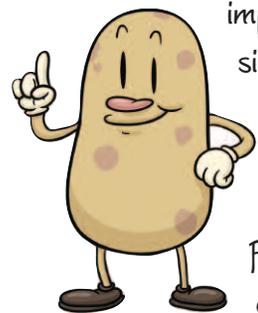


Ciao!

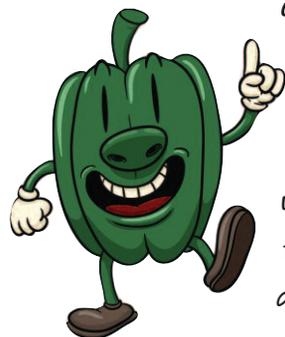


Eccoci qui per guidarti nel mondo degli alimenti. Quelli che mangi ogni giorno e dei quali forse non conosci alcuni segreti. Mettiamola così: questa è la tua guida per aiutarti a scegliere alimenti sicuri e di qualità. Ti accompagneremo in questo viaggio sulla **qualità del cibo**, facendoti scoprire le più importanti

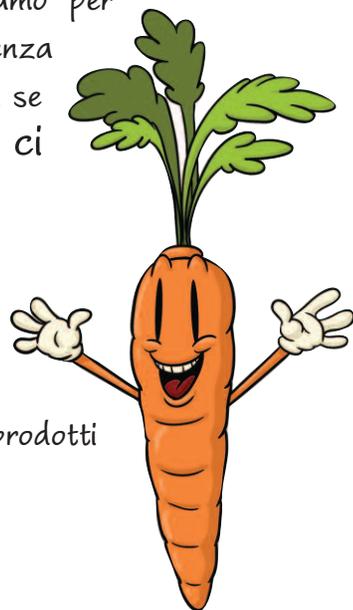
regole per mangiare bene e in tutta sicurezza. E sarà bello scoprire che è possibile farlo senza rinunciare al piacere del gusto.



Intanto, **due parole sul cibo**: ciò che mangi è molto importante. Perché è l'unico mezzo che abbiamo per crescere forti e mantenerci sani. Senza cibo non c'è vita. Ma se il cibo è avariato, se mangiamo troppo, troppo poco o in modo squilibrato, ci ammaliamo.



Attenzione, dunque, ma senza ansie eccessive: sei fortunato a vivere in Italia, un Paese dove puoi trovare e scegliere a tuo piacimento una grande quantità di prodotti alimentari, buoni e anche sani.

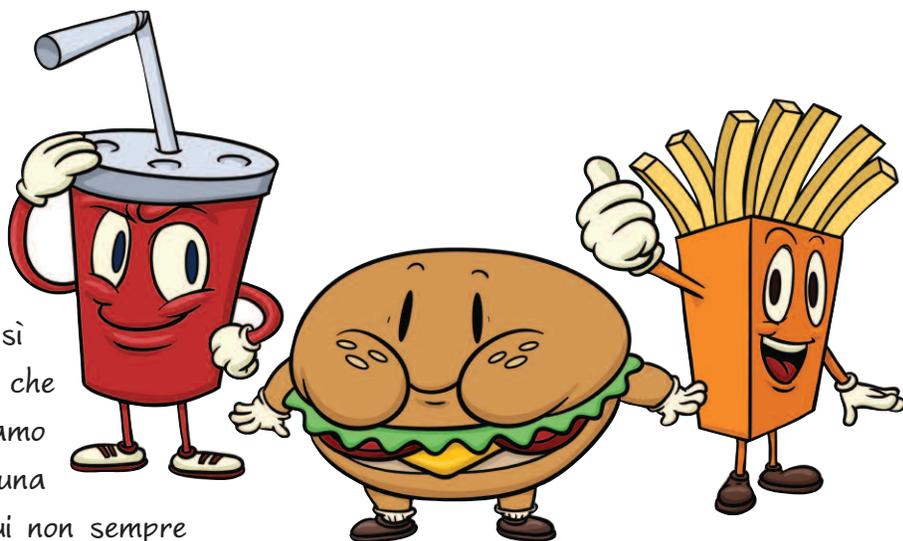


Prova a pensare, però: sei sicuro di essere sempre così libero di scegliere ciò che mangi? In effetti, siamo tutti influenzati da una serie di fattori di cui non sempre siamo consapevoli, per esempio le tradizioni

familiari e la cultura del posto in cui viviamo sono all'origine delle nostre abitudini alimentari. Abitudini che, peraltro, sono molto cambiate negli ultimi anni. Rispetto a solo 10 anni fa **si mangia più spesso fuori casa** (mense, ristoranti, pizzerie, ecc), e fuori pasto, (snack dolci e salati).

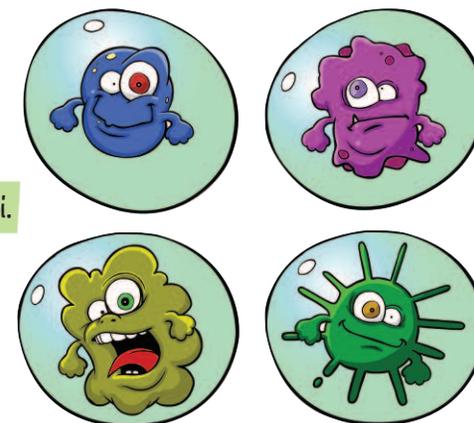
Senza dimenticare che le scelte di ciò che consumiamo sono anche influenzate dalla pubblicità: non dirmi che non hai mai assaggiato quel prodotto che hai visto sui cartelloni o in TV!...

Ecco, in questo nostro piccolo viaggio nel mondo del cibo, ci piacerebbe riuscire a farti essere più libero di scegliere quel che ti piace veramente e ti fa bene, raccontandoti **la qualità e la sicurezza degli alimenti**. In questo modo non solo imparerai a gustare davvero la bontà degli alimenti, ma eviterai anche di stare male per qualcosa che hai mangiato. Pochi e semplici consigli, dunque, da seguire per consumare cibi sani e ben conservati, in casa e fuori.



