Camera di Commercio
Trapani

REG. CE 1169/2011, DEL 25 OTTOBRE 2011.
RIFORMA COMUNITARIA DELL'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI.

LINEE GUIDA SULL'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Dicembre 2014

LA SCELTA DI ALIMENTI E BEVANDE CONDIZIONA LA NOSTRA ALIMENTAZIONE IN TERMINI DI APPORTI ED EQUILIBRIO NUTRIZIONALE.
LEGGERE E COMPRENDERE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI È IMPORTANTE PERCHÉ CI CONSENTE DI FARE SCELTE PIÙ SANE E CONSAPEVOLI.
L'ETICHETTA RIPORTA INFORMAZIONI SUL CONTENUTO NUTRIZIONALE DEL PRODOTTO E FORNISCE UNA SERIE DI INDICAZIONI PER COMPRENDERE COME I DIVERSI ALIMENTI CONCORRONO AD UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA ED EQUILIBRATA.
IL REGOLAMENTO (UE) 1169/2011 RELATIVO ALLA FORNITURA DI INFORMAZIONI SUGLI ALIMENTI AI CONSUMATORI AGGIORNA E SEMPLIFICA IN MODO INNOVATIVO LE PRECEDENTI NORME SULL'ETICHETTATURA SOPRATTUTTO SULLE INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE (CLAIMS).
LO SCOPO DI TALE INNOVAZIONE È QUELLO DI TUTELARE ULTERIORMENTE LA SALUTE DEI CONSUMATORI E ASSICURARE UN'INFORMAZIONE CHIARA E TRASPARENTE.
IL REGOLAMENTO INTRODUCE IN OGNI CASO ALCUNE IMPORTANTI NOVITÀ DI SEGUITO EVIDENZIATE.

Con il Reg. Ce 1169/2011, del 25 ottobre 2011, è stata varata la riforma comunitaria dell'etichettatura dei prodotti alimentari. Il nuovo provvedimento, che va ad abrogare la Direttiva Ce 2000/13, introduce novità rilevanti in materia di presentazione dei prodotti alimentari tra le quali l'obbligo di apposizione della tabella nutrizionale e dell'indicazione dell'origine per alcune categorie di prodotti alimentari non incluse dalla normativa previgente. Obiettivo di questa ricerca è quello di definire strumenti per guidare gli operatori del settore alimentare (filiera alimentare e ristorazione) nell'applicazione delle nuove regole che disciplineranno l'etichettatura dei prodotti immessi in commercio. La normativa comunitaria non solo estende il campo di applicazione dell'etichettatura anche agli alimenti somministrati dalla ristorazione (precedentemente esclusi) ma, introducendo l'obbligo della tabella nutrizionale sull'etichetta degli alimenti a partire dal 13 dicembre 2016, consente una anticipazione della sua applicazione in forma volontaria.
Con questo documento si vuole fornire una sintesi delle principali novità introdotte dal legislatore con l'obiettivo di assicurare una corretta e trasparente, anche se sintetizzata informazione al consumatore in merito alle caratteristiche dell'alimento da consumare

L'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

L'etichettatura dei prodotti alimentari può essere considerata tra gli aspetti più problematici della legislazione alimentare in quanto in essa si manifestano diverse e talvolta opposte esigenze. Tra queste si possono ricordare la protezione dei consumatori, la difesa del segreto industriale, la tutela della libera circolazione intracomunitaria delle merci, nonché la possibilità di controllare le emergenze conseguenti a crisi alimentari.

Queste ultime, anche grazie ad una precisa etichettatura, possono essere gestite sia prevedendo il ritiro mirato dal mercato degli alimenti rischiosi per la salute (fornendo, quindi, informazioni ai consumatori o ai funzionari responsabili dei controlli) sia isolando il punto della filiera che ha prodotto l'alimento a rischio, evitando quindi che il pericolo si riproduca e si diffonda

Etichettatura, presentazione e pubblicità per i prodotti agroalimentari

L'informazione che accompagna il prodotto è ormai uno degli elementi principali che consente al consumatore di scegliere in maniera consapevole sulla base di elementi chiari e comprensibili. Allo stesso tempo i prodotti possono essere venduti in forme e modi differenti - prodotti in scatola o preconfezionati, esposti sugli scaffali dei supermercati oppure sfusi, esposti sulle bancarelle dei mercati rionali o sui banchi dell'ortofrutta dei supermercati - che comportano metodi di comunicazione dell'informazione altrettanto differenti.

Per prodotto alimentare sfuso s'intende il prodotto venduto al dettaglio costituito unicamente dall'unità di vendita come prodotto alimentare tal quale.

Per prodotto alimentare preconfezionato s'intende l'unità di vendita destinata a essere presentata come tale al consumatore e alle collettività, costituita da un prodotto alimentare e dall'imballaggio in cui è stato immesso prima di essere posto in vendita, avvolta interamente o in parte da tale imballaggio ma comunque in modo che il contenuto non possa essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata.

Da queste considerazioni si comprende come il legislatore, nel definire le regole, abbia individuato tre aspetti chiave:

• l'etichettatura: l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su

cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo o sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare;

• la presentazione: l'insieme di più caratteristiche che, oltre al prodotto alimentare in senso stretto, incorporano anche la forma o l'aspetto conferito ai prodotti alimentari o la loro confezione, il materiale utilizzato per il loro confezionamento, il modo in cui sono disposti sui banchi di vendita e l'ambiente nel quale sono esposti;

• la pubblicità: comprende tutte le regole che non devono indurre il consumatore a errori circa le caratteristiche del prodotto con particolare riferimento alla sua natura, la sua qualità, composizione, quantità, conservazione, origine (costituirsi iniziale suscettibile di variazione nel tempo), provenienza (punto di partenza situato lungo un percorso) e il modo di fabbricazione.

Questi tre aspetti vedono un'applicazione differente in considerazione sia del prodotto, sia delle condizioni di commercializzazione (sfuso o preconfezionato).

La disciplina in materia di etichettatura è stata regolata, dalle norme comunitarie e nazionali, soprattutto attraverso l'emanazione di direttive orizzontali (che prevedono precetti applicabili indistintamente a tutti i settori) e di direttive verticali (che disciplinano singole tipologie di prodotto).

La normativa, oltre a definire quelle che possono essere considerate informazioni obbligatorie, individua anche quelle informazioni di carattere facoltativo che possono comparire in etichetta o che possono accompagnare il prodotto.

In conclusione l'analisi delle norme relative all'etichettatura, presentazione e pubblicità dei prodotti viene effettuata distinguendo le prescrizioni dei prodotti sfusi (che in quanto tali hanno una differente modalità di presentazione ed etichettatura) e quelle per i prodotti preconfezionati (per i quali le norme si occupano principalmente di etichettatura). Queste regole, sia per i prodotti sfusi che per quelli preconfezionati, si possono distinguere a loro volta in regole di carattere orizzontale applicabili a tutti i prodotti e regole di carattere verticale specifiche per prodotto (ad esempio ortofrutta, vino, olio, lattiero-caseario e dei cereali). Infine nell'ambito delle prescrizioni possiamo distinguere quelle obbligatorie – l'informazione che il consumatore deve avere – e quelle facoltative – l'informazione che il produttore vuole e può fornire al consumatore.

IL REG. CE 1169/2011

Le fonti del diritto. Perché un "regolamento"? Struttura di un regolamento.

