



A

ACETO E ACETO BALSAMICO

DENOMINAZIONE ALIMENTO

La denominazione "*aceto di (...)*" seguita dall'indicazione della materia prima da cui deriva è riservata al prodotto ottenuto esclusivamente dalla fermentazione acetica di liquidi alcolici o zuccherini di origine agricola.

L'aceto balsamico è contraddistinto da marchi che ne identificano le peculiarità e la zona di appartenenza: ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP, ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA DOP, ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI REGGIO EMILIA DOP.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Al momento dell'immissione al consumo umano diretto o indiretto deve avere un'acidità totale, espressa in acido acetico, compresa tra 5 e 12 grammi per 100 millilitri e una quantità di alcol etilico non superiore a 0,5 % vol.

Fa eccezione l'aceto di vino, la cui quantità di alcol etilico non deve essere superiore all' 1,5 % vol.

La tecnica di produzione sfrutta essenzialmente la **fermentazione acetica** che avviene ad opera di colture batteriche acetiche (*Acetobacter*), dove l'alcol etilico presente viene ossidato a formare acido acetico.

Esistono principalmente 3 tecniche di produzione:

- **acetificazione statica**: il liquido alcolico viene posto in botti a contatto con l'aria e lasciato fermentare.
- **Percolamento**: processo lento dove il liquido percola su materiale poroso dove si ossigena e acetifica; si ripete l'operazione in più cicli.
- **a coltura sommersa**: si immette aria nel serbatoio in contatto con il prodotto da acidificare; è una tecnica rapida.

L'aceto è un prodotto costituito per il 99% da acqua. Visto il basso apporto calorico, circa 4 kcal per 100 ml di prodotto, è un buon condimento per insaporire le insalate. A differenza dell'aceto balsamico l'apporto di zuccheri è praticamente nullo.

L'aceto balsamico ha un contenuto calorico molto basso (circa 100 Kcal per 100 g), derivante dagli zuccheri presenti (circa 15 g per 100 g); considerando che per insaporire i piatti sono sufficienti poche gocce, il contenuto calorico è comunque praticamente nullo. La percezione di sapidità lasciata dall'aceto balsamico non crea la necessità di aggiungere sale alle pietanze, evitando in questo modo l'aumento della pressione arteriosa e relativi rischi collegati.

Gli aceti balsamici più pregiati hanno come primo ingrediente il mosto d'uva. Gli aceti balsamici meno pregiati sono diluiti con normale aceto di vino ed in genere sono arricchiti con conservanti, caramello, coloranti e sostanze aromatiche.



OCCHIO ALL'ETICHETTATURA

Sulla confezione devono sempre figurare:

- **Denominazione dell'alimento:** "aceto di ..." o "aceto di ... aromatizzato";
- **Quantità netta o nominale:** compare nello stesso campo visivo della denominazione;
- **Indicazione acidità totale:** espressa in acido acetico, preceduta dalla parola "acidità" e seguita dal simbolo "%".

All'aceto possono essere aggiunte sostanze aromatizzanti, mediante macerazione diretta o mediante impiego di infusi. L'aceto preparato in tal modo deve essere posto in commercio con la denominazione di "aceto di ... aromatizzato" con l'indicazione della materia prima da cui deriva.

Le denominazioni "aceto balsamico tradizionale di Modena" e "aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia" devono essere immediatamente seguite dalla dizione "denominazione di origine protetta" scritta per esteso, mentre l'"aceto balsamico di Modena" deve essere accompagnato dalla dicitura "Indicazione Geografica Protetta" per esteso o in forma abbreviata.





B

BIRRA

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Secondo la normativa "la denominazione "birra" è riservata al prodotto ottenuto dalla fermentazione alcolica con ceppi di *saccharomyces carlsbergensis* o di *saccharomyces cerevisiae* di un mosto preparato con malto anche torrefatto di orzo o frumento o di loro miscele ed acqua, amaricato con luppolo o suoi derivati o con entrambi". È possibile utilizzare altri cereali al posto del malto di orzo o frumento.

Oltre al grado alcolico (indicato in etichetta con il titolo alcolometrico volumico) per le birre abbiamo l'indicazione della "gradazione saccarometrica", che misura la quantità di zuccheri presenti nel mosto prima della fermentazione e si esprime in Grado Plato.

Per la legge italiana esistono diverse denominazioni della birra a seconda del titolo alcolometrico e del grado Plato:

- BIRRA ANALCOLICA: Grado Plato non inferiore a 3 e non superiore a 8 e grado alcolico non superiore a 1,2% vol.
- BIRRA LEGGERA O BIRRA LIGHT: Grado Plato non inferiore a 5 e non superiore a 10,5 e grado alcolico superiore a 1,2% e non superiore a 3,5% vol.
- BIRRA: Grado Plato superiore a 10,5 e grado alcolico superiore a 3,5%
- BIRRA SPECIALE: Grado Plato non inferiore a 12,5
- BIRRA DOPPIO MALTO: Grado Plato non inferiore a 14,5

Alla birra possono anche aggiungersi frutta, succhi di frutta, aromi, o altri ingredienti caratterizzanti.

La temperatura ideale di conservazione è tra i 5°C e i 6°C.

Una birra di qualità deve presentarsi limpida, con odore e sapore caratteristici e schiuma abbondante e persistente.

In commercio identifichiamo la birra in base al colore: bionda (o chiara), ambrata (rossa) e scura a seconda del grado di tostatura del malto, ma ciò che in realtà le distingue e le caratterizza dipende dal tipo di fermentazione.

I processi di fermentazione vengono distinti in: fermentazione spontanea, bassa fermentazione e alta fermentazione. Le prime identificano le birre che si ottengono dall'azione di lieviti presenti naturalmente nell'aria (es. birre lambic); nelle seconde il lievito si deposita sul fondo del mosto (es. birre lager) mentre nelle ultime il lievito sale in superficie (es. birre ale).

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

La birra è costituita principalmente da acqua. Contrariamente a quanto si pensa le calorie derivanti dalle bevande alcoliche non derivano dagli zuccheri (quasi assenti nel prodotto finito) ma dall'alcool etilico (etanolo). Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una notevole quantità di calorie. Più è alta la gradazione alcolica più kcal sono presenti nella bevanda.



Per portare degli esempi:

- n.1 lattina di birra normale da 330 ml da 4,5 gradi ha un contenuto di alcool di circa 12 g con un apporto calorico di 100 kcal su 100 g ;
- n.1 boccale da 200 ml di birra doppio malto da 8 gradi ha un contenuto di alcool di circa 12 g con un apporto calorico di 170 kcal su 100 g.

Sulle etichette di qualsiasi bevanda alcolica è riportato il contenuto di alcool, ma è espresso in gradi, cioè in volume su 100 ml. Per ottenere i grammi di alcol in 100 ml bisogna moltiplicare tale valore per 0,8.

L'etanolo è una sostanza estranea al nostro organismo, in alcuni casi addirittura tossica, pertanto va consumato con moderazione e durante i pasti in modo tale da rallentare l'assorbimento.