Cominciamo con qualche regola, unita a un po' di buon senso.

Devi sapere che in natura nessun alimento è privo di microbi. I microbi sono degli organismi microscopici **che si nutrono dei nostri stessi cibi**. Questi microorganismi viventi sono presenti negli alimenti in un numero più o meno elevato; maggiore è questo numero, più breve è il tempo di conservazione del prodotto.



Prendiamo, per esempio il latte. Il latte fresco pastorizzato è il latte che dopo la mungitura viene pastorizzato, cioè **trattato termicamente** per distruggere i microrganismi patogeni (pericolosi) e ridurre quelli che in breve tempo, potrebbero alterare il prodotto. La pastorizzazione, avviene a temperature non troppo elevate, comprese generalmente tra 75°C e 85°C, ed ha una durata di circa di circa 15-20 secondi. Ciò consente di

mantenere il valore nutritivo del latte pressoché inalterato, ma non permette la sterilizzazione dell'alimento, ovvero la distruzione di tutti i microrganismi. È questo il motivo per cui il latte fresco **pastorizzato** può essere conservato al **massimo per 6 giorni a temperature di 4°C**, cioè in frigorifero.



Invece, il latte a lunga conservazione UHT è più stabile

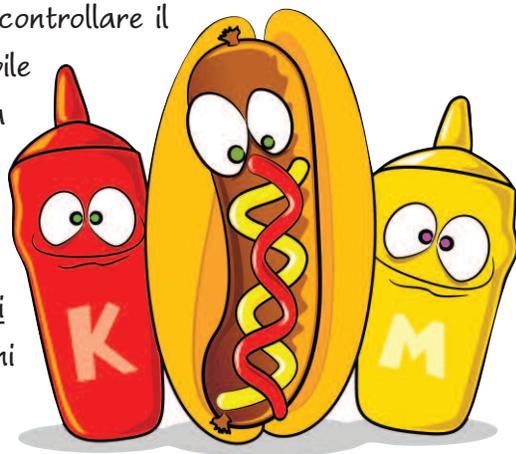
agli agenti microbici, poichè viene trattato a temperature più elevate (140°C) per pochi secondi). Questo trattamento è sufficiente ad eliminare proprio tutti i microbi presenti (nessuno è tanto forte da resistere a queste temperature) e consente una conservazione anche per 3 mesi, purchè la confezione rimanga sigillata. Una volta aperta, il latte deve essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.

Bene, continuiamo.

Quando la quantità di microbi presenti in un alimento è troppo elevata, e tra questi sono presenti anche quelli patogeni, l'alimento può provocare dopo l'ingestione, disturbi più o meno gravi che prendono il nome di tossinfezioni alimentari.

Particolare attenzione deve essere posta per quegli alimenti che per loro natura hanno una breve conservabilità e vanno incontro ad una più rapida moltiplicazione dei microrganismi. In questi casi è molto importante controllare il

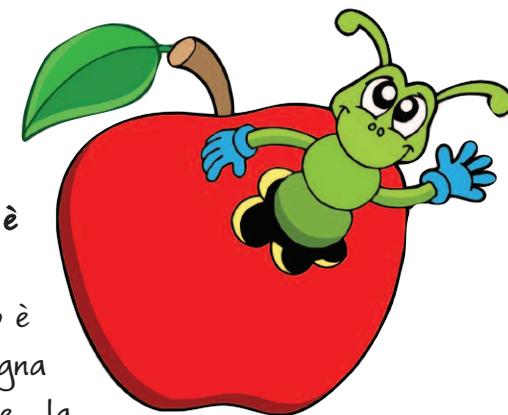
TMC (tempo massimo di conservazione) leggibile su tutte le etichette. Altrettanta attenzione va rivolta agli alimenti preparati in casa, talvolta non correttamente conservati. Esempi di alimenti facilmente deperibili, quindi a breve vita commerciale, sono le carni macinate, il latte, i formaggi freschi; esempi di preparazioni casalinghe sono le creme e salse a base d'uovo come la maionese e la crema pasticcera.



Ma bisogna fare attenzione!

Non sempre è facile capire se un alimento è commestibile oppure no.

In alcuni casi è facile: se, ad esempio un frutto è ammuffito, si capisce subito che non bisogna mangiarlo: l'aspetto, il colore, l'odore e la consistenza risultano infatti alterati.



Altri alimenti, invece, possono trarti in inganno: capita quando l'aspetto, il colore, l'odore e la consistenza non sono modificati e quindi non rivelano segnali di pericolo. Ma se l'alimento non è stato conservato adeguatamente può comunque essere contaminato da microrganismi patogeni e/o da tossine, ossia prodotti del loro metabolismo, e risultare pertanto nocivo per la salute.

Alcuni esempi di alimenti che possono sembrare salubri anche quando sono contaminati? Eccoli: la maionese non adeguatamente preparata e conservata e tutti gli alimenti che la contengono, oppure la crema pasticcera di crostate e bigné e il gustoso tiramisù., ma solo se vengono preparati con materie prime scadenti dal punto di vista igienico o se vengono conservati in maniera non appropriata, ad esempio a temperatura ambiente per più di un certo tempo.



