

Mangio Sicuro mangio meglio



Ministero dell'Economia
e delle Finanze



Città Metropolitana
di Palermo



qualità alimentare *e* qualità della vita!

LE FONTI

- Provincia Regionale di Palermo
Sicurezza alimentare e valorizzazione dei prodotti di qualità della provincia di Palermo - 2007
<http://mangiaresicuro.ledengineers.it/default.asp>
Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare del Ministero attività produttive, della Regione siciliana e di Sicilia Agricoltura
"Il gusto di mangiar sicuro";
- Ministero delle Politiche agricole e forestali.
Che rischio c'è. Alimenti e sicurezza - 2007
<http://www.politicheagricole.gov.it/SicurezzaAlimentare>
<http://www.politicheagricole.gov.it/RepressioneFrodi>
<http://www.politicheagricole.gov.it/PescaAcquacoltura>
<http://www.cialombardia.org/fattoriascuola>
<http://www.mareinitaly.it>
- S. Rodato e I. Gola - Alimentazione e Nutrizione - "CLITT"
<http://www.tumangiabene.it/>
- *Per l'aggiornamento*
Adiconsum Associazione Difesa Consumatori e Ambiente
<https://www.adiconsum.it>

SI RINGRAZIANO

per l'originaria campagna 2008:

- Comando dell'Arma dei Carabinieri per la tutela della salute - Roma
- Confcommercio Palermo
- Confindustria Palermo
- Confesercenti Palermo
- Confartigianato Palermo
- CIDECA Palermo
- Confederazione Italiana Agricoltori (C.I.A.)
- Confederazione Agricoltura Palermo (U.P.A.)
- Coldiretti Palermo
- Associazione Regionale Allevatori Sicilia
- Adiconsum
- ADOC
- Codacons
- Feder Consumatori
- Lega Consumatori
- Unione Nazionale Consumatori Comitato Provinciale
- Sicilia Consumatori
- Istituto Zooprofilattico Sperimentale "A. Mirri"
- *per il finanziamento*
Il Ministero dell'Economia e delle Finanze

per l'aggiornamento novembre 2016:

- *per la realizzazione tecnica*
Adiconsum - Associazione Difesa Consumatori e Ambiente
Il Responsabile tecnico Fabio Picciolini
- *per il finanziamento*
La Rappresentanza in Italia della Commissione europea

● INTRODUZIONE BEATRICE COVASSI CAPO DELLA RAPPRESENTANZA ITALIANA DELLA COMMISSIONE EUROPEA.....	pag. 4
● INTRODUZIONE LEOLUCA ORLANDO SINDACO DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI PALERMO.....	pag. 5
● LA SICUREZZA ALIMENTARE.....	pag. 6
● LA DIETA MEDITERRANEA	pag. 8
● L'ETICHETTATURA	pag. 10
● LA CONSERVAZIONE	pag. 12
● IL PANE	pag. 13
● LA PASTA	pag. 16
● IL RISO.....	pag. 18
● LA CARNE	pag. 19
● I PRODOTTI ITTICI.....	pag. 21
● I FORMAGGI	pag. 24
● I LEGUMI.....	pag. 28
● LA FRUTTA E GLI ORTAGGI.....	pag. 30
● LE UOVA	pag. 34
● L'ACQUA	pag. 36
● IL LATTE	pag. 38
● L'OLIO	pag. 40
● IL VINO	pag. 42
● ACCORDI COMMERCIALI	pag. 45
● L'EFSA (autorità europea per la sicurezza alimentare).....	pag. 46
● LA CARTA DI MILANO.....	pag. 47



INTRODUZIONE RAPPRESENTANZA ITALIANA DELLA COMMISSIONE EUROPEA



Nel 1996 il Programma Alimentare Mondiale definì la “sicurezza alimentare” come la circostanza in cui “tutte le persone, in ogni momento, hanno accesso fisico, sociale ed economico ad alimenti sufficienti, sicuri e nutrienti che garantiscano le loro necessità e preferenze alimentari per condurre una vita attiva e sana”.

La politica di sicurezza alimentare europea, con i suoi elevati standard, si pone l’obiettivo di garantire ai consumatori finali alimenti sicuri, di elevata qualità e conformi a rigorose norme di protezione della salute. Inoltre, si prefigge l’obiettivo di proteggere dalla concorrenza sleale l’industria agroalimentare europea, il secondo settore economico dell’UE in termini di produzione e occupazione, con più di 48 milioni di operatori e un fatturato annuo di circa 750 miliardi di euro. In tale contesto, è opportuno menzionare il Partenariato transatlantico su commercio e investimenti (TTIP), l’accordo commerciale di libero scambio tra UE e Stati Uniti che potrebbe dar vita alla più grande area di libero scambio al mondo. Il partenariato si propone di promuovere una più stretta collaborazione tra le autorità europee e statunitensi al fine di rimuovere le barriere, tariffarie e non, in una vasta gamma di settori, compreso quello agroalimentare, senza per questo rinunciare ai rigorosi standard qualitativi comunitari che garantiscono la libera circolazione di alimenti sicuri e sani.

Contribuire alla sicurezza alimentare lungo tutta la catena agroalimentare rappresenta una priorità essenziale per la salute pubblica e per l’economia europea. A tal fine, la Rappresentanza in Italia della Commissione europea accoglie e sostiene la campagna di sensibilizzazione “Mangio sicuro, mangio meglio” patrocinata dalla Città Metropolitana di Palermo, nella consapevolezza che essa contribuirà alla formazione di cittadini europei più consapevoli, e per questo più sani.

BEATRICE COVASSI

*Capo della Rappresentanza in Italia
della Commissione europea*



INTRODUZIONE SINDACO DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI PALERMO

Nel 2007 la Provincia Regionale di Palermo, oggi Città Metropolitana di Palermo, ebbe assegnata dal Ministero dell’Economia un’importante campagna di comunicazione sulla sicurezza alimentare denominata “Mangio Sicuro, Mangio Meglio”.

La predetta campagna realizzata da una specifica Unità di Progetto il cui responsabile Unico di Progetto fu Filippo Spallina, Dirigente della Direzione Attività Produttive ebbe autorevoli quanto qualificate collaborazioni scientifiche da parte di Enti, Istituzioni ed Associazioni.

La campagna, peraltro, produsse sia un documento tecnico scientifico sulla Sicurezza Alimentare e Prodotti di Qualità che un Manuale di facile consultazione a beneficio dei consumatori con lo scopo di fornire le necessarie informazioni sulla etichettatura dei prodotti e gli elementi di sicurezza alimentare e nutrizionali concernenti le principali categorie di cibo.

Tale Manuale fu presentato ad Autorità, Istituzioni, Enti, Associazioni a livello nazionale, nonché all’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, riscuotendo unanimi consensi. Consensi ricevuti, anche, dai singoli cittadini durante la campagna di promozione del Manuale stesso nelle più importanti piazze e/o siti delle principali città italiane.

Avendo rilevato i positivi risultati conseguiti dalla pubblicazione, la Rappresentanza in Italia della Commissione Europea ha accettato di aggiornare il Manuale stesso con il contributo di esperti dell’Adiconsum Nazionale. Ritengo, pertanto, doveroso indirizzare a tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione dell’iniziativa i sentiti ringraziamenti della Città Metropolitana di Palermo da me rappresentata ed in particolare il Capo della Rappresentanza in Italia della Commissione Europea Beatrice Covassi e Emilio Dalmonte; per l’Adiconsum Nazionale che ha curato l’aggiornamento dei contenuti del predetto manuale, Fabio Picciolini ed il Dirigente della Città Metropolitana di Palermo, Filippo Spallina, responsabile del progetto che ha, peraltro, promosso tale importante iniziativa di aggiornamento dei contenuti del presente manuale.

LEOLUCA ORLANDO

Sindaco della Città Metropolitana di Palermo



LA SICUREZZA ALIMENTARE

L rapporto tutela della **salute e alimentazione**, è diventato oggetto di generalizzato interesse con il progressivo allargamento dei mercati, favorito dalla notevole complessità e diversità dei processi produttivi, che nella maggior parte dei casi coinvolgono realtà disuguali in tempi e luoghi distanti tra loro.

Alla base di ciò si trovano, da un lato, le moderne **tecniche di coltivazione** che hanno portato a superare la stagionalità e a "dilatare" le zone di produzione di quasi tutti i prodotti ortofrutticoli e, dall'altro, metodi di conservazione sempre più sofisticati con i quali si è riusciti a espandere le aree commercialmente raggiungibili anche per le derrate alimentari più deperibili (rappresentate dagli alimenti di origine animale) con l'ausilio di mezzi di trasporto sempre più veloci.

Ecco che il mercato dei prodotti alimentari e del "gusto" tende a una completa **globalizzazione** almeno nei paesi economicamente avanzati. La libera circolazione di alimenti sicuri e sani è, pertanto, divenuta uno dei principi fondamentali del mercato europeo comunitario e la regolamentazione di ciò che concerne gli

aspetti fondamentali ha come obiettivo primario la salute, la tutela e il benessere dei cittadini.

Un'adeguata sicurezza alimentare si basa **su una buona comunicazione a favore dei consumatori, che hanno il diritto di attendersi informazioni sulla qualità degli alimenti nonché sui loro ingredienti** e tali informazioni devono essere utili e presentate in un modo talmente chiaro da consentire scelte consapevoli (etichettatura degli alimenti, sensibilizzazione sull'importanza di una dieta equilibrata e sulle sue ripercussioni a livello sanitario). La sicurezza alimentare include anche buone pratiche in termine di igiene sia in termini di controllo all'origine, sia di conservazione, sia personali dell'utilizzatore. Proprio l'**aspetto nutrizionale** assume un innovativo particolare decoro: infatti, la protezione della salute pubblica non può essere limitata alla salubrità degli alimenti ma diventa obbligatorio fornire tutte le necessarie informazioni affinché il consumatore possa nutrirsi delle sostanze nutritive essenziali, limitando nello stesso tempo l'assunzione di altri elementi onde evitare effetti nocivi per salute, tra cui anche effetti antinutritivi.

Ecco emergere un concetto di sicurezza nutrizionale che non può solo basarsi su una corretta alimentazione, che deve essere accompagnata da un adeguato stile di vita supportato da attività motorie.

I contenuti della **campagna di sensibilizzazione** "mangio sicuro, mangio meglio", nell'ambito del progetto sulla sicurezza alimentare affidato alla Provincia di Palermo, affronterà tutti questi temi in maniera più approfondita con un'incursione sui prodotti di qualità palermitani, quali "testimonial" di una "naturalità", a elevato contenuto di "sicurezza", figlia della stagionalità nonché delle selezioni ambientali e culturali del "terroir".

Questa brochure, parte di un lavoro più complesso, fornirà le necessarie informazioni sull'**etichettatura** dei prodotti alimentari, gli elementi di sicurezza alimentare e nutrizionale che riguardano le principali categorie di cibo che popolano le nostre tavole e le necessarie informazioni sui tanti temi legati al "Mangiare Sicuro Mangiare Meglio".

- **Sofisticazione:** aggiungere a un alimento sostanze estranee che ne alterano l'essenza, corrompendo o viziando la composizione naturale e simulando la sua genuinità per migliorare l'aspetto o coprire i difetti.
- **Contraffazione:** creare un nuovo alimento, simile a uno genuino, solo in apparenza genuino ma prodotto con sostanze diverse di qualità inferiore.
- **Adulterazione:** le operazioni di modifica della struttura originale di un alimento mediante sostituzione di elementi propri dell'alimento con altri estranei. Le adulterazioni possono avere conseguenze igienico - nutrizionali e, in alcuni casi, di GRAVE pericolo per la salute pubblica.
- **Alterazione:** composizione originaria si modifica a causa di fenomeni degenerativi spontanei, determinati da errate modalità o eccessivo prolungamento dei tempi di conservazione.



LA DIETA MEDITERRANEA

LA corretta alimentazione, nel quadro più ampio di uno stile di vita sano ed equilibrato, è alla base della prevenzione di un gran numero di patologie, purtroppo ormai molto diffuse nella nostra società.

L'adozione di stili di vita e di modelli alimentari sempre più lontani dalle nostre tradizioni, infatti, ha progressivamente portato il nostro Paese a doversi misurare con il dilagare di quelle stesse "malattie del benessere" (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.) che un tempo sembravano dover preoccupare soltanto le popolazioni del Nord Europa e del Nord America.

