


Frutta

Rintracciabili

CONOSCERE
PER CONSUMARE
MEGLIO

Guida pratica ai prodotti agroalimentari e al loro consumo



Un'indagine sui consumatori emiliani, effettuata nel 2006, evidenzia che il "gusto", la sicurezza e l'origine del prodotto sono gli elementi che determinano, in larga misura, la scelta nell'acquisto di un alimento. Gli intervistati vogliono conoscere la provenienza del prodotto e il percorso che ha seguito prima di essere portato a tavola (la cosiddetta **rintracciabilità**), e assegnano particolare importanza all'assenza di sostanze chimiche residue (come gli antiparassitari), di additivi e coloranti. Per questo, quando fanno la spesa, leggono quasi sempre l'etichetta del prodotto.

Siamo quindi di fronte a un consumatore sempre più informato, pienamente consapevole degli effetti dell'alimentazione sul proprio benessere. Questo accade anche grazie al lavoro avviato, ormai da diversi anni, dalla Regione Emilia-Romagna, nell'ambito delle proprie iniziative di educazione alimentare e di promozione di stili di vita e comportamenti alimentari corretti, strettamente legati a un'agricoltura rispettosa dell'ambiente, della salute dei cittadini e della qualità.

Anche questa pubblicazione si inserisce, a pieno titolo, nell'ambito delle politiche regionali volte a informare e orientare correttamente i cittadini nella "selva" degli acquisti in campo agroalimentare.

Sono tante le domande alle quali i consumatori chiedono risposte. Cosa sta dietro l'agricoltura biologica, biodinamica o integrata? Quale "catena" produttiva ha portato il latte, il formaggio, la carne, il pane, il vino, l'olio, la frutta e gli ortaggi sulla nostra tavola? Che tipo di qualità (nutrizionali, igieniche, organolettiche) dobbiamo chiedere a un prodotto agroalimentare perché possa far parte, senza problemi, della nostra dieta? Come leggere un'etichetta? In che modo conservare un prodotto dopo l'acquisto?

Ci auguriamo che questo agile libretto rappresenti uno strumento utile, ricco di notizie e consigli pratici per acquistare e nutrirsi in modo sano, gustoso ed equilibrato e che ciascun lettore possa trarre profitto dai nostri suggerimenti.

Tiberio Rabboni
Assessore Agricoltura
Regione Emilia-Romagna

1. CONSUMARE CONSAPEVOLMENTE

Il consumo alimentare è un aspetto significativo della nostra vita quotidiana: fare la spesa non riguarda solo noi o la nostra famiglia, ma diventa sempre più una *scelta sociale e politica*. Occorre dunque acquisire una maggiore *consapevolezza* nell'acquistare e consumare i prodotti agroalimentari: essere informati e in grado di cogliere aspetti importanti che integrano la qualità di un prodotto, quali ad esempio la tutela dell'ambiente, la trasparenza della catena produttiva, una logistica intelligente che eviti quanto più possibile l'inquinamento.

Un consumo consapevole è quindi un *consumo etico*: un atteggiamento di scelta costante che si attua su tutto ciò che compriamo. In concreto, consiste nella scelta dei prodotti non soltanto in base al prezzo ma, anche, in base alla loro "storia" e al comportamento delle aziende che li producono. È un consumo compatibile con uno sviluppo *sostenibile ed equo*.

Le nostre *abitudini di vita e scelte alimentari* hanno grande influenza e possono produrre ripercussioni sull'ambiente e sulla salute. Ad esempio scegliere *prodotti locali, biologici o integrati* contribuisce a rispettare l'ambiente, a valorizzare la produzione del nostro territorio e a recuperare il legame con le proprie origini, esaltando nel contempo gusti e sapori tipici, insieme alle nostre tradizioni gastronomiche.



2. DAL CAMPO ALLA TAVOLA

Un'agricoltura che utilizza in modo indiscriminato prodotti chimici di sintesi per aumentare la produttività del terreno, uccidere gli insetti nocivi ed eliminare le erbe infestanti, con il tempo diventa fortemente dannosa. Possiamo dire però che, in Emilia-Romagna, l'agricoltura è rispettosa dell'ambiente e delle risorse naturali dalle quali dipende, fornisce alimenti nella giusta quantità ed è economicamente vantaggiosa per gli agricoltori. Esempi di agricoltura cosiddetta ecocompatibile sono l'*agricoltura integrata* e, ancor più, l'*agricoltura biologica*.

Produzione integrata e il marchio QC (Qualità controllata)



Nella produzione integrata si utilizzano tecniche produttive, di trasformazione e conservazione che riducono l'impatto sull'ambiente attraverso un utilizzo "ragionato" della chimica e l'adozione di determinate prassi. I prodotti a *produzione integrata* possono essere caratterizzati da specifici marchi.

