



Indice:

Imballaggi delle derrate alimentari - Quali informazioni si trovano?

- P. 2** Introduzione
- P. 2** Elenco degli ingredienti
- P. 3** Informazioni destinate alle persone allergiche
- P. 4** Dichiarazione per vegetariani
- P. 4** Indicazioni aggiuntive
- P. 5** Caratterizzazione del valore nutritivo
- P. 6** Pubblicità nutrizionali
- P. 6** Pubblicità con riferimento alla salute
- P. 7** Conservabilità
- P. 8** Conservazione
- P. 8** Preparazione
- P. 9** Paese di produzione
- P. 9** Imballaggi - pro memoria
- P. 10** Fonti
- P. 11** Impressum



Introduzione

Gli imballaggi delle derrate alimentari contengono numerose informazioni, simboli e altre indicazioni. Il presente documento ha lo scopo di aiutare a capire e interpretare correttamente le diverse informazioni.



Elenco degli ingredienti

L'elenco degli ingredienti - comunemente conosciuto come composizione - annovera gli ingredienti in ordine quantitativo decrescente. Questo permette di stimare la quantità di un ingrediente contenuta in un prodotto. Se un ingrediente appare nella denominazione specifica (p. es. «yogurt alla fragola») o risalta mediante parole o immagini su un'altra parte dell'imballaggio, nell'elenco degli ingredienti si deve aggiungere la percentuale di tale ingrediente (p. es. 5 % fragola).

Pasta cotta con salsa di pomodoro e carne di manzo

Ingredienti: Pasta cotta 55% (acqua potabile, semola di grano duro, olio vegetale, sale iodato), **salsa di pomodoro e carne di manzo 45%** (pomodori 35%, acqua potabile, carne di manzo 14% (Germania), sedano, carote, concentrato di pomodoro, cipolle, porri, olio d'oliva, zucchero, sale iodato, spezie (con sedano), olio vegetale, aglio in polvere, condimento (con latte), erbe aromatiche, acidificante: acido citrico, amido modificato, addensanti: xantane e farina di semi di guar).



Informazioni destinate alle persone allergiche

Gli ingredienti seguenti fanno parte delle sostanze che più frequentemente scatenano reazioni allergiche o altre reazioni indesiderate:

- cereali contenenti glutine (frumento, segala, orzo, avena, farro, kamut)
- latte e prodotti del latte (compreso lo zucchero del latte o lattosio)
- uova
- pesci, crostacei, molluschi
- semi di soia, lupini
- noci (p. es. arachidi), semi di sesamo
- sedano
- senape
- solfiti

Tali ingredienti devono essere dichiarati in modo chiaro ed esplicito, anche se sono stati ulteriormente trasformati (p. es. i semi soia in tofu, il frumento in farina o il latte in yogurt). Nel caso di miscele indesiderate, la dichiarazione è prescritta solo se la percentuale dovesse superare una determinata quota.

vegetale, antiagglomerante, cereali
Può contenere tracce di glutine e latte.
Conservare in luogo fresco e asciutto.

i Allergie

(D) Enthält Soja, Para- und Macadamianüsse. Kann Spuren von Sesam und Erdnüssen enthalten.
(F) Contient du soja, des noix du Brésil et de macadam. Peut contenir des traces de sésame et de cacahuètes.
(I) Contiene soia, noci del Brasile e di Macadamia. Può contenere tracce di sesamo e arachidi.



Dichiarazione per vegetariani



latto-vegetariane

Con le seguenti designazioni è possibile caratterizzare i prodotti appropriati per i vegetariani:

- «**vegetariane**» o «**ovo-latto-vegetariane**» o «**ovo-latto-vegetaliane**»: se non contengono ingredienti di origine animale, eccezion fatta per latte, prodotti del latte, componenti del latte, uova e miele;
- «**ovo-vegetariane**» o «**ovo-vegetaliane**»: se non contengono ingredienti di origine animale, eccezion fatta per uova e miele;
- «**latto-vegetariane**» o «**latto-vegetaliane**»: se non contengono ingredienti di origine animale, eccezion fatta per latte, prodotti del latte, componenti del latte o miele;
- «**vegane**» o «**vegetaliane**», se non contengono ingredienti di origine animale.