LA DIETA MEDITERRANEA

Nessun alimento – fatta eccezione per il latte materno nei primi mesi di vita – contiene tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno, pertanto per alimentarsi in modo sano ed equilibrato occorre variare il più possibile la scelta. Un modello alimentare che può venirci in aiuto per ottenere un apporto di nutrienti completo ed equilibrato è senza dubbio rappresentato dalla "dieta mediterranea", che s'ispira alle tradizioni alimentari dei Paesi che affacciano nel bacino del Mediterraneo (in particolare Italia, Francia meridionale, Grecia, Spagna, ma anche Paesi del vicino Oriente e dell'Africa settentrionale). In questo tipo di regime alimentare predominano gli **alimenti di origine vegetale**, quali

cereali e derivati, frutta, verdure, ortaggi e olio d'oliva, mentre è più contenuto il consumo di alimenti di origine animale. In parte abbandonata con il boom economico degli anni sessanta perché ritenuta troppo povera, la dieta mediterranea sta gradualmente riacquistando prestigio grazie alle più recenti acquisizioni scientifiche che, tra i vari modelli nutrizionali, la collocano ai primi posti per salubrità e completezza. In particolare, è ormai universalmente riconosciuta la sua capacità di prevenzione di obesità, bulimia e diabete, nonché delle patologie cardiovascolari. Inoltre, grazie al potere antiossidante dell'olio d'oliva, unito al consumo di verdure crude e cotte, la dieta mediterranea rappresenta anche un mezzo importante nella prevenzione dei tumori.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La dieta mediterranea viene di solito schematizzata dai nutrizionisti utilizzando una **piramide** alla cui base si trovano i prodotti da consumare con maggiore frequenza, per poi salire, gradino dopo gradino, verso il vertice, che ospita quelli da assumere più di rado.

La piramide è suddivisa in tre parti: gli alimenti alla base sono quelli di cui si raccomanda un consumo molto frequente, durante ogni pasto. Gli alimenti situati nella parte centrale vanno consumati quotidianamente, ma con minor frequenza.

Quelli che si trovano nella parte al vertice, come carni rosse e dolci, devono essere consumati con periodicità settimanale e con molta moderazione. Completano la piramide alcuni suggerimenti: fare attività fisica, preferire i prodotti di stagione, riconoscere la giusta importanza alla convivialità dei pasti; inoltre bere molta acqua, alternare colori e varietà di ortaggi e frutta, utilizzare erbe e spezie per ridurre l'aggiunta di sale, limitare il consumo di alcolici.

Gli alimenti della dieta mediterranea "Protagonisti" della tradizione alimentare mediterranea sono l'**olio d'oliva**, i **cereali** (in Italia soprattutto pasta, riso e pane), il **vino**, i **legumi**, la **frutta** e tutti gli **ortaggi**. Ma l'alimentazione mediterranea non è solo vegetariana; l'aggiunta di giuste quantità di prodotti animali (carne, con particolare riguardo a quella non bovina, latte, uova, pesce, formaggi) assicura una dieta valida, equilibrata, adatta a qualsiasi età e in grado di ridurre considerevolmente il rischio delle "malattie del benessere" tipiche della nostra epoca.

I cereali e i loro derivati sono chiamati prevalentemente a soddisfare il nostro fabbisogno energetico, attraverso l'apporto di quei

carboidrati complessi prescritto e consigliato dalle più moderne teorie per un'alimentazione corretta. E l'abitudine tutta italiana di una costante presenza sulla tavola del pane, in tutte le sue innumerevoli varietà regionali, e della quotidiana comparsa della pasta come prima portata e come fulcro di uno dei due pasti principali si accorda perfettamente con questa esigenza nutrizionale. Legumi, altri ortaggi, verdure, frutta e grassi vegetali (soprattutto olio d'oliva), oltre a integrare l'apporto proteico assicurato dai cereali (le proteine dei cereali e quelle dei legumi, povere rispettivamente degli aminoacidi essenziali lisina e metionina, si completano reciprocamente), equilibrano la razione lipidica con le giuste quantità di acidi grassi insaturi e forniscono quantità adeguate di fibra alimentare, vitamine e sali minerali. L'importanza delle **carni**, in particolare di quella bovina, è ridimensionata e il fabbisogno di proteine nobili e ferro è soddisfatto principalmente con carni "alternative" (pollo, coniglio, maiale magro, tacchino, ecc.), **pesce** e **uova**. Il **latte** e i suoi derivati sono importanti soprattutto per l'apporto in calcio. Per saperne di più Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari salutari, un gruppo di esperti – nominato con decreto del Ministero della Salute – ha elaborato un **modello di dieta di riferimento** coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese. I frutti di questo lavoro e dei suoi successivi sviluppi a cura dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza" sono consultabili sul sito www.piramideitaliana.it.



L'ETICHETTATURA

L'etichettatura è il complesso delle indicazioni riportate non solo sull'etichetta apposta sul prodotto, ma anche sull'imballaggio o sul dispositivo di chiusura.

L'etichetta posta sui prodotti ha la funzione di informare il consumatore sulla merce che sta acquistando così da facilitarne la scelta e assecondarne le esigenze.

Per uniformità, nell'ambito dei Paesi dell'Unione europea, l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari tende a essere simile.

Nell'etichetta devono essere indicati la **denominazione di vendita** e gli **ingredienti**.

L'etichettatura **non deve** indurre in errore sulle diverse qualità del prodotto e sul suo luogo di origine; evidenziare caratteristiche come particolari rispetto alla medesima categoria; attribuire all'alimento né proprietà terapeutiche né farmacologiche.

Ciò al fine di evitare forme di pubblicità ingannevoli, aggiungendo in etichetta delle aggettivazioni indebite come "genuino" per un formaggio, "naturale" per un miele, facendo intendere che sia lecito produrre e ritrovare sul mercato tipologie "adulterate" o "artificiali", etc. La denominazione di vendita (Olio Extravergine di Oliva) è prevista dalle disposizioni che disciplinano il prodotto stesso o è il nome consacrato da usi e consue-

tudini; sono vietati nomi di fantasia o sostituzioni con marchi di fabbrica.

L'elenco degli ingredienti deve essere riportato in ordine di quantità decrescente. L'elencazione, anche in difetto di incidenza percentuale, deve almeno fornire utili informazioni per individuare la presenza di sostanze più o meno gradite e per effettuare un confronto fra prodotti analoghi. Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi, sostanze chimiche dal nullo di valore nutrizionale, che assicurano la conservazione o conferiscono particolari caratteristiche agli alimenti. Alcuni additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti ecc.) sono designati con il nome della categoria, cui segue il nome specifico o il corrispondente numero CEE (es. "antiossidante: acido L-ascorbico o E 300"). Le sostanze aromatizzanti sono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

È importante controllare sempre la quantità netta dell'unità di vendita, per ricavare informazioni sui veri prezzi unitari.

Il **termine minimo di conservazione** è rappresentato dalla dicitura "*Da consumarsi preferibilmente entro il ...*" intendendo che il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione.

Termine perentorio, al contrario, è la dicitura "*Da consumarsi entro il ...*" indicando che il prodotto deve essere

consumato entro quella data di scadenza sempre che sia stato adeguatamente conservato, in difetto della quale condizione i processi di alterazione possono essere sensibilmente accelerati e l'alimento potrebbe risultare "avariato" anche molto prima di quanto previsto.

La dicitura è obbligatoria per i prodotti molto deperibili dal punto di vista microbiologico e l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.

Nella logica della rintracciabilità di filiera, per l'individuazione delle partite non conformi da ritirare dal commercio, l'etichetta deve contenere il nome e la sede del produttore o del confezionatore, la sede dello stabilimento di produzione o confezionamento, un numero di identificazione del lotto di produzione, espresso in maniera leggibile sulla confezione in formato di numero o alfanumerica preceduto dalla lettera "L".

Prodotti contraddistinti dal medesimo numero di lotto hanno le stesse caratteristiche.

Infine, se è necessario adottare particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto o se si tratta di cibi di uso non comune o se l'omissione del luogo di origine o di provenienza può indurre in errore l'acquirente, l'etichettatura deve contenere anche le modalità

di conservazione e utilizzazione, le istruzioni per l'uso e il luogo di origine o di provenienza.

Per tutelarsi dalle frodi alimentari, i consumatori assieme alle associazioni che li rappresentano devono stare attenti:

- Alle **dichiarazioni false** in merito alla provenienza, qualità, composizione, caratteristiche, etc. di un alimento.
- Alle **indicazioni ingannevoli** e insidiose, atte a esaltare indebitamente un prodotto e le sue qualità presunte perché dovrebbero essere comunque intrinseche nella definizione normativa del cibo (vedi l'esempio di "genuino").
- Alla **difettosa corrispondenza degli ingredienti dichiarati**: assenza o minor contenuto di quelli di pregio.
- Alla **dolosamente carente elencazione di quelli "indesiderati"** (es. conservanti) o di minor pregio (es. oli di diversa natura).
- Alle **contraffazioni della data di scadenza** o di preferibile consumo.





LA CONSERVAZIONE

Lo scopo principale della **corretta conservazione** è di evitare che gli alimenti subiscano delle alterazioni nel tempo, per questo motivo in ogni casa c'è almeno un frigorifero che non deve essere usato come un armadio!

DI SEGUITO RIPORTIAMO QUALCHE CONSIGLIO PER UNA CORRETTA UTILIZZAZIONE DEL FRIGORIFERO:

- Negli scomparti con una o due stelle è possibile conservare per qualche giorno i generi già congelati;
- Negli scomparti con tre o quattro stelle si può conservare la merce congelata per qualche mese e si possono congelare piccole porzioni di alimenti;
- Inoltre il frigorifero deve essere pulito con regolarità (durante la pulizia bisogna staccare il collegamento elettrico): usare acqua potabile e un qualunque detergente.

Congelatore per cibi surgelati e congelazione dei cibi freschi.....

Carne, pesce e cibi cotti.....

Formaggi.....

Frutta e verdura.....

Per quanto riguarda gli alimenti che invece vanno conservati fuori dal frigo, come ad esempio il pane, la verdura o la frutta non da frigo, è utile conservarli in luoghi asciutti lontano da fonti di calore che possano alterarne sia il sapore sia le caratteristiche organolettiche. Infatti le fonti di calore possono velocizzare i processi di maturazione degli alimenti fino a renderli "avariati". È importante racchiudere prodotti come la pasta, il riso, la farina, i legumi secchi, in confezioni o contenitori, a temperatura ambiente in dispensa o nei ripiani chiusi della cucina. Infatti una confezione aperta, attraverso l'umidità presente nell'aria facilita l'ammuffimento e lo sviluppo di insetti che sono eventualmente presenti.

IMPOSTAZIONE FRIGORIFERO

- 6° C - ★
- 12° C - ★★
- 18° C - ★★★
- 24° C - ★★★★★

.....Burro, uova e latte

.....Bibite, acqua e bevande

.....Bibite, acqua e bevande

IL PANE

Il pane è "il prodotto ottenuto dalla cottura totale o parziale di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune".

Il pane è detto **comune** se sono presenti solo gli ingredienti base e si differenzia in funzione della farina utilizzata:

- **Pane di farina di grano tenero** (nelle sue varianti 00,0, 1, 2 e integrale);
- **Pane di semola o semolato** (o loro rimacine) di grano duro.

Il pane con ingredienti aggiunti rispetto a quelli base è definito **speciale**. Il pane prende il nome del cereale aggiunto alla farina di grano tenero nel caso in cui sia stato preparato con miscele di farina d'altri cereali (soia, avena, segale, farro, orzo, mais, miglio). Per alcune varietà di pane si impiega soltanto farina di cereali diversi dal grano ed è permesso l'uso di un solo additivo, l'acido ascorbico.

L'art. 1 ("Pane parzialmente cotto") del DPR n. 502/1998 prevede che il pane ottenuto mediante completamento di cottura da pane parzialmente cotto, surgelato o non surgelato,

deve essere distribuito e messo in vendita in compartimenti separati dal pane fresco e in imballaggi preconfezionati riportanti, rispettivamente le indicazioni sull'etichettatura e presentazione dei prodotti alimentari preconfezionati (denominazione di vendita, elenco degli ingredienti, quantità netta, nome, ragione sociale o marchio dell'impresa sede del laboratorio o dell'esercizio ove avviene il confezionamento, nonché le seguenti dizioni:

- **Pane "ottenuto da pane parzialmente cotto surgelato"**, in caso di provenienza da prodotto surgelato;
- **Pane "ottenuto da pane parzialmente cotto"**, in caso di provenienza da prodotto non surgelato né congelato.

L'indicazione del termine minimo di conservazione e la data di scadenza non devono essere necessariamente indicate in quanto il pane ottenuto mediante completamento di cottura viene venduto al consumatore finale, in senso analogo al pane "fresco", come destinato a essere consumato normalmente entro le 24 ore successive alla fabbricazione.





La definizione data dalla legge risulta utile per superare le incertezze riguardo alla vendita del pane ottenuto mediante completamento di cottura, quando restavano imprecisate le *“necessarie indicazioni per informare il consumatore sulla natura del prodotto”*, ora, chiaramente, indicate dal nuovo provvedimento.

Occorre, tuttavia, ribadire che il pane ottenuto mediante completamento di cottura, dovendo essere posto in vendita in imballaggi preconfezionati e in comparti separati da quelli del pane fresco, non può, comunque, essere presentato al consumatore come pane *“fresco”*.

Inoltre, il secondo comma del citato articolo 1 del DPR n. 502/98 prevede che, qualora *“le operazioni di completamento della cottura e di preconfezionamento del pane non possano avvenire in aree separate da quelle di vendita del prodotto, dette operazioni possono avvenire, fatte salve comunque le norme igienico sanitarie, anche nella stessa area di vendita”*: in tal caso le specifiche diciture: *“ottenuto da pane parzialmente cotto surgelato”* e *“ottenuto da pane parzialmente cotto”* devono

figurare su un cartello esposto in modo chiaramente visibile al consumatore nell'area di vendita.