In Emilia-Romagna dall'inizio degli anni '90 è stato ideato il **marchio QC**: si tratta di un logo-marchio istituzionale, che si trova su molti prodotti ortofrutticoli, cereali e alcuni prodotti di origine animale (pesce, uova, carne bovina e avicola). Il marchio QC della Regione Emilia-Romagna viene concesso alle aziende che rispettano uno **specifico disciplinare**, che privilegia tecniche di produzione ecocompatibili. A tutela del consumatore i prodotti QC vengono **controllati da un sistema misto di vigilanza**.

Agricoltura biologica

È un metodo di produzione che rispetta la salute e l'ambiente, oltre a tutelare la varietà delle specie animali e vegetali che popolano la terra (la cosiddetta **biodiversità**). L'agricoltura biologica, oltre a non utilizzare antiparassitari, erbicidi, concimi chimici, usa **metodi naturali** per assicurare la produttività delle piante e degli animali. Si serve di **risorse rinnovabili**, riciclando anche rifiuti vegetali e animali, per migliorare e mantenere la fertilità del suolo.

Oltre a frutta, verdura, ortaggi e legumi, sempre più spesso si trovano sul mercato alimenti (latte, carni, salumi, formaggi) derivati da animali allevati con metodo biologico; come la coltivazione, anche l'**allevamento biologico** rispetta particolari tecniche di produzione, trasformazione e commercializzazione. Per esempio il numero di animali allevati deve essere definito in base alla superficie disponibile e, quando possibile, l'allevamento deve avvenire all'aperto. Per curare gli animali si privilegiano medicinali omeopatici e fitoterapici; sono vietati i trattamenti per stimolare la crescita, aumentare la produzione o controllare la riproduzione.

I prodotti da agricoltura biologica



Nei prodotti trasformati, ottenuti da agricoltura biologica, sono **ammessi** solo additivi, eccipienti e coadiuvanti provenienti da agricoltura biologica oppure, se tecnologici, solo quelli ritenuti innocui dalla commissione UE (ad esempio acido citrico, acido ascorbico, anidride solforosa), indicati in liste apposite. Tra gli aromi è ammesso esclusivamente l'impiego di sostanze aromatizzanti naturali. È **vietato** l'impiego di coloranti di sintesi e di qualsiasi ingrediente ottenuto o derivato da OGM.



Frutta

Rintracciabilità

Gli **impianti** di trasformazione, magazzinaggio e condizionamento devono essere in grado di garantire che la lavorazione dei prodotti da agricoltura biologica avvenga separatamente da quelli convenzionali, e di permettere la chiara identificazione e rintracciabilità delle materie prime e del prodotto finito.

Enti di controllo, riconosciuti in tutto il territorio europeo, verificano che i prodotti da agricoltura biologica rispettino tutti i requisiti previsti dal regolamento europeo.

La Regione Emilia-Romagna, attraverso una specifica legge, contribuisce a promuovere, sostenere e valorizzare il metodo di produzione biologico: produzione, trasformazione, commercializzazione e distribuzione, oltre a promuovere iniziative di comunicazione che favoriscano l'informazione dei consumatori.

A questo punto **come riconoscere un prodotto da agricoltura biologica?**

Dall'**etichetta**, che deve riportare, oltre a quanto previsto per tutti gli alimenti, specifiche indicazioni: nome dell'organismo di controllo, estremi dell'autorizzazione ministeriale in applicazione del Reg. CEE n.2092/91IT, sigla dell'organismo di controllo, codice del produttore e codice del prodotto.

La **dicitura corretta** che si ritrova in etichetta è “Prodotto da agricoltura biologica”. Gli ingredienti dei prodotti alimentari etichettati e venduti come biologici devono essere certificati bio almeno per il 70%.

Quando il contenuto in ingredienti bio è compreso tra il 70 e il 95% è necessario riportare in etichetta la percentuale esatta di ingredienti certificati e precisare la loro tipologia nella lista degli ingredienti. I prodotti che possono vantare una percentuale superiore al 95% non devono riportare la percentuale di ingredienti bio ed è concesso loro di applicare un apposito **logo** europeo.

N.B. Il quadro normativo dell'agricoltura biologica è in fase di profonda trasformazione: a decorrere dal 1° gennaio 2009 il regolamento europeo 2092/91 verrà sostituito dal nuovo regolamento 834/2007.

