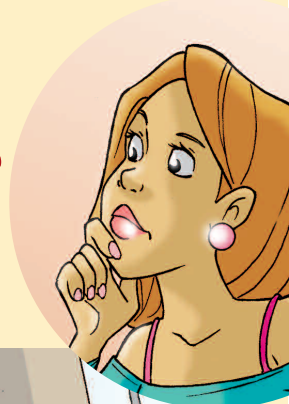


manuale del consumatore

norme, consigli e indicazioni
per una sicura e corretta alimentazione



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA, ARTIGIANATO
E AGRICOLTURA DI NAPOLI

AGRIPROMOS
AZIENDA SPECIALE
DELLA CAMERA DI COMMERCIO
DI NAPOLI

manuale del consumatore

norme, consigli e indicazioni
per una sicura e corretta alimentazione



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA, ARTIGIANATO
E AGRICOLTURA DI NAPOLI



AGRIPROMOS
AZIENDA SPECIALE
DELLA CAMERA DI COMMERCIO
DI NAPOLI



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA, ARTIGIANATO
E AGRICOLTURA DI NAPOLI

AGRIPROMOS

AZIENDA SPECIALE
DELLA CAMERA DI COMMERCIO
DI NAPOLI

Via S. Aspreno, 2 - 80133 Napoli
tel. 081 7607112 - fax 081 5527688
e-mail: agripromos@na.camcom.it
web: www.na.camcom.it/agripromos

Servizi per lo sviluppo delle imprese agricole ed agroalimentari
Iniziative ed azioni di valorizzazione dei prodotti tipici locali

Agripromos, Azienda speciale della Camera di Commercio di Napoli, nasce con l'obiettivo di supportare lo sviluppo delle imprese del comparto agricolo ed agroalimentare della provincia di Napoli, promuovendo la valorizzazione delle produzioni locali e favorendo la diffusione di innovazione fra le imprese della filiera.

Consiglio di Amministrazione

Presidente	Pietro Micillo
Componenti	Marcello De Simone (vice presidente) Itaria Ascione Giulio Clemente Domenico De Biase Cesare Falchero Ciro Fiola Luigi Matera
Direttore	Antonio Vinci

coordinamento redazionale:
Dott.ssa M. Antonietta Polito

in collaborazione con:
Laboratorio Chimico Merceologico della Camera di Commercio di Napoli
Consorzio Promos Ricerche

illustrazioni, progetto grafico e impaginazione:

artemisiacomunicazione
artemisiacomunicazione.com

stampa:
Tipotito Volpicelli, Napoli

Stampato in Italia
2009 © Camera di Commercio di Napoli

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari e dell'editore.

Anche, e forse soprattutto, nel settore agroalimentare è in atto una vera e propria ‘rivoluzione’ che vede protagoniste le imprese ed i consumatori. Un cambiamento profondo nel quale sia le aziende, specie piccole e medie, sia il mondo del consumo sono impegnati in una sfida globale. La nuova concorrenza sul piano internazionale e la domanda di qualità e sanità delle produzioni sta facendo cambiar pelle ad un settore da sempre sensibile ai nuovi orientamenti.

In questo quadro, il sistema delle Camere di Commercio è impegnato in prima linea per contribuire ad offrire ai consumatori certezze e qualità in una logica di valorizzazione delle produzioni doc. Con questa pubblicazione, la Camera di Commercio di Napoli, attraverso la sua azienda speciale Agripromos, intende dare uno strumento operativo diretto ai consumatori in tema di tracciabilità, trasparenza, elementi nutrizionali, consigli, ecc.

Da anni l’ente camerale partenopeo è impegnato sul terreno della promozione e della valorizzazione delle produzioni tipiche e di qualità dell’agroalimentare; un settore che presenta delle vere e proprie punte di eccellenza e che, anche in tempi recenti, ha visto accrescere l’interesse di numerosi operatori stranieri, anche di importanti catene commerciali. Ora occorre consolidare questa crescita in una logica che veda il consumatore sempre più “alleato” delle aziende e aiutato nelle sue scelte. Egli deve essere il primo punto di riferimento per raggiungere nuovi traguardi.

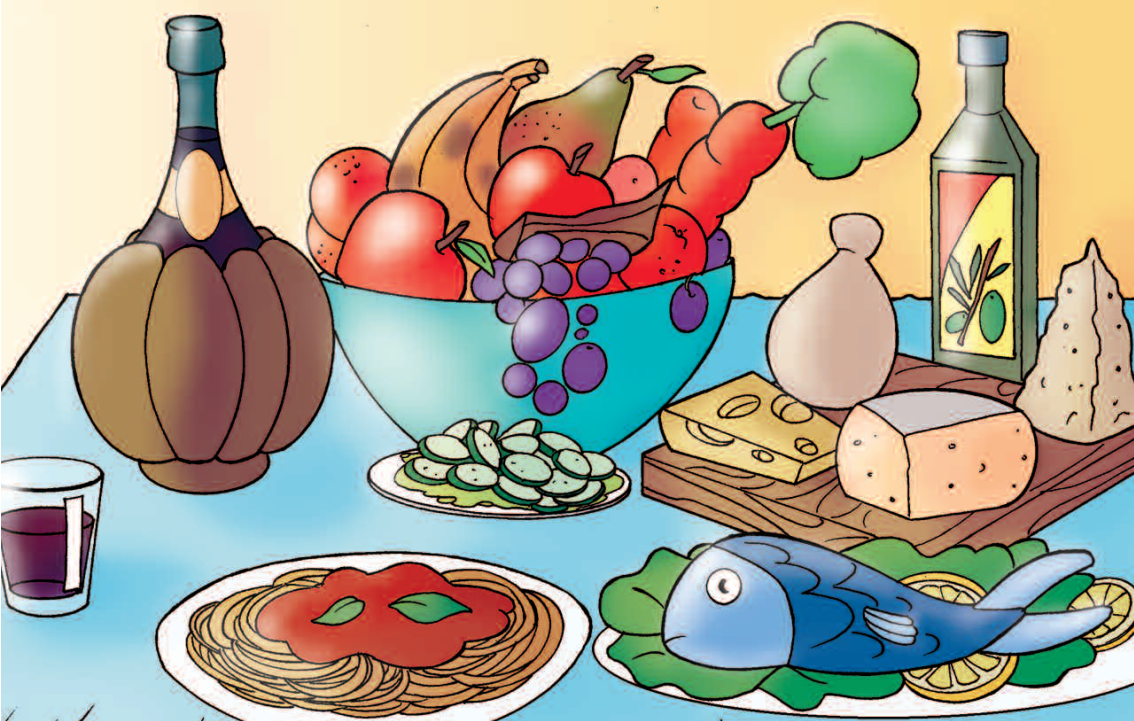
In questi anni in cui ho ricoperto l'incarico di presidente dell'Agripromos mi è capitato spesso di rispondere a domande, le più disparate, sui prodotti alimentari, sui più corretti criteri di scelta, su come evitare le frodi, su come usarli correttamente etc.

Nasce, così, l'idea di questo manuale che non pretende di essere esaustivo, ma che vuole dare un contributo di chiarezza. Vari esperti hanno collaborato alla realizzazione di questa guida, cercando di usare un linguaggio accessibile a tutti, rendendolo così di facile consultazione, a loro va il mio sentito ringraziamento. Infine, mi è d'obbligo sottolineare il prezioso contributo del Laboratorio Chimico Merceologico, Azienda Speciale della Camera di Commercio di Napoli e di Promos Ricerche.

Al dott Luigi Di Fiore, direttore del Laboratorio Chimico e all'ingegnere Attilio Montefusco, direttore di Promos Ricerche, un ringraziamento personale.

Pietro Micillo

Presidente Agripromos, Azienda Speciale della Camera di Commercio di Napoli



Sommario

1.	La tutela del consumatore	p. 7
2.	La sicurezza del consumatore	p. 9
3.	L'etichettatura	p. 10
4.	I prodotti preconfezionati	p. 13
5.	I prodotti sfusi	p. 14
6.	Acque minerali	p. 15
7.	I vini	p. 19
8.	Carni rosse	p. 21
9.	Carni bianche	p. 24
10.	Latte e derivati	p. 25
11.	Olii e grassi	p. 28
12.	Ortofrutta	p. 30
13.	Guida agli acquisti: stagionalità e tipicità	p. 32
14.	Pesci e prodotti ittici	p. 34
15.	Uova	p. 37
16.	Nutrizione e prevenzione	p. 43
17.	La dieta mediterranea	p. 44
18.	I cinque colori della salute	p. 47
19.	Mangiare sano per combattere le malattie	p. 51
20.	Composizione chimica e valore energetico dei principali alimenti	p. 53
21.	Gli alimenti frigoconservati	p. 64



1. La tutela del consumatore

La qualità e la sicurezza degli alimenti dipendono dagli sforzi di tutte le persone coinvolte nella complessa catena della produzione agroalimentare, della lavorazione, del trasporto, della preparazione, della conservazione e del consumo.

Per mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera agroalimentare sono necessari, da un lato, procedure operative per garantire la salubrità dei cibi e, dall'altro, sistemi di monitoraggio per garantire che le operazioni vengano effettuate correttamente. La strada da percorrere a tale scopo si snoda attraverso varie tappe: l'applicazione del quadro giuridico del settore alimentare che riflette la politica *"dai campi alla tavola"* andando a coprire l'intera filiera alimentare; l'attribuzione al mondo della produzione della responsabilità primaria di una produzione sicura; l'esecuzione di appropriati controlli ufficiali; la capacità di attuare rapide ed efficaci misure di salvaguardia di fronte ad

emergenze sanitarie che, si possano manifestare in qualsiasi punto della filiera.

Altrettanto strategico, così come previsto dalle normative europee sulla sicurezza alimentare, è il dovere di comunicazione ai consumatori, che devono essere adeguatamente informati sull'attività degli organismi istituzionalmente preposti all'assicurazione della salubrità degli alimenti, sulle nuove preoccupazioni in materia di sicurezza alimentare, sui rischi che certi alimenti possono presentare per determinati gruppi di persone e sulle ripercussioni a livello sanitario di un regime alimentare inappropriato.

Tra l'altro, una corretta alimentazione può ridurre i rischi di cancro e di malattie cardio-vascolari.

Secondo recenti studi, ecco di quanto è possibile ridurre i rischi di tumore mangiando in maniera sana:

Tipo di tumore	Percentuale minima e massima di riduzione dei rischi con una corretta alimentazione
Bocca e faringe	33-50%
Cervice uterina	10-20%
Colon e retto	66-75%
Esofago	50-75%
Fegato	33-66%
Polmone	20-33%
Prostata	10-20%
Seno	33-50%
Stomaco	66-75%

2. La sicurezza del consumatore: tracciabilità e rintracciabilità

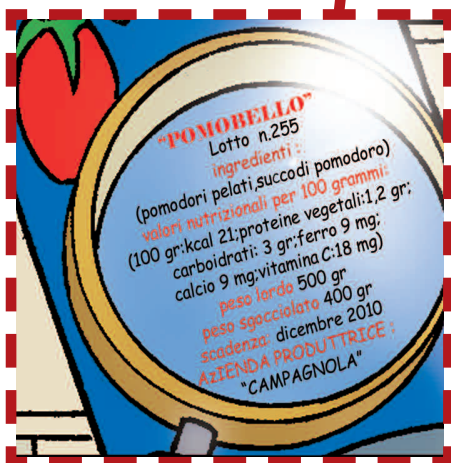
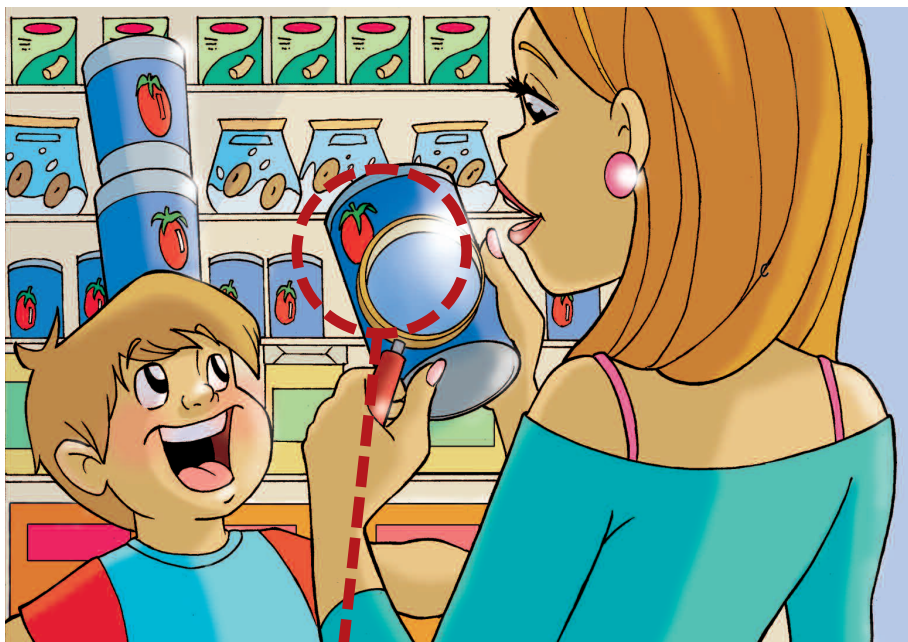
Le parole “**tracciabilità**” e “**rintracciabilità**” sono di grandissima attualità sulla scena agroalimentare e consentono di rispondere alle crescenti richieste di sicurezza alimentare da parte del consumatore; inoltre, consentono di individuare le responsabilità lungo la filiera. I termini “tracciabilità” e “rintracciabilità”, spesso utilizzati come sinonimi, hanno significati differenti e sono due processi speculari.