Non bisogna dimenticare poi, che ogni prodotto, **può contaminarsi** durante ogni fase della filiera, **dalla produzione, al trasporto, alla somministrazione** (es. ristoranti, mense), alla vendita **sia per contatto diretto** con sostanze tossiche, microbi e parassiti, **sia per contatto con altri alimenti contaminati**. Per questo, ogni qualvolta si viene a contatto con del cibo è sempre necessario adottare semplici ma efficaci precauzioni, tra cui ricordiamo:

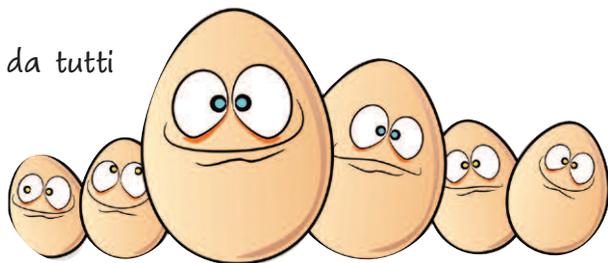


a. Lavarsi accuratamente le mani sia prima di manipolare i cibi (in particolare quelli che vanno consumati crudi), **sia dopo aver toccato frutta e verdura fresca, carne o pesce crudi e uova;**

b. Lavare accuratamente frutta e verdura fresche;

c. Non mettere a contatto cibi cotti con cibi crudi, sia durante la preparazione che durante la conservazione. Ad esempio bisogna evitare di porre all'interno del frigo alimenti crudi come la verdura o la carne vicino ad alimenti cotti, come un arrosto o della verdura cotta;

d. Conservare le uova sempre separate da tutti gli altri alimenti. Ricordiamo infatti, che **il guscio può essere veicolo di salmonella,** un microbo pericoloso per l'uomo e gli animali;



e. Riporre la carne o il pesce crudi in contenitori ermetici e sistemarli nel frigorifero sui ripiani più bassi;

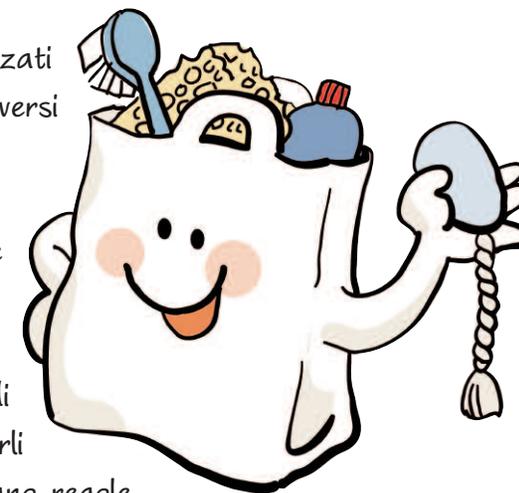
f. Non utilizzare gli stessi taglieri per alimenti cotti e alimenti crudi. Ad esempio, non preparate la verdura per l'insalata sullo stesso tagliere che avete utilizzato per la carne cruda;

g. Non usare, se possibile, taglieri di legno perché la porosità tipica di questo materiale può rappresentare un facile serbatoio per i microbi;

h. Cambiare frequentemente gli strofinacci utilizzati in cucina perché in essi si possono annidare diversi microrganismi.

È molto importante che anche chi produce, vende o somministra alimenti rispetti le regole fondamentali di una **buona igiene**. Quindi un prerequisito indispensabile per avere la garanzia di mangiare alimenti sicuri è acquistarli o consumarli solo presso strutture affidabili, cioè che rispettano regole e requisiti previsti dalle norme dello Stato Italiano e dell'Unione Europea.

Non acquistare cibi da venditori improvvisati, per esempio in spiaggia, in montagna o nei giardini pubblici, che sono difficilmente controllabili e rintracciabili.



Due parole su due alimenti particolari

Attenzione ai funghi e alle conserve domestiche: due alimenti che per persone poco esperte e disinformate potrebbero rivelarsi molto pericolosi.



I funghi

Per poter raccogliere i funghi, la legge prevede che si debba essere in possesso di un patentino che viene rilasciato dopo aver seguito appositi corsi. Questo perché alcuni funghi sono velenosi (in alcuni casi, letali) e bisogna acquisire le dovute conoscenze per essere capaci di riconoscere le specie commestibili da quelle velenose, molto spesso simili

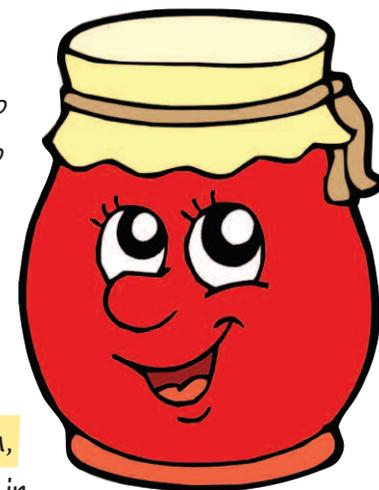
tra di loro nell'aspetto.

Evita quindi di raccogliere o toccare funghi durante passeggiate in montagna e, comunque, non mangiarli se prima non sono stati controllati da un esperto della ASL (Azienda Sanitaria Locale).



Le conserve

Fagiolini, pomodori, carciofini, funghi e melanzane, sott'olio o sott'aceto... sono le più comuni conserve che preparano le mamme, le nonne e le amiche. Sicuramente sono naturali e buone, ma è importante che siano anche sicure. Se non sono state preparate adeguatamente, al loro interno può svilupparsi un microorganismo, il *Clostridium botulinum*, chiamato comunemente **Botulino**, che può produrre una sostanza tossica molto pericolosa, che può rivelarsi anche mortale.



Tale microorganismo, in grado di crescere in alimenti non acidi (pH maggiore di 4.5), è stato trovato più frequentemente in mais, peperoni, fagiolini, melanzane, barbabietole, funghi, spinaci, tonno, patè, affettati confezionati sottovuoto e pesce conservato.

Per evitare la presenza del microorganismo nelle conserve casalinghe sono necessari pulizia e igiene durante le fasi di preparazione e conservazione del prodotto ed effettuare un adeguato processo di cottura. L'utilizzo di sale o aceto, o altri correttori di acidità, aiutano a limitare lo sviluppo del microorganismo e, quindi, anche la produzione di tossina.



E ora occhio all'etichetta.

Saper leggere l'etichetta di un alimento è indispensabile per poterne conoscere le caratteristiche di sicurezza e di qualità. L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento. Sull'etichetta trovi le informazioni che tutti i prodotti alimentari devono riportare:

- 1 • Il nome del prodotto.
- 2 • Il nome e la sede del fabbricante.
- 3 • Il nome del confezionatore o di un venditore comunitario europeo.
- 4 • L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi. La lettera "E" seguita da un numero, indica che **nel prodotto è presente un additivo** autorizzato dall'Unione Europea.
- 5 • La data di scadenza (o il TMC, termine minimo di conservazione).
- 6 • Il peso netto.
- 7 • Le modalità di conservazione.
- 8 • L'elenco delle sostanze allergizzanti.
- 9 • Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto.



