

Sicurezza alimentare: leggere l'etichetta, ingredienti e allergeni

Tredicesima pubblicazione sul tema della Sicurezza Alimentare per informare i cittadini sulle malattie trasmesse dagli alimenti e sulle corrette modalità di conservazione e consumo dei cibi. Parliamo di ingredienti e allergeni indicati nelle etichette dei cibi.

Le notizie di questi giorni comparse un po' ovunque sui social e su siti, come la notizia della morte della ragazza di 20 anni per shock anafilattico conseguente all'ingestione di un tiramisù vegano contenente proteine del latte, le allerte alimentari relative a maionese alla soia contenente tracce di uova, i brownie senza lattosio con presenza di latte e altro ancora, impongono la necessità di esaminare un aspetto fondamentale riguardante gli alimenti: le informazioni da fornire ai consumatori attraverso le etichette apposte sulle confezioni o presso i banchi di vendita.

Informazioni inesatte o peggio, non rispondenti al vero, comportano un rischio molto elevato per il consumatore e per la sua salute, in special modo per quel che riguarda la presenza di ingredienti e/o allergeni non dichiarati o diversi da quelli dichiarati.

Fornire informazioni corrette sugli alimenti tramite l'etichettatura costituisce un obbligo per chi produce o somministra alimenti, previsto dalla legislazione alimentare sia nazionale che europea che consente ai consumatori di effettuare scelte consapevoli (vedi rubrica di Sicurezza Alimentare del 1 febbraio 2021 "Etichettatura degli alimenti").

Impariamo pertanto a leggere una etichetta di prodotto alimentare: quali informazioni il consumatore deve ricavarne.

Premettiamo che la norma che declina le modalità di etichettatura è il Reg. UE 1169/2011 e s.m.i. e che tutte le indicazioni presenti in etichetta devono essere in lingua comprensibile nel paese di vendita, in Italia in lingua italiana. Le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile.

Da questo articolo in poi vedremo nel dettaglio quali sono le informazioni obbligatorie previste e quali le facoltative.

Una etichetta deve in primo luogo contenere obbligatoriamente la denominazione del prodotto, che è quello dato dal produttore, per esempio "hamburger di vitello", "bastoncini di pesce", "insalata di mare" ecc.

È chiaro che a questo punto bisogna inserire informazioni su cosa in realtà quell'alimento contiene: l'elenco degli ingredienti.

Gli ingredienti sono indicati sull'etichetta in ordine decrescente di peso cioè dalla quantità maggiore alla minore, indicata in percentuale sul netto, si usa la denominazione legale o usuale del prodotto, per esempio latte, pomodoro, tonno, farina di frumento, eventualmente accompagnata dallo stato fisico del prodotto o dal trattamento subito (es. in polvere, surgelato, congelato, liofilizzato ecc.); non si possono utilizzare nomi locali né inventati né tantomeno nomi commerciali.

Disposizioni particolari riguardano alcuni ingredienti: l'acqua che viene aggiunta nelle preparazioni non viene indicata se non supera il 5% del prodotto finito; i miscugli di frutta, di ortaggi, di funghi, spezie e piante aromatiche in cui non prevale un ingrediente rispetto agli altri, sono elencati con la dicitura "in proporzione variabile"; gli ingredienti in quantità inferiore al 2% sono elencati in ordine

sparso alla fine dell'elenco; per gli oli e i grassi raffinati deve essere indicata l'origine vegetale specifica (oliva, girasole, palma ecc.).

Quando l'alimento è composto da un unico ingrediente come per esempio gli ortaggi e la frutta freschi, le acque gassate, i formaggi senza aggiunta di altri prodotti, il burro, il latte e la panna, può essere omesso l'elenco degli ingredienti.

Fra gli ingredienti possono esserci alimenti o sostanze che anche in piccolissime quantità risultano nocive per alcuni individui, si tratta di alimenti e /o sostanze che possono con maggiore frequenza rispetto ad altri dar luogo ad allergie o intolleranze alimentari, pertanto il legislatore ha previsto **l'obbligo di indicarne sulla etichetta la presenza, anche in tracce.**

Le sostanze o ingredienti ritenute "allergeni" devono essere riportate in etichetta anche se sono presenti in piccole quantità o se nel processo produttivo esiste una seppur minima possibilità di contaminazione accidentale e anche se sono presenti in forme derivate.

Questi sono indicate espressamente nel regolamento 1169/2011 e sono le seguenti:

1. Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut
2. Crostacei
3. Uova
4. Pesce
5. Arachidi
6. Soia
7. Latte contenente lattosio
8. Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland
9. Sedano
10. Senape
11. Semi di sesamo
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13. Lupini
14. Molluschi

N.B. Il rischio è così elevato che la norma prevede l'obbligo di indicare la presenza di allergeni anche nel menù dei ristoranti, delle mense e di qualunque altra attività di somministrazione di alimenti e che qualora non presenti sul menù devono comunque essere messi a disposizione del consumatore. Gli allergeni devono essere messi in evidenza con caratteri chiaramente distinti per dimensioni, stile o colore di fondo per esempio sono indicati in grassetto o in maiuscolo. Possono non essere evidenziati solo nei casi in cui la loro presenza è evidente nel nome del prodotto stesso (es. yogurt alla nocciola, gamberi del Pacifico, biscotti all'uovo). La quantità netta dell'alimento è espressa in grammi o chilogrammi per indicare il peso (per gli ingredienti solidi), litri, centilitri o millilitri per il volume (per i liquidi); non è obbligatoria per gli alimenti soggetti a notevole calo di peso, generalmente venduti al pezzo o pesati al momento. Quando è presente il liquido di governo o la glassatura il peso netto si riferisce all'alimento sgocciolato o privo di glassa.

CORDON BLEU DI POLLO PROSCIUTTO E FORMAGGIO 06423

Prodotto a base di carne costituito da parti di carne di pollo con acqua aggiunta e carne separata meccanicamente.
Ingredienti: carne meccanicamente separata di pollo 22%, acqua, farina di **frumento**, olio di semi di girasole, prosciutto cotto 8%: (carne di coscia di suino 50%, acqua, amido di patate, sale, aroma, addensanti: E407, E415, antiossidanti: E301, conservanti: E250, preparato alimentare con **formaggio** 8%: (**formaggio** 30%, acqua, amido modificato, fibre vegetali (agrumi), olio di semi di girasole, sale, sali di fusione: E331, aroma), pangrattato: (farina di **frumento**, lievito, sale, paprika, curcuma), carne di pollo 6%, fibre vegetali (bambù, carota, piantaggine), **latte** scremato reidratato, lievito di birra, sale, aromi, antiossidante: E 301.

Esempio di etichetta dove gli allergeni sono indicati evidenziandoli in grassetto

Il Ministero della Salute ha prodotto un opuscolo consultabile al seguente link:

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf

Per altri approfondimenti

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=sicurezzaAlimentare&id=1475&lingua=italiano&menu=sicurezza

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:it:PDF>

Articolo a cura della Dr.ssa Alberta Natola e Dr.ssa Alessandra Casieri della Unità Operativa Semplice Dipartimentale SICUREZZA ALIMENTARE ANTIBIOTICORESISTENZA

Asl Brindisi, 23 febbraio 2023