

# Etichette alimentari, come si leggono



Conoscere tutto del prodotto aiuta: dall'origine alla composizione, dal trattamento ai possibili allergeni ecco quello che è utile sapere per fare l'acquisto giusto

*Dalla rubrica Smart City realizzata in collaborazione con ToDay.it*

**In tempi di ristrettezze economiche quando si va a fare la spesa la prima cosa, e troppo spesso l'unica, alla quale si fa attenzione è il prezzo.** Si è tutti a caccia dell'affare e del super sconto e ci si dimentica di prestare la giusta attenzione all'**etichetta del prodotto stesso.** Quanti di noi sanno realmente cosa stanno mangiando una volta che il prodotto acquistato è giunto sulle nostre tavole? Ma soprattutto, **siamo in grado di leggere un'etichetta?** Ecco i passaggi fondamentali.

Innanzitutto quando sentiamo parlare di etichetta, o anche etichettatura, dobbiamo sapere che ci si riferisce a tutte le indicazioni del prodotto dal marchio di fabbrica, al tipo di imballaggio passando per il contenuto. Su qualsiasi tipo di packaging devono essere necessariamente riportate tutte le seguenti indicazioni.

**Denominazione di vendita:** il nome del prodotto, comprendente anche i trattamenti subiti (lievitazione, congelamento, prodotto in polvere, ecc.) Fabbricatore e importatore, quantità e modalità di conservazione: queste indicazioni devono essere sempre presenti. La modalità di conservazione è fondamentale perché solo rispettandola si riesce a mantenere il prodotto perfettamente integro.

**Durata o termine minimo di conservazione:** su questa indicazione spesso si generano delle incomprensioni. Possiamo trovare diverse diciture che hanno vari significati. La prima è "da consumare entro?". Questa non lascia spazio a interpretazioni, vuol dire che il prodotto deve essere consumato tassativamente entro la data riportata, dopo di che non è più commestibile. La seconda dicitura che possiamo trovare è "da consumarsi preferibilmente entro?". Questa non impone alcun divieto di utilizzo del prodotto una volta raggiunta la data riportata. Si tratta di un consiglio e il consumo del prodotto può avvenire tranquillamente anche dopo. In entrambi i casi i prodotti sono da ritenersi non scaduti esclusivamente se sono rispettate le condizioni di conservazione come scritto in precedenza. Esistono prodotti che comunque non hanno l'obbligo di indicare una data di scadenza, come ad esempio vini, sale e caramelle.

**Elenco degli ingredienti:** è sempre preceduto dalla dicitura "ingredienti". Si tratta dell'elenco di tutte le sostanze impiegate nella formazione del prodotto, in ordine decrescente rispetto al peso. Devono essere riportati qui gli eventuali additivi o sostanze chimiche utilizzate. Gli additivi sono divisi in varie categorie anche esse riportate in etichetta come conservanti, coloranti e antiossidanti.

**Tabella o etichetta nutrizionale:** in questa sono riportati valore energetico e composizione dei

singoli nutrienti: grassi, carboidrati, fibre alimentari, proteine , sodio, vitamine e sali minerali. In pratica questa etichetta è fondamentale per conoscere tutto del prodotto e capire se può essere consono o meno al tipo di alimentazione che si è scelto di seguire.

**Allergie e/o intolleranze:** queste indicazioni vanno a completare le informazioni sul prodotto e risultano fondamentali per tutte le persone che soffrono di allergie o intolleranze alimentare. È obbligatorio indicare tutti gli allergeni presenti come glutine, pesce, crostacei, uova, arachidi, soia, latte e derivati, noci, sedano, senape, sesami, e solfiti.

Possiamo trovare altre indicazioni sull'etichetta di un prodotto, come la dicitura "biologico" per quanto riguarda i metodi di produzione, oppure il tipo di "origine" obbligatoria per cibi come carne, frutta, e verdura o in quei prodotti che a causa di nome commerciale o immagini possono indurre in errore il consumatore sull'esatta provenienza. Sempre sull'etichetta è presente dove va gettato il packaging e se è riciclabile. È bene inoltre sapere che l'etichetta può essere scritta in diverse lingue, ma è obbligatorio che sia scritta nella lingua dello Stato in cui è commercializzato.

**[LEGGI L'ARTICOLO SU TODAY](#)**

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Etichette-alimentari-come-si-leggono>