Questa etichettatura è facoltativa. Pertanto, prodotti senza le relative indicazioni possono essere adatti per vegetariani. Informazioni in proposito sono disponibili nell'elenco degli ingredienti.

Indicazioni aggiuntive

A seconda della composizione, i prodotti possono recare indicazioni aggiuntive che servono soprattutto alla protezione dei consumatori che soffrono di malattie specifiche o segnalano effetti collaterali fastidiosi.

- «**contiene una fonte di fenilalanina**»: indicazione obbligatoria da apporre su prodotti contenenti un edulcorante a base di aspartame, per persone affette da fenilchetonuria (FCU).

* *Contiene una fonte di fenilalanina.

- «**un consumo eccessivo può avere effetti lassativi**»: indicazione obbligatoria da apporre su prodotti che presentano un tenore di succedanei dello zucchero (p. es. sorbite o xilite) superiore a 10 g per 100 g o 100 ml.

• **Contiene una fonte di fenilalanina**
 • **Un consumo eccessivo può provocare effetti lassativi**

- «**contiene glutine**»: indicazione facoltativa da apporre su prodotti con ingredienti a base di frumento, segala, orzo, avena, farro o kamut, per persone affette da celiachia.

La caratterizzazione del valore nutritivo

Nonostante che per la maggior parte dei casi in Svizzera la caratterizzazione del valore nutritivo non sia obbligatoria, fortunatamente essa appare su quasi tutti gli imballaggi. Per derrate alimentari e bevande, l'indicazione deve essere data per 100 g o 100 ml. Può anche essere aggiunto il tenore per porzione. Nel caso d'integratori alimentari (p. es. pastiglie di vitamine o sali minerali), l'indicazione deve essere data come dose giornaliera. Ciò facilita il paragone tra i vari prodotti.

L'indicazione «di cui zuccheri» non si riferisce esclusivamente allo zucchero cristallizzato, bensì a quasi tutte le sorte di zuccheri aggiunti o contenuti naturalmente, quali ad esempio il lattosio, il fruttosio e il maltosio.

Dato che il valore nutritivo delle derrate alimentari è sottoposto a fluttuazioni naturali, i tenori dichiarati corrispondono sempre a valori medi. Tuttavia, il fabbricante deve garantire la presenza di tali valori fino alla scadenza della data

Durchschnittliche Nährwerte Valeur nutritionnelle moyenne Valori nutrizionali medi	pro 100 g pour 100 g per 100 g	pro Portion (350 g) pour portion (350 g) per porzione (350 g)	GDA pro Portion GDA pour portion GDA per porzione	GDA*
Brennwert / Valeur énergétique / Valore energetico	530 kJ/126 kcal	1855 kJ/441 kcal	22 %	2000 kcal
Eiweiß / Protéines / Proteine	4 g	14 g	28 %	50 g
Kohlenhydrate / Glucides / Carboidrati	21 g	74 g	27 %	270 g
Davon Zucker / Dont sucres / Di cui zuccheri	2.5 g	9 g	10 %	90 g
Fett / Lipides / Grassi	2.5 g	9 g	13 %	70 g
Davon gesättigte Fettsäuren / Dont acides gras saturés / Di cui acidi grassi saturi	0.5 g	2 g	10 %	20 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Fibre	1.5 g	5.5 g	22 %	25 g
Natrium / Sodium / Sodio	0.27 g	0.95 g	40 %	2.4 g

di conservazione. Dato che durante il periodo di conservazione il contenuto vitaminico può diminuire, è permesso un loro dosaggio in eccesso. Questo significa che al momento di essere fabbricato, un prodotto presenterà tendenzialmente un tenore di vitamine superiore a quello dichiarato.

Pubblicità nutrizionali

A seconda della composizione, le derrate alimentari in Svizzera possono essere pubblicizzate come segue:

«**Fonte di X**» = il prodotto contiene almeno il 15 per cento della dose giornaliera raccomandata della vitamina o del sale minerale in questione, espresso per 100 g, 100 ml oppure per imballaggio-porzione.