Anche in tal caso va ribadito che il pane così ottenuto non può essere presentato al consumatore, ad esempio, come pane *“fresco appena sfornato”*, o condizioni similari, in quanto ciò potrebbe indurre in errore l'acquirente sulla natura del prodotto.

Al giorno d'oggi veramente in pochi hanno il tempo di acquistare il pane ogni giorno o quasi, inoltre è sempre più difficile trovare del pane di qualità. Questo spinge i consumatori ad acquistare il pane in cassetta **confezionato**. In tali frangenti la forma di assunzione prevede l'acquisto in panifici di qualità e conservazione in congelatore.

Fondamentale è l'attenzione e il rispetto dell'igiene, sia nel riporlo in luoghi puliti sia nell'utilizzarlo e nel toccarlo.

Il pane **scongelato** resta comunque buono, in alternativa si può conservare in frigo e riscaldare nel tostapane al momento del consumo. In questi casi è bene scegliere un pane *“comune”*, senza aggiunta di grassi.

Minore, pur se in aumento, è la popolazione che si avvia alla auto-produzione con macchina per il pane o a quella casalinga (manuale).

Il pane deve, obbligatoriamente, essere venduto a peso. Per questo le norme stabiliscono, per le diverse pezzature, la quantità massima d'acqua che può essere presente a fine cottura.

Il pane è un alimento ricco d'acqua, pertanto, è possibile che, se non correttamente conservato, cambi facilmente i suoi caratteri organolettici principali ossia la consistenza e l'aroma, rendendolo da *“gommoso”* fino a *“duro”*.

In genere il pane è un alimento sicuro, in quanto alle temperature di cottura, con cui viene trattato in fase di preparazione, viene annullata la totalità degli agenti patogeni.

Il pericolo deriva dalla probabile **formazione di muffe**, evento facile se il pane non è conservato correttamente.



Il pane può essere conservato a temperatura ambiente, in luogo asciutto (evitare la formazione di muffe), ed è bene riporlo in appositi cestini o contenitori, al riparo dalla polvere e dagli insetti, eventualmente entro appositi sacchetti per alimenti, puliti, traspiranti fatti di carta per alimenti. Nel caso di scorta di pane per più giorni si può congelare entro appositi sacchetti, in piccole quantità. Da evitare il congelamento del pane con molta aggiunta di grassi, scegliendo, quindi, un pane *“comune”*.

Il pane può essere **congelato** una sola volta e deve essere scongelato in luogo pulito e non umido.

Tanto il pane scongelato, quanto quello refrigerato, possono essere riscaldati nel tostapane al momento del consumo.

Gli avanzi del pane, conservati con la cura appena descritta possono essere utilizzati per la produzione di molliche e di *“farinature”* superficiale.





LA PASTA

LA PASTA è il prodotto che si ottiene da un impasto a base di semola o semolato di grano duro e acqua che è sottoposto a processi di trafilatura oppure di laminazione e quindi a essiccamento.

Le paste sono così classificate:

- 1) PASTE DI SEMOLA O DI GRANO DURO
- 2) PASTE SPECIALI
- 3) PASTE ALL'UOVO
- 4) PASTE DIETETICHE
- 5) PASTE FRESCHE.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it

La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, e non estranei (acidità, muffa, ecc.); **deve "tenere" la cottura**, rimanendo consistente ed elastica (se il glutine è di buona qualità produce una rete attorno all'amido che altrimenti esce dalla pasta determinandone un aspetto coloso); **deve assorbire acqua**, aumentando di peso e di volume fino a due o tre volte, limitando le perdite nell'acqua di cottura.



Esistono in commercio prodotti che, nell'aspetto sono del tutto simili alle normali paste (spaghetti, tagliatelle, rigatoni, ecc.) ma vengono denominati in etichetta come "preparati alimentari" o "specialità gastronomiche", senza riportare la menzione "Pasta". Si tratta di prodotti differenti dalla pasta, pertanto non soggetti ai rigorosi requisiti qualitativi imposti dalla normativa per la produzione di questo alimento; **perciò è bene stare attenti all'etichetta!!!**

Le **PASTE ALL'UOVO** sono destinate a un pronto consumo perché di difficile conservazione; alcuni esempi possono essere le paste verdi confezionate con aggiunta di verdure passate; le paste dietetiche con aggiunta di sostanze medicinali o ancora le paste senza glutine destinate ai soggetti affetti da morbo celiaco.

La **PASTA SECCA** è un prodotto che, a causa della bassa quantità d'acqua contenuta, non presenta particolari problemi per la sua conservazione; la bassa quantità d'acqua, infatti, è un deterrente alla proliferazione microbica.

DI SEGUITO, ALCUNI CONSIGLI PER UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DELLA PASTA SECCA

- **Mantenere la confezione integra.**
- **Conservare in luogo fresco e privo di polvere;** evitare luoghi caldi.
- **Controllare l'eventuale presenza di insetti,** all'interno.
- **La pasta delle confezioni, che si sono rotte in modo accidentale, può essere conservata in un contenitore per alimenti,** a chiusura ermetica.
- **Gli avanzi cotti devono essere conservati, ben sigillati,** a temperatura di frigorifero e consumati entro le 24 ore successive.

Le **PASTE FRESCHE** sono conservabili per un periodo di tempo che **varia dai 3 - 4 giorni** delle paste artigianali non confezionate ai 4 mesi di quelle industriali confezionate. **Le paste fresche devono essere conservate, in confezioni integre o ben sigillate, in frigorifero a una temperatura intorno ai 4°C.** Gli avanzi di pasta fresca cotta devono essere conservati con le stesse precauzioni della pasta secca.



DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

- **Le principali adulterazioni della pasta riguardano l'uso di farine di grano tenero:** è la frode più comune e compromette le qualità organolettiche della pasta, senza comportare implicazioni di carattere igienico-sanitario.
- **l'impiego di altri cereali:** tale frode può comportare un decadimento qualitativo, riducendo il costo di produzione.
- **l'uso di semole di qualità scadente o avariate;** l'aggiunta di coloranti o di additivi chimici per imitare le paste speciali o le paste all'uovo o per mascherare il tipo di sfarinato usato.



IL RISO

L riso rappresenta l'alimento base nella dieta della maggior parte della popolazione mondiale. Le tipologie di riso si distinguono in: Comuni, Semifini, Fini e Superfini.

L'etichetta di una confezione di riso riporta generalmente le seguenti indicazioni: **A) designazione** (es. Riso); **B) classificazione** (es. superfino); **C) varietà** (es. arborio); **D) tasso di umidità** (non sempre è specificato); **E) informazioni su trattamento e modalità di impiego del prodotto.**

La consistenza (durezza) del chicco può essere riconosciuta esaminandone la superficie. Il riso presenta una **macchiata bianca** come incastrata nel chicco, che è invece lucido e quasi vitreo: più grande è la macchia (granuli di amido non cristallizzati che tendono a sciogliersi), più tenero è il riso (adatto per brodi, minestre e risotti); più piccola è la macchia, più duro è il riso (adatto quindi per insalate, piatti al forno, ecc.).

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it

DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

Le frodi che possono essere messe in atto riguardano:

- **Varietà diversa da quella indicata** (di minor pregio);
- **Miscela di risi** di diversa varietà;
- **Riso mal selezionato** con percentuali elevate di chicchi rotti ed elementi estranei;
- **Riso mal conservato o vecchio.**



LA CARNE

L termine identifica le parti commestibili degli animali da macello, da cortile e della selvaggina.

Dal 1° gennaio 2002, per effetto del Regolamento CE n°1760/2000, le carni bovine, provenienti da animali macellati dalla stessa data, sono immesse al consumo corredate dall'obbligatoria etichetta contenente le seguenti informazioni:

- un numero o un codice di riferimento che evidenzia il nesso tra le carni e l'animale o un gruppo di animali.
- la dicitura "Macellato in (nome dello Stato membro o del paese terzo in cui è situato il macello), il numero d'approvazione del macello presso il quale sono stati macellati l'animale o il gruppo di animali.
- nome dello Stato membro o del paese terzo e numero d'approvazione del laboratorio di sezionamento presso il quale è stato sezionata la carcassa: la dizione prevista è: "Sezionato in (nome dello Stato membro o del paese terzo)... (numero di approvazione)";
- nome dello Stato membro o del paese terzo in cui è nato l'animale.



- nome dello Stato membro o del paese terzo (eventualmente più di uno) in cui è stato effettuato l'ingrasso.

Le modalità di conservazione della carne sono: la refrigerazione per mantenere inalterati i caratteri della freschezza fino a un massimo di cinque giorni; la congelazione e la surgelazione per dilatare il tempo di conservazione della semplice refrigerazione, con l'accortezza di utilizzarla entro le 10 e 12 ore dalla congelazione; la cottura e sterilizzazione; l'affumicatura, esponendo le carni al fumo di legni ricchi di composti aromatici come il legno di ginepro, di alloro e di rosmarino.

Relativamente alla gestione dei salumi è buona norma **comprare solo la quantità per il consumo immediato**, conservare in frigorifero gli affettati in vaschetta e consumarli entro la data di scadenza.



Infine, la cottura alla brace, ritenuta salutare per lo scarso utilizzo di condimenti, deve essere fatta in maniera corretta, in quanto se non ben utilizzata può provocare conseguenze dannose per la salute.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della **Città Metropolitana di Palermo**: cittametropolitana.pa.it

COME SI CUCINA?

La carne può subire i diversi trattamenti culinari di seguito descritti:

- **arrosto**, per mantenere al meglio i suoi valori nutritivi.
- **alla griglia**, variante dell'arrosto su omonimo attrezzo.
- **bollita**, immergendola in acqua bollente e salandola.
- **aggiungendo vari aromi**, in modo da non disperderne i sughi.
- **in umido cuocendo la carne**, dopo la soffrittura del condimento con cipolla unita a brodo o vino o salsa di pomodoro, ecc.
- **fritta a bagno di olio bollente**, con effetti discutibili dal punto di vista salustico per la trasformazione chimica dell'alimento che forma composti dannosi in dipendenza anche della composizione dell'olio di partenza.



I PRODOTTI ITTICI

L pesce viene classificato generalmente in base al **contenuto di grasso** (magri, semigrassi e grassi), e alla **provenienza** (di mare e di acqua dolce), tra pesci di cattura e pesci d'allevamento.

Quando arriva sui banchi di vendita il pesce manda segnali facilmente interpretabili.

Il **pesce fresco** si distingue per queste caratteristiche:

- **Odore**: tenue, marino, gradevole;
- **Aspetto Generale**: brillante, metallico iridescente;
- **Corpo**: rigido, arcuato;
- **Squame**: aderenti;
- **Pelle**: colori vivi, cangianti;
- **Occhio**: in fuori cornea trasparente pupilla nera;
- **Branchie**: rosee o rosso sangue prive di muco;
- **Carni**: compatte, elastiche bianche o rosee;
- **Costole e colonna**: aderenti alla parete addominale e ai muscoli dorsali.

Al contrario, il **pesce non fresco** si caratterizza dei seguenti requisiti:

- **Odore**: acre, sgradevole
- **Aspetto Generale**: smorto, senza riflessi;
- **Carni**: **Corpo**: flaccido, molle;
- **Squame**: non aderenti;
- **Occhio**: infossato nell'orbita cornea lattiginosa pupilla grigia;
- **Branchie**: giallastre mucolattiginose;
- **Carni**: molli, friabili con bordo giallastro;
- **Costole e colonna**: non aderenti alla parete addominale e ai muscoli dorsali.

Il pesce può essere consumato fresco tutto l'anno anche se sono stati previsti periodi in cui è vietata la pesca al fine di tutelarne appropriatamente i cicli biologici. Ogni specie poi ha un periodo in cui le sue qualità nutrizionali e organolettiche sono al livello più alto.

Il pesce fresco che acquistiamo al mercato o al supermercato è refrigerato, ossia mantenuto a una temperatura di 0 - 3 C°; quello freschissimo, appena pescato, si trova solo nelle città di mare.





Il pesce, mantenuto in frigorifero, nella parte più fredda a 0 - 3°C e in contenitori ben chiusi, si mantiene bene per 1-3 giorni. A queste temperature è molto rallentata la moltiplicazione dei microrganismi, ma a causa di un procedimento chimico, che si chiama **ossidazione dei lipidi**, il pesce grasso si conserva molto meno rispetto a quello magro. I molluschi e i crostacei devono essere consumati entro 1 giorno; pellicole e/o sacchetti in PVC sono indicati per la conservazione del pesce.

È essenziale che il pesce sia ben pulito dalle interiora, lavato e scolato, in tali condizioni può essere congelato, con la consapevolezza che il pesce grasso si conserva meno rispetto a quello magro.

È consentito vendere il pesce scongelato, ma il consumatore deve esserne chiaramente informato; il pesce scongelato deve essere tenuto distinto dal pesce fresco. Se non si ha la possibilità di acquistare pesce fresco, si può optare per quello surgelato, ugualmente ottimo, perché prodotto con l'esperienza e l'attenzione necessarie. Attenzione deve essere posta sui pesci di grande taglia per il rischio, a causa dell'inquinamento dei mari, di assimilazione di sostanze tossiche.

Il **pesce essiccato**, quale lo stoccafisso, può essere conservato in luogo asciutto e ventilato; prima del consumo va messo in acqua ed eventualmente battuto per ammorbidire la carne e favorire la penetrazione dell'acqua nei tessuti.