- **La tracciabilità** è il processo attraverso il quale si può seguire il prodotto da monte a valle della filiera, registrando informazioni, (ovvero “tracce”), in ogni fase della sua lavorazione.
- **La rintracciabilità** è il processo inverso, cioè quello che riprende e collega tutte le informazioni precedentemente archiviate in modo tale da poter risalire alla storia globale del prodotto e alle relative responsabilità nelle diverse fasi di lavorazione.

La relazione tra produttore e consumatore non è più generica ed anonima, ma perso-

nale ed esplicita e ciò costituisce il più essenziale ingrediente della fiducia. La fiducia del consumatore nel sistema agroalimentare è diminuita, nonostante la qualità e la sicurezza dei prodotti siano sostanzialmente migliorate. La crisi della fiducia è attribuibile alla progressiva perdita di contatto fra i consumatori e il sistema di produzione dei cibi. I benefici derivanti dall’adozione di un sistema di rintracciabilità sono molteplici e riguardano sia i consumatori che le imprese. Il prodotto tracciato offre al consumatore, nel momento in cui è chiaramente riconoscibile (tramite un logo o un marchio), una garanzia di trasparenza sull’origine e la storia dei prodotti. Essa permette di individuare formalmente le responsabilità di tutti i soggetti che contribuiscono all’ottenimento del prodotto alimentare e di conoscere la provenienza di tutte le materie prime che entrano nel processo produttivo, i metodi di produzione, i processi di lavorazione, le modalità di trasporto adottate. La trasparenza del processo produttivo consente di rafforzare la garanzia della qualità del prodotto, sia dal punto di vista della sicurezza e dell’igiene, sia dal punto di vista della tipicità del prodotto.

3. L'etichettatura



L'etichetta è la "carta di identità" degli alimenti confezionati attraverso la quale un consumatore può ricavare una serie di informazioni estremamente utili per una corretta e sana alimentazione.

Essa rappresenta lo strumento che il consumatore ha a disposizione per capire, giudicare e scegliere. Per riuscire a fare ciò, è necessaria, perciò, un'informazione accurata e diffusa che può consentire di fare acquistare un prodotto con cognizione di causa e di attribuire ad ogni alimento il

prezzo giusto, in funzione della sua qualità. Per meglio comprendere le caratteristiche degli alimenti, all'atto dell'acquisto, è necessario porre l'attenzione sul prodotto, sul confezionamento, sulla sua tecnica di produzione, sulla qualità igienico sanitaria e sulla qualità nutrizionale, che deve essere

garantita in modo continuativo durante tutta la stagione produttiva. Il concetto di qualità dei prodotti agroalimentari, infatti, è espresso da una serie di caratteristiche che il prodotto porta con sé e che il consumatore deve conoscere per acquistare ed utilizzare consapevolmente.

Qualità merceologica (*in etichetta*)

Varietà, provenienza, categoria commerciale e denominazione di vendita, quantità netta e, per i prodotti preconfezionati, ingredienti e data di scadenza o termine minimo di conservazione, modalità di conservazione.

Qualità igienico-sanitaria

Garanzie di sicurezza igienico-sanitaria nelle varie fasi della commercializzazione.

Qualità di origine (tipicità)

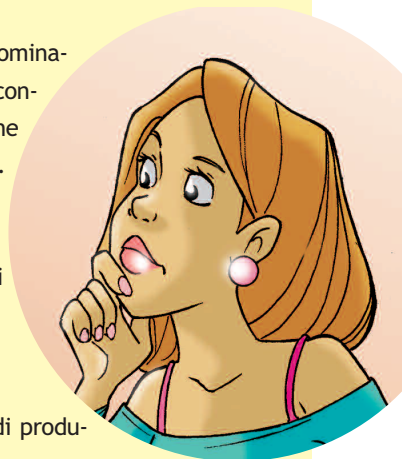
Zona d'origine tipica o nota per le caratteristiche di produzione o di prodotto (DOP, IGP, DOC, DOCG).

Qualità nutrizionale

Caratteristiche nutrizionali, composizione ed ingredienti, contenuto in nutrienti legati indissolubilmente alla maturazione e allo stato di sviluppo del prodotto, nonché alla presenza di difetti interni.

Qualità organolettica

Aspetti gustativi tipici, particolari o gradevoli nel complesso delle caratteristiche olfattive che contraddistinguono produzioni di qualità commercializzate secondo stagionalità.



La conoscenza di tutti gli aspetti della qualità dei prodotti alimentari permette di apprezzare e dare valore alle produzioni nazionali che sono orientate ad un elevato livello di qualità e che utilizzano tecniche rispettose dell'ambiente e della

salute del consumatore. Le finalità dell'etichettatura dei prodotti alimentari devono assicurare la corretta trasparenza, l'informazione del consumatore e deve essere effettuata in modo da:

- non indurre in errore l'acquirente sulle caratteristiche del prodotto alimentare e precisamente sulla natura, sull'identità, sulla qualità, sulla composizione, sulla quantità, sulla conservazione, sull'origine o la provenienza, sul modo di fabbricazione o di ottenimento del prodotto stesso;
- non attribuire al prodotto alimentare effetti o proprietà che non possiede;
- non suggerire che il prodotto alimentare possiede caratteristiche particolari, quando tutti i prodotti alimentari analoghi possiedono caratteristiche identiche;
- non attribuire al prodotto alimentare proprietà atte a curare o guarire una malattia.

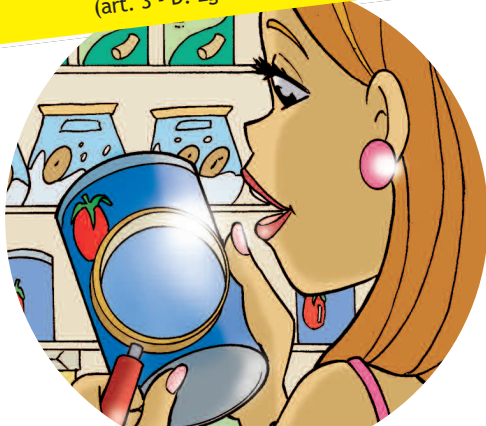
4. I prodotti preconfezionati

I prodotti preconfezionati sono avvolti in tutto, o in parte, in un imballaggio ed il loro contenuto non può essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata.

Le informazioni obbligatorie previste per una corretta etichettatura di tali prodotti sono:

- la denominazione di vendita
- l'elenco degli ingredienti
- la quantità netta
- la data di scadenza o il termine minimo di conservazione
- il nome, la ragione sociale o il marchio del fabbricante e del trasformatore
- la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento
- il luogo di origine o di provenienza
- le modalità di conservazione e di utilizzazione
- le istruzioni per l'uso
- il titolo alcolometrico se maggiore di 1,2% in volume
- il lotto di appartenenza.

(art. 3 - D. Lgs. n. 109/92)



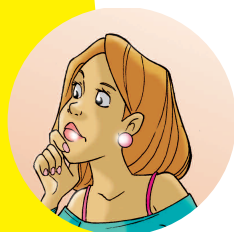
5. I prodotti sfusi

I prodotti sfusi, ossia quei prodotti alimentari non confezionati o generalmente venduti previo frazionamento, anche se originariamente confezionati, nonché i prodotti confezionati sui luoghi di vendita,

a richiesta dell'acquirente, devono essere muniti di apposito cartello applicato ai recipienti che li contengono oppure applicato nei comparti in cui sono esposti.

Sul cartello devono essere riportate:

- a) la denominazione di vendita;
- b) le modalità di conservazione per i prodotti alimentari molto deperibili, ove necessario;
- c) la data di scadenza per le paste fresche e le paste fresche con ripieno;
- d) il titolo alcolometrico volumetrico effettivo per le bevande con contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume;
- e) la percentuale della glassatura, considerata tara, per i prodotti congelati glassati.



L'elenco degli ingredienti, per i prodotti della pasticceria, della panetteria e della gelateria, può essere riportato su un unico e apposito cartello tenuto ben in vista. Invece, per i prodotti della gastronomia, ivi comprese le preparazioni alimentari pronte per cuocere, l'elenco degli ingredienti può essere riportato su apposito registro o altro sistema equivalente da

tenersi bene in vista, a disposizione dell'acquirente, in prossimità dei banchi di esposizione dei prodotti alimentari. Nel caso di prodotti preincartati le indicazioni possono figurare sul solo cartello applicato al comparto, mentre per le bevande vendute mediante spillatura il cartello può essere applicato direttamente sull'impianto o a fianco dello stesso.

6. Acque minerali

Sulle etichette o sui recipienti delle acque minerali naturali deve essere riportata la scritta:

- 1) denominazione legale “acqua minerale naturale”, integrata, nel caso, con le seguenti informazioni:
 - **“totalmente degassata”**, se l’anidride carbonica libera presente alla sorgente è stata totalmente eliminata;
 - **“parzialmente degassata”**, se l’anidride carbonica libera presente alla sorgente è stata parzialmente eliminata;
 - **“rinforzata col gas della sorgente”**, se il tenore di anidride carbonica libera, proveniente dalla stessa falda o giacimento, è superiore a quello della sorgente;
 - **“aggiunta di anidride carbonica”**, se all’acqua minerale naturale è stata aggiunta anidride carbonica non prelevata dalla stessa falda o giacimento;
 - **“naturalmente gassata”** o “effervescente naturale”, se il tenore di anidride carbonica libera, superiore a 250 mg/l, è uguale a quello della sorgente.
- 2) nome commerciale dell’acqua minerale naturale, nome della sorgente e luogo di utilizzazione della stessa;
- 3) indicazione della composizione analitica, risultante dalle analisi effettuate, con i componenti caratteristici;
- 4) data in cui sono state eseguite le analisi e laboratorio presso il quale dette analisi sono state effettuate;
- 5) quantità contenuta nella bottiglia;
- 6) titolari dei provvedimenti di riconoscimento e di autorizzazione all’ utilizzazione;
- 7) data entro la quale è preferibile consumare l’acqua;
- 8) dicitura di identificazione del lotto;
- 10) informazioni circa gli eventuali trattamenti consentiti;

Consigli sul consumo di acqua

Per chi vuole dimagrire

Si consiglia di impostare con un medico una dieta appropriata, infatti, l'acqua di per sé non fa dimagrire, ma può essere un ottimo aiuto. In questo caso, può essere appropriata un'acqua oligominerale, cioè un'acqua "leggera", (a basso contenuto salino), che favorendo la diuresi, permette l'eliminazione delle scorie con l'urina e quindi, la disintossicazione dell'organismo. È bene berne almeno un litro e mezzo durante la giornata.

Per chi ha la pressione alta

Oltre alla dieta povera di sodio, da seguire su consiglio medico, è indicata un'acqua oligominerale, che favorisce la diuresi e l'eliminazione del sodio in eccesso, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco. Ci si riferisce, in questo caso, a persone che hanno la pressione appena superiore ai limiti normali: chi ha la pressione molto alta non può sperare che la sola acqua possa incidere in modo significativo nelle terapie.

Per chi soffre di calcoli renali

Bere acqua oligominerale minimamente mineralizzata, particolarmente utile per favorire la diuresi, per la sua scarsità di sali minerali, per eliminare le scorie e le impurità e prevenire la formazione di calcoli. In presenza di calcoli può essere efficace il cosiddetto "colpo d'acqua", consistente nel bere un litro/un litro e mezzo di acqua rapidamente, in modo che agisca come una "spinta" e faciliti l'espulsione del calcolo. Recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua minerale "dura", cioè ricca di calcio, può aiutare a prevenire la formazione di calcoli renali.



Per chi ha difficoltà a digerire

In questo caso, è utile un'acqua minerale di tipo bicarbonato-solfatica. Questi due sali minerali, il bicarbonato e il solfato, aiutano, infatti, la digestione poiché stimolano fegato e pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi, abbassando l'acidità dell'intestino.

Per chi è a rischio di osteoporosi

In generale, in tutti i casi di carenza o bisogno di calcio, (gravidanza, allattamento, nei neonati, nei bambini, negli anziani), è corretto assumere acqua mineralizzata ricca di calcio. È importante che il calcio contenuto nell'acqua sia biodisponibile, cioè che non venga eliminato, ma assorbito dall'organismo; questo è caratteristico solo di alcune acque minerali, che riportano sull'etichetta la scritta "Calcio biodisponibile". Nei casi di lievi carenze di calcio, quest'acqua minerale integra il calcio che si assume normalmente con gli alimenti, (formaggi, latticini ecc.), senza un aumento parallelo di calorie introdotte.

Per chi fa sport

Gli oligoelementi dell'acqua minerale apportano nutrienti privi di calorie e reintegrano i liquidi e i sali persi con il sudore. La quantità di acqua varia con lo sport praticato, la sua durata e le condizioni climatiche: si va da 1 litro e mezzo a 3 litri al giorno. Tra i minerali importanti per un'atleta spiccano il calcio (essenziale per la formazione e la solidità dell'osso, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare), il ferro, (per evitare il senso di fatica dovuto all'anemia), il magnesio e il potassio, (per facilitare la contrazione dei muscoli), il sodio e il cloro, (per la regolazione del bilancio idrico).