Si consigliano non più di due/tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di una/due per la donna e non più di una per gli anziani.

L'Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo cioè quantitativo contenuto in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione.

L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal.

Nell'infanzia e nell'adolescenza occorre evitare del tutto l'uso di bevande alcoliche, a causa di una non perfetta capacità di trasformare l'alcol.

Le donne in gravidanza e in allattamento dovrebbero astenersi completamente dal consumo di alcolici, perché l'alcol arriva al feto, attraversando la barriera placentare e al bambino tramite il latte.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

In etichetta deve sempre comparire il nome del prodotto, così come indicato in precedenza. Il titolo alcolometrico volumico effettivo va riportato obbligatoriamente in etichetta nel caso in cui le bevande contengano più dell'1,2% di alcol in volume e deve figurare nello stesso campo visivo della denominazione del prodotto e della quantità. Inoltre per questa categoria di prodotti è obbligatorio riportare in etichetta il marchio, il nome o la ragione sociale del produttore e la sede dello stabilimento di produzione.

Quando alla birra sono aggiunti frutta, succhi di frutta, aromi, o altri ingredienti caratterizzanti, la denominazione del prodotto deve essere completata con il nome della sostanza caratterizzante: ad esempio birra con castagne, con miele, etc. In alcuni casi è possibile non trovare l'indicazione del termine minimo di conservazione, poiché, secondo la normativa per le bevande con un contenuto di alcol pari o superiore al 10% in volume, non è un'indicazione obbligatoria, così come non è obbligatoria la presenza della dichiarazione nutrizionale per le bevande con contenuto alcolico superiore al 1,2% in volume.



BURRO

DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO

È denominato "burro" il prodotto che ha un tenore minimo di grassi lattieri dell'80%, ma inferiore al 90% e tenori massimi di acqua del 16% e di estratto secco non grasso del 2%; si ottiene esclusivamente dalla lavorazione del latte vaccino. In base al tenore di grasso viene classificato nelle seguenti tipologie:

- **burro $\frac{3}{4}$** : quando il grasso è compreso tra il 60% e il 62%
- **burro metà**: quando il grasso è compreso tra il 39% e il 41%

Inoltre si definisce:

- **a ridotto tenore di grassi o alleggerito**: se il grasso è compreso tra il 41% e il 62%
- **a basso tenore di grasso o light**: se il grasso è minore del 41%

La colorazione del burro varia dal giallognolo al bianco, questo perché l'alimentazione dell'animale influisce particolarmente (in alpeggio con alimentazione vegetale fresca il burro tende al giallo, con un'alimentazione con insilati il colore è biancastro).

COMPOSIZIONE E CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Il burro è ricco di vitamina A, contiene molti sali minerali e ha una percentuale di acqua attorno al 16%. Il tenore in grasso può variare a seconda della tipologia, generalmente quello più consumato ne detiene l'80%. I grassi prevalentemente presenti sono costituiti da colesterolo e acidi grassi di tipo saturo, per questo motivo andrebbe consumato con moderazione. Esiste una correlazione tra dieta ricca di acidi grassi saturi e colesterolo e aumentata incidenza di alcune malattie cardiovascolari: per questo motivo le linee guida per una sana e corretta alimentazione dicono di non superare il 10% dei grassi saturi rispetto alle calorie totali e di non superare i 300 mg al giorno di colesterolo.

Il burro non è comunque da demonizzare, in quanto il grasso deve entrare nella nostra dieta quotidiana, perché svolge funzioni molto importanti. Pertanto un uso moderato di tale alimento alternato ad altri grassi come gli oli vegetali (in modo particolare l'olio di oliva) è indicato, in quanto apporta anche vitamine, come la vitamina A.

Si fa presente che una porzione di burro è pari a 10 g che equivale a mezza noce o una confezione alberghiera.

L'utilizzo del burro è preferibile a crudo, in quanto ha un punto di fumo molto basso e pertanto le alte temperature possono far sviluppare sostanze tossiche.

La produzione del burro passa attraverso la burrificazione. È un processo che inizia con l'**affioramento** (il latte è messo a riposo e si forma lo strato grasso in superficie) o la **centrifugazione** (il grasso del latte si separa per forza centrifuga) dove viene separata la crema (frazione grassa). Segue la **pastorizzazione** della crema e si lascia **maturare** per breve tempo per ottenere un certo inacidimento. Si procede con la **zangolatura**, cioè un'agitazione costante della crema sino alla fuoriuscita del siero e un compattamento della massa. Infine c'è la fase di **lavaggio** e **formatura** dove la massa viene lavata con acqua fredda e suddivisa in blocchetti e confezionata.



OCCHIO ALL'ETICHETTA

La denominazione "burro" è obbligatoria e può essere accompagnata dal termine "tradizionale", se il prodotto si ricava direttamente dal latte o dalla crema di latte o panna, oppure da indicazioni relative alla quantità di grassi, come riportato sopra: burro tre quarti, burro "metà, a ridotto tenore di grassi" o "alleggerito" oppure "light" o "leggero".

L'elenco degli ingredienti non è sempre presente nell'etichetta, poiché il burro rientra tra gli alimenti per i quali è possibile non riportare tale elenco ingredienti, ma se il burro è prodotto con latte crudo e nel processo di fabbricazione non è previsto un trattamento termico, fisico o chimico occorre specificarlo.

Per i prodotti fabbricati o commercializzati in Italia deve inoltre essere indicata in etichetta l'origine del latte utilizzato come ingrediente.



C

CAFFÈ

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Il caffè è una delle bevande più diffuse nel mondo, si ottiene mettendo in infusione con acqua bollente semi torrefatti e macinati, derivanti da piante coltivate in paesi con clima tropicale.

Per l'azione eccitante sul nostro sistema nervoso viene classificata come bevanda nervina. In commercio troviamo sia il caffè in chicchi, sia il caffè macinato: il primo può essere commercializzato anche sfuso, mentre il secondo è sempre confezionato, salvo la possibilità di macinazione immediata se richiesta dal cliente.

Il caffè dopo la macinazione perde gran parte dei suoi componenti aromatici ed inoltre assorbe facilmente l'umidità. Per questo motivo il caffè macinato viene distribuito e commercializzato in confezioni sottovuoto.

Una volta aperta la confezione bisognerebbe conservare l'alimento in un recipiente ben chiuso per preservare il più a lungo possibile le sue caratteristiche organolettiche tipiche, a tal proposito è consigliabile la conservazione in frigorifero.

COMPOSIZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI

Il caffè crudo in grani contiene nutrienti come proteine, grassi, carboidrati e può apportare circa 300 kcal su 100 g di prodotto, ma il quantitativo impiegato per la preparazione di una tazzina di caffè e la modalità di estrazione sono tali da considerare tale bevanda priva di calorie e nutrienti.

La sostanza più nota presente nel caffè è la **caffeina** che ha effetti sul sistema nervoso centrale, infatti 1-3 tazzine di caffè sono in grado di stimolare l'attività mentale (rapidità e fluidità di pensiero), mentre dosi superiori a 300mg (3 tazzine circa) possono comportare in alcuni soggetti sintomi di insonnia e ansia.