I **pesci sotto sale**, quali acciughe, aringhe e merluzzi, devono essere conservati in luogo asciutto e protetti dagli insetti e dalla polvere.

Il **pesce salato**, come il baccalà salato, contiene il 30- 35% di umidità e anch'esso, come lo stoccafisso, va ammorbidito in acqua per 1-3 giorni prima del consumo. Va conservato a temperatura di frigorifero.

Le conserve, quali tonno, salmone, sgombri e sardine sott'olio, **devono essere conservate secondo le indicazioni del produttore**; in genere hanno lunga scadenza. Va evitato di conservarle in luoghi umidi e deve essere controllato frequentemente lo stato delle scatole per evidenziare eventuali tracce di ruggine, rigonfiamenti e anomalie varie.

Le **semi-conserve** sono i prodotti a base di pesce, confezionati sotto vuoto in contenitori di plastica o vetro che subiscono un breve trattamento di pastorizzazione a 80-90 gradi. Tra questi prodotti troviamo le **alici marinate**, le **aringhe** e i **salmone affumicati a freddo**, la polpa di granchio precotta. Questi prodotti devono essere conservati in frigorifero ed è importante verificare la data di scadenza.

La famiglia dei crostacei (gamberi, aragoste, astici) è alquanto numerosa. Presentano una carne compatta, dal sapore con lievi, ma percepibili e gradevoli sfumature dolci. Al momento dell'acquisto devono essere ancora vivi.

I Frutti di mare (Ricci, cozze, fasolari, tartufi, datteri e altro ancora) **esigono prudenza**: devono essere freschi sia se si mangiano crudi sia se si mangiano cotti.

Infatti, la cottura elimina i germi, ma non le eventuali tossine da decomposizione che possono essere causa, addirittura, di avvelenamenti.

I frutti di mare comunque richiedono un'accurata e lunga pulizia sotto abbondante acqua corrente. Se non si consumano subito, devono essere ugualmente cotti e poi conservati con la loro acqua in frigorifero per un solo giorno.

Le **principali regole** per riconoscere la freschezza dei frutti di mare:

- **le conchiglie devono essere lucenti e assolutamente chiuse**, più sono aperte più rivelano di essere state pescate già da qualche tempo.
- **l'odore deve essere lieve e gradevole**: se è intenso può significare freschezza al limite del consentito
- **le reti** in cui sono racchiuse alcune varietà di frutti di mare **devono avere il bollo sanitario** che riporta anche il nome del Paese di provenienza per il prodotto importato, il nome in italiano e quello scientifico, la data di confezionamento e quella di scadenza che, in alternativa, può essere sostituita dalla dicitura **"i molluschi bivalvi devono essere vivi al momento dell'acquisto"**: significa che, se toccati, devono ritirarsi.



USO CULINARIO

I **metodi per cucinare il pesce** sono diversi e bisogna sceglierli in base al tipo di pesce, alla dimensione, alla presentazione che se ne vuol fare. In generale, i pesci grandi rendono meglio lessati oppure al forno: quelli tagliati a trance o divisi in filetti sono buoni alla griglia, fritti oppure in tegame come i pesci piccoli.

I metodi più comuni sono: **lessato, a vapore, alla brace, al forno, alla griglia, alla mugnaia, fritto**.

I frutti di mare hanno carni squisite che esigono rispetto: quindi, cotture semplici e brevi, condimenti naturali come **l'olio crudo**, purché d'oliva ed extravergine, **salse calde o fredde** realizzate con ingredienti di prima qualità. Altrimenti si rischia di vanificare la notevole spesa sostenuta.

Anche i prodotti in scatola, per esempio la polpa di granchio, sono eccellenti e consentono molte preparazioni. I crostacei devono essere ancora vivi al momento di cuocerli, quando vengono tuffati nell'acqua bollente con tutto il guscio che, proteggendo la carne dall'aggressione del calore, la mantiene morbida e delicata. Ciò vale anche per la **cottura in padella o alla griglia**. Ricordiamo che la polpa più delicata è quella racchiusa nelle zampe e nelle antenne.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritirarsi dal sito della **Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it**



IL FORMAGGIO

L formaggio è il prodotto ricavato dalla coagulazione delle caseine presenti nel latte (cagliata). È frutto di una delle più antiche tecnologie alimentari che permette la conservazione di un prodotto altamente deperibile come il latte. Una serie di pratiche a cui viene sottoposto (ad esempio, salatura e stagionatura), rende il prodotto stabile nel tempo.

I formaggi si classificano in base all'origine del latte (Vaccini, Pecorini, Caprini e Bufalini) ovvero rispetto alla **CONSISTENZA DELLA PASTA**:

- **A pasta molle** (dal 40 % al 70% di acqua);
 - **A pasta dura** (meno del 40% di acqua).
- In base al **TENORE IN GRASSI**:
- **Magri** (meno del 20%)
 - **Leggeri** (tra il 20% e il 35%);
 - Non è prevista alcuna indicazione per i **formaggi generici** con tenori superiori al 35%.

Altre classificazioni sono basate sul **TEMPO DI MATURAZIONE**:

- **Freschissimi** (48 - 72 ore);
- **Freschi** (15 giorni);
- **Semi stagionati** (da 40 giorni a 6 mesi);
- **Stagionati** (da 6 mesi a un anno);
- **Molto stagionati** (oltre un anno).

Oppure con riferimento alla **COTTURA DELLA CAGLIATA**:

- **Formaggi crudi** (temperatura ambiente);
- **Formaggi semicotti** (temperatura compresa tra 38 e 40 C);
- **Formaggi cotti** (temperatura compresa tra 58 e 60 C);

Oppure sulla scorta di **TECNOLOGIE PARTICOLARI**:

- **A pasta filata** (cagliata modellata in acqua bollente);
- **Fusi** (formaggi di diverse qualità fusi insieme a prodotti lattieri, sali, spezie e aromi);
- **Erborinati** (addizionati con muffe);
- **Mascarpone** (coagulazione della crema di latte).

La **ricotta** si ottiene riscaldando a circa 80°C il siero del latte, così da provocare la coagulazione delle proteine del siero.

Nei coaguli rimangono inclusi il grasso, il lattosio e i minerali rimasti dopo la formazione della cagliata. Da questa lavorazione residua la cosiddetta scotta, che può servire come alimento per gli animali oppure per la produzione di lattosio.



La ricotta può essere prodotta anche da siero misto a latte o panna e in tal caso è definita **ricotta al latte**; ha una composizione variabile in rapporto alla quantità di latte o panna aggiunta al siero. Per la produzione della ricotta è utilizzato latte di mucca, di pecora, di capra o di bufala. Vengono riconosciute come **“denominazioni di origine”** le denominazioni relative ai formaggi prodotti in zone geografiche delimitate, osservando usi locali e costanti e le cui caratteristiche merceologiche derivano prevalentemente dalle condizioni proprie dell'ambiente di produzione.

Molti formaggi di pregio (caciocavallo, provolone, ecc.) sono diventati così familiari ai consumatori che spesso vengono riconosciuti **“a vista”**, in base alla loro forma tradizionale (spesso non tutelata). Occorre invece diffidare delle imitazioni, sempre più frequenti, non limitandosi più all'apparenza, che può ingannare, ma leggendo attentamente l'etichetta o assicurandosi della presenza dei marchi dei **Consorzi di Tutela**. Dietro l'aspetto di un **“provolone”** può celarsi un **“formaggio fuso”**, ossia quello che è alla base di formaggini, fette per toast, preparati per pizza etc. che si ottengono mescolando formaggi di diversa natura, componenti del latte, additivi fondenti ed emulsionanti (citrati, fosfati di sodio, polifosfati), a elevato contenuto in acqua (per la presenza di emulsionanti), e,



contenenti spesso polifosfati che determinano una riduzione del calcio assimilabile.

La qualità dei latticini è attestata dal bollo sanitario che, apposto sul prodotto o sulla confezione, attesta la conformità dello stesso alle normative igieniche vigenti.

È un bollo ovale al cui interno vi sono la sigla del paese d'origine, il numero di riconoscimento dello stabilimento e la sigla CEE.

Altri riferimenti importanti sono nel contenuto dell'etichetta nutrizionale, le modalità di conservazione, la praticità d'uso delle confezioni.

Sulle **etichette**, il consumatore può trovare: **il nome del prodotto, l'elenco dei suoi ingredienti, il nome e la sede di chi lo ha prodotto o confezionato, la sua quantità, come conservarlo, la sua data di scadenza o il termine minimo di conservazione.**

Se gli ingredienti non sono riportati, significa che per produrli sono stati utilizzati solo latte, caglio, fermenti lattici ed eventualmente sale. La presenza di quest'ultimo dev'essere invece segnalata nei formaggi freschi, fusi e nel burro. Quando, invece, si aggiungono altri ingredienti come frutta o vengono utilizzati



additivi, è necessario riportare in etichetta l'elenco completo.

Per quanto riguarda gli additivi, il cui impiego invero è estremamente raro, si tratta di sostanze utilizzate per far sì che alcuni prodotti possano conservarsi per il tempo necessario e senza le quali in molti casi non sarebbe neanche possibile ottenere il prodotto stesso. Il loro uso è regolamentato da una severa legislazione che stabilisce quali sostanze, in che quantità e in quali prodotti essi possono essere utilizzati. La normativa prevede infatti che un additivo possa essere utilizzato solo se specificamente approvato dall'Unione europea, e solo dopo che si sia dimostrata la sua reale necessità, in quanto consente vantaggi per il consumatore altrimenti non ottenibili, nonché l'assoluta innocuità alle dosi consentite.

Su tutti i prodotti, è poi riportata la data di scadenza o il termine minimo di conservazione.

Nel primo caso, si trova la scritta "*da consumarsi entro...*" che significa che quel



prodotto non deve essere acquistato dopo quella data. Se, invece, come sui prodotti che durano più a lungo (formaggi stagionati) si trova scritto "*da consumarsi preferibilmente entro la fine...*", vuol dire che quel prodotto può essere consumato anche dopo quella data.

Oltre a quelle ora descritte, molto spesso si trovano sulle confezioni **informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto.**

Non si tratta d'indicazioni obbligatorie, ma sono riportate volontariamente dall'industria per fornire al consumatore ulteriori utili informazioni sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto. Leggendole si può capire l'apporto energetico, e il contenuto in proteine, zuccheri e grassi. Indicazioni aggiuntive, relative a vitamine e alcuni sali minerali, come ad esempio il calcio, sono riportate se presenti in quantità significativa.

In ogni supermercato c'è il banco dei formaggi al taglio, dove si possono trovare prodotti di qualità medio-alta. Anche nel banco del fresco è possibile trovare prodotti tipici confezionati.

In questo caso è utile acquistare prodotti certificati, per esempio con il **marchio DOP**, per avere una maggior garanzia riguardo l'effettiva qualità, la provenienza e i metodi di lavorazione garantiti dal disciplinare di produzione.

Il massimo della qualità, unitamente a produzioni particolare, prefigura una spesa piuttosto alta (spendere 20-30 euro al kg è la normalità).

Evitare formaggi contenenti additivi chimici d'ogni tipo. I più usati sono i **polifosfati** (o sali di fusione), che rendono omogeneo l'impasto e i conservanti, che

consentono una data di scadenza prolungata nei formaggi freschi con un notevole risparmio da parte dei produttori e dei distributori. I formaggi si conservano bene per una o due settimane, quindi andare, ogni tanto, nel negozio di fiducia è sufficiente per garantire che il box dei formaggi in frigorifero sia sempre ben fornito.

La soluzione migliore, per la conservazione del formaggio, è quella di un locale privo di luce, poco umido con una temperatura mantenuta dai 6° ai 7°C. In pratica si ricorre al frigorifero, dove si sistemano i formaggi, magari nella zona meno fredda, chiusi singolarmente in contenitori di vetro, sacchetti, film di plastica o d'alluminio in modo che non si mescolino gusti e aromi.

Alcuni formaggi, come la mozzarella, si conservano meglio se immersi in un recipiente con dell'acqua e sale.

I formaggi duri e molto stagionati, possono essere conservati in luoghi poco illuminati, ben ventilati, poco polverosi, a una temperatura di 15 - 18 °C. Togliamo dal frigorifero solo la quantità di formaggio che pensiamo di consumare e lasciamola a temperatura ambiente per una buona mezz'ora prima di servirla in tavola.

Attenersi alle date di scadenza, se confezionati, ed una volta aperti consumare entro pochi giorni. La ricotta deve essere conservata in frigorifero.

Grazie alle confezioni, i prodotti si conservano nelle condizioni ottimali e possono essere venduti in porzioni più o meno grandi, a seconda delle esigenze dei consumatori. In ogni caso va prestata attenzione allo stato della confezione: non acquistarla se gonfia o danneggiata.

DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

Quelle più comuni riguardano i formaggi ottenuti con **latte in polvere ricostituito** (consentito in altri paesi), **i pecorini contenenti** percentuali più o meno elevate di **latte vaccino**, **le mozzarelle di bufala** contenenti percentuali più o meno elevate di **latte vaccino**.