L'attuale contesto socio-economico viene disciplinato in ogni suo aspetto da una complessa architettura normativa, che appare, ad un preliminare e superficiale esame, organizzata in modo insensato e caotico. Invece l'attuale panorama normativo è rigorosamente catalogato in maniera sistematica. I concetti qui brevemente esposti serviranno a fornire pratiche nozioni fondamentali di diritto, in modo da poter meglio comprendere i successivi argomenti.

Le fonti del diritto

Esse costituiscono il complesso di atti o fatti abilitati dall'ordinamento moderno giuridico a produrre norme giuridiche. Si distinguono in fonti di produzione e fonti di cognizione.

Le fonti produzione fanno nascere nuove norme giuridiche.

Le fonti di cognizione sono documenti o fatti attraverso i quali è data notizia delle fonti di produzione del diritto. Queste vengono distinte in:

Fonti atto: documenti scritti;

Fonti fatto: fatti, comportamenti.

Mentre le fonti di produzione vengono distinte in:

Fonti interne: emanate dagli organi dello Stato Italiano;

Fonti esterne: emanate da organi esterni allo Stato e dall'Unione Europea.

Da quanto detto si comprende che una caratteristica fondamentale dei moderni ordinamenti giuridici è la pluralità delle fonti.

Per orientarsi in questo caos esiste un PRINCIPIO GERARCHICO.

Le fonti di grado superiore non possono venire modificate da quelle di grado inferiore;

Le fonti di grado inferiore devono rispettare quanto viene stabilito da norme di grado superiore;

Tra fonti di uguale grado vince quella più recente.

Esiste quindi una scala gerarchica delle fonti normative:

-Costituzione, leggi costituzionali;

-Regolamenti dell'Unione Europea;

-Leggi ordinarie, leggi regionali, decreto legge, decreto legislativo;

-Regolamento del governo;

-Consuetudini, usi.

I regolamenti comunitari vengono emanati dal Consiglio dei Ministri dell'Unione Europea. Sono obbligatori in tutti gli Stati dell'Unione Europea.

Struttura di una fonte

Il testo di una legge viene diviso in ARTICOLI ed ogni articolo è composto da COMMI. Preliminare al testo dell'articolo vi è una serie di considerazioni e motivazioni che hanno portato alla stesura dello stesso regolamento.

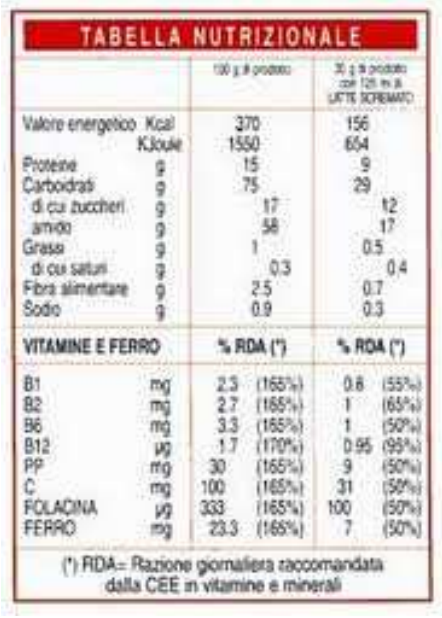


TABELLA NUTRIZIONALE			
		100 g di prodotto	30 g di prodotto con 125 ml di LATTE SCREMATO
Valore energetico	Kcal	370	156
	KJoule	1550	654
Proteine	g	15	9
Carboidrati	g	75	29
di cui zuccheri	g	17	12
amido	g	58	17
Grassi	g	1	0.5
di cui saturi	g	0.3	0.4
Fibre alimentari	g	2.5	0.7
Sodio	g	0.9	0.3
VITAMINE E FERRO		**% RDA (*)**	**% RDA (*)**
B1	mg	2.3 (165%)	0.8 (55%)
B2	mg	2.7 (165%)	1 (65%)
B6	mg	3.3 (165%)	1 (50%)
B12	µg	1.7 (170%)	0.95 (95%)
PP	mg	30 (165%)	9 (50%)
C	mg	100 (165%)	31 (50%)
FOLACINA	µg	333 (165%)	100 (50%)
FERRO	mg	23.3 (166%)	7 (50%)

(*) RDA= Razione giornaliera raccomandata dalla CEE in vitamine e minerali

Struttura e logica di un regolamento

Un regolamento ha carattere obbligatorio in tutte le sue parti e viene direttamente applicato in ciascuno degli Stati Membri. A differenza delle Direttive, un Regolamento non è soggetto a misure di recepimento da parte del governo dello Stato Membro per renderlo attuabile all'interno del suo territorio di competenza. Mentre le direttive disciplinano settori specifici dell'attuale panorama normativo, un regolamento mira a stabilire indicazioni generali e ad armonizzare le misure legislative.

Per avere una chiara comprensione di questo regolamento e del suo scopo, bisogna analizzare nel dettaglio tale documento. Lo scopo finale dei provvedimenti comunitari è quello di garantire un elevato livello di protezione della salute del consumatore. Per raggiungere tale obiettivo, è necessario garantire un'appropriata informazione sugli alimenti consumati, affinché il singolo consumatore possa operare scelte consapevoli di acquisto.

È bene precisare che alla base dell'acquisto di un prodotto alimentare contribuiscono diversi fattori (e.g. considerazioni sanitarie o giudizi di tipo economico), in quanto l'ambiente in cui si vive, il tipo di educazione scolastica ricevuta e l'agiatezza economica influenzano i propri acquisti di prodotti alimentari e la propria dieta alimentare così come il proprio stato di salute e di benessere psicofisico. Perché si arrivi ad una scelta consapevole, bisogna ottenere un'informazione chiara, completa, trasparente e sintetica dell'alimento e delle sue caratteristiche (peculiari e fondamentali).

Lo scopo di questo regolamento è stabilire definizioni, principi, requisiti e procedimenti per determinare un quadro di riferimento chiaro ed una base comune (per disposizioni sia nazionali sia comunitari) riguardanti le informazioni sugli alimenti.

Campo di applicazione: il su menzionato regolamento si applica a tutti gli operatori della filiera agro-alimentare, che sono coinvolti nel fornire un'adeguata informazione di prodotti alimentari disponibili in commercio.

INNOVAZIONI APPORTATE. *SINTESI*

Obbligo della dichiarazione nutrizionale

Tutti gli alimenti confezionati devono riportare, sul proprio imballaggio, una tabella nutrizionale comprensibile e sintetica nello steso campo visivo. Tali informazioni dovrebbero venire espressi per 100 g (o ml in funzione del tipo di alimento) , oltre che per porzioni di consumo.

Allergeni

Sebbene la maggior parte degli individui possa mangiare alimenti diversi senza accusare alcun problema, vi è una piccola percentuale di individui, verso i quali alcuni alimenti o ingredienti o componenti alimentari possano provocare una reazione negativa (variabile da una semplice eruzione cutanea a una reazione allergica molto più grave).

Gli allergeni considerati sono

-Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
-Crostacei e prodotti derivati
-Uova e prodotti derivati
-Pesce e prodotti derivati
-Arachidi e prodotti derivati
-Soia e prodotti derivati
-Latte e prodotti derivati (compreso lattosio)
-Frutta a guscio cioè mandorle (Amigdalus communis), nocciole (Corylus avellana), noci comuni (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci pecan [Carya illinoiensis (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci del Queensland (Macadamia ternifolia) e prodotti derivati
-Sedano e prodotti derivati
-Senape e prodotti derivati
-Semi di sesamo e prodotti derivati
-Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o mg/l espressi come SO2
-Lupino e prodotti a base di lupino*
-Molluschi e prodotti a base di mollusco*

Si è stimato che delle allergie alimentari soffre l'1-2% della popolazione adulta, mentre tra i bambini piccoli l'incidenza di allergie varia tra il 3 ed il 7%. Di questi casi l'80-90% supera l'ipersensibilità ai fenomeni allergici al terzo anno di età. Tuttavia, mentre allergie infantili come uovo e latte vaccino possono scomparire, vi sono allergeni che possono costituire un pericolo per tutto il protrarsi della vita (e.g. noci, legumi, pesce e molluschi).