La comunità scientifica concorda sulla quantità di caffeina che può essere introdotta in un giorno, indicando 300 mg/die di caffeina per l'individuo adulto, ovvero circa 4-5 mg di caffeina per kg di peso corporeo al giorno.

Ad esempio per un uomo di 70 kg: $4,5 \times 70 = 315$ mg.

- Espresso o moka 40-80 mg di caffeina per tazzina
- Caffè americano 115-120 mg di caffeina per tazza

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Quando si parla di caffè ci si riferisce al **caffè torrefatto**, che abbiamo la possibilità di acquistare, in base alle nostre esigenze, in una delle differenti forme fisiche in cui viene commercializzato (chicchi, macinato, miscela, etc.). Le tre specie caratteristiche sono *Coffea Arabica*, *Coffea Canephora* (o *Robusta*) e *Coffea Liberica* che differiscono soprattutto per gusto e contenuto di caffeina: ad esempio la *Coffea Arabica*, rispetto alle altre due specie sopra citate, ha un ridotto contenuto di caffeina e un gusto più delicato e meno amaro. Dai chicchi di *Coffea Canephora* si ottiene un caffè molto più



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
DI TORINO



LABORATORIO CHIMICO
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

corposo, mentre i chicchi di *Coffea Liberica*, nonostante la qualità inferiore rispetto alle altre due specie, hanno un buon aroma e il caffè ha un gusto gradevole.

Le miscele contenenti due o più specie di caffè torrefatto devono riportare in etichetta la denominazione "Miscela di Caffè".

Il termine "decaffeinato" è riservato ai prodotti il cui tenore di caffeina non sia superiore, in peso, allo 0,3% della sostanza secca ottenuta dal caffè.



CIOCCOLATO

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Per cioccolato si intende il prodotto che si ottiene dai semi (o fave) della pianta del cacao (*Theobroma cacao L.*). Esistono tre principali varietà di cacao: Criollo, Forasteo e Trinitario che conferiscono caratteristiche differenti al cioccolato insieme alle modalità di lavorazione.

Il cioccolato è preparato a partire dalle fave di cacao lavorate, burro di cacao (parte grassa dei semi di cacao) e zucchero; inoltre possono essere aggiunti ingredienti facoltativi quali latte, nocciole, aromi, ecc.

Una specifica normativa regola i prodotti di cacao e cioccolato, prevedendone definizioni e composizione. Per ogni prodotto disciplinato (es. cacao in polvere, cioccolato in polvere, cioccolato bianco, cioccolato alle nocciole gianduja, cioccolata in tazza, etc.) sono specificate le dosi da rispettare per alcuni ingredienti, che possono essere ad esempio la percentuale di tenore minimo di sostanza secca di cacao (cioè la percentuale di cacao minimo), la percentuale di burro di cacao, la percentuale di cacao secco sgrassato, le percentuali di latte e di nocciola nel caso del cioccolato al latte e alle nocciole, ecc.

Per poter utilizzare tali denominazioni "cioccolato" o "cacao" e derivati, previste da tale normativa, il produttore deve rispettare tutti i requisiti previsti.

La temperatura ottimale per la conservazione del prodotto è di 18-20°C; posizionare il cioccolato in frigorifero potrebbe causare la perdita di aromi tipici oltre a far cristallizzare lo zucchero e non rendere più omogeneo il prodotto.

COMPOSIZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI

Quando ci troviamo a dover scegliere un cioccolato dobbiamo distinguere il cioccolato fondente da quello al latte e bianco.

Il cioccolato fondente rispetto alle altre tipologie di cioccolato è quello che contiene una più alta percentuale di pasta di cacao, cioè la componente più importante del cioccolato, che ne determina gli aromi e le caratteristiche principali. Quando acquistiamo un cioccolato fondente il primo ingrediente nella lista, cioè presente in maggior quantità nel prodotto finito, dovrebbe essere proprio la pasta di cacao e non lo zucchero come si ritrova comunemente.

Inoltre bisognerebbe indirizzare le nostre scelte sul cioccolato a cui non vengono aggiunti, oltre al burro di cacao (naturalmente presente nella fava di cacao), grassi vegetali (permessi dalla normativa) come ad esempio burro di karitè, olio di palma, etc., perché questo aumenterebbe solo il quantitativo di grassi aggiunti senza apportare valore aggiunto al prodotto.

Il cioccolato al latte possiede un quantitativo di zuccheri superiore al cioccolato fondente, perché oltre allo zucchero aggiunto (saccarosio) si unisce lo zucchero del latte (lattosio), a discapito della percentuale di cacao, che diminuisce.

Il cioccolato bianco contiene burro di cacao, latte e zuccheri e un minor quantitativo di pasta di cacao rispetto ad un cioccolato fondente.

Il cacao, inoltre, è ricco di flavonoidi, sostanze antiossidanti che hanno un effetto preventivo sulle malattie cardiovascolari, oltre a contenere sostanze che stimolano la produzione di serotonina, responsabile del buonumore.



OCCHIO ALL'ETICHETTATURA

Per saper riconoscere quale cioccolato presenta più cacao è possibile per alcuni prodotti (cioccolato in polvere, cioccolato comune in polvere, cioccolato, cioccolato al latte, cioccolato comune al latte, chocolate a la taza e chocolate familiar a la taza) leggere le indicazioni riportate in etichetta alla voce "cacao:...% min".

La normativa specifica, che disciplina tali prodotti, impone che sia rispettata la composizione prevista per ognuno di essi, mentre solo per alcuni prodotti vi è l'obbligo di riportare la % di cacao minima in etichetta.

Ad esempio per il cioccolatino, ossia il prodotto delle dimensioni di un boccone, non è obbligatorio indicare tale percentuale.

Le denominazioni "cioccolato", "cioccolato al latte" e "cioccolato di copertura" possono essere completate da espressioni o aggettivi relativi a criteri di qualità (ad esempio "fondente", "extra", "fine", "finissimo"), quando le percentuali di cacao superano quelle previste per il prodotto standard.

Ai prodotti di cioccolato possono essere aggiunti grassi vegetali, diversi dal burro di cacao: in tal caso deve comparire in etichetta la menzione "contiene altri grassi vegetali oltre al burro di cacao" accanto alla denominazione del prodotto, nello stesso campo visivo dell'elenco degli ingredienti.

I grassi vegetali ammessi sono qui di seguito indicati:

- Burro d'illipè
- Olio di palma
- Grasso e stearina
- Burro di karitè
- Burro di cocum
- Nocciolo di mango



COMPOSTA, CONFETTURA e MARMELLATA

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Ci capita spesso di confondere la "marmellata" per "confettura", ma c'è una normativa nazionale che definisce le caratteristiche di questi prodotti, che devono contenere in entrambi i casi frutta e zuccheri.