Non è neppure rara l'attribuzione della designazione di formaggio doc a formaggi comuni e la vendita di formaggi di provenienza diversa, e magari estera, come "*formaggi tipici o a Denominazione di origine*".

USO CULINARIO

Il formaggio non è un alimento complementare, anzi deve essere considerato un "piatto forte", che sostituisce ottimamente carne o pesce. Va, quindi, accompagnato con un contorno di verdure, crude o cotte.





I LEGUMI

NElla tradizione culinaria mondiale i **principali legumi** utilizzati sono:

- **I ceci;**
- **I fagioli** che possono essere di diverse varietà: **borlotti**, **cannellini** (si adattano bene alla conservazione in scatola), il **Bianco di Spagna**, il **Galiziano**, lo **Scozzese;**
- **Le fave fresche;**
- **le lenticchie** commercializzate in diverse varietà, che si distinguono in base alla loro dimensione: tra le grandi troviamo la **lenticchia comune** e la **lenticchia verde**, mentre tra le piccole troviamo le **egiziane** e quelle **rosse;**
- **I piselli;**
- **La soia** che viene commercializzata in tre diverse varietà: **la soia gialla**, o comune, con la quale si produce anche la farina; **la soia rossa**, ottimo disintossicante; **la soia verde**, adatta per fare i germogli, i lupini.

I legumi più **freschi** sono quelli più rotondi, più luminosi e senza rughe.

I legumi vanno acquistati negli esercizi in cui si ha la certezza di un rifornimento continuo; anche se i legumi si preservano bene, impiegheranno moltissimo per cuocere se è trascorso un anno dal suo confezionamento.

Al riguardo il **tempo ottimale di conservazione** non deve superare i sei mesi ed essi resistono meglio in un ambiente fresco, asciutto e buio, chiusi in contenitori a tenuta d'aria. Possono essere conservati in barattoli di vetro, purché non siano esposti al sole, che ne danneggia il sapore e le sostanze nutritive.

Nonostante non sia la migliore scelta il mercato al consumo, tuttavia, si esprime per i legumi in scatola piuttosto che per quelli freschi o secchi perché rappresentano una soluzione ottimale nel rapporto tra praticità e qualità.

Una **preparazione autonoma** si basa sulla sterilizzazione dei legumi in vasetti di vetro, preventivamente messi a bollire in acqua; successivamente i legumi devono essere coperti con la loro acqua di cottura, riempiendo il vaso fino all'orlo. Poi con i vasetti così riempiti si sottopongono all'acqua bollente messi sottosopra e dopo 30 minuti di fuoco medio vanno raffreddati fino a completamento e messi in luogo fresco e asciutto. All'atto del consumo bisogna sempre controllare che il tappo non si sia gonfiato: in tal caso i legumi vanno gettati poiché sicuramente hanno subito una contaminazione da parte di microbi che hanno sviluppato dei gas. Per i legumi, per la loro natura ancor più che per altri prodotti, è fondamentale l'attenzione all'igiene e alle pulizie dei prodotti utilizzati.

USO CULINARIO

Tutti i legumi, soprattutto le lenticchie, vanno **controllati** per eliminare eventuali pietruzze, quindi risciacquati per liberarli dalla polvere superficiale. Essi vanno comunque sottoposti a una **notte di ammollo** che può essere sostituita, portandoli a ebollizione in acqua abbondante per 3-5 minuti per poi lasciarli riposare nell'acqua per un'ora prima del risciacquo finale. In queste fasi alcune **vitamine** andranno perse. Tale processo risulta comunque necessario perché i legumi sono ricchi di una sostanza amara e devono quindi essere sottoposti a processi di deamarizzazione

tramite macerazioni in acqua corrente e bolliture in acqua salata.

Uno dei casi più estremi in tal senso è rappresentato dai ceci che richiedono un ammollo di circa 24 ore prima della cottura che dura non meno di 3 ore.

I legumi si cucinano in tegame senza salare l'acqua perché il sale indurisce il rivestimento esterno, e la cottura richiede più tempo. Si possono aggiungere verdure, erbe, spezie o condimenti: cipolla, aglio, carote, altre verdure a radice, grani di pepe nero, zenzero o peperoncino rosso.

L'aggiunta di semi di anice, aneto, finocchio o cumino, oppure di una striscia di alghe kombu, aiuta la digestione.





LA FRUTTA E GLI ORTAGGI

TA le categoria merceologica è piuttosto **diversificata** comprendendo vegetali che non hanno una struttura biologica comune ma derivano da parti diverse di molte piante.

Per un'alimentazione sana ed equilibrata è consigliabile **variare ogni giorno i tipi d'ortaggi**, rispettando la stagionalità.

La **FRUTTA**, a temperatura ambiente, tende a completare la maturazione; normalmente è, necessario riporre la frutta in frigorifero per evitare che, invece di maturare, si deteriori per il notevole contenuto in acqua. È opportuno ricordare che **la frutta è un alimento che va consumato fresco**, va quindi acquistato poco per volta, a piccole quantità, senza fare "scorte", per evitarne il deterioramento e la perdita di freschezza.

• **ARANCE:** La **polpa secca** indica che sono state conservate troppo a lungo; la **polpa acida** è segno di una maturazione del frutto non avvenuta in modo naturale. È importante acquistarle con una porzione di rametto, munito di foglie, saldamente attaccato alla rosetta. In un luogo fresco, si mantengono una settimana.

• **KIWI:** Se si acquista **acerbo**, è necessario lasciarlo in frigorifero chiuso in un sacchetto, meglio se con un altro frutto. Quando è troppo **matturo**, il sapore è pessimo.

• **MELE:** La mela è un frutto molto conservabile, di conseguenza, anche se il periodo delle raccolte è da settembre a marzo si può consumare per tutto l'anno. Se si ammacca si deteriora velocemente.

• **MANDARINI:** Si caratterizza per il profumo. Anche per questo frutto segno di freschezza è la presenza sul frutto del rametto. Si conserva a temperatura ambiente per 2-3 giorni; se intendete conservarlo di più, mettetelo in un luogo fresco.

• **POMPELMO:** Trattasi di prodotto d'importazione lungamente serbevole e facilmente reperibile durante l'anno, anche nella variante rosata.

• **ANANAS:** All'acquisto si presenta morbido, ma non molle, e profumato se maturo; se acerbo bisogna tenerlo a temperatura ambiente per 2 settimane circa. Si conserva fino a 6 giorni in frigo.

• **BANANE:** La conservazione in frigorifero rallenta la maturazione, perché non diventano scure, una volta sbucciate, vanno bagnate con succo di agrumi.

• **LIMONI:** La raccolta dei limoni avviene 2 volte l'anno in aprile e tra giugno e agosto. Si trovano però nei mercati praticamente tutto l'anno.

Un altro metodo di conservazione molto diffuso è la **trasformazione della frutta in marmellate, gelatine o sciroppi**, che permette di gustarle anche fuori stagione. Relativamente agli ortaggi, al momento dell'acquisto bisogna tener conto:

- della **freschezza:** si devono presentare sodi, con superficie compatta e liscia, con foglie aderenti e colori vivaci;
- della **misura:** non acquistare ortaggi troppo grandi perché potrebbero risultare fibrosi e duri né troppo piccoli perché immaturi;
- dello **scarto:** in questi prodotti esiste sempre una certa quantità di scarto, bisogna tenerne conto;
- del **peso:** è sempre consigliabile comprare a peso piuttosto che a misura ed è preferibile comprare ortaggi di stagione che costano meno e sono più ricchi di sostanze nutritive e di sapore.

La **VERDURA** (eccetto patate, carote, cipolle e aglio che non si tengono in frigo) si conserva a 5-8° C. È bene toglierla dalla confezione (l'involucro di pellicola favorisce la formazione di nitrati dannosi per la salute), lavarla, asciugarla, e lasciarla "respirare" in sacchetti di pellicola microforati. Quelle a foglia (ad esempio spinaci ed insalate) si devono consumare entro 2-3 giorni.

In ogni caso, è raccomandabile mangiare le verdure entro 3-6 giorni.

• **ASPARAGI:** Si consiglia di consumarli entro 2/3 giorni dall'acquisto. Per conservarli, immergerli in abbondante acqua e cambiarla due tre volte al giorno.

• **BROCCOLI:** Si possono conservare appesi a testa in giù in un luogo fresco o in frigorifero per alcuni giorni. In alternativa si possono congelare lessati.

• **CARCIOFI:** Quando viene cotto, va consumato entro breve tempo, mentre crudo può essere conservato in frigorifero per 4/5 giorni.

• **CAVOLFIORI:** Il cavolfiore, molto compatto nella parte commestibile, si conserva bene in frigorifero, fino a cinque giorni, senza macchie scure.

• **CIPOLLOTTI:** Vanno conservati in un luogo areato, asciutto e buio, disponendo i bulbi in uno strato sottile oppure in mazzetti utilizzando della rafia.

• **FINOCCHIO:** Da conservare al fresco in sacchetti con piccoli fori senza le costole verdi più grosse; durano una decina di giorni. Possono essere surgelati dopo esser stati sbollentati.

• **LATTUGA:** Brasiliana (o iceberg), romana, riccia, da taglio, riccia, gentile, rossa, a cappuccio: le varietà sono moltissime. Si conservano in frigo per non più di 2 giorni, già pulita, lavata e asciugata.

• **RADICCHIO:** Chiuso in un sacchetto di plastica o avvolto in un telo da cucina, può essere conservato in frigo anche per una settimana. Si conserva in frigo per 2-3 giorni chiusi in sacchetti di plastica, se già lavati e asciugati. Si possono surgelare già lessati e strizzati.



• **SPINACI:** Si conservano in frigo per 2-3 giorni chiusi in sacchetti di plastica, se già lavati ed asciugati. Si possono surgelare già lessati e strizzati.

Con riferimento alle conserve ed in particolare a quelle di pomodoro, i pelati e le passate sono regolate da una legge: devono essere ricavati da pomodoro fresco.

Le **polpe di pomodoro** sono ancora senza una specifica legge e possono essere ottenute da materia prima congelata, per cui possono essere fabbricate senza criteri di qualità; l'unico obbligo è il rispetto della legislazione generale in materia alimentare. Neppure le etichette offrono indizi al consumatore, poiché non dichiarano neanche il residuo secco. L'indizio per vedere se è stata usata polpa congelata, nonostante le dichiarazioni di "pomodoro fresco" in etichetta, è costituito dal lotto di produzione, che, generalmente, è riportato a sul coperchio o sul fondo. Il lotto di produzione è formato dalla lettera "D" (a volte preceduta da L=lotto) seguita da un numero compreso fra 1 e 365, che indica il giorno dell'anno in cui la polpa è stata prodotta. Per esempio, "D 225" o "LD 225" significa innanzi tutto che è del 2005 (se ci fosse la lettera "B" sarebbe del 2004, mentre la lettera "S" indica l'anno 2015) e poi che è stata prodotta il duecento venticinquesimo giorno dell'anno, ovvero il 13 agosto, quando è piena stagione di raccolta dei pomodori da sugo, quindi è presumibile che non si tratti di materia prima congelata. Dopo il numero potrebbe esserci un'altra lettera, ma non va presa in considerazione. Secondo un decreto del ministero delle Politiche Agricole, in attuazione della legge (n. 204/2004) nella passata di pomodoro

deve essere indicata in etichetta la zona effettiva di coltivazione del pomodoro fresco utilizzato, ovvero la Regione oppure lo Stato.

La **passata** poteva essere fabbricata diluendo semplicemente il concentrato di pomodoro (per di più di dubbia provenienza) con l'acqua. Un vero e proprio inganno per il consumatore, che generalmente identificava la passata di pomodoro con la "pummarola" fatta anticamente usando il setaccio. Dal 2004 il Ministero delle Attività Produttive con una circolare ha modificato quanto disposto nel 2001, circa l'obbligo dei produttori di riportare in etichetta la dicitura "passata di pomodoro ottenuta da concentrato", se ricavata da acqua e concentrato.

Ciò in quanto questa denominazione non può più essere utilizzata.

C'è un altro concreto indizio per capire se la passata è stata ricavata da pomodoro fresco: il **colore** che è dato soltanto dal pomodoro non essendo ammessi i coloranti. Un bel rosso vivo sta a indicare che sono stati impiegati pomodori adatti e lavorati a un giusto grado di maturazione; inoltre, significa che i pomodori sono stati "rotti" con un trattamento termico "**dolce**" (cold break) e non "**brutale**" (hot break). Quest'ultimo può conferire alla passata un sapore di "cotto" che copre quello proprio del pomodoro, oltre a un colore tendente più al rosso scuro che al rosso vivo.



Dal trattamento termico spinto, a volte applicato per coprire difetti della materia prima, discende anche un altro indizio negativo che è abbastanza visibile a occhio nudo quando si versa un po' di passata su un piatto e si osserva l'eventuale formazione intorno alla stessa di un alone di liquido giallino (il siero del pomodoro), un pò come la chiara intorno al tuorlo d'uovo: un trattamento termico "brutale" impedisce la separazione del siero dalla polpa, ma se la fuoriuscita del liquido fosse vistosa, da positivo l'indizio volgerebbe verso il negativo perché non deporrebbe a favore della "corposità" o densità del prodotto.