L'indicazione degli allergeni è attualmente un'informazione obbligatoria per tutti gli alimenti. Il nuovo regolamento ha stabilito che la dicitura degli allergeni (presenti e/o tecnicamente

inevitabili) deve essere chiaramente distinguibile per consentire la loro individuazione più facilmente da parte del consumatore finale. Inoltre l'obbligo di etichettatura vale anche per alimenti non imballati (e.g. ristorazione collettiva come mense o ristoranti).

Indicazione del paese di origine

Tale informazione diventa obbligatoria solo se la sua assenza possa ragionevolmente indurre in errore il consumatore. Si sta valutando l'estensione di tale obbligo in funzione della fattibilità ed i potenziali costi che un simile obbligo comporterebbe.

INNOVAZIONI APPORTATE. *APPROFONDIMENTI*

Caratteri metrologici Informazioni in etichetta

Le diciture devono avere un carattere tipografico minimo di 1,2 mm (e di 0,9 mm nel caso che le superfici non superino gli 80 cm2). Rispetto ai precedenti regolamenti è obbligatorio indicare in etichetta, le informazioni nutrizionali ed ove previsto le indicazioni della provenienza. Nel caso che le confezioni non superino i 10 cm2 è consentito indicare in etichetta solo denominazione dell'alimento, eventuali allergeni, la quantità netta ed il termine minimo di conservazione o data di scadenza. Gli ingredienti, invece, vanno indicati o su richiesta o su altri supporti (ad esempio stand di vendita delle caramelle).

Sullo stesso campo visivo vanno inseriti la denominazione dell'alimento (legale, usuale o descrittiva), la quantità netta ed il tenore alcolico. Rispetto ai precedenti regolamenti viene meno l'obbligo di indicare sullo stesso campo visivo la data di scadenza o il termine minimo di conservazione. Se l'alimento è stato congelato o surgelato prima della vendita e viene venduto scongelato, la denominazione di vendita deve essere accompagnata dalla dicitura "scongelato" (ad eccezione dei casi di alimenti per cui tale fase non comporta conseguenze negative in termine di sicurezza e qualità.).

Nel caso di bottiglie di vetro destinate ad essere riutilizzate ma marcate in modo indelebile vanno indicati in etichetta la denominazione di vendita, il peso netto/volume, la data di scadenza o termine minimo di conservazione e le indicazioni nutrizionali.

Gli insaccati devono riportare nel caso siano stati fabbricati con involucri non edibili una specifica indicazione accanto alla denominazione di vendita.

Nel caso, invece,delle carni macinate, viene introdotto l'obbligo in etichetta di menzionare la percentuale di materia grassa ed il rapporto di collagene/proteine secondo questa tabella:

-Tenore in materie grasse
-Rapporto collagene/proteine
-Carni macinate magre
-Carni macinate di puro manzo
-Carni macinate contenenti carne di maiale
-Carni macinate di altre specie

Il rapporto collagene/proteine è espresso come % di collagene nelle proteine della carne. Infine, nel caso di alimenti in cui un ingrediente, che i consumatori presumono normalmente utilizzato nella preparazione di un alimento o naturalmente presente, ne è sostituito da un altro, l'etichetta deve indicare chiaramente un'indicazione dell'ingrediente utilizzato per la sostituzione parziale o completa. Tale indicazione deve figurare in prossimità della denominazione del prodotto ed i caratteri utilizzati non devono essere inferiori al 75% della grandezza di quelli utilizzati per la denominazione del prodotto.

Data di scadenza

Altra novità importante è l'obbligo di riportare su ogni porzione individuale preconfezionata la data di scadenza, in quanto prima andava indicata sulla confezione esterna. La dicitura in etichetta rimane immutata, "Da consumarsi entro il.." seguito da giorno mese ed eventualmente anno.

Data di congelamento

Il regolamento introduce l'obbligo di indicare la data di congelamento o primo congelamento per i prodotti congelati più di una volta, in questo caso però l'indicazione in etichetta è la seguente: "congelato il" seguito da giorno mese ed anno (obbligatorio in questo caso).

Provenienza

In seguito alle problematiche derivanti dalle carni suine e dal pollame è stato introdotto l'obbligo di indicazione in etichetta della provenienza delle carni suine, ovi-caprine e il pollame. La commissione valuterà se indicare, come nelle carni bovine, tutte le informazioni relative alla vita dell'animale, quindi luogo di nascita, di allevamento e macellazione. In ogni caso va indicata la provenienza del prodotto ogni volta che può indurre all'errore il consumatore o che richiamino a prodotti tipici.

Etichetta nutrizionale

La tabella nutrizionale diviene obbligatoria e dovrà riportare per 100 g o 100 ml di prodotto le seguenti indicazioni: valore energetico, la quantità degli acidi grassi,carboidrati, zuccheri, proteine e sale.

Si può indicare, con dichiarazione nutrizionale a parte, che il contenuto di sale dipende unicamente da quello contenuto nell'alimento.
In aggiunta alla precedente normativa il legislatore introduce delle specifiche per quanto riguarda il contenuto di caffeina (a completamento vanno indicate in etichetta delle istruzioni precauzionali) e chiarimenti sui fitosteroli.
Per il primo caso in etichetta dovrà essere indicato, nel caso ci sia un contenuto maggiore di 150 mg/l, oltre alla dicitura tenore elevato di caffeina anche "non è raccomandato per bambini o donne in gravidanza od allattamento".
Novità anche per le indicazioni in etichette di alimenti con fitosteroli o loro derivati. Le indicazioni devono essere tali da chiarire che il prodotto è destinato solo ai consumatori che vogliono ridurre il loro livello di colesterolo nel sangue specificando, poi che questi prodotti devono essere accompagnati da un corretto regime alimentare e dall'apporto di ortaggi e frutta che vadano a compensare il ridotto assorbimento di vitamine e carotenoidi. Inoltre il loro consumo non deve eccedere i 3 g/giorno.

Sono esenti dall'obbligo di informazione nutrizionale tutti i prodotti non trasformati, sottoposti unicamente a maturazione, le acque destinate al consumo umano, le piante aromatiche, le spezie, il sale e suoi succedanei, gli edulcoranti, i chicchi di caffè interi o macinati (anche decaffeinati), i tè, gli infusi a base di erba e frutta, gli aceti, gli aromi, gli additivi, gli enzimi, la gelatina, i composti di gelificazione per marmellate, le gomme da masticare, i lieviti, gli alimenti confezionati la cui superficie più ampia sia minore di 25 cm2 ed infine tutti alimenti confezionati in maniera artigianale di strutture che vendano direttamente al consumatore finale. In questo elenco si inseriscono anche le bevande con tenore alcolico superiore all'1,2% in volume.

Indicazioni in etichetta degli allergeni

Secondo il regolamento gli allergeni devono essere indicati in etichetta utilizzando degli accorgimenti grafici (grassetto o colore) e va menzionato ogni volta che è presente sia come ingrediente che come coadiuvante tecnologico. Non è necessario però indicarli in etichetta nel caso in cui la denominazione dell'alimento ne fa chiaramente riferimento.