La differenza tra "confettura" e "marmellata" sta nella tipologia di frutta utilizzata, in quanto per la produzione di "confettura" si possono utilizzare tutti i frutti, mentre la "marmellata" è preparata solo ed esclusivamente con gli agrumi. Per questi prodotti sono fissati anche i quantitativi di frutta e di zucchero da utilizzarsi: per la produzione di 1000 g di "confettura" occorrono 350 g di frutta, acqua e zucchero, se invece si utilizzano 450 g di frutta la denominazione corretta del prodotto in questione è "confettura extra".

Per produrre 1000 grammi di "marmellata" si devono utilizzare almeno 200 grammi di agrumi, di cui almeno 75 grammi provenienti dall'endocarpo.

Nello stesso decreto vengono definite le "gelatine" e la "crema di marroni"; per fare la "gelatina" si usa il succo di frutta e/o l'estratto acquoso di uno o più tipi di frutta, in quantità identiche (350 grammi) a quelle fissate per la produzione della confettura e confettura extra (450 grammi) per la "gelatina extra".

Per quanto riguarda la "crema di marroni" è richiesto l'impiego di almeno 380 g di purea di marroni per la produzione di 1000 grammi di prodotto finito.

Per tutti questi prodotti è, inoltre, obbligatorio utilizzare lo zucchero e il prodotto finito deve avere un tenore di zuccheri non inferiore al 45%: tale valore si riferisce agli zuccheri presenti nel prodotto finito, quindi alla somma di quelli impiegati come ingredienti e di quelli derivati dalla frutta.

Per i prodotti che contengono pochi zuccheri, cioè quando il loro valore è compreso tra 45% e 60%, troveremo in etichetta l'indicazione "da conservare in frigorifero dopo l'apertura": si tratta infatti di prodotti più delicati. Quando non si rispettano questi parametri, cioè i quantitativi di frutta e zuccheri, si tratta di prodotti che devono essere posti in vendita con una denominazione diversa, ad esempio "composta" oppure "crema spalmabile a base di frutta", per i quali non esiste una normativa specifica, che impone vincoli relativamente agli ingredienti o alle modalità di produzione.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Si possono aggiungere alla frutta e agli zuccheri anche ingredienti facoltativi, quali ad esempio miele, noci, nocciole, mandorle, vaniglia ed estratti di vaniglia, vanillina, erbe aromatiche, spezie, etc. Alcuni di questi ingredienti, come le noci, si possono aggiungere a tutti i prodotti, cioè a confetture, marmellate, gelatine e crema di marroni, altri, invece, si possono aggiungere solo ad alcuni di essi, in base a quanto indicato nella normativa specifica.

Oltre alla frutta questi prodotti possono essere realizzati con le radici commestibili di zenzero, pomodori, parti commestibili dei fusti del rabarbaro, carote, patate dolci, cetrioli, zucche, meloni e angurie; mentre non è possibile preparare la confettura con



le cipolle o altri vegetali, perché la normativa non li ha equiparati alla frutta come nel caso dei prodotti sopra elencati.

Il processo che garantisce la salubrità delle confetture è la sterilizzazione. Questo trattamento termico viene effettuato ad una temperatura di circa 121°C, serve a distruggere i microrganismi patogeni (cioè responsabili delle malattie alimentari) e non patogeni, possibili responsabili delle alterazioni dell'alimento. Un tipico esempio di alterazione delle confetture è l'"ammuffimento", che è rappresentato dall'inquinamento di microrganismi, che si verifica se il prodotto non viene adeguatamente conservato una volta aperto. È pertanto opportuno, dopo l'apertura, conservare in frigorifero l'alimento e consumarlo nel più breve tempo possibile.

La sterilizzazione è una tecnica che possiamo eseguire anche per le preparazioni casalinghe, ma, poiché le attrezzature di casa a volte non permettono di raggiungere temperature così alte, per essere maggiormente sicuri converrebbe prolungare i tempi di cottura ed eventualmente ripetere il procedimento di cottura più di una volta.

Il totale dei carboidrati presenti nelle confetture e marmellate è dato da zuccheri semplici, che sono presenti naturalmente nella frutta, ma che sono anche aggiunti mediante l'ingrediente saccarosio (zucchero da cucina).

Per una sana e corretta alimentazione una quantità non superiore al 10-15% dell'energia (kcal), che necessitiamo giornalmente, deve provenire da zuccheri semplici. Pertanto, nella scelta dei prodotti, quali ad esempio le confetture, confrontiamo la tabella nutrizionale con l'elenco degli ingredienti, cercando di indirizzare le nostre scelte verso un prodotto più ricco in frutta e meno in zuccheri.

OCCHIO ALL'ETICHETTATURA

Scegliendo i prodotti tra gli scaffali, se vogliamo acquistare una confettura, una marmellata, una gelatina o la crema di marroni, dobbiamo leggere bene l'etichetta e controllare che siano riportate due indicazioni specifiche per questa tipologia di prodotti: la quantità di frutta e il tenore di zuccheri, che devono essere espressi mediante le seguenti espressioni:

- *"frutta utilizzata: ... grammi (g) per 100 grammi (g)";*
- *"zuccheri totali: ... grammi (g) per 100 grammi (g)";*

Entrambe le indicazioni devono essere riportate nello stesso campo visivo della denominazione del prodotto.

Il nome del prodotto è completato dal nome del frutto o dei frutti utilizzati in ordine decrescente di peso. Quando si utilizzano più frutti, inoltre, saranno indicate in etichetta anche le percentuali dei singoli frutti nell'elenco degli ingredienti, come ad esempio per la "confettura di pesche e fragole", così potremo scegliere i prodotti in base alle nostre preferenze.



F

FARINA

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Ingrediente indispensabile per la cucina Italiana e quella Internazionale, la farina, è il prodotto che si ottiene dalla macinazione dei cereali. Possiamo distinguere i vari tipi di farina in base al contenuto in ceneri (sostanze minerali) e al contenuto in proteine nelle seguenti tipologie:

- FARINA DI TIPO 00 adatta per dolci, pasta fresca, pasta all'uovo, pizza.
- FARINA DI TIPO 0 adatta per pasta fresca e prodotti da forno.
- FARINA DI TIPO 1 adatta per le lunghe lievitazioni e viene utilizzata soprattutto per fare pane e pizza.
- FARINA DI TIPO 2 detta anche semi-integrale, è più facile da lavorare rispetto alla farina integrale, è adatta per fare il pane.
- FARINA INTEGRALE contiene anche la crusca, è adatta per fare il pane.

A differenza delle altre tipologie di farina, la farina di tipo 00, è di colore bianco perché durante il processo di raffinazione perde la parte esterna del chicco; le altre farine sono gradualmente sempre più scure, in base alle lavorazioni che hanno subito; inoltre le lavorazioni influiscono sui valori nutrizionali del prodotto finito, meno la farina è lavorata e più conserva le sostanze con proprietà nutrizionali, quali fibre, proteine, vitamine, Sali minerali e amminoacidi.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Una legge nazionale indica i parametri da rispettare per l'immissione in commercio della farina e la relativa classificazione.

Le farine sono costituite principalmente da amido cioè carboidrati complessi, il cui assorbimento nel nostro organismo è molto più lento rispetto agli zuccheri semplici. Per questo sono fonte di energia costante durante la giornata.