«**Ad alto contenuto di X**» = il prodotto contiene almeno il 30 per cento della dose giornaliera raccomandata della vitamina o del sale minerale in questione, espresso per 100 g, 100 ml oppure per imballaggio-porzione.

«**A tasso ridotto di X**» / «**Leggero**» / «**Light**» = il prodotto contiene almeno il 30 per cento in meno di una sostanza nutritiva rispetto a un prodotto simile normale.

«**A ridotto contenuto calorico**» = il prodotto contiene almeno il 30 per cento di calorie in meno rispetto a un prodotto simile normale.

«**Senza zuccheri aggiunti**» = è vietata l'aggiunta di qualsiasi sorta di zuccheri o di derrate alimentari con proprietà dolcificanti (p. es. il miele). Il prodotto può tuttavia contenere naturalmente sorte di zuccheri (p. es. fruttosio nel succo di frutta, lattosio nello yogurt naturale) o essere edulcorato artificialmente (p. es. con edulcoranti come l'aspartame o il ciclamato oppure con succedanei dello zucchero come sorbite o xilite).

Ricche di fibre



senza aggiunta di zucchero

Pubblicità con riferimento alla salute

La legislazione svizzera è piuttosto severa per quanto concerne la pubblicità che si riferisce alla salute e distingue nettamente tra derrate alimentari e agenti terapeutici. Di conseguenza, sono per principio vietate tutte le pubblicità che attribuiscono a una derrata alimentare proprietà profilattiche, curative o terapeutiche in relazione a una malattia. Sono ammesse unicamente indicazioni sugli effetti e sulla funzione di vitamine, sali minerali e altre sostanze nutritive autorizzate dall'Ufficio federale della sanità pubblica. I prodotti di cui sono vantate le proprietà miracolose (p. es. su Internet) dovrebbero essere considerati con la dovuta cautela.



Conservabilità

Salvo poche eccezioni (p. es. zuccheri, sale, aceto), tutte le derrate alimentari imballate devono recare la data. La legge distingue tra data minima di conservabilità e data di consumo. Ulteriori indicazioni di date, come per esempio «da vendere entro il» oppure «imballato il» sono facoltative.

Data minima di conservabilità («da consumare preferibilmente entro il»):

- per derrate alimentari conservabili;
- prodotti scaduti possono essere venduti, ma dovrebbero essere offerti a un prezzo ridotto;
- se il prodotto è scaduto, il fabbricante non può più garantire per le proprietà particolari, quali l'odore, il sapore o il colore. Tuttavia, nella maggior parte dei casi i prodotti possono ancora essere consumati.

Mindestens haltbar bis Ende/
A consommer de préférence avant fin/
Da consumarsi preferibilmente entro fine/
Best before end of/Tenminste houdbaar tot

GROS
ata
Mindestens haltbar bis
A consommer de préférence jusqu'au
Da consumare preferibilmente entro il

Data di consumo («da consumare entro il»):

- per alimenti facilmente deperibili e che devono essere conservati a bassa temperatura;
- i prodotti scaduti non possono più essere venduti o consegnati in altro modo ai consumatori;
- per motivi sanitari si sconsiglia di consumare prodotti scaduti.

Conservare in luogo freddo fino a
massimo 7° C. Da consumarsi entro
il: vedi stampigliatura sulla vaschetta

!
Verbrauchen bis (siehe oben)
A consommer jusqu'au (voir sur le dessus)
Da consumare entro il (vedi sopra)



Conservazione

Le derrate alimentari refrigerate e surgelate devono essere provviste di un'indicazione sulla temperatura di conservazione. Il fabbricante può garantire un prodotto ineccepibile fino alla data di scadenza unicamente se la temperatura indicata è mantenuta continuamente, anche durante il percorso tra il luogo d'acquisto e l'abitazione.