Preparazioni a base di pesce e carne

I prodotti e le preparazioni a base di carne, nonché prodotti della pesca che possono sembrare costituiti da un unico pezzo ma che in realtà sono frutto dell'unione di diverse parti grazie all'utilizzo di altri ingredienti (additivi ed enzimi) devono recare in etichetta la dicitura "carne ricomposta o pesce ricomposto"

L'ultima novità in merito alle specifiche in etichetta riguarda l'indicazione degli oli vegetali utilizzati ovvero ogni volta è indicato in etichetta tra gli ingredienti l'utilizzo di oli vegetali bisogna specificarne l'origine vegetale.

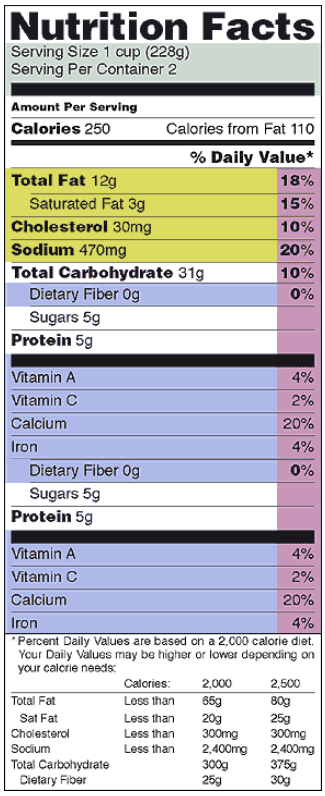
Valutazioni da parte della Commissione

Il regolamento dà alcune indicazioni circa valutazioni che la commissione deve valutare in un arco di tempo che va dai 2 ai 3 anni.

L'obbligatorietà della provenienza: la Commissione dovrà indicare entro due anni dall'entrata in vigore di tale regolamento le modalità di espressione dei luoghi determinanti per la vita dell'animale (nascita, allevamento e macellazione).

Estensione dell'obbligo di provenienza in etichetta anche per le altre specie animali: la Commissione dovrà valutare entro tre anni se estendere l'obbligo di indicazione in etichetta della provenienza anche ad altre specie tra cui quelle equine e cunicole.

Indicazione in etichetta degli acidi grassi trans: entro tre anni la Commissione, tenendo conto dei dati, presenterà una relazione sulla presenza degli acidi grassi trans negli alimenti e nella dieta generale della popolazione dell'Unione. Tale relazione è tesa a valutare l'impatto di strumenti opportuni che potrebbero consentire ai consumatori di operare scelte più sane in merito agli alimenti o che potrebbero promuovere l'offerta di opzioni alimentari più sane ai consumatori, compresa la fornitura di informazioni sugli grassi trans. Se del caso, la Commissione corredala relazione di una proposta legislativa. In attesa di tale relazione, nel frattempo, non è consentita l'indicazione dei grassi trans nemmeno su base volontaria (la dichiarazione su base volontaria consente di indicare la quantità degli acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi, polioli, amido, fibre, Sali minerali e vitamine). Questo diventa un problema per tutte quelle aziende che hanno mercato anche negli Stati Uniti dove vige l'obbligo della loro indicazione in etichetta.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Eccezioni.

Le nuove direttive non saranno obbligatorie per bevande alcoliche, confezioni regalo, prodotti stagionali, alimenti non imballati per il consumo immediato e prodotti artigianali delle microimprese.

Una volta che la legislazione sarà adottata da Parlamento Europeo e Consiglio, l'industria alimentare avrà 3 anni per adattarsi alle nuove regole e 2 ulteriori anni, quindi 5 in totale, per rispettare i nuovi obblighi in materia di informazioni nutrizionali.
Per quanto riguarda invece l'obbligo di indicare l'origine in etichetta per altre categorie di prodotto come le carni trasformate in salumi o altro, ci saranno ancora 2 anni per omologarsi, mentre per il latte e derivati 3 anni.

Punti di forza e punti deboli della nuova normativa

I cambiamenti apportati dal nuovo regolamento tentano di colmare dei vuoti legislativi creatisi con lo sviluppo e messa in commercio di nuovi prodotti alimentari.
Si fanno dei passi in avanti per la chiarezza e la trasparenza in etichetta (provenienza, allergeni) ma dall'altro lato il regolamento è soggetto a troppe interpretazioni e demanda agli stati membri l'adozione di disposizioni che richiedano altre indicazioni obbligatorie riferite alla salute pubblica, a quella dei consumatori, per prevenire le frodi e per evitare concorrenza sleale. Queste azioni possono essere intraprese solo se esiste un nesso tra alcune proprietà dell'alimento e la sua origine. Il tutto però nell'ottica di non creare discriminazioni, disarmonizzazione e limitare la libera circolazione degli alimenti degli altri paesi membri.
In particolare il regolamento consente agli stati membri di adottare disposizioni che derogano all'articolo 9 (elenco indicazioni obbligatorie) per il latte ed i suoi derivati nel caso vengano utilizzate contenitori in vetro riutilizzabili.

Discorso inverso, invece, per le bevande con contenuto alcolico superiore al'1,2% in volume. In questo caso, infatti, gli stati membri possono mantenere disposizioni nazionali per l'elenco degli ingredienti.
Nello sforzo di chiarezza verso il consumatore, però, viene a mancare un importante tassello: nel caso di prodotti non preimballati, ovvero di quelli imballati su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta non è obbligatorio indicare la data di scadenza. L'unico obbligo da parte dell'OSA è quello di indicare in etichetta gli ingredienti, mentre per le altre disposizioni il regolamento lascia che siano gli Stati Membri ad adottare eventualmente altre indicazioni in merito.

INFORMAZIONE PER IL CONSUMATORE

L'etichettatura dei prodotti alimentari può essere considerata tra gli aspetti più problematici della legislazione alimentare in quanto in essa si manifestano diverse e talvolta opposte esigenze. Tra queste si possono ricordare la protezione dei consumatori, la difesa del segreto industriale, la tutela della libera circolazione intracomunitaria delle merci, nonché la possibilità di controllare le emergenze conseguenti a crisi alimentari.

Queste ultime, anche grazie ad una precisa etichettatura, possono essere gestite sia prevedendo il ritiro mirato dal mercato degli alimenti rischiosi per la salute (fornendo, quindi, informazioni ai consumatori o ai funzionari responsabili dei controlli) sia isolando il punto della filiera che ha prodotto l'alimento a rischio, evitando quindi che il pericolo si riproduca e si diffonda.

Obiettivo principale della normativa è assicurare una corretta e trasparente informazione al consumatore. Le indicazioni presenti sulle etichette, quindi, non devono indurre in errore l'acquirente in merito alle caratteristiche dell'alimento.

Etichettatura, presentazione e pubblicità per i prodotti agroalimentari

L'informazione che accompagna il prodotto è ormai uno degli elementi principali che consente al consumatore di scegliere in maniera consapevole sulla base di elementi chiari e comprensibili. Allo stesso tempo i prodotti possono essere venduti in forme e modi differenti - prodotti in scatola o preconfezionati, esposti sugli scaffali dei supermercati oppure sfusi, esposti sulle bancarelle dei mercati rionali o sui banchi dell'ortofrutta dei supermercati - che comportano metodi di comunicazione dell'informazione altrettanto differenti.

Per prodotto alimentare sfuso s'intende il prodotto venduto al dettaglio costituito unicamente dall'unità di vendita come prodotto alimentare tal quale.