Le proprietà nutrizionali delle farine dipendono dal tipo di cereale e dal tipo di lavorazione.

Sono una buona fonte di proteine vegetali, cioè proteine definite a basso valore biologico, per la carenza di alcuni amminoacidi essenziali, mentre è molto basso il contenuto in grassi. Il contenuto di vitamine (principalmente B1, PP, E), sali minerali (principalmente calcio, ferro non biodisponibili e magnesio) e fibra alimentare (principalmente insolubile) cambia ad esempio nelle diverse tipologie di farine; la loro concentrazione infatti è maggiore nelle farine integrali e di tipo 2 e 1 mentre diminuisce gradualmente nelle farine di tipo 0 e 00 (le più raffinate).

E' importante sapere che le farine integrali hanno un contenuto di fibra quattro volte superiore (circa 9,6 g su 100g di prodotto) a quelle di tipo 00. Nell'ambito di una dieta equilibrata, la fibra dei cereali insieme ad un buon apporto di frutta, verdura e legumi



consente di raggiungere i livelli di 25 g giornalieri consigliati dai LARN (livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana).

Se si acquistano farine integrali, si consigliano quelle ricavate dalla macinazione o schiacciamento del seme di grano intero, e non quelle ottenute dai chicchi raffinati e successivamente addizionati in crusca.

OCCHIO ALL'ETICHETTATURA

Gli sfarinati, nel momento in cui vengono immessi in commercio, devono essere identificati con il nome completo del tipo dello sfarinato.

È tollerata l'immissione al consumo di farine con tenore di umidità fino al 15.50%, a condizione che sull'etichetta figuri la dicitura "umidità massima 15,50 per cento".

FORMAGGIO

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Il formaggio è il prodotto ottenuto dalla lavorazione del latte bovino, mentre se si utilizzano altri latti il termine "formaggio" deve essere accompagnato dalla **specie** da cui proviene il latte, ad es. "formaggio pecorino". Diversi sono i parametri che ci permettono di classificare i formaggi, nessuno dei quali è però previsto dalla normativa, pertanto non ci sono parametri fissi di riferimento per i produttori:

- Quantità di sostanza grassa (grasso, semigrasso, magro)
- Tempo di maturazione (es. fresco, stagionato, semi-stagionato)
- Consistenza della pasta (pasta molle, semidura e dura)

In riferimento alla consistenza della pasta distinguiamo i formaggi a seconda del contenuto di acqua, ad esempio "pasta molle", con contenuto di acqua dal 40% al 70%. In base alla quantità del grasso presente sarà possibile aggettivare il formaggio con il termine "magro" o "leggero" solo se il prodotto contiene meno del 20% o tra il 20% e il 35% di grassi.

Infine in base al tempo di maturazione si possono classificare in freschissimi (da 48 a 72 ore), freschi (15 giorni), semistagionati (da 40 giorni a 6 mesi), stagionati (da 6 mesi ad 1 anno), molto stagionati oltre 1 anno.

Sono definiti "formaggi freschi a pasta filata", dalla normativa vigente, i formaggi quali fiordilatte, mozzarella ed analoghi, tali formaggi possono essere posti in vendita solo se confezionati ad eccezione di quelli venduti direttamente nei caseifici di produzione o in caso di vendita diretta dei produttori agricoli.

COMPOSIZIONE E CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Gli aspetti nutrizionali del formaggio variano molto a seconda della tipologia del formaggio. Essi dipendono dalla materia prima utilizzata (latte di vacca, di capra, latte



crudo, pastorizzato, etc.), dalla tecniche di produzione (quantità di sostanza grassa, etc.), dalla maturazione (formaggio fresco, stagionato, etc.).

I nutrienti principali sono acqua, proteine e grassi, questi componenti si trovano in proporzioni variabili, ad esempio in un formaggio fresco quale la mozzarella il contenuto di grassi e proteine è di circa 20% mentre in un formaggio stagionato come ad esempio il grana tali nutrienti arrivano anche al 30%. Inoltre nei formaggi più stagionati si concentrano i sali minerali pertanto si possono trovare valori elevati di calcio, fosforo ma anche di sale, su quest'ultimo elemento bisogna porre maggior attenzione in quanto è correlato ad un'incidenza maggiore di problemi circolatori (ipertensione) insieme anche alla presenza di grassi che sono principalmente di tipo saturo e di colesterolo. Gli zuccheri (lattosio) nel formaggio sono praticamente assenti sebbene la materia prima (latte) ne contenga. Per questo i formaggi (soprattutto i più stagionati) possono essere tollerati da chi non digerisce il lattosio.

E' consigliabile quindi un consumo di 2-3 porzioni settimanali di formaggio (per porzione si intende 100 g per i formaggi freschi e 50g per i formaggi stagionati o semistagionati).

OCCHIO ALL'ETICHETTATURA

Per i formaggi fabbricati o commercializzati in Italia deve essere indicata in etichetta l'origine del latte utilizzato come ingrediente.

Se al formaggio non sono aggiunti ingredienti particolari, quindi è prodotto con latte, sale, caglio ed eventuali enzimi e/o colture batteriche, non è necessario riportare in etichetta l'elenco degli ingredienti, ma se è prodotto con latte crudo e nel processo di fabbricazione non è previsto un trattamento termico, fisico o chimico occorre specificarlo.



L

LATTE

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Latte è la denominazione riservata esclusivamente al prodotto che si ricava dalla mungitura della mammella, senza alcuna aggiunta o sottrazione. Con il solo termine "latte" si intende il latte proveniente dalla vacca, mentre, per quanto riguarda il latte proveniente da altri animali, si deve indicare la denominazione della specie a cui appartiene l'animale (es. latte di capra).

La denominazione latte, prevista dalla normativa, è riservata ai prodotti di origine animale e non può essere utilizzata per prodotti diversi da quelli sopra definiti. Per questo motivo non è possibile utilizzare per le "bevande vegetali" la denominazione "latte", in quanto si tratta di prodotti totalmente diversi dal punto di vista compositivo e nutrizionale, infatti ad es. la bevanda di soia non si ottiene dal latte, ma dai semi di soia e così per latte di riso, latte di avena, etc.

In commercio possiamo trovare anche il latte crudo, ovvero latte che non ha subito alcun trattamento termico o trattamento di effetto equivalente, che può essere immesso al consumo se rispetta i requisiti igienico-sanitari previsti dalla normativa e se riporta in etichetta la dicitura "prodotto da consumarsi previa bollitura".

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Il latte è costituito principalmente da acqua, ma apporta alcuni nutrienti quali proteine, grassi e zuccheri. La differenza tra il latte intero, parzialmente scremato e scremato consiste nel contenuto di grasso presente nel prodotto, che varia da un 3,5% a 0,2%, mentre il contenuto di zuccheri rimane costante in tutte e tre le tipologie di latte (circa 5%). Quindi la scelta del latte, se non si hanno disturbi particolari, dipende dalle abitudini del singolo individuo.