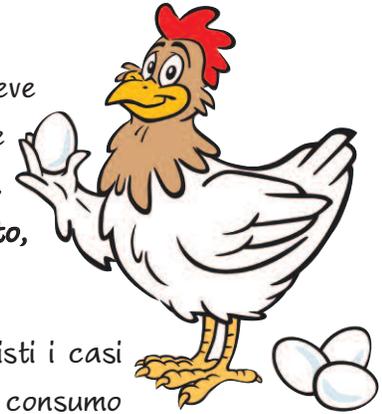
Le etichette di alcuni alimenti, oltre alle informazioni riportate qui sopra, ne devono contenere delle altre specifiche:

- Per la **frutta**, la **verdura** e gli **alimenti freschi**, in generale, deve essere indicato anche il luogo da dove provengono:



- Per il **pesce** deve essere specificato anche se è pesce di allevamento, cioè cresciuto in zone delimitate dove viene controllata la crescita con il fine di venderlo, o se è "pescato" in mare, fiume o lago e viene catturato e, quindi, venduto;

- Per le **uova**, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la data in cui è stato deposto dalla gallina e la data entro cui si deve consumare. **Attenzione: le uova scadute possono essere pericolose, e come ti ho già detto, difficilmente si capisce se sono contaminate;**



- Per le **carni** il discorso è un po' più complicato, visti i casi di malattie che possono essere legati al loro consumo (Salmonellosi, ecc). Tutti i venditori di carni bovine e di pollame (fresche e congelate, comprese quelle macinate), devono etichettarle in tutte le fasi, dando, oltre alle normali informazioni sul taglio, il prezzo, il peso e la scadenza, quelle relative al luogo di provenienza degli animali da cui deriva la carne.



Nel negozio in cui la carne viene venduta a taglio, in macelleria, l'etichetta può essere sostituita con un'informazione fornita per iscritto e in modo visibile dal cliente, posta sulla vaschetta o su un cartello a fianco al pezzo di carne.

Alcune etichette contengono **informazioni aggiuntive** sulla qualità del prodotto:

1 • **Marchi di qualità**

2 • **Tabella nutrizionale**, che indica la quantità grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto.

Per i prodotti confezionati, non è sempre obbligatorio, ma spesso viene riportato:



1 • A quale temperatura va conservato

2 • Come consumarlo

3 • Come cuocerlo

Ricordati di una cosa importante!

L'etichetta è la **tua vera amica**, l'amica della tua sicurezza alimentare e della tua salute. Molto più amica di tutti i messaggi che ti arrivano con la pubblicità e che poco hanno a che fare con il tuo benessere. Se non la capisci o hai qualche dubbio su cosa c'è scritto sull'etichetta, chiedi al negoziante.

Fai attenzione a come tratti i prodotti congelati e surgelati. Ecco le cose importanti da sapere:



Quando compri prodotti surgelati o congelati ricordati che devi **trasportarli subito** a casa e conservarli nel congelatore. Nei supermercati trovi delle pratiche buste salva gelo. Usale se sai che il tempo di ritorno a casa può essere lungo o la temperatura esterna è molto alta, come d'estate. Le buste sono riciclabili, portale con te la prossima volta.

Una volta scongelati, non possono più essere ricongelati. Ma perché?

Ricordi i microbi che sono presenti su tutti gli alimenti? Bene, anche in questo caso quelli che sono presenti nel cibo congelato, e che stanno buoni buoni al freddo, durante lo scongelamento si risvegliano e cominciano subito a **moltiplicarsi** diventando velocemente talmente tanti da rappresentare un rischio per la salute. Per questo motivo, il prodotto scongelato deve essere **ben cotto prima di essere consumato**.



Quindi, attenzione a non far scongelare il cibo surgelato dal negozio a casa!

E ora un segreto!

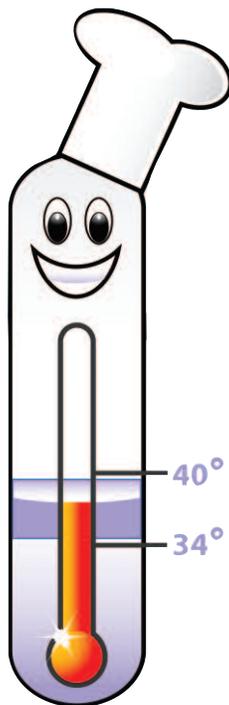
Congelare un alimento non è la stessa cosa che surgelarlo. Perché?

o La **surgelazione** avviene a temperature bassissime, meno di 40 gradi sotto lo zero. Questo NON si riesce a fare in casa ma solo con **impianti industriali** e utilizzando tecniche particolari.



o Il **congelamento**, invece, è possibile farlo anche nel proprio **congelatore di casa**, ma per attuarlo in modo corretto e sicuro devi seguire queste indicazioni:

- o Deve essere fatto subito dopo l'acquisto;
- o Su pezzature non voluminose, cioè su cibi porzionati;
- o Su cibi confezionati in pellicole o posti in contenitori/buste sigillate;
- o Senza riempire troppo il comparto di congelamento, cioè lasciando che l'aria circoli tra le confezioni.



E per consumare i prodotti congelati da te? Lo scongelamento!

Mentre per i surgelati devi seguire le indicazioni riportate sulla confezione, per gli alimenti congelati in casa segui poche ma importanti regole. Lo scongelamento:



- o È meglio se viene eseguito in frigorifero;
- o Può essere eseguito nel forno a microonde;
- o Non deve essere eseguito in acqua;
- o Non deve essere eseguito a temperatura ambiente, a meno che non si tratti di un prodotto non deperibile come il pane;
- o Deve essere completo;
- o Il prodotto scongelato non deve mai essere ricongelato.