Per i prodotti da conservare che non devono essere refrigerati non sono vi sono prescrizioni di legge per la conservazione. Tuttavia, i fabbricanti forniscono sovente indicazioni per una conservazione ottimale. Se esse sono seguite, le derrate alimentari in questione mantengono la loro qualità almeno fino alla scadenza della data di conservabilità.

Durata della conservazione

Non surgelato: consumare al più presto.

Surgelato (ad almeno -18°C): conformemente

Kühl und trocken lagern

A conserver au frais et au sec

Conservare in luogo fresco e asciutto

Preparazione

Ogni derrata alimentare venduta non pronta al consumo deve essere provvista di un'indicazione relativa alla preparazione, nella quale il fabbricante fornisce i propri consigli per preparare l'alimento a essere consumato. Se nella preparazione non sono seguite le indicazioni, le conseguenze possono ripercuotersi negativamente sulla qualità o sul gusto del prodotto.

Preparazione:

1. Togliere la vaschetta dal contenitore e bucare più volte la pellicola superiore.
2. Riscaldare nel microonde a 600 watt per 4 - 4,5 minuti. Lasciare poi riposare per un minuto.
3. Togliere la pellicola dalla vaschetta.

Attenzione, la confezione è molto calda!





Paese di produzione

L'indicazione del Paese di produzione è obbligatoria per le derrate alimentari imballate, tranne che nel caso in cui tale informazione sia chiaramente deducibile dalla denominazione specifica (p. es. Glarner Schabziger) o dall'indirizzo della casa di produzione. Le indicazioni «prodotto in X» o «fabbricato in X» sono applicate a derrate interamente prodotti in un determinato luogo o ivi lavorati in modo tale da acquisirne le proprietà caratteristiche (p. es. il gusto affumicato tipico della carne secca grigionese).

Ad esempio, sono considerati interamente prodotti in Svizzera:

Prodotto in Svizzera

- frutta, verdura o cereali raccolti in Svizzera;
- la carne di animali e di pesci che hanno trascorso la maggior parte della loro esistenza in Svizzera;
- gli alimenti prodotti in Svizzera esclusivamente con le derrate alimentari appena menzionate.

Quando non è possibile stabilire in maniera univoca il Paese di produzione di un ingrediente o di una derrata alimentare, deve essere indicata possibilmente la più piccola zona geografica di provenienza (p. es. «pesce del Mar Baltico», «lattuga dell'Unione Europea»). A volte, ciò può purtroppo portare a indicazioni di provenienza tutt'altro che significative.

Herkunft:
Provenance:
Provenienza: **Schweiz, Italien, Ägypten**

CH.-B.:
Herkunft/Provenance/Provenienza:
Europa, Afrika/Europe, Afrique/Europa, Africa

Imballaggi – tengo a mente

- Gli imballaggi delle derrate alimentari recano numerose informazioni importanti, che possono risultare utili al momento dell'acquisto, della preparazione e dell'immagazzinamento.
- Determinate indicazioni sono destinate unicamente a persone affette da malattie specifiche.



Fonti

1. Ordinanza del DFI del 23 novembre 2005 sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari (OCDerr; RS 817.022.21)
2. Ordinanza del DFI del 23 novembre 2005 sull'aggiunta di sostanze essenziali o fisiologicamente utili a derrate alimentari (RS 817.022.32)



Impressum

© 2010 Società Svizzera di Nutrizione

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH - 3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Autrice

Infanger Esther, dietista diplomata SUP, segretariato SSN

Collaborazioni e consigli professionali

Andreas Baumgartner, redattore di Tabula, segretariato SSN

Caroline Bernet, dietista diplomata SSS, segretariato SSN

Madeleine Fuchs, commissione di redazione di Tabula

Jean-Luc Ingold, commissione di redazione di Tabula

Muriel Jaquet, dietista diplomata SSS, segretariato SSN

Annette Matzke, commissione di redazione di Tabula

Françoise Michel, commissione di redazione di Tabula

Monika Müller, dietista diplomata SSS, redattrice di Tabula

Elisabeth Nellen-Regli, capo della Sezione derrate alimentari e oggetti d'uso, Ufficio federale della sanità pubblica

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per la traduzione l'ufficio federale della sanità pubblica.