Per ottenere un miglior apporto di Sali minerali e vitamine è preferibile indirizzare le proprie scelte verso un latte fresco pastorizzato o microfiltrato che verso un latte UHT che a causa delle alte temperature a cui è sottoposto è più povero di sali minerali e vitamine.

In ogni caso è bene consumare il latte senza farlo bollire (a meno che non si acquisti crudo). E' sufficiente un riscaldamento, in modo tale da non far disperdere importanti nutrienti.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

La denominazione "latte" è completata dall'indicazione del trattamento al quale è stato sottoposto (es. pastorizzato, sterilizzato, microfiltrato, UHT) e dai termini "intero", "parzialmente scremato", "scremato" a seconda del quantitativo di materia grassa. Il latte crudo, destinato al consumo umano, riporta la dicitura "latte crudo".



Deve essere indicata l'origine del latte, sia per il latte fresco che per il latte a lunga conservazione (es. UHT).

L'indicazione "senza lattosio" si riferisce al latte con un tenore di lattosio inferiore a 0,1 g/100g o ml, o con soglie più basse (inferiore a 0,01g/100g o ml), inoltre deve essere riportata in etichetta l'informazione aggiuntiva relativa alla soglia residua di lattosio, ad es. "meno di ..."; "a ridotto contenuto di lattosio" se il tenore residuo è inferiore a 0,5 g/100g o ml con l'indicazione "meno di 0,5g per 100g o ml". In entrambi i casi va riportata in etichetta anche l'indicazione "il prodotto contiene glucosio e galattosio in conseguenza della scissione del lattosio".



M

MIELE

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Secondo la normativa la denominazione "miele" è riservata alla sostanza dolce che le api (*Apis Mellifera*) producono dal nettare di piante o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o dalle sostanze secrete da insetti succhiatori che si trovano su parti vive di piante che esse bottinano, trasformano, combinandole con sostanze specifiche proprie, depositano, disidratano, immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare.

È vietato aggiungere al miele in quanto tale qualsiasi ingrediente alimentare, compresi gli additivi, in caso di aggiunta di ingredienti il prodotto in questione non può essere messo in vendita con la denominazione "miele", ma con diciture quali, "crema spalmabile a base di ..." oppure "preparazione alimentare con ...".

Il miele va conservato lontano da fonti di calore per evitare la formazione di sostanze che ne alterino la composizione, come ad es. l'idrossimetilfurfurale che si forma per degradazione degli zuccheri (in particolare fruttosio) e per il quale è fissato un limite massimo di legge (indice di freschezza), così come per il contenuto di umidità e di l'acidità che garantiscono la qualità del miele.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Il miele è costituito per l'80% da zuccheri semplici, soprattutto glucosio e fruttosio. La concentrazione di fruttosio è superiore a quella del glucosio, ma si parla sempre di zuccheri semplici che pertanto possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero.

Oltre agli zuccheri, il miele contiene acqua, acidi organici ed enzimi e piccole quantità di sali minerali e vitamine, svolge un ruolo importante come antiossidante, anti-infiammatorio e agente antibatterico.

Rispetto allo zucchero, il miele ha un potere dolcificante superiore, quindi è sufficiente una quantità inferiore per dolcificare, ma in ogni caso non bisogna dimenticare che ha comunque un alto indice glicemico (velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un quantitativo dell'alimento contenente 50 g di carboidrati), quindi non è adatto ad esempio per persone con patologie quali diabete.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Per il prodotto "miele" è possibile non trovare l'elenco degli ingredienti in etichetta poiché l'unico ingrediente è già riportato nella denominazione del prodotto.

Possiamo trovare abbinati al nome miele termini che richiamano l'origine floreale (es. "miele di castagno") o l'origine regionale, se il prodotto proviene interamente dall'origine indicata.



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
DI TORINO



LABORATORIO CHIMICO
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

Il sigillo di garanzia non è obbligatorio, pertanto può essere presente in alcune confezioni e assente in altre, la sua presenza garantisce il consumatore ed il produttore da eventuali manipolazioni.

Il miele è uno di quei prodotti alimentari per i quali è obbligatorio indicare in etichetta il paese di origine.



O

OLIO D'OLIVA

DENOMINAZIONE ALIMENTO

L'olio d'oliva deriva dal processo di spremitura delle olive e le tecniche di produzione hanno subito trasformazioni ed innovazioni dal tempo degli Egizi fino ai giorni nostri. Tra gli oli vegetali della cucina mediterranea l'olio extravergine d'oliva, ricco di sostanze antiossidanti (fenoli e tocoferoli), ha proprietà benefiche, quali ad esempio l'azione di riduzione della quantità di zuccheri nel sangue e la riduzione del colesterolo "cattivo"; è ricco di vitamine, è facilmente digeribile per il corretto rapporto tra vitamina E ed acidi grassi polinsaturi ed ha proprie caratteristiche organolettiche (come odore e sapore).

L'olio "extravergine d'oliva" si ottiene dalla spremitura meccanica delle olive senza utilizzare alcuna sostanza chimica e deve rispondere a specifici requisiti chimico analitici, stabiliti da normative nazionale e comunitarie, come ad esempio il valore di acidità (espressa come acido oleico), che al fine della sua denominazione non deve essere superiore allo 0,8 %.

L'olio "vergine d'oliva" si distingue dall'olio "extravergine d'oliva" in quanto presenta una percentuale di acidità maggiore ed è ottenuto sempre per processo meccanico.

Per "olio d'oliva composto da oli d'oliva raffinati e da oli d'oliva vergini", comunemente detto "olio di oliva", si intende l'olio contenente esclusivamente oli d'oliva che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive: si tratta quindi di miscele di oli di oliva ottenuti dall'estrazione con solventi e successivo processo di raffinazione per eliminarne i residui, e di oli di oliva vergini ottenuti meccanicamente. Presenta un valore di acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 1.0%.

Possono conseguire il riconoscimento di denominazione di origine protetta (DOP) o di indicazione geografica protetta (IGP) gli oli vergine ed extra vergine che rispondono di requisiti stabiliti nei relativi disciplinari di produzione.

Come tutti gli alimenti grassi, anche l'olio d'oliva se è mal conservato va incontro alla tipica alterazione denominata irrancidimento. Fattori che contribuiscono a questa alterazione sono: luce, aria e calore. È opportuno pertanto ricordarsi che per meglio preservare le caratteristiche organolettiche dell'olio di oliva, sarà opportuno conservarlo chiuso, in un luogo fresco asciutto e buio.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

L'olio di oliva come tutti gli oli vegetali è costituito dal 100% di grasso. La sua composizione chimica è tale da renderlo un ottimo condimento nella nostra dieta. I grassi contenuti sono costituiti principalmente da acido oleico, ossia un acido grasso monoinsaturo che è stato dimostrato avere effetti benefici sulla riduzione del cosiddetto



“colesterolo cattivo” (LDL), e non modifica o addirittura aumenta i livelli di “colesterolo buono” (HDL), che rimuove il colesterolo dal sangue e dai depositi delle arterie per avviarlo all’eliminazione.

L’olio di oliva è ricco di polifenoli e di vitamina E, sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi, che si sviluppano con il normale metabolismo cellulare.