Questa **corposità** o consistenza della passata può essere misurata in laboratorio con la determinazione del "residuo secco", che è la vera e propria parte solida che rimane una volta evaporata tutta l'acqua organica contenuta nel pomodoro. Il consumatore non è certamente in grado di fare un'analisi di laboratorio, ma a volte il residuo secco è indicato in etichetta, anche se non è obbligatorio: più il valore supera il 7% e più la passata è da considerare buona. In ogni caso, la consistenza è grosso modo visibile anche ad occhio. Infine, all'assaggio a crudo il prodotto non deve risultare troppo acido: significherebbe che sono stati impiegati pomodori poco maturi, tanto è vero che ad un'acidità elevata corrisponde quasi sempre un colore imperfetto. Viceversa, un'acidità tenue indica il grado di maturazione, ovvero che i frutti impiegati sono a maturazione ottimale.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it

USO CULINARIO

I nutrienti più importanti di questi alimenti sono le **vitamine**, i **sali minerali** e la **fibra** mentre i minerali sono meno biodisponibili e, come le vitamine, possono perdersi durante il lavaggio e/o la cottura. Pertanto quando è possibile meglio consumarli crudi o cotti a vapore. È consigliabile cucinare le verdure e gli ortaggi nel modo più semplice possibile per godere al meglio delle proprietà nutritive, e quindi lessate, al vapore, al forno (ad esempio i peperoni grigliati al forno), in padella con brodo vegetale e/o latte. Si possono insaporire con spezie ed aromi a piacere e poi non si possono dimenticare le insalate, che spesso rappresentano solo un leggero contorno ma in molte occasioni sono talmente ricche da rappresentare un pasto completo. È sempre bene: far passare il minor tempo possibile dall'acquisto di un ortaggio al suo consumo; utilizzare tutte le foglie verdi cuocere in poca acqua a pentola coperta; utilizzare il brodo di cottura per preparare minestre, salse, bevande rinfrescanti; servire appena cotto e non conservare a lungo.

La **frutta** può essere mangiata in qualunque momento ed a qualsiasi età; la si può mangiare tra un pasto e l'altro come spuntino, al naturale, oppure a fine pasto magari mischiando in una colorata e genuina macedonia; è un ottimo ingrediente per torte e crostate; arricchisce creme e yogurt ma è sempre più attuale l'accostamento della frutta a piatti "forti" a base di carne o pesce in un connubio dal sapore agrodolce.





LE UOVA

LE uova sono prodotte dalle ovaie e dalle ghiandole dell'ovidutto delle femmine di volatili e degli ovipari in genere. Per verificare la **freschezza dell'uovo** deve essere letta l'etichetta.

- La **Categoria A** indica le uova fresche, in cui rientrano le Extra.
- La **Categoria B** le uova di seconda qualità.
- La **Categoria C** determina le uova declassate destinate all'industria.

La freschezza si desume dalla **data di preferibile consumo**. La data indicata sugli imballaggi deve infatti essere al massimo di 28 giorni dalla data di deposizione. La data di deposizione si può indicare previa autorizzazione ministeriale. La dicitura "extra" sulle confezioni può essere usata solo per le uova di categoria A, commercializzate entro il settimo giorno dall'imballaggio. Può essere presente la data di deposizione sulle uova, tale indicazione è concessa solo a ditte autorizzate dal Ministero.

È facoltativo riportare sulle **etichette**: il prezzo di vendita, il codice a barre, la data di imballaggio, la data di deposizione, l'origine delle uova indicazioni o simboli intesi



a promuovere la vendita di altri prodotti, a condizione che non inducano in errore l'acquirente.

Prima di consumare l'uovo è necessario accertarsi che sia fresco. L'uovo perde la sua freschezza perché il guscio lascia evaporare l'acqua dell'albume e del tuorlo determinando la diminuzione del peso e la formazione di una sacca piena d'aria.

La presenza d'aria favorisce lo sviluppo di microrganismi che determinano il deterioramento delle sostanze nutritive. È possibile riconoscere la freschezza di un uovo, guardando attraverso la camera d'aria (che aumenta con il tempo), posta nell'estremità meno convessa, oppure, rompendo l'uovo in un piatto piano, per osservare eventuali variazioni del tuorlo e dell'albume.

Altro metodo per verificare la freschezza dell'uovo è di porlo in un bicchiere di litro d'acqua e 25 grammi di sale:

- Se **freschissimo** (da bere), l'uovo si deposita sul fondo;
- Se **fresco** (da 1 a 4 giorni), l'uovo galleggia sul fondo;
- Se **non fresco** (circa 20 giorni), l'uovo galleggia in sommità, ma senza affiorare in superficie;
- Se **vecchio** (non commestibile) l'uovo galleggia in superficie.

La **corretta conservazione** avviene: conservando le uova in frigorifero, mantenendo l'imballo originale, posizionandoli nei piani bassi del frigo; avendo la massima cura dell'igiene dell'apposito vano, con sportello, destinato alle uova, utilizzandole prima possibile; lavandole prima dell'uso, consumandole immediatamente per le preparazioni a "crudo", non mettendole a contatto con gli altri alimenti, cotti o crudi, presenti nel frigorifero.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it

Relativamente al **peso** le uova si dividono in:

- **XL** - Grandissime 73 g. e più;
- **L** - Grandi 63-73g;
- **M** - Medie 53-63g;
- **S** - Piccole meno di 53g.

Importante anche la digeribilità che varia in funzione della **cottura**:

- 1 ora e 45 minuti se preparate bollite alla "**coque**" (massimo 2 minuti dall'inizio del bollore);
- 2 ore e 15 minuti se ingerite **crude**;
- 2 ore e 30 minuti se cotte al **burro**;
- 3 ore per le uova **sode** o in **frittata**.



DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

Le **frodi** che vengono esercitate riguardano naturalmente le alterazioni di alcuni parametri ricompresi nella etichettatura:

- **manipolazione della data di preferibile consumo**;
- **categoria di peso**;
- **freschezza** (uova "frigo conservate" vendute come fresche);
- Non è neanche rara la frode sulla **presentazione del prodotto** con la vendita di uova imbrattate e/o rotte.



L'ACQUA

L'acqua minerale cosiddetta "da tavola" deve essere imbottigliata come fluisce dalla sorgente, deve essere microbiologicamente pura senza subire nessun trattamento fisico-chimico (filtrazione, clorazione, ozonizzazione), limpida, inodore, incolore e di sapore gradevole. In commercio si trovano:

- Acque minimamente mineralizzate;
- Acque oligominerali;
- Acque ricche in sali minerali.

L'acqua minerale:

- **va conservata** al riparo dalla luce e da fonti di calore, in luogo fresco, asciutto, pulito, privo di odori e possibilmente sollevata da terra;
- **va richiusa con cura**, una volta aperta, la bottiglia, per mantenere le caratteristiche originarie;
- **non va aggiunta al ghiaccio**, che da un lato ne altera il gusto, dall'altro ne contamina la purezza originaria;
- **non va travasata in caraffe o brocche**, sia per ragioni igieniche, sia per non confonderla con quella di rubinetto.



Per l'approfondimento degli aspetti merceologici possono ritrarsi maggiori informazioni dal sito della **Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it**

I contenitori delle acque minerali sono di tre tipi: **vetro**, **plastica** (PVC, PET), e **poliaccoppiato o cartone politenato** (brick).

I contenitori sono importanti in quanto le caratteristiche organolettiche dell'acqua possono mutare abbastanza facilmente; in particolare, i contenitori, per lo più di PET, sono relativamente sensibili alle condizioni ambientali, per cui la luce, il calore, l'umidità, l'aria inquinata e un trasporto inadeguato, potrebbero modificare, anche considerevolmente, la qualità dell'acqua.

Di conseguenza le istruzioni indicano che una buona conservazione si concretizza in un luogo fresco, pulito e privo di polvere, evitando: di poggiare per terra la bottiglia, la lunga esposizione alla luce solare, l'esposizione al calore e i luoghi caldi, ambienti con aria inquinata, quali i garage.

L'acqua assume anche un ruolo importante nei seguenti diversi **metodi di cottura e conservazione:**

- il **bagnomaria**, utilizzato per ingredienti che soffrono il calore eccessivo e diretto. Si consiglia l'utilizzo di pentole che possiedono le misure per incastrarsi perfettamente;
- la **bollitura**, ossia la diretta esposizione al calore del fuoco che consente di evitare l'aggiunta di grassi di condimento, di aromatizzare i cibi con l'aggiunta d'odori e spezie nell'acqua di cottura;



- la **cottura a vapore**, che è la variante della bollitura e cioè la trasmissione di calore per spostamento di un liquido o di un gas (come il vapore) che viene a contatto con il cibo e favorisce il mantenimento di sali minerali e vitamine;
- la **salamoia**, che è una soluzione di acqua e sale che si usa per conservare ma anche per dare un sapore deciso ad alcuni alimenti;

In generale, come nel caso della salatura, eccessive quantità di sale in acqua possono essere neutralizzate aggiungendo una patata, che assorbirà il sale ripristinando il giusto equilibrio.



IL LATTE

È l'alimento che viene ricavato "dalla mungitura regolare, ininterrotta e completa di animali in buono stato di salute e nutrizione". Per l'approfondimento degli aspetti merceologici possono ritrarsi maggiori informazioni dal sito della **Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it**

IMPARIAMO A NUTRIRCI

Il **latte**, tranne che per i neonati, non è un alimento completo ma è quello che si avvicina di più a questa definizione, poiché è ricco di proteine, calcio, alcune vitamine importanti, lipidi e glucidi.

Un'alimentazione completa si deve basare sul latte, senza dimenticare verdure, legumi, pane e frutta; infatti, il latte contiene, in quantità proporzionalmente ottimali, tutti i principali elementi nutritivi indispensabili all'organismo umano:

- **Glucidi** (4,8 %), rappresentati principalmente dal lattosio;
- **Lipidi** (3,5 %), rappresentati da trigliceridi e da altri lipidi (es. fosforilati). I grassi del latte, sottoposto a omogeneizzazione, sono facilmente digeribili, in quanto le loro particelle sono molto piccole;

- **Protidi** (3,5 %), rappresentati da caseina e sieroproteine. Le proteine contengono, in rapporti ottimali, tutti gli aminoacidi essenziali;

- **Sali minerali** (1%) in particolare calcio e fosforo. Il latte è una fonte importante di calcio e di fosforo, anche questi in rapporti ottimali per l'assimilazione, utili nel periodo di accrescimento dei bambini o nei casi in cui è necessario aumentare l'assunzione di questi elementi (osteoporosi degli adulti);

- **Vitamine** (gruppo B, C, A, K, D e PP). Le concentrazioni dei nutrienti variano a seconda della specie animale di provenienza.

Attenzione però. Il **lattosio**, lo zucchero tipico del latte, può provocare disturbi digestivi e nutrizionali (intolleranza al latte) se, nell'intestino tenue, non è presente uno specifico enzima (lattasi) che lo demolisce in molecole più semplici. Oggi è disponibile il latte "delattosato", che non determina fenomeni di intolleranza. Oltre a questo, in commercio se ne trovano alcuni destinati a consumatori con particolari esigenze (povero di sodio, arricchito con vitamine, con minerali, con acidi grassi omega 3 o altri nutrienti, ecc.). Il latte a **basso contenuto di grassi** (parzialmente o completamente scremato) non è migliore di quello intero perché il trattamento che lo rende magro danneggia le sostanze nutritive contenute nell'alimento naturale. Se possibile si dovrebbe consumare solo latte **fresco** e non **pastorizzato**.

Per quanto riguarda lo **yogurt**, i suoi benefici sono noti da lungo tempo. Lo yogurt fornisce i batteri benefici che proteggono l'intestino da infezioni.

Le **proteine** del latte hanno un valore biologico superiore e possono sostituire quelle della carne e del pesce. Nelle proteine del latte e dei suoi derivati sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali, quelli che il nostro organismo non riesce a sintetizzare e devono essere quindi ingeriti attraverso gli alimenti. Inoltre il latte è la più preziosa fonte di calcio esistente in natura, e questi si trova in un rapporto ottimale di prevalenza con il fosforo, al contrario di quanto accade nella maggioranza degli alimenti.

Oltre le tradizionali, sulle confezioni si trovano informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto. Non si tratta d'indicazioni obbligatorie, ma sono riportate volontariamente dall'industria per fornire al consumatore ulteriori utili informazioni sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto. Leggendole si può capire l'apporto energetico, nonché il contenuto in proteine, zuccheri e grassi. Indicazioni aggiuntive, relative a vitamine e alcuni sali minerali, come ad esempio il calcio, sono riportate se presenti in quantità significativa.

Il latte alimentare deve essere confezionato per il dettaglio in contenitori di diversa capacità e chiusi mediante un dispositivo di chiusura non riutilizzabile dopo la apertura e tale da garantire la protezione delle caratteristiche del latte contro gli agenti esterni nocivi.

Prima dell'acquisto controllare che il latte pastorizzato sia conservato nel frigorifero del rivenditore e verificare la data sul contenitore; inoltre non acquistare confezioni più grandi del necessario.