Sulle acque minerali è bene sapere

È bene sapere che esistono precise controindicazioni all'uso di alcuni tipi di acque minerali, soprattutto per:

- livelli di **sodio**, nei confronti degli ipertesi;
- livelli di **fluoro** eccedenti 1,5 mg/l;
c'è pericolo di formazione di macchie sullo smalto dei denti;
- livelli di **anidride carbonica**, nei confronti di quelli che soffrono di gastrite e acidità di stomaco;
- livelli di **nitrati**, (formazione di nitrosammine cancerogene);
- **residuo fisso** che, nel caso di ricostruzione di latti formulati, si consiglia inferiore a 50 mg/l;



7. I vini

La produzione enologica italiana è caratterizzata da una grande diversificazione tipologica di vini, parte crescente dei quali di grande prestigio nazionale ed internazionale.

I vini più pregiati sono quelli a Denominazione d'Origine Controllata e Garantita. Questo è un riconoscimento di particolare pregio qualitativo attribuito ad alcuni vini DOC di notorietà nazionale ed internazio-

nale. Questi vini vengono sottoposti a controlli molto severi, devono essere commercializzati in recipienti di capacità inferiore a cinque litri e portare un contrassegno dello Stato che dia la garanzia dell'origine, della qualità e che consenta la numerazione delle bottiglie prodotte. Oltre alle condizioni previste per la certificazione DOC, è obbligatorio anche l'imbottigliamento nella zona di produzione.

Il consumatore deve stare attento a leggere bene l'etichetta, dove sono obbligatorie le seguenti informazioni:

- il nome della regione determinata da cui i vini provengono;
- il nome oppure la ragione sociale dell'imbottigliatore deve essere indicato unitamente alla menzione del Comune o frazione e dello Stato membro in cui l'imbottigliatore ha la propria sede principale;
- il volume nominale deve essere indicato in litri, centilitri o millilitri;
- il titolo alcolometrico effettivo;
- il lotto di produzione: un insieme di unità di vendita di vino, prodotto o confezionato in circostanze praticamente identiche. Il lotto è determinato dal produttore o dal confezionatore del prodotto alimentare; è preceduto dalla lettera "L".

Esistono vini DOCG e DOC; questi marchi qualificano la qualità e l'origine che viene data a vini originari di determinate località e che possiedono caratteristiche uniche, che solo in quei luoghi possono acquisire.

Il marchio D.O.C., dopo un'attenta analisi del vino, assegna al prodotto un riconoscimento che lo distingue da possibili imitazioni.

La Denominazione di Origine Controllata e Garantita, (DOCG), è riservata ai vini già riconosciuti con denominazione di origine controllata, (DOC), da almeno cinque anni

che sono ritenuti di particolare pregio. Questi vini di qualità, sono originari di zone limitate, (di solito di piccole/medie dimensioni) e recano il loro nome geografico.

I vini IGT, di "Indicazione Geografica Tipica", hanno un riconoscimento di qualità che viene attribuito a vini da tavola caratterizzati da aree di produzione generalmente ampie e con un disciplinare produttivo poco restrittivo. L'indicazione può essere accompagnata da altre menzioni, quali quella del vitigno.



8. Carni rosse

Un corretto consumo di carne fornisce in misura sufficiente per l'organismo nutrienti importanti come ferro, zinco, carnicina e vitamina B12, indispensabile per la formazione dei globuli rossi del sangue, oltre a proteine essenziali.



È solo il caso di ricordare che il sapore ed il valore nutritivo della carne non dipen-

dono dal taglio ma essenzialmente dalla razza, dall'età, dallo stato di salute e di nutrizione dell'animale. Nella tabella che segue si possono confrontare le caratteristiche del quarto anteriore e del quarto posteriore del bovino, in base alle quali si può escludere la superiorità di quello posteriore.

Vitellone	Quarto anteriore	Quarto posteriore
Proteine (parti magre)	21,3%	21,3%
Grassi (delle parti magre)	3,1%	3,1%
Sali Minerali	Nessuna differenza	Nessuna differenza
Vitamine	Nessuna differenza	Nessuna differenza
Acqua	71,5%	71,5%
Digeribilità	Buona	Buona
Tenerezza	Discreta	Buona
Sapore (su arrosto)	Nessuna differenza	Nessuna differenza
Prezzo (secondo i tagli)	€ 3.50 / € 9.50	€ 6.50 / € 18.00
Tagli principali	Punta di petto, brione, gerretto anteriore, fesa di spalla, fusello	Filetto, lombo, rosa, pezza, noce, piccione, girello
Utilizzazioni possibili	Bollito, involtini, polpette, hamburger, spezzatino, stufato, brasato, fettine alla pizzaiola	Tutte
Utilizzazioni consigliate	Bollito, involtini, polpette, hamburger, stufato, arrosto, fettine alla pizzaiola	Fettine in padella, lombate, arrosto, carne ai ferri, spezzatino

L'etichettatura prevede indicazioni facoltative sull'animale e sulle relative carni e in particolare:

- animale: razza o tipo genetico, caratteristiche legate al genoma, sesso, età dell'animale
- allevamento: azienda di nascita e/o allevamento, tecnica di allevamento, metodo di ingrasso, alimentazione
- macellazione: data di macellazione e/o preparazione delle carni, periodo di frollatura

Nei banchi di vendita si possono trovare anche:

- carni macinate
- preparazioni di carne, (spiedini, hamburger, cotolette impanate, "tasche ripiene"): carni fresche con l'aggiunta di altri ingredienti quali condimenti, (sale, senape, spezie, erbe ed estratti aromatici), oppure additivi, (che non abbiano comunque azione di conservanti);
- prodotti a base di carne, (salsicce fresche e salamelle, zamponi e cotechini pronti da cuocere e paste farcite di carne) ed, in generale, tutte le carni sottoposte ad un trattamento, in seguito al quale vengono modificate le caratteristiche della carne fresca.
- Wurstel. L'impasto, (insaccati cotti), caratterizzati da un impasto finissimo e da un alto contenuto di acqua. Per la loro produzione vengono utilizzati vari tagli di carne di animali diversi, (pollo, tacchino e suino); grasso duro di suino, acqua, sale, condimenti, (spezie, odori, ecc.) e additivi.





DATA DI MACELLAZIONE : 23/03/2009
NR. MACELLAZIONE : 5698
NR. IDENTIFICATIVO : IT253698788
BOVINO > DI 12 MESI
NATO IN : SICILIA-ITALIA
INGRASSATO IN : SICILIA-ITALIA
MACELLATO IN : CAMPANIA-ITALIA 2568M
SEZIONATO IN : SICILIA-ITALIA 1698S

9. Carni bianche

La sicurezza delle carni di pollo rappresenta uno degli obiettivi principali del sistema di etichettatura.

Oltre alle informazioni obbligatorie, l'etichetta conterrà informazioni sull'animale e le relative carni, il tipo di allevamento e di alimentazione. In particolare sarà presente in etichetta un codice che evidenzia il legame tra le carni in vendita e il lotto di produzione in allevamento, seguito

da indicazioni più esplicite del Paese di origine, dello stabilimento di macellazione, del laboratorio di sezionamento, del tipo di alimentazione, della

modalità di allevamento, del tipo di razza. Le informazioni saranno completate dall'età dell'animale macellato e dai dati sul periodo di ingrasso, dalla data di macellazione o di preparazione delle carni e da altre eventuali informazioni. La presenza della "I", (o altra lettera simbolo di un Paese), nel bollo sanitario sta ad indicare unicamente (secondo il DPR n. 495/1997) il

Paese "speditore" della carcassa del pollo morto, anche se in pratica s'identifica col Paese dove l'animale è stato macellato, cioè, nel caso della "I" l'Italia.



10. Latte e Derivati

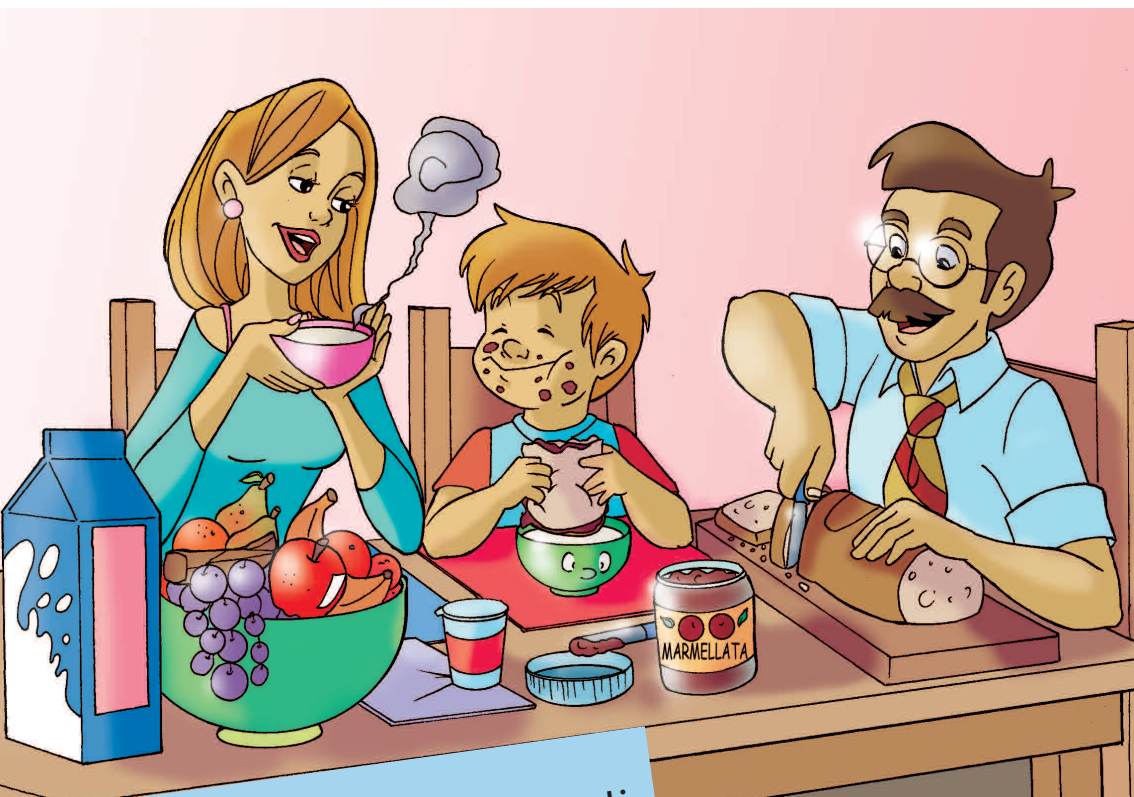
Il latte rappresenta uno degli elementi principali dell'alimentazione umana di tutte le età e per questo è anche il più consumato. Negli ultimi anni la gamma di prodotti denominati latte si è notevolmente ampliata arrivando a comprendere nuove tipologie, al fianco di quelle tradizionali. È l'unica fonte naturale ed importante di calcio, elemento che assicura la forma-

zione delle ossa e dei denti e regola il funzionamento del sistema nervoso e muscolare; fornisce proteine di superiore qualità nutritiva nonché discrete quantità di vitamine e sali minerali. Di conseguenza, anche i suoi derivati vanno presi in considerazione: dai formaggi allo yogurt che, grazie ai fermenti che contiene, contribuisce ad un regolare funzionamento dell'intestino.



Per legge le confezioni di latte devono riportare:

- trattamento subito;
- data del trattamento;
- temperatura alla quale deve essere conservato (per il latte crudo, pastorizzato e microfiltrato);
- data di scadenza per il latte fresco o termine minimo di conservazione per quello a lunga conservazione;
- quantità contenuta.



Il latte rappresenta uno degli
elementi principali
dell'alimentazione umana
di tutte le età e per questo
è anche il più consumato

Le tipologie di latte

Latte a breve conservazione:

- latte crudo
- latte fresco pastorizzato
- fresco pastorizzato di alta qualità

Latte a media conservazione:

- latte pastorizzato ad alta temperatura
- latte microfiltrato

Latte a lunga conservazione (UHT e sterilizzato):

viene considerato una “conserva” a tutti gli effetti e quindi conservato normalmente a temperatura ambiente.

Accanto a questo latte “tradizionale” esiste il latte “modificato”:

- **latte ad alta digeribilità:** contraddistinto dalla sigla *HD-high digestibility* (è latte “delattosato” nel quale il contenuto di lattosio, cui molte persone sono intolleranti, viene fortemente ridotto);
- **latte arricchito:** con fibra vegetale e fermenti lattici vivi (*Bifidobacterium* e *Lactobacillus acidophilus*).
- **latte vitaminizzato detto anche “fortificato”,** (con aggiunta di vitamine oppure calcio, ferro ed altri sali minerali).
- **latte aromatizzato:** addizionato di aromi diversi, naturali e no, come frutta, cacao o vaniglia.

In questo gruppo di latte “modificato” possiamo inserire anche:

- il **latte scremato** ed il latte parzialmente scremato: (la crema viene tolta per centrifugazione, il contenuto in grasso, per il primo, deve essere inferiore allo 0,5% mentre, per il secondo, deve essere compreso tra l'1 e l'1.8%)
- il **latte parzialmente disidratato** ed il **latte totalmente disidratato:** mediante trattamento termico di sterilizzazione, oppure, trattamento UHT seguito da confezionamento asettico, disidratazione.