Riassumendo



1 • Leggi sempre l'etichetta dei prodotti alimentari e il cartellino con gli ingredienti esposto negli esercizi pubblici.

2 • Segui sempre le istruzioni riportate sulle confezioni, comprese le modalità di conservazione, dal momento dell'acquisto fino al consumo.

3 • Verifica che le confezioni e le bottiglie che contengono cibi o bevande siano **integre**.

4 • Controlla che le bottiglie di acqua minerale e altre bevande non siano conservate al sole o vicino a fonti di calore.

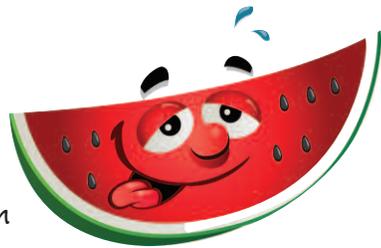


5 • Fidati del tuo **olfatto** e del tuo gusto. Se stai per bere o mangiare qualcosa, soprattutto fuori casa, **annusa** prima di assaggiare. Se trovi che c'è qualcosa di strano evita di bere o mangiare quel che ti viene offerto.

6 • Fai attenzione ai **coperchi dei barattoli** delle conserve: non devono essere rigonfi o deformati e devono fare un "clik" quando li apri.

7 • Mangia cibi freschi e di stagione.

8 • Se possibile consuma alimenti della tua zona, cosiddetti di "**filiera corta**", comprando i prodotti ortofrutticoli e simili direttamente dal produttore; in questo modo si può spesso risparmiare.



9 • Fai molta attenzione a come trasporti i cibi che hai acquistato, soprattutto i surgelati, che devono essere trasferiti dal negozio a casa in tempi brevi.

10 • Una volta a casa riponi immediatamente i prodotti in frigorifero o in freezer se sono surgelati. Non lasciare alimenti freschi esposti all'ambiente. Ricorda di porre la carne e il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.



11 • Controlla la **data di scadenza** del prodotto, sia prima dell'acquisto sia prima di consumarlo, e mangialo entro il termine consigliato sull'etichetta.

12 • Osserva con la massima cura **l'igiene** della tua cucina e utilizza i metodi di cottura più idonei.

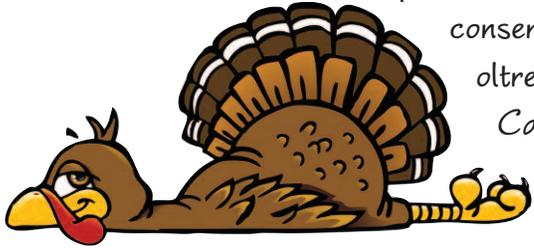
13 • Ricorda che i prodotti surgelati vanno consumati secondo le istruzioni riportate sull'etichetta, i congelati vanno scongelati in frigorifero prima della cottura e non devono più essere ricongelati.

14 • Ricordati di **lavare sempre** bene con acqua fredda e potabile **frutta e verdura**, prima di consumarla. Un lavaggio accurato consente di eliminare i microbi pericolosi e i residui di sporco presenti sulla superficie.

15 • Dopo avere toccato carni fresche (pollo, bovino, ecc) fai attenzione a ripulire gli utensili, i piani su cui hai appoggiato gli alimenti e lava le mani se devi manipolare alimenti freschi (frutta, verdura, formaggi, ecc).

16 • Se vuoi maggiori informazioni e assistenza in materia di sicurezza alimentare rivolgiti alle Aziende Sanitarie Locali (ASL) o alle Associazioni dei consumatori.

17 • Nei luoghi di acquisto e di consumo degli alimenti, se ti accorgi di particolari anomalie o di cattive condizioni di conservazione degli alimenti, sappi che oltre alle ASL, anche il Comando Carabinieri per la tutela della Salute NAS (Nucleo Anti-Sofisticazione) può intervenire per fare ispezioni e controlli.



Alcuni consigli per una sana alimentazione...

Allora partiamo dall'inizio: in primo luogo cosa significa seguire una sana alimentazione?

Significa mangiare cibi sani, in quantità adeguate, variando le scelte. Si sente parlare spesso di "alimentazione equilibrata, corretta, sana" e, contemporaneamente, sui giornali vengono pubblicate le diete più strane e squilibrate: quella della carota, della verza, della banana... spacciate come soluzioni miracolose capaci di farti dimagrire 10 chili in 5 giorni! Peccato però che, oltre al fatto che i chili persi così in fretta si



riprendono subito, questo "sali e scendi" non fa certo bene al nostro corpo. Anzi, gli fa **malissimo!**

Non vogliamo fare la predica, ma... certo è bello stare in forma, però guarda che ogni cibo ha le sue proprietà e se consumato in quantità corretta, non fa assolutamente ingrassare. La pasta e il pane, la carne, il pesce, le uova, il latte e i formaggi, i legumi, la frutta e la verdura, perfino gli zuccheri e i grassi, sono **utili al nostro corpo** e non devono essere completamente scartati dall'alimentazione.

Se hai dubbi sul tuo stato di forma rivolgiti al tuo medico di fiducia.



Ecco alcune regole generali:



1 • **Mantieni il peso forma**, imparando a scegliere i cibi con la ragione e non solo con la "gola", **variando** il più possibile le tue scelte a tavola per poter fornire al tuo organismo tutti i nutrienti e facendo più **attività fisica**. Ricordati! le calorie quotidiane assunte col cibo, dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle che spendi ogni giorno.

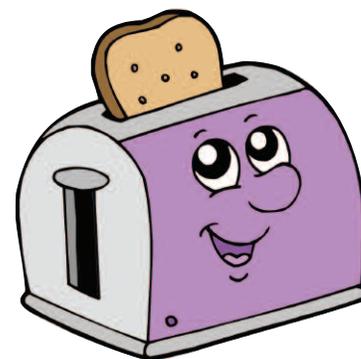
2 • Mangia più cereali (anche integrali) e legumi, e consuma ogni giorno cinque porzioni tra frutta e verdura, fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre e sostanze antiossidanti.

