

# INGREDIENTI IN CUCINA



**PIÙ INFORMATI  
PIÙ PROTETTI**



## PER INFORMAZIONI

Settore Sanzioni e Regolazione del mercato della Camera di commercio di Torino • Via San Francesco da Paola 24  
Tel. +39 011 5716970 • tutela.consum@to.camcom.it •  
[www.to.camcom.it/guidadiritti](http://www.to.camcom.it/guidadiritti)



# INGREDIENTI IN CUCINA





## COME SCEGLIERE UN PRODOTTO AGROALIMENTARE?

Il primo passo è verificare la **denominazione di vendita** (ad esempio “pasta all’uovo”, “confettura” o “cioccolato”), cioè il nome con cui è identificato il prodotto dalla legge o dagli usi.

Non è da confondere e non può essere sostituito con un marchio o nome di fantasia.

La denominazione di vendita, infatti, oltre a dichiarare con esattezza di quale merce si tratta, può fornire una prima importante indicazione qualitativa del prodotto (ad esempio un “olio extra vergine d’oliva” avrà caratteristiche superiori a un “olio d’oliva”).

In altri casi possono esservi contenute informazioni sullo stato fisico in cui l’alimento si presenta - congelato, in polvere, affumicato, ecc. - aiutando il consumatore ad operare scelte consapevoli.

## UN ESEMPIO: QUALE FARINA SCEGLIERE?

Anche nel caso di un ingrediente semplice come la farina occorre leggere attentamente le informazioni per acquistare il prodotto più adatto allo scopo prefisso.

In cucina, infatti, la farina viene utilizzata per diverse preparazioni: è dunque importante conoscere le differenze che ci sono tra le diverse tipologie per scegliere la farina più adatta per una produzione casalinga di pane o di pizza, o per prodotti tradizionali non lievitati.

Inoltre, anche dal punto di vista nutrizionale, ci sono delle differenze: durante la produzione della farina possono essere asportate in misura maggiore (farina 00) o minore (farina integrale) le parti maggiormente ricche in fibra e in sostanze minerali (ceneri).

Dopo aver capito come riconoscere le diverse denominazioni, sarà possibile trovare tutte le altre indicazioni utili sulla confezione!

## QUALI INFORMAZIONI CERCARE NELL’ETICHETTA?

L’etichetta fornisce tante informazioni che devono essere lette per gradi in modo da orientare il proprio acquisto.

Di particolare importanza, soprattutto per soggetti che sono intolleranti o allergici, è l’elenco degli ingredienti e additivi che sono indicati in ordine decrescente di peso.

È poi importante capire i diversi simboli e marchi: DOP, IGP, DOC, PAT.

Inoltre, in etichetta, si trovano anche informazioni nutrizionali o salutistiche: “a basso contenuto di grassi”, “senza zuccheri”.

Queste diciture (sono circa 200 quelle ammesse per legge) possono essere inserite solo se il prodotto ha determinati requisiti e devono sempre essere accompagnate dalla dichiarazione nutrizionale.

## “DA CONSUMARE ENTRO...” O “DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL/FINE...”?

La dicitura “da consumare entro...” indica la data oltre la quale consumare il prodotto diventa pericoloso per la salute.

La dicitura “da consumarsi preferibilmente entro il/fine...” fa invece riferimento al cosiddetto Termine Minimo di Conservazione (TMC), oltre il quale il prodotto perde alcune sue caratteristiche organolettiche (odore, colore, consistenza, ecc.), ma può comunque essere consumato senza rischi.

## QUALI PERICOLI PER I PRODOTTI “FATTI IN CASA”?

La preparazione casalinga degli alimenti è una pratica diffusa che può dare risultati deliziosi. In ogni caso occorre però lavorare in sicurezza, per evitare di contaminare i cibi con microrganismi che possono provocare malattie, tra cui Salmonella, Stafilococco e Clostridium botulinum.

Ecco alcuni suggerimenti da seguire:

- scegliere accuratamente le materie prime
- utilizzare strumenti ed attrezzature adeguate
- garantire il rispetto dei tempi e delle temperature di lavorazione ben precisi (cottura, refrigerazione, congelamento, ecc.)
- conservare adeguatamente il prodotto finito, in termini di modalità e tempi.

Ad esempio, per evitare contaminazioni, è importante tenere separati prodotti crudi e cotti o ancora in fase di preparazione e non tenere troppo a lungo gli alimenti a temperatura ambiente, in quanto la zona di “pericolo” è compresa tra i 4 e 60 C°.