L’olio di oliva è un ottimo ingrediente alimentare, in particolare l’olio extra vergine di oliva viene impiegato per condire a crudo le pietanze e, per quanto riguarda i quantitativi, si deve però tenere in considerazione l’elevato potere calorico, in quanto un cucchiaino di olio (10 g circa) fornisce 90 kcal.

OCCHIO ALL’ETICHETTA

La denominazione dell’alimento e l’eventuale indicazione dell’origine devono figurare nello stesso campo visivo con caratteri uguali per tipologia e dimensione. Non è permesso riportare segni, figure o illustrazioni che possono richiamare un’origine geografica diversa da quella indicata in etichetta.

Nel caso in cui le olive siano state raccolte in uno Stato membro o un paese terzo diverso da quello in cui si trova il frantoio nel quale è stato estratto l’olio, in etichetta va riportata la seguente dicitura: “Olio extravergine di oliva ottenuto [nell’Unione o in (denominazione dello Stato membro interessato)] da olive raccolte (nell’Unione) in (denominazione dello Stato membro o del paese terzo interessato)”.



P

PRODOTTI DA FORNO

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Tra i prodotti da forno spicca il pane: "è denominato "pane" 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".

La denominazione specifica del pane dipende dalla tipologia di farina impiegata (ad esempio il pane prodotto con farina integrale è denominato "pane di tipo integrale").

Nei supermercati e nei negozi di generi alimentari i diversi tipi di pane devono essere posti in scomparti separati e devono presentare un cartellino con l'indicazione del tipo di pane.

Una normativa nazionale definisce anche i prodotti dolciari da forno da ricorrenza (panettone, pandoro, colomba, savoiardo, amaretto, amaretto morbido) per i quali sono fissate le ricette, le forme e i processi tecnologici da rispettare per utilizzare le denominazioni riservate.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Dal punto di vista nutrizionale possiamo suddividere i prodotti da forno in salati (pane, grissini, crackers, etc.) e dolci (biscotti, merendine, brioches, etc.). Entrambi sono una buona fonte di carboidrati complessi, ma le differenze consistono nell'aggiunta di grassi e/o zuccheri semplici, che incidono sulla quota calorica, nella modalità di raffinazione delle farine che a sua volta incide sul quantitativo di fibre e sali minerali, e nel contenuto di sale. Per questo motivo è importante leggere attentamente l'elenco degli ingredienti al fine di indirizzarsi verso prodotti con pochi e semplici ingredienti, ad esempio è importante verificare la tipologia di grassi aggiunti, prediligendo grassi mono e/o polinsaturi come l'olio di oliva e/o oli di semi vegetali (es. girasole), mentre per quanto riguarda i prodotti da forno dolci, è bene limitare il consumo di quelli formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio. Sono da prediligere i prodotti ricchi in fibra alimentare, quali i prodotti derivati da cereali integrali.

Inoltre bisogna porre attenzione al sale, ricordando che le linee guida per una sana e corretta alimentazione riportano un limite di consumo di 5 g al giorno. Alcune tipologie di pane possono arrivare a contenerne anche 2 g su 100g di prodotto, ultimamente anche nei prodotti dolciari viene aggiunto del sale, quindi è buona regola verificare attentamente la tabella nutrizionale, scegliendo il prodotto che ne contiene meno.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

A seconda del tipo di farina impiegata, il pane assumerà la relativa denominazione specifica, ad esempio il pane prodotto con farina di grano tenero 00 sarà denominato "pane di tipo 00". Quando nella produzione del pane o dei grissini sono impiegati



ingredienti particolari, oltre agli ingredienti di base previsti dalla normativa, la denominazione è completata dalla menzione dell'ingrediente utilizzato, ad esempio pane con noci.

Per i prodotti della pasticceria e della panetteria, come ad esempio il pane, che per loro natura sono normalmente consumati entro 24 ore dalla fabbricazione, non è obbligatorio indicare la data di scadenza in etichetta.

I prodotti dolciari da ricorrenza come il panettone e la colomba, se vengono preparati senza uvetta e/o scorza di agrumi o con l'aggiunta di farciture o coperture, devono recare tale informazione già nella denominazione, quindi ad esempio "panettone senza uvetta", oppure "colomba farcita con cioccolato". Per gli amaretti e amaretti morbidi è indicata in etichetta la percentuale di mandorle e armelline (mandorle di albicocca), mentre per il savoiardo deve essere indicata la percentuale di uova.



U

UOVA

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Le uova sono tra gli alimenti più consumati e impiegati nella preparazione di una moltitudine di prodotti alimentari. Vengono classificate in base a criteri di qualità: categoria A o "uova fresche" e categoria B. Le uova di categoria A sono classificate anche in base al peso nelle seguenti categorie: XL (grandissime, con peso pari o superiore a 73 g), L (grandi, con peso pari o superiore a 63 g e inferiore a 73 g), M (medie (con peso pari o superiore a 53 g e inferiore a 63 g) e le S (piccole, con peso inferiore a 53 g). Per rientrare nella categoria A, l'uovo deve rispettare determinati parametri di qualità, ad es. non devono essere presenti corpi estranei, non sono ammessi odori atipici, l'albume deve essere chiaro e traslucido, etc., inoltre le uova della categoria A non subiscono alcun trattamento di conservazione e non sono refrigerate in locali o impianti in cui la temperatura è mantenuta al di sotto di 5°C.

Le uova che non presentano le caratteristiche di qualità della categoria A sono classificate in categoria B, e sono esclusivamente destinate all'industria alimentare e non alimentare.

COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

La composizione dei nutrienti dell'uovo è molto differente tra tuorlo (rosso) e albume (bianco). L'albume è ricco di proteine ed è privo di grassi e colesterolo, mentre il tuorlo oltre a fornire un buon apporto proteico (ad alto valore biologico, ossia fornisce tutti gli aminoacidi essenziali all'organismo), apporta anche grassi e colesterolo ed altri elementi importanti quali sali minerali (ferro disponibile, fosforo) e vitamine (vitamina A, E, biotina o vitamina H). Il consumo delle uova è spesso associato ad un aumentato rischio di ipercolesterolemia (aumento del colesterolo nel sangue). Un uovo di medie dimensioni contiene circa 220 mg di colesterolo, circa l'80% del fabbisogno giornaliero consigliato.

In realtà il colesterolo introdotto con gli alimenti contribuisce solo in parte all'aumento della colesterolemia, perlopiù l'aumento è dovuto a fattori endogeni o stili di vita non corretti. Inoltre, la lecitina contenuta nell'uovo riduce l'assorbimento del colesterolo (definito trasporto inverso del colesterolo), per cui se non ci sono problemi legati a patologie particolari, è consigliato il consumo di 2-3 uova alla settimana, privilegiando quelle prodotte da galline allevate a terra o con sistemi biologici.

È preferibile inoltre consumare l'uovo cotto perché l'uovo crudo contiene l'avidina, una proteina che si lega alla vitamina H formando un complesso non digeribile, che con la cottura viene inattivata.