3 • Per i grassi: limita la quantità e scegli la qualità, preferendo i grassi vegetali (primo tra tutti **l'olio d'oliva extravergine**), e cerca di consumare pesce, preferibilmente azzurro (perché è ricco di preziosi acidi grassi omega3), almeno 2 volte la settimana.



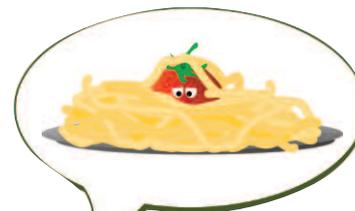
4 • **Bevi acqua in abbondanza** (almeno 1,5 - 2 litri al giorno) e tieni presente che le bevande zuccherate e le bibite apportano calorie e quindi non puoi sostituirle all'acqua.

5 • **Fai cinque pasti al giorno** (tre principali, più due spuntini), per tenere meglio sotto controllo la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo, che deve essere il più possibile attivo sia a casa che fuori casa o in palestra.



6 • Inizia sempre la giornata con una buona **prima colazione** e **non saltare i pasti**.

7 • Non eliminare dalle scelte alimentari i carboidrati e i grassi vegetali (si perdono liquidi e si possono creare squilibri ormonali).

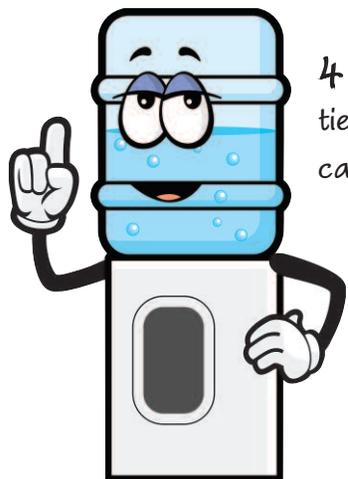


8 • Consuma almeno 1 - 2 volte la settimana i **legumi freschi o secchi**, abbinati alla pasta o al riso perché possono sostituire le proteine della carne o del pesce.



9 • Non dar credito ai pregiudizi e ai luoghi comuni, non farti prendere da mode e messaggi fuorvianti. La vera bellezza è quella che viene **dall'essere in buona salute** e non servono, anzi, sono controproducenti i digiuni, le fatiche eccessive in palestra, le diete sbilanciate e troppo drastiche. Non fare diete restrittive: causano il cosiddetto effetto yo-yo: prima dimagrisci e poi ingrassi.

10 • **Usa poco sale a tavola**. È già presente in tanti alimenti confezionati e conservati, e se ne mangi troppo potrebbe favorire la comparsa di problemi come **l'ipertensione** e la **ritenzione idrica** nell'età adulta. Preferisci il sale iodato.





Un piccolo discorsetto sull'alcool lo dobbiamo fare... giacché ci siamo...

Intanto l'alcool è una sostanza **potenzialmente tossica**, non c'è alcun dubbio. E non solo nuoce a molti organi importanti (il fegato, lo stomaco, i polmoni, il cervello) ma fa anche **ingrassare** molto.

E poi c'è un'altra cosa importantissima: la tossicità dell'alcol colpisce subito la tua capacità di concentrarti, così se lo bevi i tui riflessi non saranno pronti come sempre.

Proprio per questo motivo **NON** bisogna mettersi alla guida, neanche del motorino. Ti metti in un mare di guai e diventi un **pericolo per te e per gli altri** se lo fai.

Quindi, non farlo! Ok!?



Alcune sigle per riconoscere gli alimenti tipici

D.O.P. - Denominazione di Origine Protetta

È un marchio europeo di tutela del nome che viene attribuito a un prodotto agroalimentare originario di una regione, di un determinato luogo o di un paese, le cui qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani.

L'intero ciclo produttivo (materia prima, produzione, trasformazione e confezionamento) avviene nell'area geografica delimitata e quindi, date le condizioni produttive, **non riproducibile fuori da quest'area.**

Attualmente in Italia i marchi DOP sono 117 e tra i prodotti così marchiati troviamo il Basilico genovese, l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena, il Grana Padano e la Mela della Val di Non, la Soppresata di Calabria.

I.G.P. - Indicazione Geografica Protetta

È un marchio europeo che viene dato a un prodotto agroalimentare originario di un'area geografica, la cui qualità, reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area geografica determinata.

A differenza della DOP, quindi, la IGP non richiede necessariamente lo svolgimento in loco dell'intero ciclo produttivo, ma è sufficiente che solamente una fase avvenga in una particolare area geografica che ne qualifichi la tipicità.

Attualmente i prodotti con marchio IGP in Italia sono 64, tra cui l'Arancia Rossa di Sicilia, la Bresaola della Valtellina, il Capperio di Pantelleria, la Mortadella di Bologna, il pomodoro di Pachino.

S.T.G. – Specialità Tradizionale Garantita

Anche questo è un marchio europeo destinato a un prodotto agroalimentare ottenuto da materie prime tradizionali, oppure con un metodo di produzione e/o di trasformazione di tipo tradizionale. La STG non prevede quindi un vincolo a un'area geografica delimitata, ma soltanto il rispetto di un metodo di produzione specifico o di un preciso elenco di ingredienti tradizionali che, ove rispettati, ne rendono possibile la produzione **in un qualsiasi paese europeo**.

I prodotti italiani che fanno parte di questo elenco è limitato a pochi, ma importanti alimenti, tra i quali la Pizza Napoletana e la Mozzarella.

P.A.T. – Prodotto Agroalimentare Tradizionale

Questo invece è un marchio tutto italiano destinato ad alimenti tradizionali locali di cui il nostro paese è ricchissimo. Il marchio PAT è riconosciuto a livello regionale a tutti gli alimenti che derivano da prodotti agricoli o dell'allevamento lavorati secondo antiche ricette e quindi valorizzano la tradizione locale. Non troverai i marchi sulle etichette dei prodotti, perché non è consentito, ma se osservi attentamente i cartelloni pubblicitari ti potrà capitare di incontrarlo. I prodotti che fanno parte di questi elenchi regionali talvolta ne escono per ottenere la certificazione DOP o IGP.