Per prodotto alimentare preconfezionato s'intende l'unità di vendita destinata a essere presentata come tale al consumatore e alle collettività, costituita da un prodotto alimentare e dall'imballaggio in cui è stato immesso prima di essere posto in vendita, avvolta interamente o in parte da tale imballaggio ma comunque in modo che il contenuto non possa essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata.

Da queste considerazioni si comprende come il legislatore, nel definire le regole, abbia individuato tre aspetti chiave:

• l'etichettatura: l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo o sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare;

• la presentazione: l'insieme di più caratteristiche che, oltre al prodotto alimentare in senso stretto, incorporano anche la forma o l'aspetto conferito ai prodotti alimentari o la loro confezione, il materiale utilizzato per il loro confezionamento, il modo in cui sono disposti sui banchi di vendita e l'ambiente nel quale sono esposti;

• la pubblicità: comprende tutte le regole che non devono indurre il consumatore a errori circa le caratteristiche del prodotto con particolare riferimento alla sua natura, la sua qualità, composizione, quantità, conservazione, origine (costituirsi iniziale suscettibile di variazione nel tempo), provenienza (punto di partenza situato lungo un percorso) e il modo di fabbricazione.

Questi tre aspetti vedono un'applicazione differente in considerazione sia del prodotto, sia delle condizioni di commercializzazione (sfuso o preconfezionato). La disciplina in materia di etichettatura è stata regolata, dalle norme comunitarie e nazionali, soprattutto attraverso l'emanazione di direttive orizzontali (che prevedono precetti applicabili indistintamente a tutti i settori) e di direttive verticali (che disciplinano singole tipologie di prodotto).

Il panorama normativo, oltre a definire quelle che possono essere considerate informazioni obbligatorie, individua anche quelle informazioni di carattere facoltativo che possono comparire in etichetta o che possono accompagnare il prodotto.

In conclusione l'analisi delle norme relative all'etichettatura, presentazione e pubblicità dei prodotti viene effettuata distinguendo le prescrizioni dei prodotti sfusi (che in quanto tali hanno una differente modalità di presentazione ed etichettatura) e quelle per i prodotti preconfezionati (per i quali le norme si occupano principalmente di etichettatura). Queste regole, sia per i prodotti sfusi che per quelli preconfezionati, si possono distinguere a loro volta in regole di carattere orizzontale applicabili a tutti i prodotti e regole di carattere verticale specifiche per prodotto (ad esempio ortofrutta, vino, olio, lattiero-caseario e dei cereali). Infine nell'ambito delle prescrizioni possiamo distinguere quelle obbligatorie – l'informazione che il consumatore deve avere – e quelle facoltative – l'informazione che il produttore vuole e può fornire al consumatore.

LA DIETA MEDITERRANEA E L'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI

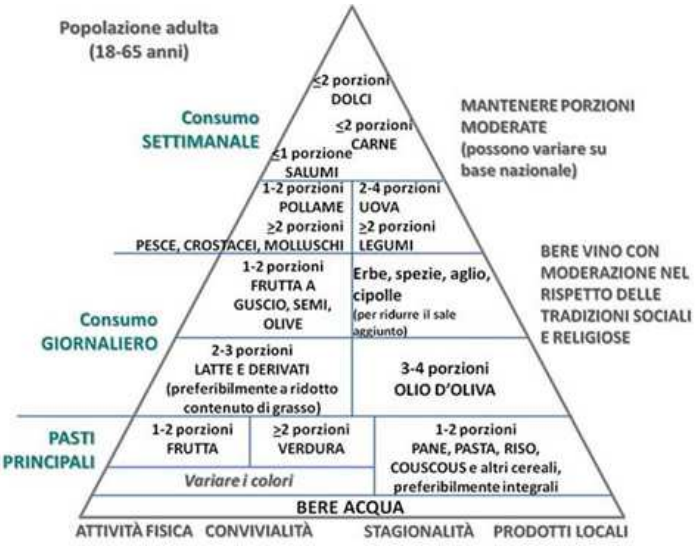
LA TIPOLOGIA E LA QUANTITÀ DI INFORMAZIONI RELATIVE AGLI ALIMENTI DISPONIBILI NELL'ATTUALE PANORAMA COMMERCIALE POSSONO INFLUENZARE LE SCELTE DEI CONSUMATORI NELL'ACQUISTO DI PRODOTTI ALIMENTARI E QUINDI IL COSIDDETTO "COMPORTAMENTO ALIMENTARE".

SCOPO DEL PRESENTE DOCUMENTO DI SINTESI È DELINEARE COME SONO (O POSSONO VENIRE) MODIFICATE ANCHE LE ABITUDINI ALIMENTARI GRAZIE ALLE INNOVAZIONI REGOLAMENTARI APPORTATE DAL REG. CE 1169/2011 DEL 25 OTTOBRE 2011,

PRENDENDO AD ESEMPIO E COME MODELLO DI RIFERIMENTO,

LA DIETA MEDITERRANEA.

Etichettatura e Dieta Mediterranea: il blocco dei semafori



Lo scorso giugno la Gran Bretagna ha introdotto sulle etichette alimentari un sistema per classificare i prodotti sul mercato come più o meno salutari in base ai contenuti di grassi, sale e zucchero. All'interno di ogni etichetta viene riportato un indicazione a mo' di semaforo che identifica col verde gli alimenti sani, col giallo quelli da mangiare con moderazione e col rosso quelli poco sani. Tale raccomandazione è già stata adottata da buona parte della grande distribuzione britannica, sebbene un sistema del genere potrebbe ostacolare la libera circolazione dei prodotti alimentari in Europa e creare confusione negli altri mercati UE a causa delle molteplici etichette.

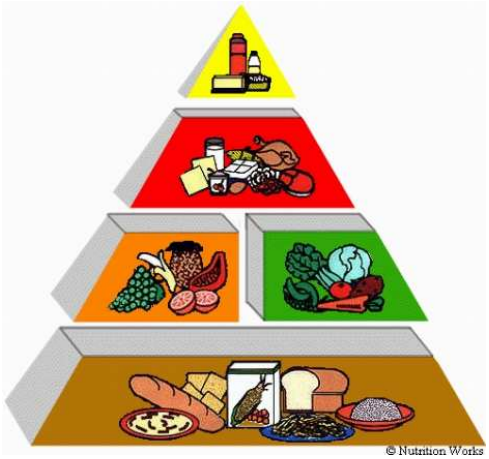
Un simile sistema farebbe pensare un modello nutrizionale quale la dieta mediterranea, riconosciuta a livello internazionale come modello di alimentazione sana e appropriata, ad un malsano comportamento alimentare, in quanto l'approccio a semafori non prende in considerazione degli abbinamenti alimentari e delle proporzioni in cui i prodotti vengono combinati tra loro.