Sicurezza alimentare e rintracciabilità

Il principio ispiratore della normativa europea in tema di produzione alimentare è quello di assicurare il controllo lungo tutta la **filiera alimentare**, cioè il percorso che un prodotto agroalimentare compie **dal campo alla tavola**. Il controllo, dunque, coinvolge prodotto e processo: produzione, trasformazione, conservazione, distribuzione, commercializzazione e consumo.

Viene definita **rintracciabilità** la possibilità di seguire e ricostruire il percorso di un alimento o dei suoi ingredienti attraverso tutte le fasi della produzione, trasformazione e distribuzione, mediante identificazioni documentate. Molte aziende si organizzano creando un sistema di rintracciabilità, detta **rintracciabilità di filiera**, conforme a norme volontarie (UNI 10939) e certificabili, che coinvolge più elementi della filiera, se possibile di tutto il percorso “dal campo alla tavola”. La Regione Emilia-Romagna ha sostenuto con un forte impegno economico l'introduzione nel settore agroalimentare di questi sistemi di rintracciabilità volontaria.

La filiera corta

La filiera corta punta a stabilire una **relazione diretta fra il produttore e il consumatore**. Questa scelta offre al consumatore l'opportunità di acquistare prodotti agroalimentari direttamente dalle aziende che li producono (**vendita diretta**) o in mercati locali degli agricoltori (cosiddetti **farmers markets**), riducendo così i passaggi intermedi e assicurandosi un **prezzo più trasparente**.

3. I MARCHI DI QUALITÀ

L'Unione Europea *tutela e valorizza le produzioni agroalimentari tipiche* di determinati territori, derivate da tecniche di lavorazione legate alla tradizione e alla storia del prodotto. Questi prodotti, ottenuti nel rispetto di un rigido *disciplinare di produzione*, ottengono la *certificazione* da un organismo indipendente esterno che attua numerosi controlli e garantisce il rispetto di quanto indicato nel disciplinare. Vengono riconosciuti grazie a marchi europei uguali in tutti i Paesi membri: **DOP**, **IGP** e **STG**.

DOP, Denominazione di Origine Protetta (Reg. CE 510/06):

identifica un prodotto di cui produzione, trasformazione ed elaborazione hanno luogo in un'area geografica determinata. La DOP riconosce l'esclusività della denominazione di prodotti le cui caratteristiche sono dovute a fattori riconosciuti propri della zona di origine, come il clima, i metodi produttivi o le attitudini della popolazione.



I DOP dell'Emilia-Romagna sono:

- Aceto Balsamico Tradizionale di Modena
- Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia
- Coppa Piacentina
- Culatello di Zibello
- Grana Padano
- Olio Extra Vergine di Oliva Colline di Romagna
- Olio Extravergine di Oliva di Brisighella
- Pancetta Piacentina
- Parmigiano Reggiano
- Prosciutto di Modena
- Prosciutto di Parma
- Provolone Valpadana
- Salame Piacentino
- Salamini Italiani alla Cacciatora.

IGP, Indicazione Geografica Protetta (Reg. CE 510/06):



in questo caso è sufficiente che una sola delle fasi di produzione, trasformazione o elaborazione avvenga nell'area geografica determinata.

Il prodotto è comunque originario di quella zona, alla quale si devono una determinata qualità, la reputazione o altre caratteristiche.

Gli IGP dell'Emilia-Romagna sono:

- Asparago Verde di Altedo
- Coppa ferrarese
- Cotechino Modena
- Fungo di Borgotaro
- Marrone di Castel del Rio
- Mortadella Bologna
- Pera dell'Emilia-Romagna
- Pesca e Nettarina di Romagna
- Scalogno di Romagna
- Salame Cremona
- Vitellone Bianco dell'Appennino centrale
- Zampone Modena

STG, Specialità Tradizionale Garantita (Reg. CE 569/06):



la STG non fa riferimento a un'origine geografica, ma a prodotti ottenuti utilizzando materie prime tradizionali o una composizione tradizionale o un metodo di produzione tradizionale. Una "ricetta" affermatasi nel tempo. Attualmente l'unico prodotto italiano a marchio STG è la mozzarella.

Il vino

Il vino può fregiarsi dei seguenti marchi:

- **DOCG, Denominazione di Origine Controllata e Garantita**
- **DOC, Denominazione di Origine Controllata**
- **IGT, Indicazione Geografica Tipica**

I vini **DOC** sono prodotti in zone delimitate e devono essere venduti con l'indicazione della località geografica e il nome del vitigno. Il disciplinare di produzione è molto rigido e i vini sono ammessi al consumo solo dopo una serie di analisi di tipo sensoriale e chimico.