OCCHIO ALL'ETICHETTA

Con la denominazione "uova", non accompagnata da altre specificazioni, si intendono esclusivamente le uova di gallina.

Su ogni guscio d'uovo è impresso un codice identificativo, che permette di conoscere l'intera filiera dell'uovo, riportante i seguenti dati:

- tipologia di allevamento,
- Stato,
- Comune e provincia di produzione,
- nome e luogo dell'allevamento di deposizione.

La dicitura "extra" è un'indicazione di qualità supplementare che può essere inserita sugli imballaggi contenenti uova di categoria A, e indica che dalla data di deposizione non sono trascorsi più di 9 giorni. Dopo tale termine le uova devono essere ritirate dagli scaffali di vendita al pubblico oppure deve essere rimossa la dicitura "Extra".



V

VINO

DENOMINAZIONE ALIMENTO

Il vino è il prodotto ottenuto esclusivamente dalla fermentazione alcolica totale o parziale di uve fresche, pigiate o no, o di mosti di uve. È quindi una bevanda alcolica che si ottiene attraverso la vinificazione, cioè una biotecnologia applicata all'uva. I componenti degli acini sono trasformati ad opera di microrganismi che utilizzando gli zuccheri presenti – in massima parte glucosio e fruttosio – li convertono in altre sostanze, tra cui principalmente etanolo, detto anche alcol etilico. Questo processo si chiama fermentazione alcolica e i microrganismi interessati sono i lieviti. Il vino è un alimento acido, caratteristica che, insieme alla presenza dell'alcol, aiuta nella conservazione.

Il contenuto alcolico è variabile e risente principalmente delle condizioni climatiche di coltivazione, del vitigno (Barbera, Chardonnay, Nebbiolo, Merlot, Erbaluce etc.) e della tipologia di produzione.

Solo l'uva prodotta dalla vite europea, *Vitis vinifera*, e dai vitigni registrati come tali può essere utilizzata nella produzione del vino.

Alcune tipologie di vino possono subire dopo la vinificazione un processo d'invecchiamento in botti di legno per conferire particolari aromi e per ridurre l'astringenza.

I vini passiti sono caratterizzati in genere da un elevato contenuto alcolico a cui si associa un altrettanto elevato residuo di zuccheri non fermentati. Al fine di ottenere questi valori è necessaria una fase di concentrazione degli zuccheri nell'uva che può avvenire in vari modi fra cui i maggiormente utilizzati sono l'appassimento in vigneto prima della raccolta (se le condizioni ambientali lo consentono) o in cantina dopo la vendemmia.

Per ottenere il vino spumante occorre procedere con un'altra tipologia di vinificazione: la spumantizzazione, ossia l'inglobamento di anidride carbonica nel vino che si libererà al momento del consumo dando origine alla caratteristica schiuma e al *perlage*. La spumantizzazione si effettua sia con uve aromatiche, e si ottengono in genere spumanti dolci, sia con uve a sapore semplice.

Con il termine vermouth infine si intende un vino aromatizzato particolare, originario del torinese. Per la sua produzione si utilizza come base un vino bianco o rosso a cui viene aggiunto zucchero, alcol ed estratti vegetali ottenuti o per macerazione in soluzione alcolica o per distillazione.

Un particolare cenno merita la denominazione di origine protetta con cui nel caso del vino si intende il nome geografico di una zona viticola particolarmente vocata utilizzato per designare un prodotto di qualità e rinomato. Questo significa che un vino a denominazione d'origine deve avere un legame con il territorio e deve presentare caratteristiche di qualità che derivano in tutto o in parte dall'ambiente naturale e dai fattori umani del territorio stesso, quali la tradizione di coltivazione o di vinificazione.



COMPOSIZIONE E CONSIGLI NUTRIZIONALI

Il vino è costituito principalmente da acqua. Contrariamente a quanto si pensa le calorie derivanti dalle bevande alcoliche non derivano dagli zuccheri (nei vini secchi quasi assenti nel prodotto finito) ma dall'alcool etilico (etanolo). Pur non essendo un nutriente l'etanolo apporta una notevole quantità di calorie. Più è alta la gradazione alcolica più kcal sono presenti nella bevanda.

Per portare degli esempi:

- n. 1 bicchiere da 125 ml di vino da pasto da 12 gradi ha un contenuto di alcool di circa 12 g con un apporto calorico di 84 kcal su 100 g;
- n. 1 bicchiere da 125 ml di vino da pasto da 11 gradi ha un contenuto di alcool di circa 11 g con un apporto calorico di 77 kcal su 100 g;
- n. 1 bicchiere da 125 ml di vino da pasto da 13,5 gradi ha un contenuto di alcool di circa 13 g con un apporto calorico di 91 kcal su 100 g;

Sulle etichette di qualsiasi bevanda alcolica è riportato il contenuto di alcool, ma è espresso in gradi, cioè in volume su 100 ml. Per ottenere i grammi di alcol in 100 ml bisogna moltiplicare tale valore per 0,8.

L'etanolo è una sostanza estranea al nostro organismo, in alcuni casi addirittura tossica, pertanto va consumato con moderazione, durante ai pasti, in modo tale da rallentare l'assorbimento.

Si consigliano non più di due/tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo (cioè 2-3 bicchieri) non più di una/due per la donna e non più di una per gli anziani.

L'Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo cioè quantitativo contenuto in un bicchiere di vino (125 ml) di media gradazione.

L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal.

Il vino rosso ha un contenuto importante di polifenoli, in modo particolare il resveratrolo, sostanza con azione antiossidante, ovvero della capacità di bloccare i radicali liberi nocivi che si formano nell'organismo, inoltre costituisce un'importante barriera di difesa nei confronti dei danni cardiovascolari.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

La denominazione (vino, vino rosso, vino bianco, vino frizzante etc.), il titolo alcometrico, il volume, l'imbottigliatore e il Paese di produzione devono comparire nello stesso campo visivo dell'etichetta. Devono essere inoltre obbligatoriamente riportati il lotto e la presenza eventuale di sostanze allergizzanti o che possono indurre intolleranze, come ad esempio i solfiti.

Nel caso di vini a denominazione di origine protetta o DOP (DOC, DOCG e IGT) anziché la semplice denominazione 'vino' devono essere riportate le esatte indicazioni, previste dai singoli disciplinari oltre alla dicitura relativa all'origine, ed è inoltre obbligatorio, tranne per i vini spumanti e frizzanti, riportare l'anno della vendemmia.

È vietato per i vini generici l'utilizzo di menzioni geografiche riferite a comuni, frazioni, aree, zone e località, in quanto è una prerogativa dei vini DOP (DOC, DOCG e IGT), nonché l'uso della menzione "vigna", termine riservato a vini DOC e DOCG inseriti in particolari elenchi regionali.



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
DI TORINO



LABORATORIO CHIMICO
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

Nel caso dei vini spumanti è obbligatorio riportare in etichetta un'indicazione relativa al tenore in zuccheri (es. brut, dolce ecc.).

Aggiornato a febbraio 2018

<https://www.to.camcom.it/sicurezza-alimentare/>