Il latte fresco pastorizzato ha una vita conservativa di 7 giorni dal confezionamento e deve essere sempre mantenuto a temperatura di frigorifero, 4°C. Dopo l'apertura della confezione il latte deve essere consumato entro pochi giorni, secondo le indicazioni in etichetta. Esiste in commercio anche il latte fresco pastorizzato d'alta qualità, ricavato da vacche selezionate e secondo procedure che impongono il raggiungimento e il mantenimento di delle migliori condizioni possibili in tutte le fasi della produzione, dalle stalle al confezionamento.

Il latte **microfiltrato** è un latte pastorizzato che prima di essere trattato col calore viene spinto attraverso membrane dotate di pori microscopici: ciò permette di eliminare una parte dei batteri presenti e di ottenere un prodotto con una maggiore conservabilità in frigorifero. Esiste in commercio anche il latte a lunga conservazione: latte sterilizzato e latte UHT. Dopo l'apertura della confezione sia il latte sterilizzato sia il latte UHT devono essere messi in frigorifero e consumati entro pochi giorni, come riportato in etichetta.

DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

Le **frodi** più frequenti riguardano:

- **il tenore in grasso differente rispetto al dichiarato;**
- **trattamenti di risanamento non consentiti;**
- **latte fresco ottenuto da lattini precedentemente pastorizzati;**
- **latte ottenuto dalla ricostituzione del latte in polvere.**





L'OLIO

Il termine **olio** si riferiva originariamente solo a quello di "oliva" comunemente è usato per definire tutti gli oli derivanti dalla lavorazione delle olive.

In realtà questo termine racchiude una gamma di prodotti diversi per qualità e caratteristiche; dalle olive, grazie alla molitura, si ottengono l'olio vergine e le sanse.

Dall'olio vergine si ricavano: l'**extravergine**, il **vergine**, il **vergine corrente** e il **vergine lampante**. Dal vergine lampante, mediante raffinazione, si ottiene l'**olio di oliva raffinato**. Dalle sanse, con diversi processi che includono l'estrazione e la raffinazione, si ricava l'**olio di sansa**.

Sugli scaffali commerciali distinguiamo: l'Olio extravergine, l'Olio vergine, l'Olio di oliva, l'Olio di sansa di oliva.

Dallo scaffale evitare di prelevare le bottiglie che non siano state vicino a fonti di calore, come luci o faretto, capaci di rovinare la qualità dell'olio contenuto.

È molto importante un'attenta lettura dell'etichetta, facendo attenzione alla zona di produzione, all'origine delle olive utilizzate e ai metodi di lavorazione. (V. etichettature degli alimenti).

Per quanto riguarda l'olio extravergine, l'unico olio ottenuto integralmente dalla sola spremitura del frutto, sull'etichetta deve essere indicata la designazione di origine, vale a

dire il Paese di provenienza. La designazione di origine può essere rappresentata anche da una denominazione di origine protetta (DOP) o da un'indicazione geografica protetta (IGP) e deve corrispondere alla zona geografica nella quale le olive sono state raccolte e in cui è situato il frantoio.

Vengono riconosciute come "**denominazioni di origine**" le denominazioni relative agli oli extravergini di oliva prodotti in zone geografiche delimitate e le cui caratteristiche merceologiche derivano prevalentemente dalle condizioni proprie dell'ambiente di produzione e dalle varietà di olive impiegate.

È l'esempio della "D.O.P. Val di Mazara" che interessa tutta la Provincia di Palermo e alcuni Comuni della Provincia di Agrigento.

Con l'**invecchiamento** l'olio peggiora ed è sempre buona regola consumarlo nella stesso anno della produzione.



L'olio imbottigliato dovrebbe essere consumato entro 24 mesi dalla data di confezionamento anche se mantenendo la bottiglia sigillata e al riparo, l'olio arriva senza problemi al secondo

anno di invecchiamento, in quanto l'olio contiene delle sostanze antiossidanti che lo proteggono dall'irrancidimento; queste sostanze tuttavia affievoliscono la loro azione con il passare del tempo.

In ogni caso, per conservare correttamente l'olio e al fine di favorire l'azione delle sostanze antiossidanti bisogna proteggere la bottiglia dalla luce diretta e dal calore, richiudere con accuratezza la bottiglia o il contenitore dopo l'uso, utilizzare i "**dispensatori da tavola**", che sono tappi con un beccuccio di metallo, solo se ben puliti e provvisti di chiusura ermetica, non conservare in recipienti di plastica.

Per l'approfondimento degli aspetti merceologici maggiori informazioni possono ritrarsi dal sito della **Città Metropolitana di Palermo: cittametropolitana.pa.it**

DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

L'olio d'oliva è sempre stato soggetto a frodi e sofisticazioni per l'alto costo di produzione rispetto a tutti gli altri oli.

In particolare le frodi più comuni sono:

- **Olio extravergine che contiene oli raffinati**, sia di oliva sia di semi;
- **Oli con tenori analitici non rispondenti ai requisiti previsti dai regolamenti comunitari**;
- **Oli di semi variamente colorati** che possono venire spacciati per oli di oliva.

Si consiglia di controllare sempre le etichette e la tracciabilità e di diffidare di venditori occasionali privi di licenza che non rilasciano documenti di vendita.

USO CULINARIO

Gli oli di oliva vanno preferibilmente usati **a crudo**, ma si comportano ottimamente anche nelle cotture a fuoco moderato (ideale poiché riesce a trasferire il calore per gradi) e per friggere.

A crudo l'olio può essere utilizzato come condimento per insalate, ma anche su minestre, verdure bollite, carni bianche.

Al contrario di quanto molti pensano, l'olio extravergine è perfetto per emulsioni e salse (maionese), a patto di scegliere una qualità dolce e leggera.

Non è neppure rara l'utilizzazione in sostituzione di altri tipi di grasso anche per torte e impasti dolci.

Per friggere è buona norma:

- utilizzare oli idonei, più resistenti al calore;
- aggiungere sale e spezie agli alimenti dopo la frittura, e non durante, in quanto accelerano l'alterazione degli oli;
- asciugare bene gli alimenti da friggere;
- evitare temperature oltre 180°C (punto di fumo nel quale l'olio perde le sue caratteristiche), utilizzando friggitrici con termostato;
- controllare lo stato dell'olio durante la frittura; le alterazioni sono evidenziate da imbrunimento, aumento della viscosità, formazione di schiuma abbondante e produzione di fumo;
- evitare tassativamente la pratica della ricolmatura (aggiunta all'olio usato di olio fresco, che si altera molto più rapidamente).





IL VINO

L vino è il prodotto che si ottiene dalla fermentazione del succo dell'uva. La fermentazione consiste nella trasformazione dello zucchero del mosto in alcol e anidride carbonica; tale processo naturale avviene ad opera dei lieviti che si trovano a centinaia di milioni sulla buccia di ogni acino di uva matura.

I **processi di vinificazione** dipendono dalle caratteristiche della materia prima e di quelle dei vini che si desidera ottenere: **rossi, rosati, bianchi e spumanti**.

Dalla fermentazione successiva del mosto con o senza le vinacce, si ha la differenziazione della vinificazione in rosso o in bianco.

I vini rossi pregiati vengono invecchiati in botti di legno, per lo più di rovere, da cui traggono gli aromi particolari che armonizzano i loro bouquet. Il vino bianco non può essere invecchiato ma deve essere consumato in tempi relativamente brevi (max 3 anni).

Per la **commercializzazione** si distinguono:

- **vini a denominazione d'origine controllata e garantita** (D.O.C.G.) e **vini a denominazione d'origine controllata** (D.O.C.). Questi sono vini di qualità ottenuti da uve provenienti da zone particolarmente vocate e rispettando le disposizioni di specifici "Disciplinari di Produzione", che stabiliscono il nome, la tecnica colturale, gli uvaggi, le

rese massime ottenibili (in uva a ettaro; in vino dall'uva), la zona di vinificazione e le loro caratteristiche. Tutti i vini DOCG e DOC presentano disciplinari particolarmente rigidi, sono sottoposti a esame chimico - fisico e organolettico da parte di una Commissione di Degustazione e ad altri controlli, necessari a garantirne la costante tipicità e la elevata qualità;

- **vini a indicazione geografica tipica** (I.G.T.). Questi vini devono essere ottenuti, per almeno l'85%, da uve raccolte nella zona geografica di cui portano il nome;
- **vini da tavola**;
- **vini speciali**, quali: vini liquorosi, vini spumanti, vini frizzanti e vini aromatizzati.

Il vino può essere acquistato direttamente dal produttore presso una cantina oppure presso enoteche e negozi specializzati, avendo maggiore sicurezza riguardo al modo di conservazione delle bottiglie, oppure presso la G.D.O. **La Grande Distribuzione Organizzata** che fornisce l'imbottigliato al prezzo più basso normalmente reperibile sul mercato.

È sempre opportuno evitare l'acquisto dei prodotti esposti in vetrina, sotto la luce al neon o luci forti. Il rischio è la perdita della qualità.

Le **etichette** devono riportare, obbligatoriamente, alcune informazioni:

- **denominazione di vendita e categoria** (Vino da tavola, vino Doc, Docg ecc.). L'etichetta di un vino da tavola non può riportare il nome di un vitigno o di una zona geografica, né può recare marchi, disegni o parti di parole che contengano il nome di un V.Q.P.R.D. (vini di qualità prodotti in regioni determinate), né può contenere indicazioni concernenti un'origine geografica, una varietà di vite, un'annata di raccolta o riferimenti a qualità superiori;
 - **nome e cognome o ragione sociale o marchio del produttore o imbottigliatore**;
 - **sede principale del produttore/trasformatore e dell'imbottigliatore** (Comune e Nazione);
 - **gradazione alcolometrica espressa in percentuale di volume** (ad esempio 12,50% Vol);
 - **quantitativo del prodotto**, cioè il volume nominale della bottiglia, espresso in litri, centilitri, o millilitri;
 - **stato di origine**: dal 1° gennaio 2003 va indicato con un'apposita menzione se il vino, imbottigliato in Italia, proviene da un paese estero, se le uve sono state raccolte in uno stato e vinificate in un altro, se si tratta di una miscela di vini comunitari, se si tratta di una miscela di vini provenienti da paesi terzi, se miscela di vini comunitari ed extracomunitari;
 - **numero di partita o numero di lotto di appartenenza del vino**;
 - **la dicitura ecologica** che inviti con un disegno o una scritta a non disperdere il recipiente nell'ambiente dopo l'uso.
- Nell'etichetta o nella contro-etichetta, possono anche essere riportate **informazioni facoltative** quali:
- **marchio aziendale**;
 - **riconoscimenti** attribuiti da un organismo ufficiale a una partita di vino;
 - **informazioni riguardanti la storia del vino e della ditta**;
 - **altri partecipanti al circuito commerciale** (ragione sociale ed attività professionale): ad esempio, "viticoltore", "raccolto da ...", "distribuito da ...";
 - la **ragione sociale dell'imbottigliatore**, dello spedizioniere o di una delle persone che hanno partecipato al circuito commerciale può essere accompagnata dai termini "fattoria", "tenuta", "podere", "cascina", "azienda agricola", "contadino", "viticoltore", soltanto se il vino è stato ottenuto interamente da uve raccolte nelle vigne facenti parte dell'azienda agricola, qualificate con uno dei termini suddetti e la vinificazione effettuata nella stessa azienda;
 - **raccomandazioni rivolte al consumatore per l'utilizzazione del vino** (abbinate gastronomiche, modalità di conservazione,...);
 - **tenore di zucchero residuo**;
 - **temperatura di servizio** (es. 10°C);
 - **menzioni tradizionali complementari**... ecc..
- Per gustare il vino è importante la sua **conservazione** che si ottiene:
- **inclinando le bottiglie**: in tal modo il tappo umido non permette il passaggio dell'ossigeno, causa della variazione dei caratteri organolettici del vino.
 - **conservando a temperature vicine ai 14°C** e comunque in luogo fresco ed asciutto.



- **evitando di conservare vicino a fonti di calore**, sono da preferire ambienti poco luminosi e se possibile addirittura bui, e in un luogo apposito perché tendono ad assorbire gli odori esterni.
- **conservando in portabottiglie di legno** necessarie per ridurre le vibrazioni che, altrimenti, rischiano di alterare i caratteri organolettici del vino.

DIFENDIAMOCI DALLE FRODI

Le frodi riguardano:

- **Vini ottenuti dalla fermentazione di zuccheri di natura diversa da quelli dell'uva** (pratica vietata in Italia, ma consentita in altri Paesi);
- **Aggiunta di sostanze non consentite**: alcool, antifermantativi, aromatizzanti, coloranti;
- **Messa in commercio di vini di qualità differente da quella dichiarata in etichetta**;
- **Messa in commercio di vini non conformi alle norme** (acescenti, con contenuto di anidride solforosa eccessivo, o con gradazione alcolica inferiore a quella prevista).

Il vino ha reso l'Italia famosa nel mondo per l'alto livello qualitativo raggiunto da alcune produzioni nazionali.

Gli uffici dell'Ispettorato Centrale Repressione Frodi dispongono di laboratori d'analisi particolarmente attrezzati per il riscontro della genuinità e della qualità del vino.

A tal fine l'ICRF utilizza anche strumentazione d'avanguardia (spettrometri NMR) per applicare la tecnica analitica della risonanza magnetica nucleare, con la quale da anni vengono testate tutte le produzioni vinicole nazionali per tutelare i consumatori ed i produttori dall'illegale aggiunta di zuccheri di varia origine nel vino.