Tutte le regioni italiane hanno molti prodotti PAT, tra cui la luganega, lo stracchino, la mostarda di Cremona, i brutti e buoni, i casoncelli alla bergamasca e il panettone per la Lombardia; il cedro candito, la marmellata di limoni, mandarini e di clementine in Calabria; la Coppa viterbese e reatina, la Porchetta di Ariccia, di Viterbo e di Poggio Bustone, il Caciocavallo di bufala, il formaggio fresco Squarquaglione dei Monti Lepini per il Lazio; il Caciocavallo palermitano, la Provola dei Monti Sicani, l'Aglio rosso di Nubia, la Fava di Leonforte, il Fico d'india della valle del Belice per la Sicilia.

Glossario

Additivo alimentare: qualunque sostanza, normalmente non consumata come alimento, e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, nutriente o meno, aggiunta agli alimenti per migliorarne il sapore, la consistenza, l'aspetto o per preservarne il valore nutritivo.

Alimento: qualsiasi sostanza o prodotto trasformato, parzialmente trasformato o non trasformato, destinato ad essere consumato, o di cui se ne prevede il consumo, da esseri umani. Sono comprese le bevande, le gomme da masticare e qualsiasi sostanza, compresa l'acqua, intenzionalmente incorporata negli alimenti nel corso della loro produzione, preparazione o trattamento.

Alimento deperibile: qualunque alimento che debba essere posto in frigorifero per la sua conservazione.

Alimento non trasformato: prodotto alimentare non sottoposto a lavorazione. Sono compresi in questa definizione i prodotti che siano stati divisi, separati, sezionati, affettati, disossati, tritati, scuoiati, frantumati, tagliati, puliti, rifilati, decorticati, macinati, refrigerati, congelati, surgelati o scongelati.

Alimento trasformato: prodotto alimentare ottenuto dalla lavorazione di prodotti non trasformati. I prodotti trasformati possono contenere ingredienti necessari alla loro lavorazione o per conferire loro caratteristiche specifiche.

Alimento refrigerato: alimento mantenuto ad una temperatura inferiore a quella ambientale, ma comunque non inferiore a -1°C .

Alimento salubre: alimento idoneo al consumo umano dal punto di vista igienico.

Alimento surgelato: alimento sottoposto ad un processo speciale di congelamento, detto "surgelazione", che permette di raggiungere in poche ore, la solidificazione dell'acqua interna e di mantenere la temperatura del prodotto in tutti i suoi punti, ininterrottamente a valori inferiori a -18°C (e commercializzato come tale).

Catena del freddo: controllo e mantenimento della temperatura in tutte le fasi di produzione e distribuzione di prodotti alimentari refrigerati o congelati o surgelati.

Coloranti: sostanze che donano un colore ad un alimento o che ne restituiscono la colorazione originaria, ed includono componenti naturali dei prodotti alimentari e altri elementi di origine naturale, normalmente non usati come alimenti né usati come ingredienti tipici degli alimenti. Sono considerati coloranti le preparazioni ottenute da prodotti alimentari e altri materiali di base di origine naturale ricavati mediante procedimento fisico o chimico o combinato che comporti l'estrazione selettiva di pigmenti in relazione ai loro componenti nutritivi o aromatici.

Congelamento: tecnica di conservazione degli alimenti in cui il prodotto viene raffreddato portando la temperatura fino a valori compresi tra -20 e -25°C . Il processo di congelamento richiede alcune ore.

Consumatore: nella normativa italiana, si indicano come "consumatori e utenti" "persone fisiche che acquistino o utilizzino beni e servizi per scopi non riferibili all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta".

Contaminanti: organismi (es. parassiti, batteri, muffe, virus) e sostanze di diversa natura che vengono a contatto con gli alimenti e possono comprometterne la salubrità.

Data di scadenza: data entro la quale il prodotto alimentare va consumato; essa va

indicata con la dicitura "da consumarsi entro" seguita dalla data oppure dall'indicazione del punto della confezione in cui essa figura. Viene scritta specificando, in chiaro e nell'ordine, il giorno, il mese e l'anno.

La data può essere espressa:

- con l'indicazione del giorno e del mese, per i prodotti conservabili meno di tre mesi;
- con l'indicazione del mese e dell'anno, per i prodotti conservabili più di tre mesi e meno di diciotto mesi;
- con la sola indicazione dell'anno, per i prodotti conservabili per almeno diciotto mesi.

Etichettatura: l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo, o, in mancanza, in conformità a quanto stabilito dalle norme vigenti, sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare.

Etichettatura nutrizionale: elencazione delle informazioni relative al contenuto in nutrienti di un alimento, con il relativo valore energetico, ed i messaggi accessori riguardanti il contenuto in nutrienti. L'etichettatura nutrizionale è obbligatoria solo quando l'informazione nutrizionale figura sull'etichetta o in pubblicità.

Filiera alimentare: insieme delle fasi operative che si svolgono lungo il processo produttivo di un alimento, dalla produzione all'utilizzazione finale.

Igiene degli alimenti: misure e condizioni necessarie per controllare i pericoli e garantire l'idoneità al consumo umano di un prodotto alimentare tenendo conto dell'uso previsto.

Imballaggi: materiali e oggetti destinati a prolungare la conservabilità o mantenere o migliorare le condizioni dei prodotti alimentari imballati; essi sono concepiti in modo da essere inerti al prodotto alimentare contenuto, senza reagire con esso o rilasciare in esso eventuali sostanze estranee.

Indicazione nutrizionale: qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute: all'energia (valore calorico) o alla presenza, limitazione o assenza di particolari sostanze nutritive.

Indicazione sulla salute: qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra una categoria di alimenti, un alimento o uno dei suoi componenti e la salute.

Ingrediente: qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella fabbricazione o nella preparazione di un prodotto alimentare, ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma modificata.

