

# **PESCE AZZURRO E DIETA MEDITERRANEA: UN MARE DI BENESSERE**

***GIUSEPPE SICILIA \_ SEBASTIANO VISCUSO***

Prodotto realizzato nell'ambito del Progetto  
"Acquisizione di Servizi per l'Educazione Ambientale e Alimentare"  
FEP SICILIA 2007/2013 Misura 4.1  
C.I.G. 5998925583 - CUP G24I14000120009

# MAR MEDITERRANEO = GRANDE MADRE



## PRINCIPALI VARIETA' DI PESCE AZZURRO

- aguglia (*Belone belone*)
- alaccia (*Sardinella aurita*)
- alice o acciuga (*Engraulis encrasicolus*)
- alletterato (*Euthynnus alletteratus*)
- biso o tombarello (*Auxis thazard*)
- boga o opa (*Bops bops*)
- cicirello (*Gymnammodytes cicereus*)
- costardella (*Scomberesox saurus*)
- lampuga (*Coryphaena hippurus*)
- lanzardo (*Scomber japonicus colias*)
- pesce pilota (*Naucrates ductor*)
- pesce spada (*Xiphias gladius*)
- ricciola (*Seriola dumerili*)
- sardina (*Sardina pilchardus*)
- sauro o sugarello (*Trachurus trachurus*)
- sgombro (*Scomber scombrus*)
- spatola (*Lepidopus caudatus*)
- spratto o papalina (*Sprattus sprattus*)

## MIGRAZIONE LESSEPSIANA

**L'arrivo nel Mediterraneo di specie animali e vegetali è avvenuto dal Mar Rosso attraverso il Canale di Suez.**

**Tale fenomeno è definito migrazione lessepsiana dal nome di Ferdinand de Lesseps, progettista del canale che unisce i mari Rosso e Mediterraneo.**



## IL PESCE TRA STORIA E TRADIZIONE

*L'abitudine di cibarsi di pesce è antichissima*

- Gli Egizi, i Fenici e Cartaginesi erano consumatori di pesce, così come Greci, Etruschi e Romani
- Nella religione Cristiana troviamo il pesce in episodi della vita di Cristo: pesca miracolosa e moltiplicazione dei pani e dei pesci, in primis: il Pesce è spesso considerato dunque frutto della Provvidenza
- Il consumo avveniva sin da tempi remoti sia fresco sia conservato sotto sale

## PESCE AZZURRO

Il pesce azzurro  
*(come le alici, le sarde, lo sgombro)*  
è detto così per il colore blu del dorso  
e per il ventre argentato.

È un pesce economico  
perché è presente in enorme quantità  
nei mari italiani,  
può quindi far parte di una alimentazione equilibrata

*Il pesce azzurro, nel nostro immaginario, è considerato un  
**pesce povero***

*forse perché costa poco e ce n'è in abbondanza  
eppure è ricco acidi grassi polinsaturi e di omega-3  
e quindi molto utile per la salute*



Tutti i pesci azzurri sono piuttosto grassi  
e per questa ragione vanno consumati molto freschi:

*le sardine e gli sgombri, ad esempio, entro massimo 12 ore  
dalla pesca, se si vuole averli al massimo della loro qualità*