11. Olii e Grassi

Per riconoscere un olio è necessario conoscere le sue caratteristiche, che devono obbligatoriamente comparire in etichetta.

1) Denominazione di vendita e categoria:

- **Olio extravergine di oliva:** olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici. Acidità inferiore all'1%.
- **Olio di oliva vergine:** olio di oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici.
- **Olio di oliva:** olio ottenuto direttamente dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine, diverso dall'olio lampante, (olio di oliva la cui acidità libera è superiore al 2%), non destinabile all'alimentazione, salvo rettificazione.
- **Olio di sansa di oliva:** olio contenente esclusivamente oli derivati dalla lavorazione del prodotto ottenuto dopo l'estrazione dell'olio d'oliva e degli oli ottenuti dalle olive.

2) nome o Ragione Sociale o Marchio

3) sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento

4) quantità contenuta: deve essere indicata in Litri (L o l), Centilitri (cl) o Millilitri (ml)

5) lotto di confezionamento

6) data di preferibile consumo

7) modalità di conservazione

Può succedere di trovare sull'etichetta anche altre informazioni, che sono facoltative e dunque possono essere inserite a discrezione del produttore, il quale risponde in prima persona della loro veridicità. Tali indicazioni sono:

- acidità, (o acidità massima), è l'indice più significativo della qualità di un olio; purtroppo, non è obbligatorio indicarlo in etichetta, tuttavia, le bottiglie che ne riportano indicazione sono quelle che offrono garanzia maggiore
- prima spremitura a freddo ed estratto a freddo sono riservate agli olii vergini ed extravergini ottenuti con i corrispondenti processi estrattivi a temperature non superiori a 27° C
- indicazione di materiali diversi dal vetro
- altre indicazioni facoltative che non inducano in errore il consumatore.



12. Ortofrutta

La natura, con i suoi ritmi e l'alternanza delle stagioni, regola gli equilibri terrestri e la salute degli esseri umani, offrendo diversi tipi di frutta e ortaggi lungo tutto l'anno permettendoci, così, di scegliere fra un'ampia varietà di prodotti. È necessario consumare frutta e verdura di stagione, che, oltre ad assicurare un giusto apporto di sostanze benefiche per l'organismo, consentono di

fare economia domestica, in quanto i prodotti di stagione sono venduti a prezzi più contenuti. I prodotti ortofrutticoli possono essere venduti sfusi, quindi non in imballaggio; tuttavia, è obbligatorio che il rivenditore al minuto apponga sulla merce messa in vendita un cartello, sul quale figurino, in caratteri molto chiari e leggibili, le indicazioni relative a:



Ortofrutta

- varietà, ove prevista, (per esempio mele golden, pomodoro camone, patate primura, uva italia)
- categoria (Extra, I, II)
- **origine del prodotto** (Paese d'origine ed eventualmente zona di produzione)
- prezzo



Per la frutta e la verdura vendute in confezione, oltre alle informazioni suddette, è fatto obbligo di riportare in etichetta:

- la quantità netta nominale
- nome o ragione sociale o marchio
- sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento
- il numero del lotto di produzione



13. Guida agli acquisti: stagionalità e tipicità

Acquistare e consumare frutta e verdura di stagione significa alimentarsi in modo corretto, sano e naturale. Grazie alle mo-

derne tecniche di coltivazione ed alla ricerca scientifica, le primizie ed altri frutti fuori stagione si trovano in commercio in

Frutta

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Albicocche					
Anguria					
Arance					
Cachi					
Castagne					
Ciliegie					
Fichi					
Fichi d'India					
Fragole					
Kiwi					
Lamponi					
Limoni					
Mandaranci					
Mandarini					
Mele					
Mirtilli					
More					
Meloni					
Pere					
Pesche					
Pompelmi					
Ribes					
Susine					
Uva					

14. Pesci e prodotti ittici

Come per il latte, anche per il pesce è in vigore una normativa che consente al consumatore di conoscere un maggior numero di informazioni.

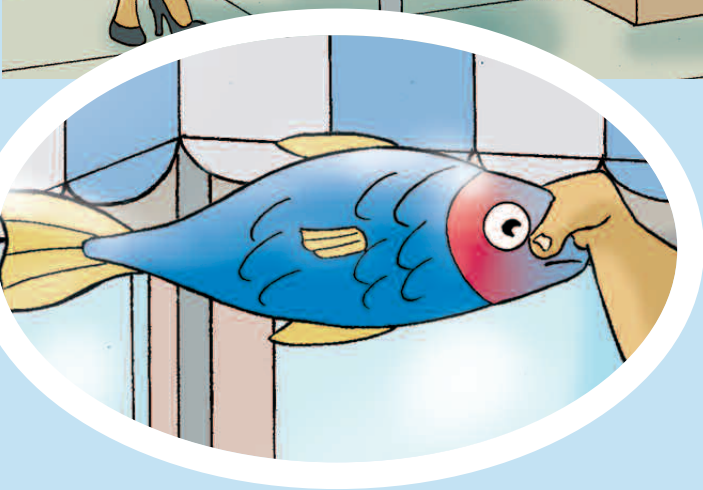
Il Regolamento europeo che stabilisce le norme per l'etichettatura del pesce prevede l'apposizione in etichetta di informazioni circa:

- denominazione commerciale della specie;
- denominazione scientifica della specie;
- metodo di produzione, come la cattura in mare o in acque interne, oppure, l'allevamento;
- zona di cattura;
- bollo sanitario, solo su confezionato.

Segue a tal proposito una tabella orientativa sui pesci, molluschi e crostacei, dai più magri ai meno magri.

CATEGORIA	SPECIE	GRASSO
Magrissimi	Gambero, merluzzo, orata, polpo, razza, tinca	Inferiore all'1%
Magri	Alice, calamaro, carpa, luccio, mitilo, (cozza), palombo, ostrica, rombo, seppia, sogliola, spigola (branzino), trota, vongola	Dall'1 al 3%
Semigrassi	Dentice, pesce spada, salmone, sarda, tonno, triglia	Dal 3 al 10%
Grassi	Anguilla, aringa, sgombro	Oltre il 10%





Pesci e prodotti ittici

Per capire se il pesce che state acquistando è stato appena pescato, guardate questi particolari:

- L'occhio deve essere limpido, lucido e convesso. Se è appiattito e opaco, significa che il pesce non è fresco.
- La pelle deve essere tesa, brillante, con le squame aderenti al corpo. Non compratelo se è flaccida, opaca o smorta.
- Il colore delle branchie deve essere rosso brillante. Quando iniziano a scurirsi o a diventare marroni, è segno che il pesce si sta deteriorando.
- Più il pesce è rigido, più è fresco. Tenendolo orizzontale per la testa, dovrebbe rimanere dritto. Se si piega non è fresco.
- La consistenza deve essere soda. Premendo con un dito a metà del corpo, non deve rimanere l'impronta.
- Il pesce fresco profuma di mare; se si sentono odori che ricordano l'ammoniaca, significa che non è stato certo appena pescato.
- Se lo si compra al mercato, accertarsi che la temperatura sia mantenuta bassa da una buona quantità di ghiaccio tritato intorno al pesce.
- Meglio, inoltre, comprare il pesce di primo mattino, per ridurre al minimo la sosta sul banco vendita.
- I pesci di mare hanno forme e dimensioni diverse: se sono tutti uguali, è segno che provengono da un allevamento.
- Nei grassi dei pesci sono presenti acidi grassi polinsaturi, (omega 3), ritenuti benefici per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

15. Uova



L'uovo è un alimento completo

- le proteine dell'uovo sono migliori di quelle della carne, perché più equilibrate;
- contiene molto fosforo;
- mancano i carboidrati: è quindi indicato per i diabetici;
- è privo di acido urico;
- non è adatto per chi soffre di colecistite e calcoli biliari;
- chi vuole evitare il colesterolo può mangiare solo l'albume;
- l'uovo alla coque e quello affogato lasciano lo stomaco in 1 h e $\frac{3}{4}$ mentre quello sodo o fritto impiega, al pari della carne bovina magra, circa 3h.

Dal 1° gennaio 2004, sul guscio delle uova sono comparse nuove scritte che ne indicano la provenienza e la tipologia. Le diciture sono in codice:

1) Tipo di allevamento:

0 per il biologico

1 per le galline allevate all'aperto

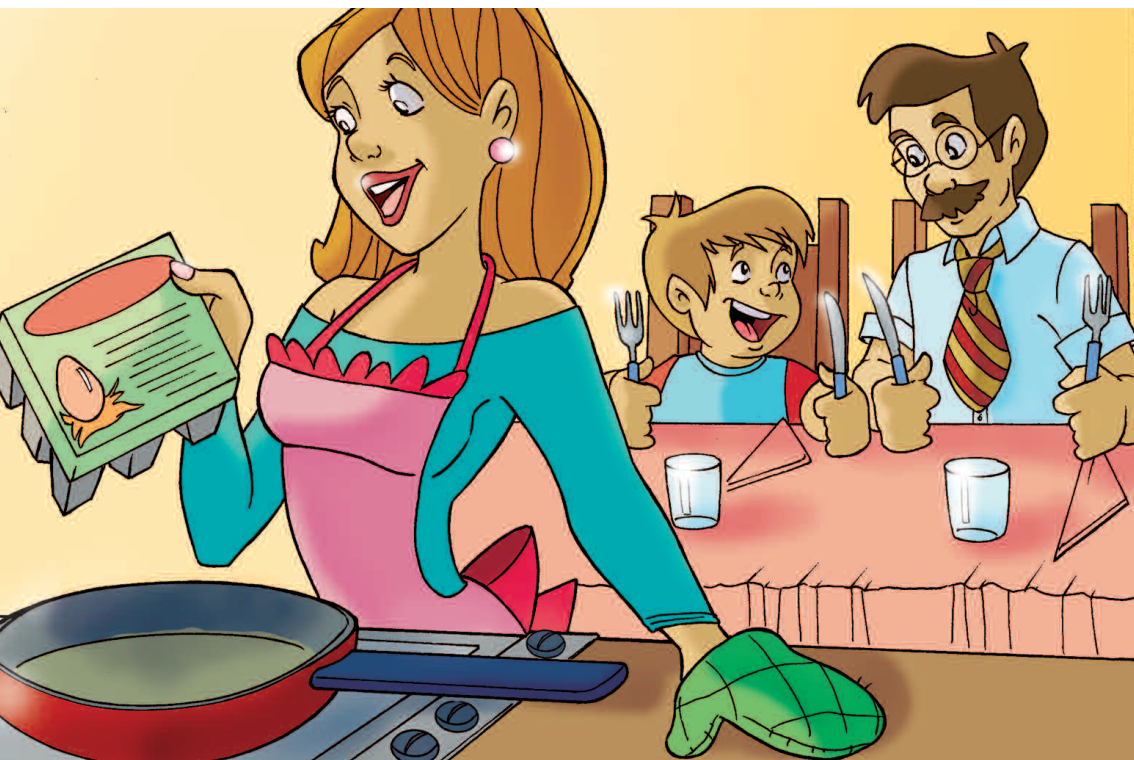
2 per le galline allevate a terra

3 per quelle in batteria

2) la sigla del paese di allevamento: IT, FR, etc

3) il codice attribuito all'allevamento: (8 caratteri), che comprende la provincia, il codice ISTAT del comune sede dell'allevamento ed il numero che l'ASL ha attribuito all'allevamento.





Queste nuove indicazioni si aggiungono alla data di deposizione dell'uovo e alla data entro la quale è preferibile consumarlo. La freschezza delle uova non è esplicitamente indicata, ma si può dedurre dalla data di scadenza; tutte le uova, infatti, devono essere state deposte al massimo 28 giorni prima della data impressa sulla confezione. C'è chi crede che le uova con il guscio scuro siano in qualche modo più genuine o nutrienti di quelle con il guscio bianco, ma sono solo false convinzioni: il colore del guscio dipende esclusivamente dalla razza delle galline, come il colore rosso o giallo del tuorlo dipende dall'alimentazione della gallina e non implica sostanziali differenze qualitative.



Importante: le uova fresche sono protette da una sostanza naturale presente sul guscio, che impedisce la penetrazione di agenti inquinanti. Pertanto, vanno lavate solo al momento dell'utilizzo

La comunità europea, al fine di valorizzare le produzioni tipiche di qualità, ha creato dei marchi distintivi. Si tratta di marchi collettivi che distinguono il prodotto in base alle condizioni di produzione e controllo.

Denominazione di origine protetta, (DOP). È valido solamente per i prodotti agroalimentari, (vini e bevande alcoliche esclusi) ed impone le norme più stringenti in assoluto, in quanto offre garanzie su diversi livelli del processo produttivo: origine, provenienza delle materie prime, localizzazione e tradizionalità del processo produttivo.



Indicazione Geografica Protetta, (IGP). Viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica dipendono dall'origine geografica e la cui produzione, trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata. Con l'IGP si tutela soprattutto la tecnica di produzione, rispetto al vincolo territoriale. Acquistando un prodotto sapremo per certo che apparterrà ad una determinata area geografica.



Specialità tradizionale garantita, (STG). È un marchio che si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che possiedono una "specificità" legata al metodo di produzione o alla composizione legata, a sua volta, alla tradizione di una zona, ma che non vengono prodotti necessariamente solo in tale zona.