Quando il vino possiede un elevato pregio qualitativo ottiene il marchio **DOCG**. In questo caso deve essere commercializzato in contenitori con capienza inferiore ai 5 litri, contrassegnati con il numero di bottiglie prodotte, come garanzia di origine e qualità.

I vini **IGT** sono prodotti in zone geografiche determinate, ma di estensione più ampia, con un disciplinare meno restrittivo.

4. ETICHETTA: CARTA D'IDENTITÀ DEL PRODOTTO

L'etichetta fornisce importanti *informazioni a tutela del consumatore*, utili a caratterizzare il prodotto: il nome, da chi è stato prodotto e dove, i suoi ingredienti, come e fino a quando può essere conservato e, in alcuni casi, anche le sue caratteristiche nutrizionali.

Le *indicazioni obbligatorie* sono:

- ✓ **Denominazione di vendita:** è il nome del prodotto che individua la sua tipologia merceologica (ad esempio biscotti, marmellata, formaggio, pasta); oppure è il nome stabilito da usi e consuetudini (come tagliatelle, torrone, pizza); oppure la sua descrizione (come crema da spalmare, giardiniera all'aceto). La denominazione di vendita non è da confondere con il marchio commerciale dato dall'azienda produttrice (ad esempio Goccioline, Nutella, Wudy).

✓ **Elenco degli ingredienti:** è definito ingrediente qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella preparazione dell'alimento, purché presente nel prodotto finito. Gli ingredienti devono essere elencati in ordine ponderale decrescente (il primo è presente in peso maggiore) e si intendono al momento della preparazione dell'alimento, non del consumo.

Quando per uno o più ingredienti appare la percentuale significa che questa sostanza caratterizza il prodotto in modo significativo e quell'ingrediente è citato nella denominazione di vendita (ad esempio biscotti al cacao, fette biscottate con farina integrale, frollini al burro, tonno all'olio di oliva).

✓ **Data di scadenza:** si utilizza per i prodotti alimentari rapidamente deperibili come latte, yogurt, formaggi freschi, vegetali di quarta gamma. La dicitura riportata è "da consumarsi entro...", seguita da giorno e mese.

✓ **Termine minimo di conservazione (TMC):** è indicato come data di durabilità minima, vale a dire la data entro la quale si garantisce che il prodotto conservi intatte le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Il termine minimo di conservazione viene utilizzato per i prodotti meno deperibili come biscotti, pasta, riso, surgelati. La scritta riportata è "da consumarsi preferibilmente entro..." (mese e anno, oppure solo anno per alimenti di lunga conservazione come quelli in scatola).

N.B. Si parla di alimento "scaduto" quando è stata superata la sua data di scadenza e *non* quando si è superato il termine minimo di conservazione.

- ✓ **Quantità netta nominale:** viene espressa in peso (grammi o chilogrammi per i prodotti solidi) o in volume (litri o millilitri per i prodotti liquidi).
- ✓ **Responsabile commerciale:** possono essere tre e sono alternativi. Sono il produttore e sua sede, oppure il confezionatore e sua sede, oppure il venditore e sua sede (purché sia in uno degli stati membri della UE).
- ✓ **Lotto di appartenenza:** si inserisce nella tecnologia della rintracciabilità, con lo scopo di assicurare una migliore informazione sull'identità dell'alimento e di proteggere il produttore o il confezionatore, in caso di contestazioni sulle caratteristiche del prodotto. È una sigla di difficile lettura per il consumatore, perché è indirizzata principalmente alle autorità di vigilanza

Sulla confezione possono essere presenti anche:

- ✓ le **modalità di conservazione e/o d'uso**, sui prodotti freschi o che hanno bisogno di una preparazione particolare come i surgelati o i liofilizzati;
- ✓ le **informazioni nutrizionali** che sono presenti ormai sulla maggior parte dei prodotti, anche se sono obbligatorie solo per quegli alimenti che vantano proprietà nutritive particolari; l'etichetta più semplice riporta il valore energetico, proteine, carboidrati, grassi, riferiti a 100 grammi e, a volte, a porzione di consumo.

Etichette particolari

Per alcuni alimenti le etichette devono riportare indicazioni in più. Ecco qualche **esempio**.