Liofilizzazione: tecnica di conservazione degli alimenti in cui il prodotto viene congelato, e quindi privato dell'acqua per sublimazione, ovvero passaggio diretto da acqua a vapore.

Microrganismi patogeni: microrganismi in grado di provocare malattie. Comprendono organismi appartenenti a gruppi molto diversi, come batteri e funghi (muffe) e virus.

Olio di oliva vergine extra: olio di oliva vergine di gusto assolutamente perfetto, la cui acidità espressa in acido non può eccedere 0,8 g per 100 g.

Olio di oliva vergine: oli di oliva vergine di gusto assolutamente perfetto, la cui acidità espressa in acido non può eccedere 2 g per 100 g.

Organismi geneticamente modificati (OGM): organismi viventi, vegetali o animali, che hanno subito variazioni genetiche attraverso tecniche che intervengono con modificazioni o sostituzioni di elementi del DNA di partenza.

Ovoprodotti: i prodotti trasformati risultanti dalla trasformazione di uova, o vari componenti o miscugli di uova o dall'ulteriore trasformazione di detti prodotti trasformati.

Passata di pomodoro: prodotto ottenuto direttamente da pomodoro fresco, sano e maturo, avente il colore, l'aroma e il gusto caratteristici del frutto da cui proviene, per spremitura, eventuale separazione di bucce e semi e parziale eliminazione dell'acqua interna.

Pasta "di semola di grano duro": prodotti ottenuti dalla lavorazione ed essiccamento di impasti preparati rispettivamente ed esclusivamente con semola di grano duro ed acqua.

Pastorizzazione: tecnica di conservazione degli alimenti in cui il prodotto viene sottoposto a temperature elevate (generalmente non superiori a 100 °C) non sufficienti a eliminare tutti i germi presenti su un alimento. La pastorizzazione, solitamente, è seguita da un rapido raffreddamento del prodotto, per limitare lo sviluppo dei microrganismi residui. viene utilizzata per vino e birra, per il latte fresco e alcuni prodotti a base di pasta fresca.

Pollame: carni di volatili d'allevamento, compresi i volatili che non sono considerati domestici ma che vengono allevati come animali domestici.

Prodotti della pesca: tutti gli animali marini o di acqua dolce (eccetto cozze e simili, ricci di mare, chiocchie e lumache di mare e di tutti i mammiferi, rettili e rane), selvatici o di allevamento, interi o in parti commestibili.

Prodotti della pesca preparati: prodotti della pesca non trasformati sottoposti a operazioni preparatorie quali l'eviscerazione, la decapitazione, l'affettatura, la sfilettatura e la tritatura.

Prodotti fitosanitari (o antiparassitari, o fitofarmaci): preparati contenenti una o più sostanze attive destinate a: proteggere i vegetali o i prodotti vegetali da tutti gli organismi nocivi, favorire o regolare i processi vitali dei vegetali, conservare i prodotti vegetali, eliminare le piante indesiderate, eliminare parti di vegetali, frenando o evitando la loro crescita.

Prodotti lattiero-caseari: prodotti trasformati risultanti dalla trasformazione di latte crudo o altri prodotti trasformati a base di latte.

Prosciutto cotto: prodotto di salumeria ottenuto dalla coscia del suino eventualmente sezionata, disossata, sgrassata, privata dei tendini e della cotenna, con impiego di acqua, sale, e conservanti antimicrobici (nitrito e nitrato di sodio e potassio).

Prosciutto crudo stagionato: prodotto di carne stagionato, non affumicato, ottenuto da cosce suine mediante tecnica tradizionale, basata su salagione a secco e stagionatura a temperatura controllata.

Qualità: insieme delle proprietà e delle caratteristiche di un prodotto o di un servizio che conferiscono ad esso la capacità di soddisfare le esigenze, espresse o implicite, di un consumatore.

Regolamento comunitario: atto normativo della Comunità Europea emanato dai suoi organismi legislativo (Parlamento Europeo, Consiglio o Commissione europea). È applicabile direttamente nei Paesi dell'UE e non necessita di leggi nazionali di

recepimento, ha valore generale, può essere cioè applicato alle categorie di destinatari ed è obbligatorio in tutti i suoi elementi.

Rintracciabilità: possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, di un mangime, di un animale destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata o atta ad entrare a far parte di un alimento o di un mangime attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione.

Salagione: tecnica di conservazione degli alimenti mediante aggiunta di sali.

Salame: prodotto di salumeria, costituito da carni ottenute da muscolatura striata appartenente alla carcassa di suino con aggiunta di sale ed eventualmente di carni di altre specie animali, macinate e miscelate con grasso suino in proporzioni variabili, ed insaccato in budello naturale o artificiale.

Selvaggina selvatica: uccelli e mammiferi selvatici, oggetto di caccia ai fini del consumo umano.

Sottovuoto: tecnica di conservazione degli alimenti consistente nell'eliminazione dell'aria dall'imballaggio, che viene poi sigillato ermeticamente.

Succo di frutta: prodotto non fermentato, ottenuto da frutta sana e matura, fresca o conservata al freddo, appartenente a una o più specie e avente il colore, l'aroma e il gusto caratteristici dei succhi di frutta da cui proviene. L'aroma, la polpa e le cellule del succo che sono separati durante la lavorazione possono essere restituiti allo stesso succo. Nel caso degli agrumi, il succo di frutta proviene solitamente dalla sola parte interna (l'endocarpo).

Surgelazione: tecnica di conservazione degli alimenti in cui il prodotto viene raffreddato, portando la temperatura al centro della massa a -18°C in poche ore.

Termine minimo di conservazione (TMC): data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche (organolettiche, fisiche e chimiche) in adeguate condizioni di conservazione; esso va indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" quando la data contiene l'indicazione del giorno, o con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro la fine" negli altri casi, seguita dalla data oppure dall'indicazione del punto della confezione in cui essa figura.

Zucchero o zucchero bianco: saccarosio depurato e cristallizzato.

Ciao e buon.... appetito!