DOP, IGP, STG campane

* fonte: www.sito.regione.campania.it/AGRICOLTURA/home.htm

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

DOP riconosciute dall'Unione Europea

- Caciocavallo Silano
- Cipollotto Nocerino
- Fico bianco del Cilento
- Mozzarella di Bufala Campana
- Olio extravergine di oliva Cilento
- Olio extravergine di oliva Colline Salernitane
- Olio extravergine di oliva Penisola Sorrentina
- Pomodoro S. Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino

DOP in corso di registrazione presso l'Unione Europea con protezione transitoria nazionale

- Olio extravergine di oliva Irpinia - Colline dell'Ufita
- Olio extravergine di oliva Colline Caiatine (protezione transitoria scaduta)
- Olio extravergine di oliva Terre Aurunche
- Pomodorino del Piennolo del Vesuvio
- Provolone del Monaco
- Ricotta di Bufala Campana
- Suino Napoli (protezione transitoria non ancora concessa)

DOP in fase di istruttoria ministeriale

- Castagna di Serino
- Olio extravergine di oliva Terre del Clanio
- Olio extravergine di oliva Terre del Matese
- Pomodoro di Sorrento
- Castagna di Acerno
- Oliva di Gaeta

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

IGP Registrate dall'Unione Europea

- Carciofo di Paestum
- Castagna di Montella
- Limone Costa d'Amalfi
- Limone di Sorrento
- Marrone di Roccamaspide
- Mela Annurca Campana
- Nocciola di Giffoni
- Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale

IGP in corso di registrazione presso l'Unione Europea con Protezione Transitoria Nazionale

- Albicocca Vesuviana
- Carne di Bufala Campana, (protezione transitoria non ancora concessa)

IGP in fase di istruttoria ministeriale

- Noce di Sorrento
- Pane di Montecalvo Irpino
- Pasta di Gragnano
- Salame Mugnano del Cardinale
- Soppresata del Vallo di Diano
- Torrone di Benevento
- Torroncino croccantino di San Marco dei Cavoti

Specialità Tradizionale Garantita (STG) Reg. CE 509/06

STG proposte da organismi italiani riconosciute dalla UE

- Mozzarella

STG proposte da organismi italiani in corso di riconoscimento

- Pizza napoletana
- Gallo ruspante
- Miele vergine integrale
- Antico Cioccolato artigianale

Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali

L'elenco è relativo ai prodotti presenti nell'elenco previsto dall'art. 8 del Decreto Lg.s 173/98 e dal successivo Decreto Ministeriale del 16.06.08, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 151 del 30.06.08 (supplemento n. 157)

Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati

- aglio dell'Ufita
- albicocca vesuviana
- amarene appassite dei colli di S. Pietro
- arancia di Pagani
- arancia di Sorrento
- broccolo del Vallo di Diano
- broccolo friariello di Napoli
- caldarroste in sciroppo e rum
- cappella
- carciofo bianco
- carciofo capuanella
- carciofo di Castellammare
- carciofo di Montoro
- carciofo di Pietrelcina
- carciofo di Procida
- carciofo pignatella, carciofo rosso
- cardone
- carlentina
- carosella
- castagna del Monte Faito
- castagne del prete
- castagna di Acerno
- castagna di Serino
- castagna paccuta
- castagna tempesta di Roccamonfina
- castagne infornate
- castagne mosce
- cavolfiore gigante di Napoli
- cece di Cicerale
- ciambottella
- cicci di Santa Lucia
- cicerchia flegrea
- cicoria selvatica
- cicoria verde di Napoli
- ciliegia del monte
- ciliegia della recca
- ciliegia di Bracigliano
- ciliegia di Siano
- ciliegia maiatica
- ciliegia melella
- ciliegia S. Pasquale
- cipolla bianca di Pompei
- cipolla ramata di Montoro
- fagioli di Volturara Irpina
- fagioli lardari
- fagioli quarantini
- fagioli tabacchini
- fagiolo a formella
- fagiolo dell'occhio
- fagiolo di Controne
- fagiolo di Villaricca
- fagiolo striato del vallo di Diano
- fagiolo tondino bianco del vallo di Diano
- fava di Miliscola
- fichi secchi con miele
- fico di S. Mango
- finocchio bianco palettone
- finocchio di Sarno
- fungo porcino di Roccamonfina
- giallona di Siano
- kaki vainiglia napoletano
- lenticchia di Valle Agricola
- limone di Procida
- lupino gigante di Vairano
- mais spiga bianca
- marrone di S. Cristina
- marrone di Scala
- marzellina
- marzocca
- mela capodiciuccio
- mela chianella
- mela chichedda
- mela limoncella

segue Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali

- mela limoncellona
- mela San Giovanni
- mela sergente
- mela tubbiona
- mela zitella
- melanzana cima di viola
- melone di Altavilla
- melone napoletano
- nocciola camponica
- nocciola di S. Giovanni
- nocciola mortarella
- nocciola riccia di talanico
- noce di Sorrento
- noce malizia
- noce San Martino
- oliva caiazzara
- oliva masciatica
- olive pisciottane schiacciate sott'olio
- papaccelle
- pappola
- patata novella
- peperoncino friariello napoletano
- peperoncini ripieni al tonno
- peperoncini verdi o di fiume
- peperone papaccella
- peperoni quagliettani
- pera del rosario
- pera mastantuono
- pera pennata
- pera Sant'Anna
- pera sorba
- pera spadona di Salerno
- pera spina
- percoca col pizzo
- percoca puteolana
- percoca terzarola
- pesca bellella di Melito
- pesca bianca napoletana
- peschiole
- piselli cornetti
- pomodori secchi sott'olio
- pomodorino campano
- pomodorino corbarino
- pomodorino vesuviano
- pomodoro di Sorrento
- pomodoro spunello
- prugna coglipecuri
- risciola
- saragolla
- scarola bianca riccia schiana
- speuta
- susina botta a muro
- susina marmulegna
- susina pappacona
- susina pazza
- susina scarrafona
- susina turcona
- tartufo di Colliano
- tartufo nero di Bagnoli Irpino
- torzella, torza riccia
- uva catalanesca
- uva cornicella
- zucca lunga di Napoli
- zucca napoletana

16. Nutrizione e prevenzione

La corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene. La salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando, sin da bambini, le regole del mangiare sano. Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto, oggi, in tutto il mondo, uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano.

Si raccomanda, in particolare, di privilegiare largamente i carboidrati complessi, (come l'amido contenuto nelle patate) e di contenere l'apporto in grassi, in particolare quelli di origine animale, zuccheri

semplici (come il saccarosio, il lattosio e il fruttosio contenuti in dolci, caramelle, frutta, latte, ecc.) e sale. Inoltre, per una alimentazione sana, vanno necessariamente assunte, tutti i giorni, abbondanti quantità di frutta e verdura, alimenti a cui oggi è riconosciuto un ruolo specifico in senso salutare e preventivo. Altro elemento fondamentale, da cui non si può prescindere, è la rimozione di un'eccessiva sedentarietà con lo svolgimento di una regolare attività fisica giornaliera. Almeno un'ora al giorno di attività motoria, a moderata intensità, come il camminare, è un buon aiuto per mantenere la forma

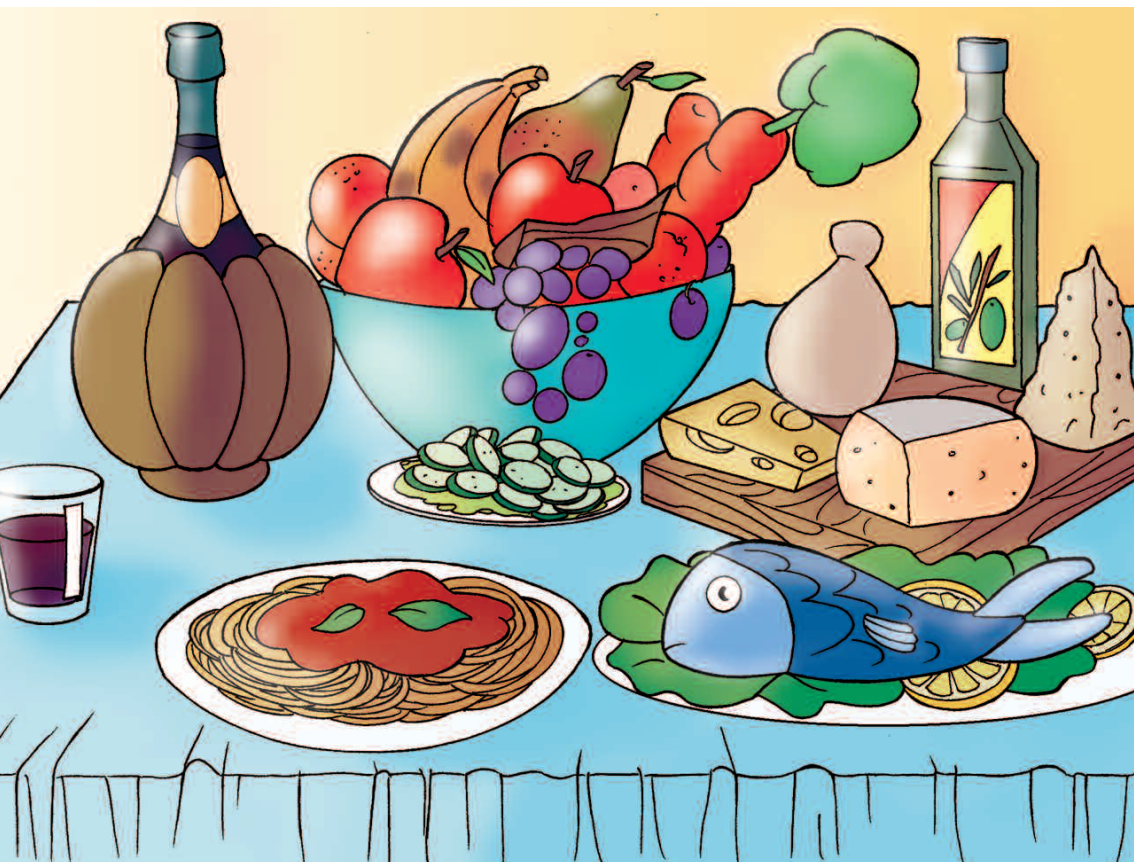
fisica. Restano, poi, da rimuovere tutti gli altri fattori di rischio, come il fumo e un eccessivo consumo di alcool.

Ecco qualche suggerimento per mantenere un buono stato di salute e prevenire, attraverso semplici scelte quotidiane, le patologie più diffuse nella nostra società.

- 1) Consumare più frutta, verdura, legumi e cereali
- 2) Limitare l'uso e la quantità di grassi saturi
- 3) Moderare il consumo di dolci e bevande zuccherate
- 4) Bere acqua ogni giorno (un litro e mezzo circa)
- 5) Limitare il consumo del sale
- 6) Moderare il consumo delle bevande alcoliche
- 7) Variare le scelte a tavola
- 8) Mantenere il peso costante



17. La dieta mediterranea



Tale tipo di dieta si ricollega alle abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo, che, grazie all'ambiente favorevole, si sono sempre nutriti di cereali, legumi, frutta ed ortaggi, di pesce, usando

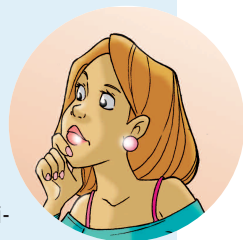
come grasso esclusivamente l'olio d'oliva, pianta tipica di tale clima. La presenza tra gli alimenti fondamentali di pane e pasta assicura, tra l'altro, un senso di sazietà che limita il desiderio continuo di cibo.

La dieta Mediterranea

1a regola: frazionare l'energia necessaria in più pasti (minimo tre) onde evitare lo sviluppo di un eccessivo appetito; quindi la colazione non va saltata o non può ridursi ad una tazzina di caffè;

2a regola: non eliminare completamente alcune categorie di alimenti, come i grassi e le proteine, col pericolo di sviluppare fenomeni di carenza da alcuni principi nutritivi;

3a regola: seguire una dieta variata e non cadere nella monotonia.