- ✓ **Pesce:** denominazione commerciale della specie (*branzino*), metodo di produzione (*prodotto della pesca, prodotto della pesca in acque dolci, prodotto di acquacoltura*), zona di cattura per i prodotti pescati in mare (es. *Mediterraneo, Baltico, Oceano Indiano* oppure *Zona FAO 27, Zona FAO 37, Zona FAO 51 e 57*), la menzione dello Stato di provenienza per i prodotti pescati in acque dolci, la menzione dello Stato di allevamento (dove si è svolta la fase finale di sviluppo del prodotto) per i prodotti di acquacoltura.
- ✓ **Carne bovina:** lo Stato membro e Paese terzo di nascita; Stati membri o Paesi terzi in cui ha avuto luogo l'ingrasso; numero di approvazione del macello e Stato membro o Paese terzo in cui è situato; numero di approvazione del laboratorio di sezionamento presso il quale le carcasse sono state sezionate e lo Stato membro o Paese terzo in cui è situato. L'indicazione deve, dunque, recare le parole: "*macellato in (nome dello Stato membro o Paese terzo), (numero di approvazione), sezionato in (nome dello Stato membro o Paese terzo), (numero di approvazione)*". Inoltre l'etichetta deve contenere un codice di riferimento che evidenzia il nesso tra le carni e l'animale (rintracciabilità del lotto).

✓ **Latte:** lotto di identificazione, tipo di trattamento subito (*pastorizzato, UHT a lunga conservazione, microfiltrato*), bollo sanitario, temperatura ideale per la conservazione. Per il latte fresco è obbligatoria anche la zona di mungitura del latte.

✓ **Uova:** la legge prevede per il consumo fresco solo la **categoria A**, che comprende le uova non refrigerate e non trattate per la conservazione, imballate entro 10 giorni dalla deposizione. Le uova **extra fresche** sono imballate lo stesso giorno della deposizione, le **extra** entro tre giorni. La data di scadenza deve essere fissata al massimo al ventottesimo giorno dopo la deposizione.

Sull'imballaggio e sulle uova devono comparire un codice che reca la tipologia di allevamento delle galline (*0 = biologico, 1 = all'aperto, 2 = a terra, 3 = in gabbie*), lo Stato di produzione (es. *IT, FR*), il codice Istat del comune di ubicazione dell'allevamento (es. *111*), la sigla della provincia di ubicazione dell'allevamento (es. *VR, BO*), il codice identificativo dell'allevamento (es. *001*).

✓ **Ortofrutta:** varietà specifica (*mela Golden, pera Abate*), categoria commerciale (*extra, prima, seconda*), calibro (cioè la dimensione) quando previsto, Paese d'origine (*Italia, Spagna, Cile, Argentina*), numero registro operatori (tratto dalla BNDO Banca Nazionale Dati Operatori Ortofrutticoli). Chi detiene, espone o commercializza prodotti ortofrutticoli è tenuto per legge a esporre anche le informazioni contenute nell'etichetta.

Attenzione al light!

Per molti alimenti con una certa quantità di **grassi** (come formaggi, panna, burro) o di **zuccheri** (come biscotti, bibite, dolci) si trova sul mercato la versione **light**.

Nel primo caso il minor apporto è dato da un ridotto quantitativo di grassi, che va però a modificare anche le caratteristiche organolettiche (gusto, aroma, consistenza) e nutrizionali dell'alimento.

Nel secondo caso gli zuccheri sono sostituiti da dolcificanti di sintesi, come la saccarina, l'aspartame, l'acesulfame K, i ciclammati, il mannitolo e così via.

A questi dolcificanti bisogna fare attenzione: non se ne devono ingerire dosi eccessive, perché essi hanno **effetti collaterali** più o meno gravi.

Alcuni, come il **fruttosio** e il **lattosio** non presentano alcun rischio (tranne ovviamente per gli individui intolleranti a tali sostanze).

In etichetta spesso si trova la scritta **senza colesterolo** o **senza sale aggiunto**: teniamo sempre presente che si tratta di alimenti che, per diventare light, hanno subito delle modificazioni rispetto alla materia prima di origine. È sempre meglio consumare un prodotto che non ha subito modificazioni.

Attenzione alla pubblicità ingannevole:

un formaggio "senza grassi", ad esempio, non esiste perché i grassi sono naturalmente presenti nel formaggio.

5. SPUNTI UTILI PER ACQUISTARE E CONSERVARE AL MEGLIO GLI ALIMENTI

Una spesa "intelligente"

La spesa tutti i giorni? Un ricordo di molto tempo fa: i ritmi di vita infatti costringono spesso a fare la spesa presso grandi centri commerciali, dove si tende ad acquistare "tanto" e per più giorni.

Ecco alcuni *semplici accorgimenti*:

- ✓ Entrate al supermercato con una lista della spesa, forse non riuscirete a seguirla fino in fondo, ma vi eviterà di acquistare "d'impulso".
- ✓ Non acquistate, anche di fronte a offerte promozionali, alimenti in quantità esagerata rispetto ai vostri standard di consumo: rischiereste di buttare parte di ciò che avete acquistato perdendo così ciò che avete *risparmiato*.
- ✓ I prodotti vegetali sono molto deperibili: acquistateli per ultimi, se possibile, e consumateli subito perché tenendoli in frigorifero troppi giorni si riducono sia le caratteristiche organolettiche sia gli apporti in vitamine.
- ✓ Se acquistate un alimento fresco, consumatelo preferibilmente in tempi brevi; se volete un prodotto da conservare acquistatelo già surgelato o in scatola.