Attualmente si è proceduto mediante un'interrogazione alla Commissione Europea per difendere la **dieta mediterranea** da questa tipologia di approccio. Questo sistema (rifiutato a livello comunitario, ma adottato dalla Gran Bretagna come singolo Stato membro) non permette al consumatore di venire informato sulle caratteristiche dell'alimento, ma ne condiziona solo le sue scelte d'acquisto. Criteri standard di valutazione, basati sui quantitativi di sale, zuccheri e grassi presenti, non permettono infatti al consumatore di leggere nel dettaglio l'etichetta e scegliere autonomamente l'acquisto. Si tratta di un sistema che penalizza gravemente i prodotti a denominazione e indicazione di origine, con un chiaro danno per il made in Italy

agroalimentare, con il paradosso che anche i classici prodotti della dieta mediterranea, patrimonio immateriale dell'Unesco, sono spesso indicati come non sani.
Le autorità britanniche hanno replicato che il sistema adottato era rispettoso della normativa vigente e che l'adozione di questo sistema è avvenuta dopo consultazione pubblica e studi scientifici circa la corretta comprensione da parte dei consumatori. Inoltre tale approccio non ha carattere cogente, ma viene garantita alle imprese la libertà di adottarlo o meno. Un ulteriore argomentazione da parte delle autorità britanniche alle critiche loro rivolte è stato che l'approccio adottato dovrebbe venire considerato come dichiarazione nutrizionale e non come un messaggio nutrizionale su proprietà benefiche dell'alimento (health claim).
Attualmente la Commissione Europea si è pronunciata sull'argomento. Innanzitutto, poiché non vi sono chiare evidenze su come il consumatore medio possa capire e sfruttare in modo appropriato l'informazione fornitagli, è stato permesso adottare diverse forme di espressione su base volontaria, a partire da soggetti privati/industria o Stati membri. Nonostante lo schema britannico non sia stato equiparato ad un claim non benefico (esso infatti è stato ritenuto un mero schema informativo nutrizionale), la Commissione precisa che vigilerà perché un simile approccio non costituisca un impedimento alla libera circolazione delle merci ed invita le autorità del regno Unito a seguire lo sviluppo dell'uso dello schema sul mercato. Inoltre si sottolinea l'importanza di dare una più precisa definizione, regolamentazione ed armonizzazione dei claim e delle informazioni nutrizionali fornite ai consumatori, riconoscendo quindi almeno parte delle ragioni avanzate dall'Italia.

LA DIETA MEDITERRANEA

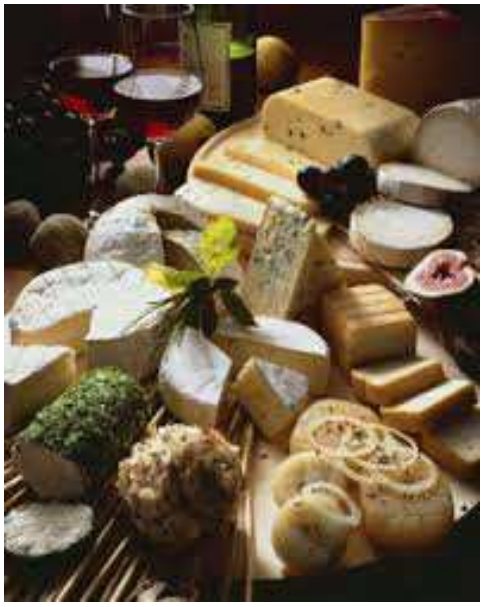
La “dieta mediterranea” è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini e alle tradizioni alimentari di tre paesi europei ed un paese africano dell’area del bacino del Mar Mediterraneo (Italia, Grecia, Spagna e Marocco). Nella sua stesura ed elaborazione ci si è ispirato anche ai comportamenti e alle tradizioni alimentari anche di altri paesi limitrofi a quelli sopra citati (Francia, Croazia e Turchia).
Questo approccio nutrizionale è stato abbandonato nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli provenienti da paesi più ricchi come gli Stati Uniti d’America, ma ora la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando l'interesse dei consumatori e sta conoscendo una grande diffusione, soprattutto dopo gli anni novanta, in alcuni paesi quali Argentina, Uruguay o Australia.



Esso consiste principalmente nel consumo abbondante di:
Pane
Pasta
Verdure
Insalate
Legumi
Frutta
Frutta secca
Inoltre, le caratteristiche della dieta comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo. Per garantire l’apporto di grassi, è diffuso il consumo di olio d’oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l’organismo.
In sintesi la Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:
Basso contenuti di acidi grassi saturi
Ricchezza di carboidrati e fibra
Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall’olio d’oliva)
Nel 2008 l'Italia presentò richiesta all'UNESCO affinché la dieta mediterranea venisse inserita fra i patrimoni culturali immateriali dell’umanità, riconoscimento che riceve nel 2010.

La dieta Mediterranea tiene conto di quei parametri che sono in accordo con un modello alimentare mediterraneo, fondato su dei principi scientifici ben precisi, analizzandoli nel dettaglio, vediamo come questi possono influenzare la nostra salute e perché;
L’importanza dei Cereali integrali è correlata prevalentemente al loro “basso indice glicemico”, un parametro ricavato dalla risposta glicemica, ovvero dall’aumento del Glucosio nel sangue, confrontato con un alimento standard che funge da riferimento (Pane bianco o Glucosio), tale aumento della Glicemia, causa una risposta insulinica, che ha lo scopo di togliere il glucosio dal

sangue portandolo nei tessuti di utilizzo, mantenendo cosi la glicemia entro il range fisiologico di 200 mg/dl,).
L'indice glicemico (IG) basso dei cereali integrali è dovuto dal fatto che sono costituiti prevalentemente dalla FIBRA presente nella crusca (gli strati esterni della cariosside) e dall' AMIDO, un carboidrato complesso costituito da ripetizioni e diramazioni di Glucosio (Amilosio e Amilopectina), con una struttura fisica tale che, una parte di esso, durante la digestione rilascia glucosio in maniera più lenta e graduale, ed un altra, invece, sfugge alla digestione (amido resistente) delle amilasi (enzimi responsabili della degradazione dei carboidrati assunti con la dieta) e transita indigerito nell'intestino tenue.



Questo parametro varia anche in funzione della cottura dei cibi che predispone quella parte dell'amido resistente all'attacco delle amilasi e quindi alla sua digestione.
L'IG ed oggi al centro dell'attenzione in quanto, associato a numerose patologie fra cui: Obesità, insulino-resistenza, Diabate e Sindrome Metabolica fra loro correlate.
In contrapposizione ai Cereali e quindi ai carboidrati complessi, ci sono invece gli Zuccheri Semplici, facilmente digeriti dalle amilasi, data la loro struttura semplice e velocemente assorbiti nel sangue.
A questa categoria appartiene il Saccarosio, (comune Zucchero da cucina, costituito da una molecola di Glucosio ed una di Fruttosio) presente nei dolci e nelle bevande gasate, alimenti da evitare o comunque da usare con moderazione, all'interno di un modello mediterraneo questi trovano una loro collocazione, in accordo con le tradizioni popolari e religiose, che è limitata solo alla domenica, giorno della settimana che, nella religione cristiana, viene dedicato alla preghiera e in cui si fa una pausa lavorativa e dove nel momento del pranzo tutta la famiglia si riunisce, ancora oggi infatti in alcune famiglie si usa portare i dolci nel pranzo domenicale.
Risulta doveroso precisare, che i Cereali che vengono macinati senza gli strati esterni, risultano privi di quella fibra vegetale responsabile del loro basso indice glicemico, a questi appartengono tutte le farine tipo 00 ecc. A giocare un ruolo fondamentale sull'indice glicemico è dunque la Fibra Vegetale, presente nelle insalate e nella frutta, in quanto composta da carboidrati complessi resistenti all'azione degli enzimi digestivi. I costituenti della fibra sono in parte attaccati e scissi, a livello del colon, dai batteri intestinali dando come metaboliti acqua, anidride carbonica, metano, acidi grassi a catena corta.
La fibra è composta da una frazione idrofila insolubile, che assorbe molta acqua ma non si scioglie, e da una frazione gelificante o solubile, che si scioglie in acqua dando una massa gelatinosa.
Fra le sue funzioni principali:

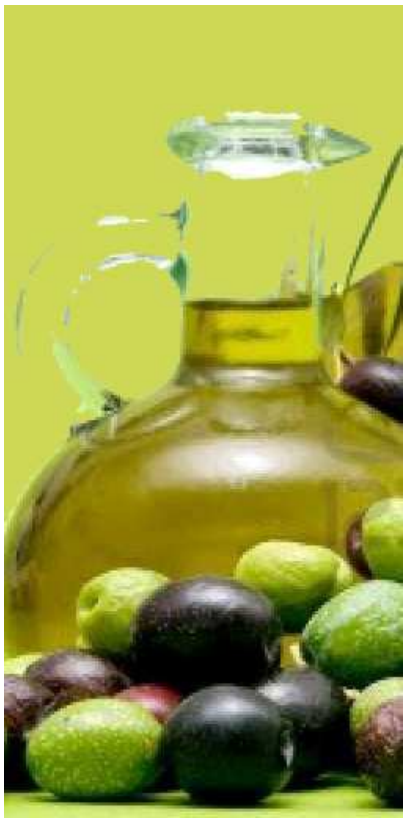
Inibisce lo svuotamento gastrico e aumenta il senso di sazietà
Migliora la funzionalità intestinale (attività Prebiotica), regolarizza l'alvo
Ha effetti IPOGLICEMIZZANTI e IPOCOLESTEROLIZZANTI
Aumenta il tempo di transito intestinale
Apporta un benefecio in vitamine e antiossidanti
Minimo apporto energetico.

Olio d'oliva Extra Vergine **EVO**, e Grassi Vegetali, sono le altre componenti che caratterizzano la Dieta Mediterranea e che incidono sulle valutazioni delle Ricette fatte in questo lavoro.
I grassi alimentari si dividono in:

Acidi Grassi mono e poli-insaturi, caratteristici del regno vegetale e predominanti nella Dieta Mediterranea, ad essi sono attribuiti numerosi effetti benefici e preventivi per quanto concerne la salute umana.
Acidi Grassi Saturi, caratteristici del mondo animale (Carne e Burro) e lontani dai modelli di alimentazione mediterranea, ad essi sono attribuite la maggior parte delle patologie cardiovascolari su base aterogena e dislepidemie in generale, la loro assunzione deve essere fortemente limitata.
All'interno di questa classificazione ricadono gli Acidi Grassi Essenziali, molecole che il nostro organismo è incapace di produrre e che deve necessariamente introdurre dalla dieta, questi giocano un ruolo fondamentale per la salute umana, considerati fattori vitamino simili e precursori di numerose sostanze fra cui: prostaglandine e altri eicosanoidi, regolatori del sistema cardiovascolare, della coagulazione del sangue, della funzione renale, della risposta immunitaria e di altre numerose funzioni, questi sono gli Acidi Grassi Polinsaturi della serie omega 3 (Acido linolenico 18:3) tipici del regno acquatico e dunque molto presenti nel pesce e omega 6 (Acido linoleico 18:2) diffusi nel regno vegetale.

Il Colesterolo rappresenta il più importante sterolo di origine animale. È un costituente delle membrane cellulari, a cui conferisce rigidità, e delle lipoproteine plasmatiche; è inoltre precursore degli ormoni steroidei Acidi Biliari e delle Vitamina del gruppo D.
Esso può essere di origine sia esogena, cioè dalla dieta, che endogena con una biosintesi inversamente proporzionale a quella assunta con l'alimentazione, un eccessiva produzione di colesterolo assunto con la dieta, sopratutto nel caso in cui il meccanismo di controllo non funzioni bene, provoca un aumento della colesterolemia che, se supera i 200 mg ogni 100 ml, costituisce un fattore predisponente all'arterosclerosi.

Il colesterolo partecipa dunque a numerose funzioni importanti nel metabolismo cellulare, ma in un alimentazione ricca di Acidi Grassi Saturi, questo si lega con essi formando dei composti scarsamente solubili che si depositano nelle arterie, favorendo la formazione di placche ateromatose. Di conseguenza un alimentazione ricca di AG saturi (origine animale) favorisce l'insorgere di tali patologie; viceversa un alimentazione ricca in mono e polinsaturi (modello mediterraneo) determina una bassa frequenze delle stesse.



È proprio sul metabolismo dei Lipidi, che tutta la ricchezza di alimenti vegetali, tipici del modello alimentare mediterraneo, esprime la sua funzione preventiva maggiore, per capire come queste agiscono, bisogna ripercorrere velocemente la strada che fanno le sostanze lipidiche assunte con gli alimenti:
I Grassi alimentari, una volta entrati nel sangue, essendo non solubili in ambiente acquoso, per poter muoversi nel torrente circolatorio si servono di lipoproteine plasmatiche, che li inglobano e li veicolano. Le LDL (nel parlato commune chiamato Colesterolo Cattivo) sono responsabili del trasporto dei grassi e del colesterolo dal fegato ai tessuti e le HDL (nel parlato commune chiamato Colesterolo Buono) rimuovono dai tessuto il colesterolo inutilizzato e lo riportano al fegato.
Le LDL sono soggette all'attacco di radicali liberi che sono degli agenti ossidanti, una volta attaccata le vescicola, si innesca tutto il processo di formazione della placca aterogena con tutto il conseguente quadro clinico, per tanto una dieta ricca in antiossidanti, vitamine ed in AG mono e polinsaturi (resistenti ai processi ossidativi) come quella mediterranea, rende le LDL più resistenti dall'attacco di radicali liberi, limitando e prevenendo lo sviluppo di queste patologie cardiovascolari.
inoltre la classe lipidica delle Lecitine, presenti per esempio nei semi di soia, hanno la funzione di favorire la rimozione di colesterolo dalle arterie, quindi rafforzare l'attività delle HDL.
Per tutti i motivi sopra citati si evince l'importanza dell'EVO, come alimento cardine della Dieta Mediterranea, infatti gli AG maggiormente espressi nell' olio d'oliva esterificati a trigliceridi sono per il 73% l'Oleico 18:1 per il monoinsaturo ed per il 10% il Linoleico 18:2 polinsaturo, il resto costituito da composti antiossidanti e vitaminici come i Polifenoli, il Beta carotene, Tocoferoli ecc.
Un olio d'oliva si dice Extra Vergine quando di gusto assolutamente perfetto, ha un acidità libera espressa in Acido Oleico non superiore allo 0,8 % per 100 g.
Importante specificare che gli Oli vegetali, in particolare quello d'oliva, sono prodotto molto stabili perché anidri e praticamente sterili; a conservarli a lungo contribuiscono tutte le sostanze antiossidanti in essi disciolti.

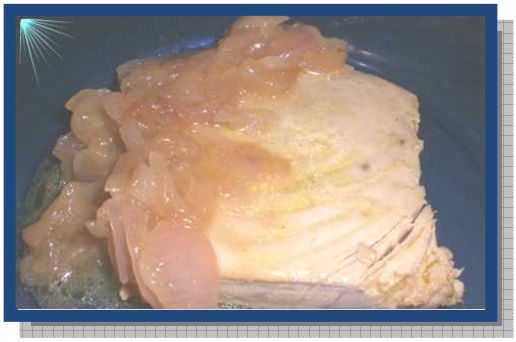
Alcune caratteristiche dell'Acido Oleico:
è tra gli AG più digeribili, in quanto favorisce la secrezione pancreatica ed ha un punto di fusione più basso della temperatura corporea
efficace nello stimolare la secrezione biliare
previene i fenomeni di perossidazione lipidica e quindi più resistente alle ossidazioni
Un dato molto importante per quanto concerne le modifiche a seguito della cottura sta nel fatto che, l' EVO resiste alle alte temperature molto meglio di qualsiasi altro olio vegetale come ad esempio quello di semi, in quanto si è visto che l'acido oleico monoinsaturo resiste meglio all'ossidazione rispetto ai polinsaturi.
La minore stabilità degli oli di semi nei confronti dell'ossidazione va tenuta presente, non solo per quanto riguarda la loro conservabilità, ma anche per quanto riguarda l'utilizzo, sia nella tecnologia industriale sia in quella domestica di frittura e cottura dei cibi.