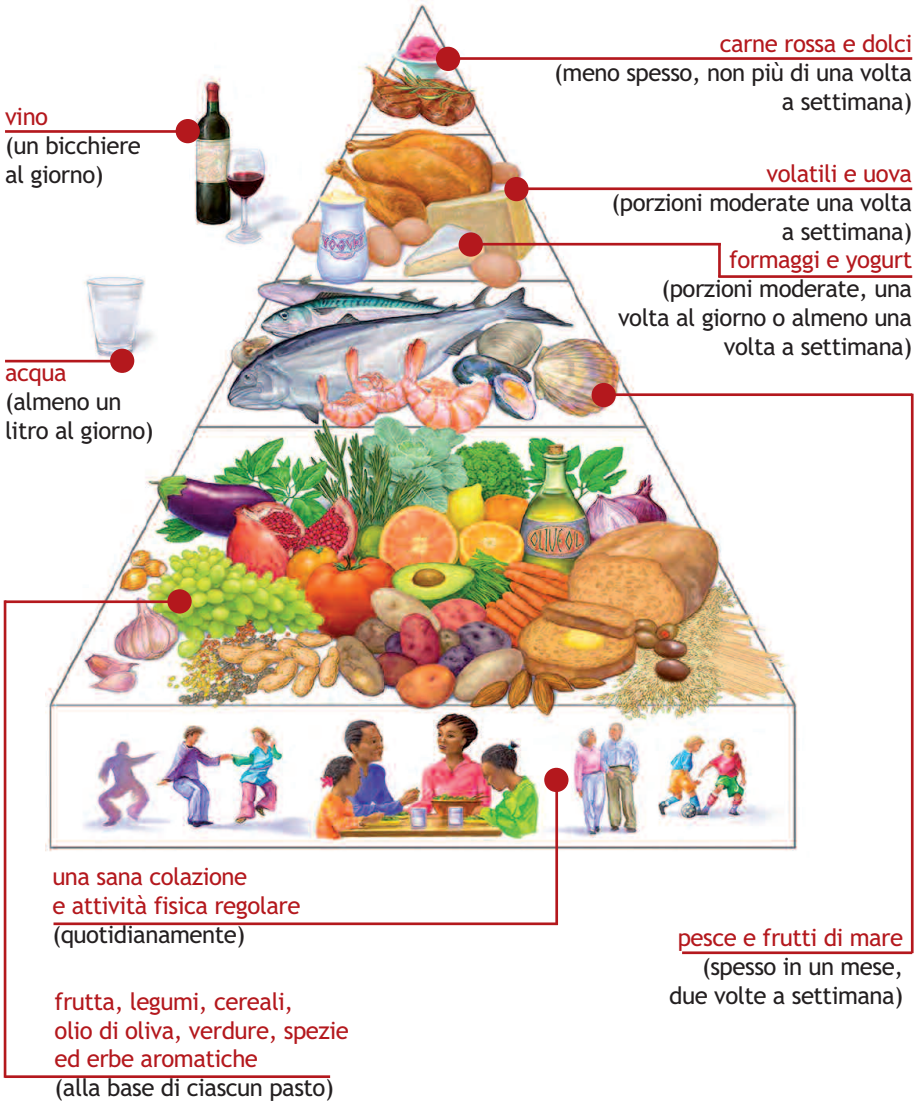
Tuttavia, alcuni alimenti e bevande possono essere ridotti senza comportare problemi di salute: è il caso delle bevande alcoliche, dallo scarso valore nutrizionale

ed ipercaloriche, delle frittiture, che possono contenere fino al 30% in peso di olio (talora di pessima qualità) e dei dolci, ricchi di zuccheri e grassi.

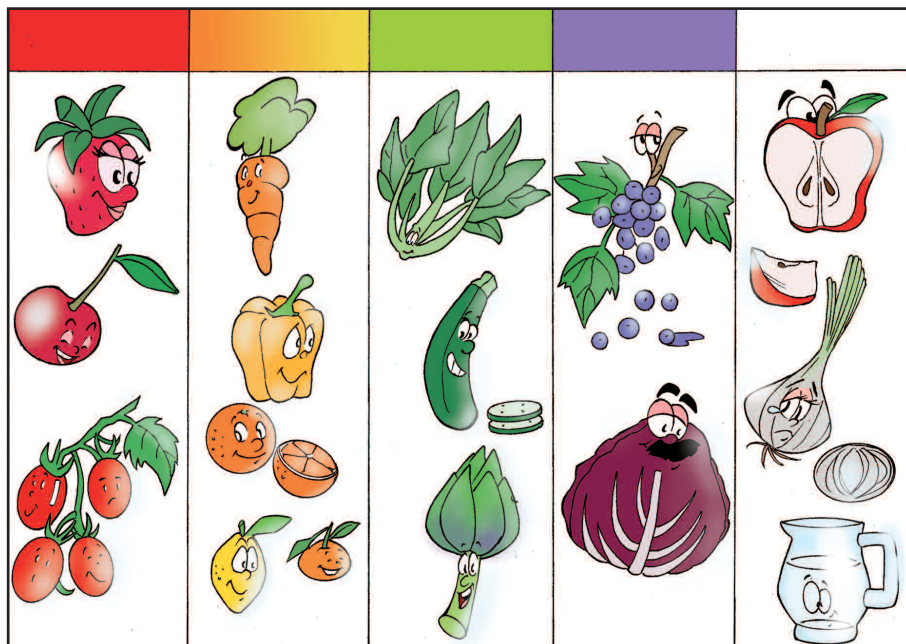
Una regola utile può essere quella di limitare ad una volta alla settimana il consumo di:

- frittiture (es. di pesce);
- bevande alcoliche e superalcoliche, bevande gassate;
- mortadella, pancetta, cotechino, wurstel;
- strutto e sugna, (es. contenuti nei prodotti da forno);
- mascarpone, panna, burro;
- gelati industriali, merendine, cioccolata e creme spalmabili con cacao e nocchie;
- preparati industriali a base di pesce e carne.

La piramide alimentare



18. I cinque colori della salute



Il maggiore consumo di frutta e verdura fresca è vantaggioso per il nostro benessere. Le proprietà salutari di questi alimenti sono dovute alla presenza di particolari sostanze, responsabili dei loro diversi colori. In particolare, la frutta e la verdura possono essere classificate in cinque colori fondamentali:

1) Rosso:

è un colore con una potente azione antiossidante. Il licopene è un carotenoide contenuto in maggiore quantità nel pomodoro e nell'anguria. Esso previene i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e il tumore alla prostata negli uomini. Le antocianine presenti ad esempio nell'arancia rossa, sono un utile alleato nel trattamento delle pa-

tologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi procurata da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel potenziamento della funzione visiva.

2) Giallo-arancio:

è un colore dovuto alla presenza del beta-carotene, con azione provitaminica, (pre-

corsore della vitamina A) e antiossidante. E' importante nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. La frutta e la verdura che rientra in questo gruppo contiene anche flavonoidi, che agiscono principalmente a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione dei radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre molecole.

3) Verde:

è un colore dovuto alla presenza di clorofilla, che ha una potente azione antiossidante per il nostro organismo. Il carotenoide aiuta il nostro organismo a prevenire molti tipi di tumore e a proteggerlo dalle patologie coronariche. Sempre i carotenoidi sono responsabili della vista, dello sviluppo delle cellule epiteliali e difendono anche dall'invecchiamento. Nel verde c'è anche il magnesio, che dà un grande aiuto al nostro benessere, stimolando l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico e di folati, che aiutano a prevenire l'aterosclerosi e il rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza. Inoltre essi contengono vitamina C che protegge dai radicali liberi, associati allo sviluppo di malattie cardiovascolari, neurologiche, tumorali e dall'invecchiamento precoce.

4) Blu-viola:

è un colore dovuto alla presenza delle antocianine con potere antiossidante, utili a combattere le patologie della circolazione del sangue, della fragilità capillare e a prevenire l'aterosclerosi, provocata da alti livelli di colesterolo e l'inibizione dell'aggregazione piastrinica. Tra i prodotti del gruppo blu-viola, il ribes e il radicchio sono ottimi antiossidanti perché ricchi di vitamina C e protagonisti nella formazione della carnitina e del collagene. I frutti di bosco curano, invece, la fragilità dei capillari e prevengono le infezioni del tratto urinario. In questo gruppo ci sono alimenti ricchi di fibra e di carotenoidi, attivi contro tumori, patologie cardiovascolari incluso l'ictus, cataratta, invecchiamento cellulare, patologie neurodegenerative e invecchiamento cutaneo.

5) Bianco:

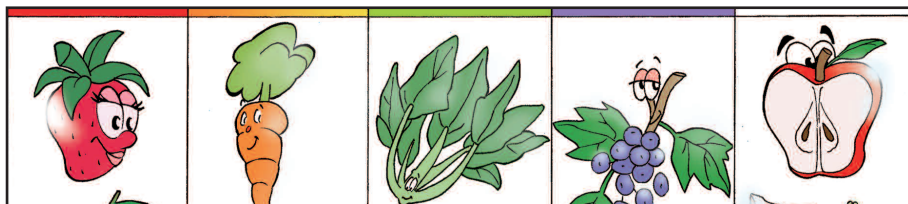
è un colore dovuto dalla presenza di quercetina, un antiossidante nemico dei tumori. Frutta e ortaggi del gruppo bianco sono una miniera di benessere perché ricchi di fibre, di sali minerali, come il potassio e di vitamine, in particolare la vitamina C. Contengono anche gli isotiocianati, che prevengono l'invecchiamento cellulare. Le mele e le cipolle sono alimenti che contengono grandi quantità di flavonoidi, potenti antiossidanti, ottimi per proteggersi dai tumori e benefici per la funzionalità polmonare, (in particolare quelli contenuti nelle mele).

Composizione e valore energetico di frutta e verdura nei cinque colori della salute

ALIMENTO (100 g di parte edibile)	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vit. A (ret.eq.) mg	Vit. C mg
BARBABIETOLA	91	4,0	2,6	19	300	11*	tr	7
POMODORO	94	2,8	1,0	17	290	10	42	21
RAVELLO	96	1,8	1,3	11	240	5*	tr	18
ANGURIA	95	3,7	0,2	16	280	8*	37	8
ARANCIA ROSSA	87	7,8	1,6	34	200	10*	71	50
CILIEGIA	86	9,0	1,3	38	229	10*	19	11
FRAGOLA	90	5,3	1,6	27	160	10*	tr	54
CAROTA	92	7.6	3.1	35	220	11	1148	4
PEPERONE	92	4.2	1.9	22	210	11	139	151
ZUCCA	95	2.5	-	18	n.d.	10*	599	9
ALBICOCCA	86	6.8	1.5	28	320	11*	360	13
ARANCIA	87	7.8	1.6	34	200	10	71	50
KAKI	82	16	2.5	65	170	-	237	23
LIMONE	92	2.3	1.9	11	140	12*	0	50
MANDARINO	81	17.6	1.7	72	210	10*	18	42
MELONE	90	7.4	0.7	33	333	11*	189	32
NESPOLA	85	6.1	2.1	28	250	n.d.	170	1
PESCA	91	6.1	1.6	27	260	9	27	4
POMPELMO	91	6.2	1.6	26	230	9*	tr	40
AGRETTI	92	2.2	2.3	17	n.d.	n.d.	392	24
ASPARAGI	91	3.3	2.0	29	n.d.	13*	82	18
BASILICO	92	5.1	-	39	300	-	658	26
BIETA	89	2.8	1.2	17	196	38	263	24
BROCCOLI	92	3.1	3.1	27	340	29	2	54
CARCIOFI	91	1.9	5.5	22	376	45	18	12
CETRIOLI	96	1.8	0.8	14	140	8*	tr	11

CICORIA	94	3.2	1.1	18	-	6*	10	3
LATTUGA	94	2.2	1.5	19	240	6*	229	6
PREZZEMOLO	87	tr	5.0	20	670	n.d.	943	162
RUGHETTA	91	3.9	0.9	28	468	n.d.	742	110
SPINACI	90	2.9	1.9	31	530	60	485	54
ZUCCHINE	94	1.4	1.2	11	264	17	6	11
KIWI	85	9.0	2.2	44	400	12	n.d.	85
UVA BIANCA	80	15.6	1.5	61	192	7	4	6
MELANZANE	93	2.6	2.6	18	184	11*	tr	11
RADICCHIO	94	tr	5.0	20	670	n.d.	943	10
FICHI	82	11.2	2.0	47	270	n.d.	15	7
MIRTILLI	85	5.1	3.1	25	160	n.d.	13	15
MORE	85	8.1	3.2	36	260	23*	2	19
PRUGNE	87	10.5	1.5	42	190	6*	16	5
RIBES	77	6.6	3.6	28	370	17*	17	200
UVA NERA	80	15.6	1.5	61	192	7	4	6
AGLIO	80	8.4	3.1	41	600	25*	5	5
CIPOLLA	92	5.7	1.0	26	140	4*	3	5
PORRO	88	5.2	2.9	29		3*	tracce	9
SEDANO	88	2.2	1.6	20	280	16*	207	32
CAVOLFIORE	90	2.4	2.4	25	350	28	50	59
FINOCCHIO	93	1.0	2.2	9	394	16	2	12
FUNGHI	88	0.8	2.3	20	320	13*	0	3
MELA	82	10.0	2.6	38	125	3	8	6
PERA	87	8.8	3.8	35	127	7	tr	4

Fonte: Tabelle dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, aggiornamento 2000.



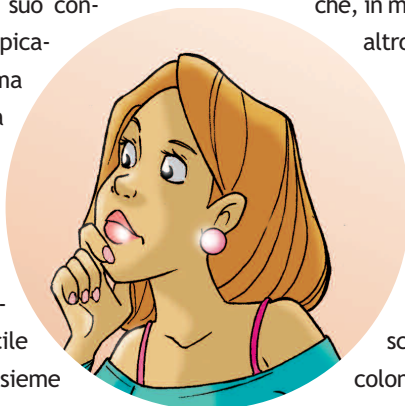
19. Mangiare sano per combattere le malattie

a) Il pomodoro

Il pomodoro è conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo per le sue caratteristiche, che vengono esaltate dalla trasformazione in “pelato”. Le caratteristiche intrinseche, che esaltano il prodotto, favorendone così la sua conoscenza e il suo consumo, sono: sapore tipicamente agrodolce, forma allungata della bacca con depressioni longitudinali parallele, colore rosso vivo, scarsa presenza di semi e fibre placentari, buccia di colore rosso vivo e di facile pelabilità. Tutto ciò, insieme alle caratteristiche chimico-fisiche, lo rende inconfondibile, sia allo stato fresco che trasformato. Le sue proprietà anticancro sono legate soprattutto alla presenza di una molecola, il licopene, un pigmento responsabile del suo colore.

b) I frutti di bosco

More, mirtilli, ribes, fragole e lamponi sono frutti apprezzati, non solo per il loro aroma e per la loro bellezza allo sguardo, ma anche per le loro proprietà nutrizionali. Lamponi e fragole sono ricchi di acido ellagico, una molecola con capacità antiossidante, che aiuta a proteggere il DNA cellulare dalle mutazioni, impedendo alle sostanze cancerogene di reagire con esso. Lamponi e mirtilli, inoltre, sono ricchissimi di sostanze antiossidanti e antiangiogeniche, in misura superiore a qualsiasi altro vegetale.



gico, una molecola con capacità antiossidante, che aiuta a proteggere il DNA cellulare dalle mutazioni, impedendo alle sostanze cancerogene di reagire con esso. Lamponi e mirtilli, inoltre, sono ricchissimi di sostanze antiossidanti e antiangiogeniche, in misura superiore a qualsiasi altro vegetale.

c) I cavoli e le crocifere

I cavoli, i broccoli ed i cavolfiori sono tra i maggiori “nemici” del cancro, in particolare quello al seno, alla vescica, alla prostata, al colon, al retto, ai polmoni.