La conservazione in sicurezza

Fin dall'antichità l'uomo ha sempre ricercato il modo per conservare più a lungo gli alimenti, che per loro natura si deteriorano e si modificano fino a non essere più adatti all'alimentazione e spesso nocivi per la salute. Esistono semplici accorgimenti utili a conservare al meglio gli alimenti, sia durante la spesa che a casa. Di seguito i principali.

Durante la spesa:

- ✓ Controllate sempre, sui cibi confezionati, la data di scadenza o l'indicazione "*da consumarsi entro*". Fate particolare attenzione agli alimenti deperibili.
- ✓ Verificate che le confezioni siano integre: non devono essere gonfie, ammaccate o danneggiate. Meglio buttare quelle che, aperte, producono gas o bollicine, quelle che contengono muffe e che hanno sapore, odore o consistenza non convincenti.
- ✓ Cercate di ridurre il più possibile il tempo tra l'acquisto e la conservazione a casa dei prodotti più deperibili (latte, pesce, carni, prodotti gastronomici), dei surgelati e dei gelati.

A casa:

✓ Per un corretto uso del *frigorifero* è opportuno tenere sempre ben chiuso lo sportello, aprendolo solo quando necessario e per breve tempo. Mai riporre in frigorifero cibi ancora caldi: si ha un aumento della temperatura interna e il vapore acqueo che si forma porta una eccessiva umidità e una mescolanza di odori.

✓ Gli *alimenti freschi* vanno riposti in frigorifero, negli scomparti con la temperatura più adatta:

1. La *carne* e il *pesce crudi*, protetti da involucri o posti in contenitori, vanno conservati nella parte più fredda del frigorifero, a una temperatura che va da -2 °C a +4 °C.

2. Le *uova*, i *prodotti caseari*, gli *affettati*, le *paste fresche*, tutti i *prodotti con la scritta "dopo l'apertura conservare in frigorifero"* e gli *alimenti cotti rimasti* sono da posizionare sulle mensole centrali a temperature comprese tra +4 °C e +8 °C.

3. I cassetti della parte bassa del frigorifero (fino a +10 °C) sono destinati alle *verdure* e alla *frutta*, che potrebbero essere danneggiati da temperature troppo basse.

4. Le mensole all'interno dello sportello sono i punti più caldi del frigorifero (+10/+15 °C) e sono destinate ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come le *bibite*, alcune *salse* e il *burro*.

✓ Gli alimenti *surgelati* e *congelati* vanno conservati in freezer a una temperatura di circa -18 °C, mentre i gelati e sorbetti a temperature comprese tra -8 °C e -12 °C. È preferibile scongelare i surgelati in frigorifero e cucinarli non appena scongelati o, quando la ricetta lo consente, cuocere direttamente il prodotto ancora surgelato.

✓ Gli *alimenti secchi* come farine, pasta, riso, cereali in genere e tutti i prodotti derivati (biscotti, crackers, grissini) possono essere conservati a temperatura ambiente, ma l'ambiente deve essere secco perché tendono ad assorbire umidità: una volta aperta la confezione, devono essere conservati in recipienti ben chiusi.

✓ I *prodotti in scatola* fino all'apertura si conservano a temperatura ambiente. Una volta aperti, se il contenuto non è utilizzato completamente, deve essere messo in un contenitore, meglio di vetro, e riposto in frigorifero.

Piccoli consigli di base

Quando si lavora in cucina bisogna lavarsi spesso le mani con acqua calda e sapone, tenere pulite tutte le superfici e le attrezzature.

È importante porre particolare attenzione al lavaggio delle mani e degli utensili quando si passa da una preparazione di alimenti crudi, ancora da cuocere, ad alimenti cotti pronti per il consumo.