CONCLUSIONI

L'etichettatura nutrizionale dovrebbe orientare il consumatore nella scelta e possibilità del panorama alimentare, affinché possa prendere scelte consapevoli mirate a perseguire un corretto comportamento alimentare ed un appropriato stile di vita. Tuttavia un simile dibattito sull'impostazione dell'etichetta nutrizionale e delle informazioni da esporre può trasformarsi in un fuorviante scontro commerciale, dove la trasmissione di una corretta, completa e trasparente informazione (e formazione) degli acquirenti di prodotti alimentari è subordinata e secondaria al guadagno finale e al prestigio d'immagine.
La comunicazione e la diffusione di appropriate nozioni riguardanti l'alimentazione dovrebbe venire da organismi indipendenti e rispettare i criteri di completezza, imparzialità, trasparenza ed adeguatezza. Si auspica pertanto un'armonizzazione delle informazioni nutrizionali sia nei contenuti sia nelle forme adottate per favorire la comunicazione e la diffusione di corrette e d adeguate informazioni nutrizionali. Questo scopo si può raggiungere con la collaborazione e cooperazione di tutti i soggetti coinvolti nella filiera agro-alimentare, privati e non, per perseguire il vero scopo finale che dovrebbe animare e motivare tutti gli sforzi e le azioni intrapresi, cioè la protezione e la tutela della salute del consumatore.

Esempio di ricetta della dieta Mediterranea e sua eventuale etichettatura

TONNO CON CIPOLLE PER 4 PERSONE



700 grammi di alalonga, preferibilmente la parte posteriore del pesce (o di tonno); 4 cipolle; 1 limone; aceto di vino; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lasciare il pesce in acqua fredda salata per 10-15 minuti. Mettere intanto sul fuoco una casseruola con acqua abbondante e un po' di sale, assieme a mezzo limone sbucciato. Raggiunto il bollore, calare il pesce appena tolto dall'acqua salata e ben sciacquato in acqua corrente, e farlo cuocere per un bel po' a fuoco moderato. Levarlo quindi dall'acqua, pulirlo accuratamente, ridurlo a pezzetti e disporlo in un piatto di portata.

È stata nel frattempo approntata la "cipollata", tagliando le cipolle a fette sottili e facendole dorare bene, a fuoco lento, in padella con olio e poco sale, rimestando continuamente. Unirvi, poco prima di togliere dal fuoco, un po' di pepe e infine mezzo bicchiere d'aceto, e coprire subito aspettando che evapori.

Spargere la cipollata sul pesce e far raffreddare un po' prima di portare in tavola.

Valore di riferimento alla Dieta Mediterranea

	Ingredienti								Preparazione	
	Pesce	Cipolle	Limone	EVO	Aceto	Sale	Pepe		Soffritto di cipolla	**Voto complessivo**
Voto	2	1	1	2	-	-	-	Voto	-1	**6 BUONO**

Guida alla valutazione
In base ai concetti discussi nei paragrafi precedenti del WCRF, indice glicemico, fattori di crescita, ciascuna ricetta è stata valutata sia in base agli ingredienti utilizzati sia in base al metodo di cottura (es.: per la cipolla se soffritta viene assegnato un voto negativo -1, mentre se cotta in acqua e poi condita con olio a crudo viene aggiunto 1; infine, è stato assegnato un voto complessivo da una a cinque (dal voto più basso al più alto in termini di benefici per la salute) in base alla proporzione del numero totale degli ingredienti valutati (alcuni alimenti valgono anche0,5 sul conteggio totale). Da 1 a 3 Scarzo-da 3 a 9 Buono- Sopra il 9 ottimo

Etichettatura Nutrizionale

Tonno con cipolle

Conforme a quanto previsto dall'art. 30 del regolamento (UE) No 1169/2011

Valore Energetico per 100 g di prodotto	125,4 kcal	523,5 kJ

Proteine:	10,9	g	obbligatorio
Carboidrati:	3,3	g	obbligatorio
di cui			
zuccheri:	1,5	g	obbligatorio
polialcoli:	0,0	g	facoltativo
amido:	0,0	g	facoltativo
Grassi:	7,5	g	obbligatorio
di cui			
saturi:	2,2	g	obbligatorio
monoinsaturi:	3,4	g	facoltativo
polinsaturi:	1,9	g	facoltativo
colesterolo:	31,9	mg	facoltativo
fibra alimentare:	0,6	g	obbligatorio
sale:	230,9	mg	obbligatorio

VITAMINE E SALI MINERALI CHE POSSONO ESSERE DICHIARATI E PERCENTUALI DELLE RELATIVE RAZIONI GIORNALIERE RACCOMANDATE (RDA)

Vitamina A µg:	0,7	RDA%:	0,1	Potassio mg:	50,8	RDA%:	2,5
Vitamina D µg:	0,0	RDA%:	0,0	Cloruro mg:	0,0	RDA%:	0,0
Vitamina E mg:	0,7	RDA%:	5,9	Calcio mg:	0,0	RDA%:	0,0
Vitamina K µg:	0,1	RDA%:	0,2	Fosforo mg:	0,0	RDA%:	0,0
Vitamina C mg:	2,6	RDA%:	3,2	Magnesio mg:	3,5	RDA%:	0,9
Tiammina (B1) mg:	0,0	RDA%:	1,5	Ferro mg:	0,1	RDA%:	0,5
Riboflavina (B2) mg:	0,0	RDA%:	0,7	Zinco mg:	0,1	RDA%:	0,6
Niacina mg:	0,0	RDA%:	0,3	Rame mg:	0,0	RDA%:	0,0
Vitamina B6 mg:	0,0	RDA%:	3,0	Manganese mg:	0,0	RDA%:	2,2
Folacina µg:	0,0	RDA%:	0,0	Fluoruro mg:	0,4	RDA%:	10,9
Vitamina B12 µg:	0,0	RDA%:	0,0	Selenio µg:	0,2	RDA%:	0,3
Biotina µg:	0,0	RDA%:	0,0	Cromo µg:	0		
Ac. pantotenico mg:	0,0	RDA%:	0,7				
				Iodio µg:	0,0	RDA%:	0,0

Una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml quando sia presente nella misura di almeno il 15 % della suddetta dose raccomandata. Nel caso di confezioni costituite da un'unica porzione di un prodotto alimentare, la quantità significativa, nella misura del 15 %, può essere rapportata al peso della porzione o razione.

Gruppo di Lavoro

Ricerca e Censimento **Cristina Safina**

Coordinamento editoriale **Giustino Angiuli e Pietro Messina**

Coordinamento Tecnico (elaborazioni etichette e valori nutrizionali)
Marco Massa Biologo nutrizionista (E-mail: marco.massa@otaeragg.it; marco.massa@outlook.it)

Allegati

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011

REGOLAMENTO DELEGATO (UE) N. 78/2014 DELLA COMMISSIONE

MINISTERO DELLA SALUTE ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI. COSA DOBBIAMO SAPERE