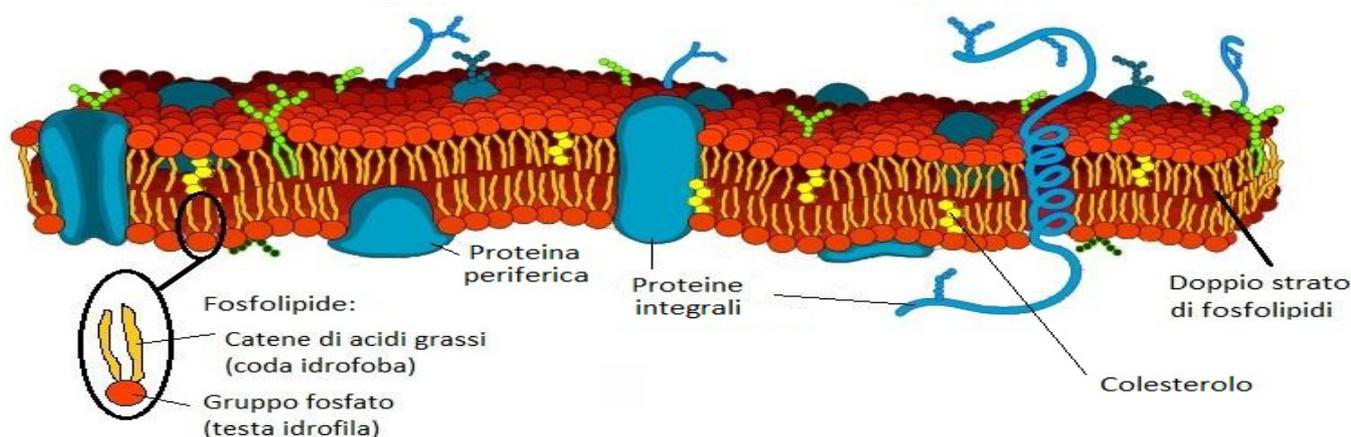
## IL PESCE AZZURRO

### SODDISFA IL FABBISOGNO NUTRIZIONALE!

La carne dei pesci va considerata, per quanto riguarda il contenuto in proteine (e amminoacidi essenziali), allo stesso livello delle altre carni ma con il vantaggio di una più facile masticazione e di una migliore digeribilità, caratteristiche che favoriscono soprattutto gli anziani, i bambini o i malati, ma anche lavoratori che dispongono di un breve intervallo-mensa e sportivi che dovrebbero attendere troppe ore prima di affrontare un serio impegno muscolare.

# CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

- Proteine ad elevato valore biologico
- Lipidi ricchi in **omega-3**
- Fosfolipidi
- Sali minerali (calcio, iodio, fosforo)
- Vitamine B, PP, A, D
- Il pesce azzurro contiene molto ferro



Il grasso dei pesci svolge una funzione “antigelo” nel sangue e la sua funzione sembra avere risvolti favorevoli per la regolarizzazione di:

- colesterolo
- pressione arteriosa
- viscosità del sangue nonché azione:

Il grasso dei pesci svolge inoltre azione:

- anticoagulante
- antipertensiva
- antinfiammatoria
- immunostimolante

## *Il consumo di pesce azzurro*

- riduce il colesterolo
- modula il diabete
- combatte l'aterosclerosi
- previene l'osteoporosi
- previene altre varie patologie

## GLI ACIDI GRASSI POLINSATURI

- gli **omega-3** → svolgono un ruolo protettivo nei confronti del cuore e dei vasi sanguigni e riducono il rischio di malattie cardiovascolari (alimenti ricchi di omega-3: pesce azzurro, semi di lino, noci)