Questo grazie ai glucosinolati, molecole che, grazie a dei particolari processi chimici, danno vita al sulforafano, una potentissima molecola anticancro. I broccoli ed i cavoletti di Bruxelles hanno particolari proprietà: aiutano la detossificazione del corpo umano e interferiscono con lo sviluppo di un batterio che provoca l'ulcera ed il cancro gastrico.

d) Aglio e cipolla

L'aglio, le cipolle e le altre piante appartenenti a questa famiglia, come l'erba cipollina,

lina, il porro e lo scalogno, contengono molecole con zolfo ed enzimi con importanti proprietà biologiche a protezione del DNA e che, quindi, possono prevenire il cancro. Tuttavia, solo aglio e cipolle fresche hanno proprietà anticancro.

e) I funghi

I funghi hanno importanti proprietà anticancro al punto che alcune delle sostanze che li compongono sono usati all'interno di cure chemioterapiche per contrastare tumori al colon e allo stomaco, riuscendo ad allungare la vita dei pazienti poiché le molecole riescono a stimolare il sistema immunitario. Non solo i funghi esotici ma anche quelli europei, come gli champignon parigini, contengono quantità sufficienti di queste sostanze.

f) Il pesce

Il pesce è ricco di proteine e può sostituire la carne, (il consumo non dovrebbe supe-

rare le due o tre volte alla settimana) ed inoltre contiene delle sostanze importantissime per prevenire sia il cancro che le malattie cardiovascolari. I pesci più grassi, come le sardine ed i salmoni di fiume, sono tra i migliori da mangiare se si vuole rimanere sani. Mangiarne più spesso può aiutare a prevenire il cancro al seno, al colon, alla prostata, solo per fare qualche esempio.

g) Gli agrumi

Gli agrumi, ricchi di antiossidanti, apportano all'organismo la vitamina C, sono anche molto utili per bloccare la crescita delle cellule tumorali e per facilitare i processi di detossificazione dell'organismo dalle sostanze cancerogene. Le arance contengono anche le poliamine, sostanze coinvolte nella regolazione della divisione cellulare. Per l'arancia rossa, in particolare, le cose vanno ancora meglio: questo alimento, infatti, contiene molte sostanze con poteri antiossidanti.



20. Composizione chimica e valore energetico dei principali alimenti

Tab. 1 Cereali e loro derivati

Composizione chimica e valore energetico												
ALIMENTO (100 g di parte edibile)	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Amido g	Zuccheri solubili g	Fibra g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Calcio mg	Fosforo mg
Biscotti frollini	2,4	7,2	13,8	73,7	45,2	22,0	1,9	429	223	n.d.	n.d.	n.d.
Biscotti integrali	2,4	7,8	14,3	70,8	38,2	28,8	6,0	425	225	n.d.	n.d.	164
Biscotti secchi	2,2	6,6	7,9	84,8	60,3	18,5	2,6	416	410	140	22	157
Cornetti	19,5	7,2	18,3	58,0	43,1	10,6	n.d.	411	n.d.	52	9	70
Cornflakes	5,0	6,6	0,8	87,4	70,0	10,4	3,8	361	11	99	74	58
Crackers salati	6,0	9,4	10,0	80,1	n.d.	n.d.	2,8	428	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Farina di frumento duro	12,5	12,9	2,8	63,2	54,5	3,2	n.d.	314	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Farina di frumento integrale	13,4	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	8,4	319	3	337	28	300
Farro	10,4	15,1	2,5	67,1	58,5	2,7	6,8	335	18	440	43	420
Fette biscottate	4,0	11,3	6,0	82,3	72,8	2,2	3,5	408	n.d.	n.d.	55	124
Fette biscottate integrali	6,5	14,2	10,0	62,0	n.d.	n.d.	5,4	379	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Fiocchi d'avena	10,3	8,0	7,5	72,8	66,2	0	8,3	373	n.d.	n.d.	54	365
Frumento duro	11,5	13,0	2,9	62,5	53,9	3,2	9,8	312	n.d.	494	30	330
Frumento tenero	12,0	12,3	2,6	65,2	56,3	3,3	9,7	317	n.d.	n.d.	35	304
Grissini	8,5	12,3	13,9	68,4	60,2	2,2	3,5	431	n.d.	n.d.	13	162
Mais	12,5	9,2	3,8	75,1	66,0	2,5	2,0	353	35	287	15	256
Mais dolce, in scat., sgocc.	70,3	3,4	1,3	19,5	13,8	4,3	1,4	98	270	220	4	79
Muesli	7,4	9,7	6,0	72,2	41,4	26,2	6,4	364	380	440	110	280
Orzo perlato	12,2	10,4	1,4	70,5	64,1	0	9,2	319	3	120	14	189
Pane di tipo 0	31,0	8,1	0,5	63,5	55,9	2,0	3,8	275	293	n.d.	17	77
Pane di tipo 00	29,0	8,6	0,4	66,9	59,1	1,9	3,2	289	n.d.	n.d.	14	63

segue Tab. 1 Cereali e loro derivati

Composizione chimica e valore energetico (segue tab. 1)

	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Amido g	Zuccheri solubili g	Fibra g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Calcio mg	Fosforo mg
Pane di tipo integrale	36,6	7,5	1,3	48,5	n.d.	n.d.	6,5	224	n.d.	n.d.	25	180
Pane formato rosetta	30,7	9,0	1,9	57,6	45,5	7,5	3,1	269	317	103	20	n.d.
Pangrattato	6,8	10,1	2,1	77,8	66,2	5,0	n.d.	351	400	190	110	130
Panini al latte	33,5	9,0	8,7	48,2	41,3	2,7	1,9	295	460	170	130	130
Panini all'olio	30,8	7,7	5,8	57,5	48,6	4,0	3,7	299	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Pasta all'uovo secca cruda	12,5	13,0	2,4	77,9	69,0	2,0	3,2	366	17	164	22	199
Pasta di semola cruda	10,8	10,9	1,4	79,1	68,1	4,2	2,7	353	4	192	22	189
Pizza bianca	27,8	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	302	789	99	20	39
Pizza con pomodoro	41,0	7,1	6,6	41,4	35,0	2,9	2,7	243	775	209	22	40
Pizza con pom. e mozzarella	39,3	5,6	5,6	52,9	36,4	12,9	n.d.	271	n.d.	n.d.	12	48
Riso brillato crudo	12,0	6,7	0,4	80,4	72,9	0,2	1,0	332	5	92	24	94
Riso integrale crudo	12,0	7,5	1,9	77,4	69,2	1,2	1,9	337	9	214	32	221
Semola	14,0	11,5	0,5	76,9	68,2	1,9	3,6	339	12	170	17	165
Tortellini, freschi	28,2	12,2	7,1	49,9	44,2	1,3	n.d.	300	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Tortellini, secchi	12,8	15,7	10,8	57,6	51,0	1,5	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

n.d. = non disponibile

Tab. 2 Legumi

Composizione chimica e valore energetico														
ALIMENTO	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Amido g	Fibra g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Niacina (vit. B3) mg
Ceci in scatola ¹	100	68,0	6,7	2,3	13,9	11,7	5,7	100	311	109	1,8	43	72	0,20
Ceci ²	100	10,3	20,9	6,3	46,9	39,3	13,6	316	6	881	6,4	142	415	2,50
Fagioli ⁵	100	10,5	23,6	2,0	47,5	40,0	17,5	291	4	1445	8,0	135	450	2,30
Fagioli -Borlotti ³	52	60,8	10,2	0,8	22,7	19,5	5,5	133	2	650	3,0	44	180	2,70
Fagioli -Borlotti ⁴	100	71,9	6,7	0,5	15,9	13,5	4,8	91	294	234	2,2	31	102	n.d.
Fagioli -Borlotti ²	100	10,3	20,2	2,0	47,7	40,2	17,3	278	3	1478	9,0	102	464	2,10
Fagioli -Cannellini ⁴	100	76,7	6,0	0,6	12,5	11,1	4,8	76	431	190	2,0	39	78	n.d.
Fagioli -Cannellini ²	100	10,0	23,4	1,6	45,5	38,7	17,6	279	5	1411	8,8	132	460	3,00
Fagiolini ³	95	90,5	2,1	0,1	2,4	tr	2,9	18	2	280	0,9	35	48	0,80
Fave ³	26	83,9	5,2	0,4	4,5	2,1	5,0	41	17	200	1,7	22	93	1,27
Lenticchie ⁴	100	75,1	5,0	0,5	15,4	13,4	4,2	82	357	161	2,3	27	77	n.d.
Lenticchie ²	100	11,2	22,7	1,0	51,1	44,8	13,8	291	8	980	8,0	57	376	2,00
Lupini, ammollati	76	69,0	16,4	2,4	7,1	6,0	n.d.	114	n.d.	n.d.	5,5	45	100	0,20
Piselli ³	31	79,4	5,5	0,6	6,5	2,3	6,3	52	1	193	1,7	45	97	2,60
Piselli ⁴	100	77,9	5,3	0,6	11,1	6,5	5,1	68	242	130	1,6	42	95	1,20
Piselli ⁷	100	13,0	21,7	2,0	48,2	41,2	15,7	286	38	990	4,5	48	320	2,20
Piselli ⁶	100	80,7	5,4	0,3	6,4	n.d.	6,3	48	129	150	2,0	20	90	2,00

n.d. = non disponibile

1. scolati
2. secchi crudi
3. freschi crudi
4. in scatola, scolati
5. crudi
6. surgelati
7. secchi

Fonte: Tabelle dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, aggiornamento 2000.

Tab. 3 Latte e suoi derivati

Composizione chimica e valore energetico												
ALIMENTI (100 g di parte edibile)	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit A ret. eq. mcg	Vit C mg
Latte di bufala	81,2	4,5	8,5	5,1	114	n.d.	n.d.	n.d.	198	121	n.d.	n.d.
Latte di capra	86,3	3,9	4,8	4,7	76	40	180	0,1	141	106	86	1
Latte di pecora	82,7	5,3	6,9	5,2	103	30	182	0,1	180	96	53	n.d.
Latte di vacca UHT, intero	87,6	3,3	3,6	4,7	63	n.d.	150	0,2	120	95	50	1
Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	89,5	3,2	1,6	5,1	46	n.d.	n.d.	0,1	120	94	n.d.	1
Latte di vacca pastorizzato, intero	87,0	3,3	3,6	4,9	64	50	150	0,1	119	93	37	1
Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	88,5	3,5	1,5	5,0	46	n.d.	n.d.	0,1	120	94	19	1
Latte di vacca pastorizzato, scremato	90,5	3,6	0,2	5,3	36	52	150	0,1	125	97	tr	1
Panna o crema di latte	58,5	2,3	35,0	3,4	337	34	100	0	78	61	335	n.d.
Yóгурt da latte, intero	87,0	3,8	3,9	4,3	66	48	170	0,1	125	105	38	1

n.d. = non disponibile

Tab. 4 Formaggi e latticini

Composizione chimica e valore energetico												
ALIMENTI (100 g di parte edibile)	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit A ret. eq. mcg	Vit E mg
Caciocavallo	30,0	37,7	31,1	2,3	439	n.d.	n.d.	0,3	860	590	420	0,43
Emmenthal	34,6	28,5	30,6	3,6	403	450	107	0,3	1145	700	343	n.d.
Fior di latte	54,8	20,6	20,3	0,7	268	n.d.	n.d.	0,4	350	355	300	n.d.
Fontina	41,1	24,5	26,9	0,8	343	686	n.d.	0,3	870	561	420	0,62
Formaggino	52,6	11,2	26,9	6,0	309	1000	108	0,3	430	650	370	n.d.
Gorgonzola	50,8	19,1	27,1	1,0	324	600	111	0,3	401	326	287	0,52
Grana	31,5	33,9	28,5	tr	392	700	120	0,2	1169	692	332	0,55
Groviera	32,1	30,6	29,0	1,5	389	332	80	0,5	1123	685	400	n.d.
Mascarpone	44,4	7,6	47,0	0,3	455	86	53	0,2	68	97	430	n.d.
Mozzarella di bufala	55,5	16,7	24,4	0,4	288	n.d.	n.d.	0,2	210	195	164	0,24
Mozzarella di vacca	58,8	18,7	19,5	0,7	253	200	145	0,4	350	350	219	0,39
Parmigiano	30,4	33,5	28,1	tr	387	600	102	0,7	1159	678	373	0,68
Pecorino	34,0	25,8	32,0	0,2	392	1800	90	0,6	607	590	380	0,70
Provolone	39,0	28,1	28,2	2,0	374	860	139	0,5	720	521	390	0,52
Ricotta di bufala	67,3	10,5	17,3	3,7	212	n.d.	n.d.	n.d.	340	380	n.d.	n.d.
Scamorza	44,9	25,0	25,6	1,0	334	n.d.	n.d.	0,3	512	299	352	0,48
Stracchino	53,5	18,5	25,1	tr	300	n.d.	n.d.	0,3	567	374	n.d.	n.d.
Taleggio	51,8	19,0	26,2	0,9	315	873	89	0,1	433	328	482	0,62

n.d. = non disponibile

Tab. 5 Uova

Composizione chimica e valore energetico delle uova														
ALIMENTO	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vit A ret. eq. Mcg
Uova di gallina, albume	100	87,7	10,7	tr	43	179	135	0,1	7	15	0,02	0,27	0,10	0
Uova di gallina, intero	87	77,1	12,4	8,7	128	137	133	1,5	48	210	0,09	0,30	0,10	225
Uova di gallina, tuorlo	100	53,5	15,8	29,1	325	43	90	4,9	116	586	0,27	0,35	0,10	640