USO CULINARIO

Il vino valorizza qualsiasi pietanza, tenendo sempre presente la **qualità**: un vino non buono da bere, non lo è neanche per soffritti e condimenti.

Il vino bianco e lo spumante devono essere aperti nel momento stesso in cui saranno consumati, mentre il vino rosso prevede una stappatura anticipata rispetto alla consumazione in modo da allontanare l'odore di chiuso dal vino (imbottigliato da molto tempo) e migliorare le sue caratteristiche organolettiche.

Anche la temperatura di servizio svolge un ruolo fondamentale per godere al massimo della bontà del vino; i bianchi vanno serviti ad una temperatura bassa (bianco giovane: 10° circa, bianco dolce: 12° circa), mentre i rossi ad una temperatura più alta (rosso giovane: 16° circa, rosso robusto: 18° circa, lungamente invecchiato anche a 20°).

Come regola in un buon **abbinamento** il vino non deve predominare sul piatto e viceversa: il corpo del vino deve essere adeguato alla struttura della pietanza. Un piatto dal sapore delicato richiede un vino "leggero", mentre un piatto ricco richiede un vino ben strutturato.

Il commercio internazionale è una delle prime sovranità che gli Stati hanno ceduto alla Commissione europea per gestire i negoziati sugli accordi commerciali internazionali, sia bilaterali sia multilaterali.

La scelta, prevista dai trattati europei, consente all'Unione europea di avere un peso e un ruolo molto superiore a quello che avrebbero gli Stati nazionali se trattassero a livello individuale.

L'Europa, va evidenziato, è la prima potenza commerciale del mondo, rappresentando il 16,5% di tutte le importazioni ed esportazioni e la politica comune consente ai consumatori, alle imprese e agli investitori, europei e internazionali, di usufruire dei numerosi vantaggi offerti da un sistema semplificato, in un'area in cui persone, beni, servizi e denaro possono circolare liberamente. Per migliorare la "vita" di imprese e famiglie, la Commissione agisce per superare, con i propri interlocutori, le barriere al commercio e i dazi così da stimolare l'economia, da creare posti di lavoro, riducendo quello minorile e forzato, da aiutare le imprese europee a crescere e competere a livello mondiale. Inoltre, agisce per tutelare l'ambiente, contribuisce allo sviluppo di sistemi che assicurano la trasparenza e tracciabilità della catena alimentare e aiuta il terzo e quarto mondo in termini di aiuti commerciali e di sviluppo.

La Commissione, attraverso gli accordi commerciali, ha promosso le proprie politiche e lavorato per estendere le proprie prassi regolamentari ai Paesi con cui è entrata in contatto, dando applicazione concreta ai propri valori in tema di diritti umani, di sviluppo sostenibile, di buona governance e di rispetto per l'ambiente.

Gli accordi sono stati sottoscritti con vari paesi; possono essere ricordati l'accordo globale di libero scambio (ALS) con la Corea, l'accordo commerciale multilaterale con il Perù e la Colombia, l'accordo di associazione con i paesi dell'America centrale, gli accordi con Paesi del Mediterraneo meridionale e altri Stati come Singapore, paesi dell'America centrale, Vietnam.

Molti altri sono gli accordi in discussione, in fase più o meno avanzata, tra tutti vanno ricordati quelli con la Cina, il Giappone e gli Stati Uniti e con il Mercosur, il mercato comune dell'America del sud.

L'ultimo in ordine di tempo è l'accordo economico e commerciale globale EU-Canada: Comprehensive Economic and Trade Agreement (CETA).

Accordo con un paese, il Canada, ricco di risorse naturali, energia e materie prime, che ha l'obiettivo di offrire alle società dei Paesi europei maggiori e migliori opportunità commerciali in Canada e assicurare posti di lavoro in Europa.

L'accordo consentirà di eliminare molti dazi doganali, porrà fine alle restrizioni nell'accesso agli appalti pubblici, aprirà il mercato dei servizi, offrirà condizioni prevedibili agli investitori, risolverà le eventuali controversie sugli investimenti rispetto a comportamenti discriminanti o iniqui dei singoli Governi; infine consentirà una maggiore lotta, partendo dalla prevenzione, alle frodi sulle innovazioni e alla contraffazione dei prodotti tradizionali dell'Unione.

Con il CETA sarà rispettata, interamente, la normativa europea in tema di sicurezza alimentare e di diritti dei lavoratori.

Come per la generalità degli accordi sottoscritti sono state previste precise garanzie necessarie affinché i vantaggi economici non contrastino, anzi siano di sostegno ai principi fondamentali di democrazia, di rispetto dell'ambiente, della salute e della sicurezza dei consumatori alla base della costruzione europea.



L'EFSA (AUTORITÀ EUROPEA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE)

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) è l'organismo dell'Unione europea che ha il compito di valutare i rischi relativi alla sicurezza di alimenti e mangimi. Il suo ruolo pertanto è quello di fornire pareri scientifici ed informazioni su rischi esistenti ed emergenti connessi alla catena alimentare. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare è stata istituita ufficialmente nel gennaio 2002, a seguito di una serie di allarmi alimentari verificatisi alla fine degli anni Novanta, come fonte indipendente di consulenza scientifica e di comunicazione sui rischi associati alla catena alimentare. L'EFSA, che lavora in stretta collaborazione sia con le autorità nazionali sia con le parti interessate, ha tra i suoi compiti di fornire consulenza scientifica indipendente e di comunicare, alle organizzazioni, tra cui quelle che tutelano i consumatori e alle aziende che operano nel settore, in maniera chiara, eventuali rischi esistenti ed emergenti rispetto al campo della sicurezza alimentare. Le materie di competenza dell'EFSA sono la sicurezza di alimenti e mangimi, l'alimentazione, il benessere e la salute degli animali, la protezione e la salute delle piante.

Nel sistema europeo di sicurezza alimentare, la valutazione e la gestione del rischio sono due processi distinti: **L'EFSA, in qualità di organismo incaricato della valutazione del rischio, elabora pareri scientifici fornendo una consulenza specialistica che dia un valido aiuto a quella che è l'attività legislativa**, alla quale spetta il compito di definire le politiche in Europa nel settore dell'alimentazione, consentendo alla Commissione europea, al Parlamento europeo e agli Stati membri dell'UE di assumere decisioni tempestive ed efficaci nella gestione del rischio nel settore alimentare. L'attività può, quindi, significare l'adozione e o la revisione della legislazione europea in materia di sicurezza degli alimenti e dei mangimi, come decidere in merito all'approvazione di sostanze regolamentate, quali pesticidi e additivi alimentari, oppure introdurre nuovi quadri normativi e formulare nuove politiche, ad esempio nel settore della nutrizione. L'EFSA non partecipa direttamente a questi processi di gestione, ma la sua consulenza indipendente fornisce un solido fondamento scientifico per tali attività. La consulenza scientifica fornita dall'EFSA che è alla base del sistema europeo di sicurezza alimentare, è lo strumento principe grazie a cui i consumatori europei sono tra i più protetti e meglio informati al mondo per quanto riguarda i rischi associati alla catena alimentare. Attraverso le proprie azioni di comunicazione dei rischi, **L'EFSA si prefigge lo scopo di sensibilizzare e di spiegare ulteriormente le implicazioni del suo operato in ambito scientifico**. Il suo obiettivo è di fornire comunicazioni adeguate, coerenti, accurate e puntuali su questioni di sicurezza alimentare a tutte le parti interessate e al pubblico in generale, sulla base delle valutazioni del rischio effettuate dall'Autorità e della sua esperienza scientifica. L'attività scientifica di EFSA, svolta anche di propria iniziativa, si avvale di una procedura nota come "autoassegnazione", in particolare in settori come quello dei rischi emergenti, in cui le conoscenze e gli approcci scientifici sono in continua evoluzione. Tra gli ambiti di lavoro dell'EFSA rientra anche l'armonizzazione delle metodologie per la valutazione del rischio. Ne sono un esempio l'elaborazione di un approccio armonizzato per confrontare i rischi posti da sostanze potenzialmente cancerogene e la consulenza fornita in tema di biosicurezza dei geni marcatori resistenti agli antibiotici. L'Autorità svolge un ruolo importante anche nella raccolta e nell'analisi dei dati scientifici per garantire che la valutazione del rischio sia sostenuta dalle più complete informazioni scientifiche disponibili. In ciò riesce - grazie alla collaborazione con gli Stati membri dell'UE, a raccogliere, condividere e analizzare dati riguardanti tutta l'Europa e al lancio di consultazioni pubbliche e inviti - a presentare dati per raccogliere informazioni da fonti esterne. In prospettiva, **L'EFSA intende essere riconosciuta a livello internazionale come l'organismo europeo di riferimento per la valutazione del rischio nei settori della sicurezza di alimenti e mangimi, oltre che del benessere e della salute degli animali, dell'alimentazione, e della protezione e della salute delle piante.**

LA CARTA DI MILANO

La Carta di Milano è un documento, che è stato realizzato nei mesi che hanno preceduto l'apertura dell'Esposizione Universale altrimenti conosciuta come Expo2015. Nella Carta di Milano sono elencati i diritti e gli impegni che cittadini e imprese possono assumere al fine di trovare un modo per risolvere il problema del cibo e della malnutrizione in alcune parti del mondo.

In sostanza, la Carta di Milano è un manifesto collettivo che ha l'obiettivo di sensibilizzare le persone sul tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" in modo da offrire ai cittadini uno strumento con cui evitare gli sprechi di ogni giorno, facilitando la creazione di una cultura responsabile e sostenibile sul tema dell'alimentazione. Questo documento è stato scritto durante gli appuntamenti previsti in occasione di "Expo delle Idee", evento animato da oltre 500 esperti divisi in 40 tavoli di lavoro che si sono confrontati sui temi centrali dell'Esposizione Universale. A questo evento hanno partecipato più di cinquemila persone tra esperti e cittadini divisi in vari "tavoli" tematici per approfondire tutti i temi di Expo: in particolare quello sullo sviluppo equo, sulla sostenibilità nel futuro, sulla cultura del cibo, sull'agricoltura per un futuro sostenibile e sulla città del futuro. Hanno poi contribuito anche personaggi come Papa Francesco, l'ex presidente del Brasile Luiz Inacio Lula da Silva, il segretario generale delle Nazioni Unite Ban Ki-Moon, la politica birmana premio Nobel per la Pace Aung San Suu Kyi, il celebre oncologo Umberto Veronesi e molti altri.

La Carta di Milano, che si apre con una introduzione di carattere generale dove sono spiegati i motivi per cui è utile e necessario sottoscriverla, si rivolge principalmente:

- ai cittadini che attraverso il cambiamento dei loro comportamenti quotidiani possono attivare un cambiamento culturale in grado di fare la differenza.
- alle associazioni che attraverso il loro lavoro riescono a raccogliere le principali esigenze e necessità delle realtà in cui operano.
- alle imprese chiedendo loro di prestare maggiormente attenzione alle risorse, e agli sprechi che avvengono durante i loro processi produttivi.
- alle istituzioni che hanno il compito di sviluppare politiche che facilitino e indirizzino i cittadini e le singole persone ad adottare comportamenti maggiormente improntati al risparmio in modo da evitare gli sprechi.

Dopo l'introduzione generale, sono riportati i diritti ritenuti fondamentali per l'umanità, ad esempio il diritto per tutti di avere accesso a cibo sano, o il diritto di avere accesso a fonti di energia pulita. Inoltre, sono elencati una serie di doveri che i soggetti a cui si rivolge la carta si impegnano di mettere in atto, quali gestire le risorse del pianeta in modo equo o diminuire i livelli di disuguaglianza di possibilità rispetto alla produzione e alla distribuzione dei generi alimentari, tra i vari popoli.

Alla fine del documento è chiesto ai cittadini che firmano la carta di impegnarsi a mantenere tutte le promesse lette precedentemente e a sostenere le Nazioni Unite, nella lotta alla fame nel mondo, che hanno l'obiettivo di risolvere questo problema entro il 2030: **"Poiché crediamo che un mondo senza fame sia possibile e sia un fatto di dignità umana, nell'Anno Europeo per lo sviluppo e in occasione di Expo Milano 2015, noi ci impegniamo ad adottare i principi e le pratiche esposte in questa Carta di Milano, coerenti con la strategia che gli Stati membri delle Nazioni Unite hanno elaborato per sradicare il problema della fame entro il 2030. Sottoscrivendo questa Carta di Milano noi dichiariamo di portare la nostra adesione concreta e fattiva agli Obiettivi per uno Sviluppo Sostenibile promossi dalle Nazioni Unite. Un futuro sostenibile e giusto è anche una nostra responsabilità."**





Sicurezza Alimentare:
Più informati = Più Sereni!

Info utili

Per informazioni sulla campagna di divulgazione
"mangio sicuro, mangio meglio" rivolgersi a:

Responsabile del Progetto Filippo Spallina
Città Metropolitana di Palermo
Direzione Politiche Sociali,
Pubblica Istruzione, Politiche Giovanili,
Sport-Attività Produttive, Cultura, Turismo
Via Roma, 19 - 90133 Palermo
tel. 0916628291 - fax 6628166
politichesociali@cittametropolitana.pa.it