6. SEMPLICI REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE E UN CORRETTO STILE DI VITA

La prima e più efficace prevenzione la si fa a tavola applicando un intelligente stile di vita: mangiare meno, mangiare meglio e muoversi di più, su questo si basa non solo la nostra longevità, ma anche la nostra futura qualità di vita. Eccovi in breve alcuni spunti:

1. Fate attività fisica: passeggiate, bicicletta, nuoto... almeno 30 minuti al giorno.
2. Bevete regolarmente 1,5 l. di acqua al giorno: meglio lontano dai pasti, per non diluire i succhi gastrici e gonfiare lo stomaco.
3. Scegliete nella giusta quantità e qualità tutti i cibi necessari per un'alimentazione equilibrata: nessun alimento può, da solo, essere la chiave della salute. Variate sempre, consumate tutto con moderazione e traete piacere dal cibo.
4. Mangiate molta frutta e verdura: contengono poche calorie, molte fibre, vitamine e minerali. La quantità ideale è di cinque porzioni al giorno, di cinque colori.
5. Scegliete quotidianamente alimenti a base di legumi e cereali integrali.
6. Prediligete cibi freschi, naturali, biologici, integrali, locali e di stagione.
7. Limitate l'uso di sale, zuccheri e grassi animali.
8. Privilegiate tra i condimenti l'olio extravergine di oliva, usatelo sempre a crudo.

9. Consumate pesce almeno 2-3 volte alla settimana: il pesce contiene acidi grassi polinsaturi (Omega-3) che contribuiscono a mantenere il cuore sano.
10. Privilegiate metodi di cottura che conservino il più possibile il contenuto nutrizionale degli alimenti, come cottura alla griglia, al vapore, al forno.
11. Ripartite l'assunzione giornaliera del cibo in: prima colazione, due pasti principali e due spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio). Per gli spuntini privilegiate la frutta di stagione.
12. Riscoprite gli alimenti semplici e possibilmente non pronti.
13. Controllate il vostro peso periodicamente.
14. Limitate il più possibile il fumo e il consumo di alcolici, va bene una quantità moderata di vino o di birra di buona qualità.

IL "CONSUMA-TEST"

Rispondi ad alcune domande sui temi fin qui trattati e scopri che consumatore sei.

- 1. Come si diventa consumatori responsabili?**
 - a - Scegliendo i prodotti solo in base al prezzo.
 - b - Scegliendo i prodotti in base al prezzo, alla loro storia e al comportamento delle aziende produttrici.
 - c - Scegliendo prodotti che dal campo alla tavola hanno percorso brevi tragitti.
- 2. Cosa indica il marchio Q&C?**
 - a - Qualità Controllata.
 - b - Qualità Certificata.
 - c - Quota Commerciale.
- 3. L'agricoltura biologica è:**
 - a - Un metodo di produzione che rispetta la salute delle persone e l'ambiente.
 - b - Un metodo di produzione che prevede un uso massiccio di antiparassitari di sintesi.
 - c - Un metodo di produzione simile alla produzione integrata.
- 4. Si definisce "rintracciabilità":**
 - a - Il sistema che consente di risalire all'origine di un prodotto.
 - b - La tecnologia che rintraccia ed elimina gli scarti di produzione.
 - c - La mappatura dei punti vendita dov'è distribuito un prodotto.
- 5. In un prodotto DOP viene garantita:**
 - a - La provenienza geografica sia della materia prima sia della sua lavorazione.
 - b - La provenienza geografica solo della materia prima.
 - c - L'indicazione della sede del rivenditore del prodotto.



Latte
alta
qualità

Zucch

- 6. Quale tra questi è un prodotto DOP dell'Emilia-Romagna?**
 - a - Il Gorgonzola.
 - b - Il Grana Padano.
 - c - Il Prosciutto San Daniele.
- 7. Quale tra questi non è un prodotto IGP dell'Emilia-Romagna?**
 - a - L'Asparago Bianco di Bassano.
 - b - L'Asparago Verde di Altedo.
 - c - Il Salame Cremona.
- 8. Un vino DOCG è:**
 - a - Commercializzato in contenitori di capacità inferiore ai 5 l.
 - b - Contrassegnato con il numero delle bottiglie prodotte.
 - c - Entrambe le risposte.
- 9. L'etichetta di un alimento deve riportare la "denominazione di vendita". Cos'è?**
 - a - Il nome di fantasia assegnato al prodotto.
 - b - Il marchio commerciale.
 - c - La tipologia di prodotto (biscotto, formaggio, pasta), la sua descrizione (crema da spalmare, giardiniera all'aceto) o il nome stabilito da usi e consuetudini (tagliatelle, pizza, torrone).
- 10. Nell'etichetta di un alimento gli ingredienti sono elencati sempre:**
 - a - In ordine ponderale decrescente.
 - b - In ordine alfabetico.
 - c - Con nome e percentuale.
- 11. La data di scadenza in un prodotto alimentare compare:**
 - a - Sempre.
 - b - Solo nei prodotti ad alta deperibilità.
 - c - A discrezione del produttore.