Tab. 6 Carni

Composizione chimica e valore energetico														
ALIMENTO	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. B3) mg	Vit. A ret. eq. Mcg
Agnello	100	70,1	20,0	8,8	159	88	350	1,7	10	190	0,15	0,28	6,00	Tr
Anatra domestica	80	68,8	21,4	8,2	159	110	290	1,3	12	200	0,19	0,18	7,70	80
Bovino adulto	100	72,9	20,3	5,7	133	53	287	1,5	15	178	0,10	0,15	4,70	Tr
Capretto	75	74,8	19,2	5,0	122	n.d.	n.d.	1,0	9	220	0,25	0,10	5,70	n.d.
Cavallo	100	74,9	19,8	6,8	143	74	331	3,9	4	231	0,04	0,18	5,54	n.d.
Coniglio	71	74,9	19,9	4,3	118	67	360	1,0	22	220	0,03	0,30	6,30	n.d.
Gallina	70	66,0	20,9	12,3	194	n.d.	n.d.	1,6	15	205	0,30	0,10	4,00	n.d.
Maiale	74	69,6	21,3	8,0	157	56	290	0,8	8	160	0,80	0,70	3,00	Tr
Oca	70	49,1	15,8	34,4	373	120	406	1,8	13	197	0,07	0,20	6,40	90
Pollo	77	69,5	19,0	10,6	171	62	300	0,6	5	160	0,08	0,14	5,00	Tr

n.d. = non disponibile

Tab. 7 Carni lavorate

Composizione chimica e valore energetico													
ALIMENTO	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. B3) mg
Bresaola	100	60,0	32,0	2,6	151	1597	505	2,4	7	168	0,12	0,23	2,40
Capocollo	100	36,3	20,8	40,2	450	n.d.	n.d.	1,0	25	263	0,70	0,20	6,00
Coppa Parma	100	36,9	23,6	33,5	398	1524	433	1,9	11	n.d.	0,14	0,29	4,84
Cotechino, conf.precotto	100	36,8	17,2	42,3	450	1138	178	1,8	20	109	n.d.	n.d.	7,30
Mortadella	100	52,3	14,7	28,1	317	506	130	1,4	9	180	0,19	0,26	3,59
Pancetta magretta	100	47,8	21,7	25,3	315	1686	322	0,9	10	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Pancetta tesa	100	45,3	20,9	28,1	337	1016	149	0,4	10	n.d.	0,16	0,13	n.d.
Prosciutto cotto	100	62,2	19,8	14,7	215	648	227	0,7	6	250	0,40	0,15	3,20
Prosciutto crudo Parma	100	50,6	25,5	18,4	268	2578	373	0,7	16	261	1,77	0,20	5,50
Salame Milano	100	35,5	26,7	31,1	392	1497	452	1,5	32	356	0,24	0,21	2,50
Salame Napoli	100	39,0	26,7	27,3	359	1693	494	1,6	32	n.d.	0,16	0,14	n.d.
Salame ungherese	100	36,0	24,2	34,0	405	1504	420	1,4	45	n.d.	0,17	0,25	n.d.
Salsiccia suino, fresca	100	53,6	15,4	26,7	304	1100	200	2,8	20	173	0,34	0,03	4,00
Salsiccia di suino, secca	100	28,2	22,0	47,3	514	n.d.	n.d.	4,3	31	266	0,31	0,20	4,60
Speck	100	44,7	28,3	20,9	303	1557	484	1,6	11		0,14	0,14	1,14
Wurstel crudo	100	58,9	13,7	23,3	270	793	140	1,2	14	130	0,15	0,30	2,72
Zampone, conf. precotto	100	45,5	19,1	31,6	361	762	104	1,5	22	170	0,26	0,21	3,00

n.d. = non disponibile

Tab. 8 Prodotti Ittici

Composizione chimica e valore energetico

ALIMENTO	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Niacina (Vit. B3) mg	Vit. A ret. eq. mcg
Acciuga o alice, fresca	75	76,5	16,8	2,6	1,5	96	n.d.	278	2,8	148	196	14,0	32
Acciuga o alice, sott'olio	100	56,0	25,9	11,3	0,2	206	480	700	1,3	44	351	6,50	58
Anguilla di fiume	71	61,5	11,8	23,7	0,1	261	65	217	1,0	31	218	3,50	1200
Aragosta fresca	29	78,1	16,0	1,9	1,0	85	n.d.	n.d.	0,8	60	280	2,00	tr
Aringa, affumicata	70	62,5	19,9	12,7	0	194	n.d.	n.d.	1,4	66	254	3,30	9
Calamaro, fresco	65	80,0	12,6	1,7	0,6	68	185	145	0,2	144	189	1,20	75
Capitone	65	62,0	13,0	21,5	0,5	247	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Carpa	50	72,4	18,9	7,1	0	140	50	286	1,0	34	220	1,50	44
Cozza o mitilo	32	82,1	11,7	2,7	3,4	84	290	320	5,8	88	236	1,60	54
Dentice, fresco	65	76,1	16,7	3,5	0,7	101	n.d.	n.d.	1,2	38	264	2,10	48
Gamberi, freschi	45	80,1	13,6	0,6	2,9	71	146	266	1,8	110	349	3,20	2
Gamberi, sgusciati, surg.	100	81,2	16,5	0,9	2,9	85	375	75	2,6	128	150	0,50	tr
Merluzzo o nasello crudo	76	81,5	17,0	0,3	0	71	77	320	0,7	25	194	2,20	tr
Orata	100	69,1	19,7	8,4	1,2	159	n.d.	n.d.	n.d.	30	1050	n.d.	n.d.
Ostrica	12	85,7	10,2	0,9	5,4	69	510	260	6,0	186	267	1,50	75
Polpo	90	82,0	10,6	1,0	1,4	57	n.d.	233	1,5	144	189	n.d.	25
Razza	32	82,2	14,2	0,9	0,7	68	n.d.	n.d.	1,0	31	218	2,50	15
Salmone fresco	65	68,0	18,4	12,0	1,0	185	98	310	0,7	27	280	7,00	13
Salmone, affumicato	100	64,9	25,4	4,5	1,2	147	1880	420	0,6	19	250	8,80	13
Sarda	70	73,0	20,8	4,5	1,5	129	66	630	1,8	33	215	9,70	28
Sardine fresche	75	60,7	20,3	15,4	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Scorfanò	n.d.	79,0	19,0	0,4	0,6	82	n.d.	465	5,5	61	n.d.	n.d.	n.d.
Seppia	50	81,5	14,0	1,5	0,7	72	n.d.	273	0,8	27	143	n.d.	25
Sogliola, fresca	48	79,5	16,9	1,4	0,8	83	120	280	0,8	12	195	1,70	tr

Composizione chimica e valore energetico (segue tabella 8)

	Parte edibile %	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Niacina (Vit. B3) mg	Vit. A ret. eq.mcg
Sogliola, surgelata	48	79,4	17,3	1,3	0,1	81	120	280	0,4	11	174	3,80	0
Spigola	54	79,0	16,5	1,5	0,6	82	n.d.	307	4,1	20	202	n.d.	15
Storione	n.d.	72,5	19,2	7,6	0	145	44	330	0,5	18	239	5,60	n.d.
Tonno, fresco	90	61,5	21,5	8,1	0,1	159	43	n.d.	1,3	38	264	8,50	450
Triglia	60	75,3	15,8	6,2	1,1	123	n.d.	n.d.	1,1	21	218	4,20	9
Trota	55	80,5	14,7	3,0	0	86	40	465	2,0	14	220	3,00	tr
Vongola	25	82,5	10,2	2,5	2,2	72	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	16

n.d. = non disponibile

Tab. 9 Dolci

Composizione chimica e valore energetico

ALIMENTO	Acqua %	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Amido g	Zuccheri solubili g	Fibra g	Energia kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Niacina (Vit. B3) mg
Babà al rhum	49,4	5,9	5,7	41,2	20,6	18,5		229	n.d.	n.d.	2,3	22	40	
Canditi	17,0	0,5	0	75,0	0	75,0	4,5	283	n.d.	n.d.	1,5	60	7	0,50
Cannoli alla crema	33,7	6,2	20,7	41,9	28,2	10,9		368			1,3	52	0	0
Caramelle dure	2,7	tr	0	91,6	0	91,6	0	344			0	0	0	0
Cioccolato al latte	0,8	7,3	36,3	50,5	tr	50,5	3,2	545	120	420	3,0	262	207	0,60
Cioccolato al latte con nocciole	1,1	7,2	36,9	48,6	tr	48,6	4,8	543			1,9	42	162	2,00
Cioccolato fondente	0,5	6,6	33,6	49,7	tr	49,7	8,0	515	11	300	5,0	51	186	0,60
Crema di nocciole e cacao	0,8	6,9	32,4	58,1	tr	58,1		537	50	370	3,6	143	164	0,45
Crostata con crema al cacao	6,1	4,6	24,7	67,0	28,1	36,1		492	208	228	0,7	24	235	n.d.
Crostata con marmellata	20,9	4,9	8,2	65,5				339						
Gelato	57,8	2,9	7,0	31,5	tr	31,5	0	193						n.d.
Marmellate, normali e tipo frutta viva	36,0	0,5	tr	58,7	0	58,7	2,2	222	12	100	1,4	18	7	0,90
Merendine, tipo brioche	11,3	8,2	17,6	65,7	39,3	22,5		438			1,5	23		
Miele	18,0	0,6	0	80,3	0	80,3	0	304	11	51	0,5	5	6	0,30
Panettone	26,9	6,4	10,7	56,2	30,3	22,9		333			3,0	149	130	
Pasta di mandorle	10,8	9,9	23,4	54,6		54,6		455			1,9	59	242	1,60
Savoiardì	8,5	11,9	9,2	69,6	27,5	39,3		391			2,0	40	180	
Wafer ricoperto di cioccolato	1,3	8,2	26,6	60,3	12,3	46,8		498	110	330	1,5	200	190	0,50

n.d. = non disponibile

Fonte: Tabelle dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, aggiornamento 2000.

21. Alimenti frigoconservati

La conservazione degli alimenti a bassa temperatura è un traguardo importantissimo ma bisogna seguire alcune regole fondamentali per ottenere buoni risultati.

Se il frigo subisce un black out che supera le 16 h, la temperatura del freezer sale a -9°C e non assicura più una ottimale conservazione dei cibi contenuti, già dopo 5-6 ore bisogna consumare latte, carni fresche, formaggi freschi e prodotti a base di uova.

Se acquistiamo prodotti surgelati trasportiamoli in borse termiche e se il viaggio va oltre la mezz'ora, è preferibile aggiungere



la mattonella di ghiaccio.

Per il loro acquisto preferiamo negozi con grande smercio e con frigoriferi che segnano la temperatura di -18°C . Piselli, minestrone o altri alimenti di piccole dimensioni devono presentarsi sgranati e le confezioni di tutti i prodotti mai ricoperte di brina o con tracce di bagnato perchè è segno che hanno subito uno scongelamento.

Per i prodotti acquistati, è bene attenersi alle date di scadenza; per quelli fatti in casa, bisogna scrivere la data di confezionamento

Attenzione

Le confezioni aperte tenute in frigo vanno consumate non oltre i 3-4 giorni, quelle scongelate devono essere consumate entro le 24 ore e non è più possibile ricongelarli se non previa cottura

La qualità e la sicurezza degli alimenti dipendono dagli sforzi di tutte le persone coinvolte nella complessa catena della produzione agroalimentare, della lavorazione, del trasporto, della preparazione, della conservazione e del consumo.



Per mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera agroalimentare sono necessari, da un lato, procedure operative per garantire la salubrità dei cibi e, dall'altro, sistemi di monitoraggio per garantire che le operazioni vengano effettuate correttamente.

Le parole “tracciabilità” e “rintracciabilità” sono di grandissima attualità sulla scena agroalimentare; consentono di rispondere alle crescenti richieste di sicurezza alimentare da parte del consumatore e di individuare le responsabilità lungo la filiera.

manuale del consumatore

norme, consigli e indicazioni
per una sicura e corretta alimentazione