o certi tipi di gelato, o troppo dolci - con un succo di frutta si assume pi  della met  del contenuto di zucchero raccomandato dall'Oms - che   meglio evitare.

Guarda la confezione: se nel campo visivo principale (il lato A del *packaging*) il nome commerciale del prodotto   associato a un ingrediente o all'immagine dello stesso, ad esempio tortellini al brasato, nella lista degli ingredienti (sul retro, il lato B) deve essere specificata la percentuale di carne contenuta.

Non confondere mai il luogo di produzione (confezionamento) da quello di origine (della materia prima). L'indicazione di origine   obbligatoria solo per il latte (fresco, Uht e come ingrediente nei formaggi), la carne bovina, suina, ovi-caprina e volatili, le uova, l'olio extravergine, il miele, la passata di pomodoro, per i cibi biologici e per i prodotti a denominazione (Doc e Dop). L'Italia ha chiesto a Bruxelles di introdurre questa informazione anche per la pasta e il riso e per decreto ha anticipato l'obbligo in attesa dell'attuazione del Regolamento europeo (vedi notizia a pag. 59). ■



Dell'Aquila