12. *Nell'etichetta delle uova i codici 0, 1, 2, 3 indicano:*

- a - Da quanti giorni è stato depresso.
- b - Il tipo di allevamento (biologico, all'aperto, ecc.).
- c - Il peso in grammi.

13. *Il formaggio "senza grassi" esiste?*

- a - Sì, è prodotto grazie a una particolare lavorazione.
- b - No, perché i grassi sono naturalmente presenti nel formaggio.
- c - Sì, perché spesso viene pubblicizzato.

14. *Quando si acquista un prodotto surgelato:*

- a - È possibile lasciarlo in macchina, ma solo se il veicolo è all'ombra.
- b - Se la confezione è danneggiata, occorre buttarla e comprarne una nuova.
- c - È importante controllare prima che la confezione non sia coperta di brina.

15. *Nel frigorifero è importante sapere che:*

- a - Frutta e verdura vanno conservati nei cassetti in basso.
- b - D'estate la temperatura va mantenuta più fredda rispetto all'inverno.
- c - Il cibo in esso conservato è sempre al sicuro dal deperimento.

16. *Quale delle seguenti è una buona regola di comportamento quando si fa la spesa?*

- a - Portare una lista di quello che si vuole comprare, se però si trovano delle promozioni interessanti è possibile ignorarla.
- b - Acquistare i prodotti vegetali sempre per ultimi, poiché più deperibili.
- c - Comprare prodotti freschi e poi surgelarne una parte.



30

31

Qui sotto si trovano i punteggi, domanda per domanda.

1.	a - 0, b - 2, c - 1	2.	a - 2, b - 1, c - 0
3.	a - 2, b - 0, c - 2	4.	a - 2, b - 0, c - 0
5.	a - 2, b - 1, c - 0	6.	a - 0, b - 2, c - 0
7.	a - 2, b - 0, c - 0	8.	a - 1, b - 1, c - 2
9.	a - 0, b - 0, c - 2	10.	a - 2, b - 0, c - 1
11.	a - 1, b - 2, c - 0	12.	a - 0, b - 2, c - 0
13.	a - 0, b - 2, c - 0	14.	a - 0, b - 1, c - 2
15.	a - 2, b - 2, c - 0	16.	a - 1, b - 2, c - 1

Fatta la somma, si ottiene il profilo corrispondente.

Punteggio da 23 in su

Consumare consapevolmente: 10 e lode

Complimenti, la spesa responsabile non ha più segreti.

Questo è il punteggio di chi sa scegliere con la competenza e la consapevolezza necessarie per acquistare in sicurezza e seguire una corretta alimentazione.

Punteggio da 22 a 12 compresi

Dalla teoria alla pratica

Bene, con un punteggio così le informazioni giuste ci sono quasi tutte. A volte però davanti allo scaffale del supermercato vengono meno le certezze. Nulla da temere, questo volumetto è la soluzione per diventare consumatori esemplari.

Punteggio da 11 in giù

Sulla via della responsabilità

Riflettendoci un attimo, è chiaro che qui il bagaglio di conoscenze va aggiornato. Ma, con l'aiuto di quanto appena letto, la strada sarà più facile di quel che sembra. E, con un piccolo sforzo, sarà possibile fare scelte utili a noi e all'ambiente.

Indice

1. Consumare consapevolmente	p. 4
2. Dal campo alla tavola	p. 6
3. I marchi di qualità	p. 12
4. Etichetta: carta d'identità del prodotto	p. 16
5. Spunti utili per acquistare e conservare al meglio gli alimenti	p. 22
6. Semplici regole per una sana alimentazione e un corretto stile di vita	p. 26
Il "consuma-test"	p. 28

Coordinamento e supervisione per la **Regione Emilia-Romagna**,

Assessorato Agricoltura: *Rossana Mari*

In collaborazione con: *Marzia Bolelli, Lauriana Sapienza,*

Maria Gallina

Progetto editoriale: **Carthusia Edizioni**

Direzione editoriale: *Patrizia Zerbi Monti*

Coordinamento editoriale: *Silvia Marelli*

Coordinamento grafico: *Elisa Galli*

Impaginazione: *Antonietta Pietrobon*

Testi: *Angela Maria Messina, Rossana Mari, Lauriana Sapienza,*

Maria Gallina

Illustrazioni: *Marco Marella*

Sviluppo editoriale: *Grazia Zerbi*

© 2008 Regione Emilia-Romagna

Assessorato Agricoltura

Viale Silvani 6, 40122 Bologna

www.ermesagricoltura.it

© 2008 Carthusia Edizioni

Via Caradosso 10, 20123 Milano

www.carthusiaedizioni.it

Tutti i diritti riservati – I edizione

Finito di stampare maggio 2008

presso La Grafica snc, Molteno (LC)