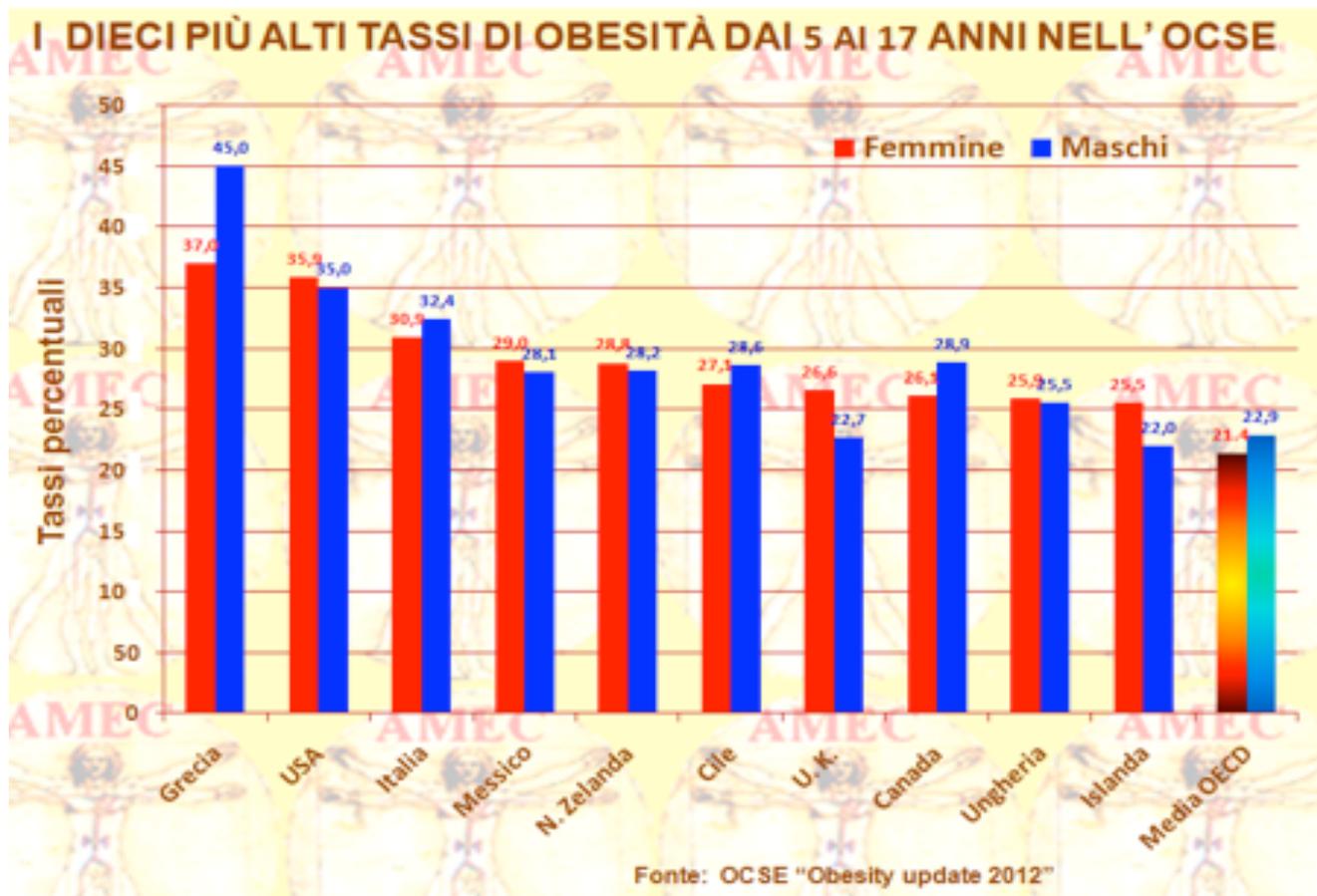
## *Gli Acidi Grassi Omega-3*

- riducono il contenuto di acido arachidonico nelle membrane cellulari e ciò determina una sintesi di eicosanoidi che hanno minori proprietà infiammatorie di quelli derivati dagli  $\omega$ -6 (Omega-6).
- possono inibire la sintesi di citochine pro infiammatorie quali: TNF- $\alpha$ , IL-1 e IL-2
- fanno diminuire l'espressione delle molecole di adesione sull'endotelio

## *A proposito di Omega-3*

- L'infiammazione svolge un ruolo cruciale nella formazione e nella progressione della placca, costituita dal ammassi di frammenti proteici e da cellule immunitarie infiltrate in questi depositi che alterano la normale attività cerebrale.
- Una dieta arricchita di omega 3 è consigliata insieme a cibi antiossidanti per combattere i radicali liberi e affezioni cerebro-vascolari

# OBESITA'



# OBESITÀ: UNA DELLE PIÙ GRANDI SFIDE PER LA SALUTE PUBBLICA DEL 21° SECOLO

- Prevalenza triplicata dal 1980 in poi
- Continuo aumento soprattutto tra i bambini
- Drastico aumento del rischio di sviluppare NCDs (patologie cardiovascolari, cancro, diabete)
- Il rischio di sviluppare una o più di queste patologie (co-morbidità) aumenta all'aumentare del peso corporeo
- Incide sui costi sanitari (fino all' 8%) e sulla mortalità
- (10–13% delle morti in diverse parti della regione europea dell'OMS)

## *The Lancet: allarme obesità a livello mondiale*

- ✓ un miliardo e mezzo gli adulti in sovrappeso
- ✓ mezzo miliardo gli obesi
- ✓ 170 milioni i bambini e adolescenti in eccesso di peso
- ✓ la percentuale potrebbe salire ulteriormente entro il 2030

# ***OBESITÀ: CAUSE E CONSEGUENZE***

## **PATOGENESI MULTIFATTORIALE**

- **fattori genetici**
- **squilibrio tra apporto e dispendio energetico**
- **ambiente “obesogeno”**: profondi cambiamenti delle società e dei modelli comportamentali delle comunità, ovvero:
  - ✓ *alimentazione sempre più ricca di grassi saturi e zuccheri*
  - ✓ *spostamento verso lavori fisicamente meno impegnativi*
  - ✓ *minore attività fisica*
  - ✓ *crescente uso di mezzi di trasporto*

## SITUAZIONE IN ITALIA

### **INATTIVITÀ FISICA: 30.000 MORTI L'ANNO**

- 22 milioni di sedentari (38%)
- 16,5 mln di persone fanno attività fisica regolarmente
- 19,2 mln di persone praticano sport, anche saltuariamente
- 30.000 morti/anno

### **FUMO: 70-80.000 MORTI L'ANNO**

- 10,8-12 milioni di fumatori, donne in aumento
- età d'esordio più precoce (13,3% <15 aa; 59,4% <17aa)

### **SCORRETTA ALIMENTAZIONE: 80.000 MORTI L'ANNO**

- dieta ipercalorica: carenza di frutta e verdura
- eccesso di zuccheri e grassi animali
- 35% sovrappeso; >10% gli obesi

### **ALCOL**

crescente consumo di alcol dai 14 ai 17 anni



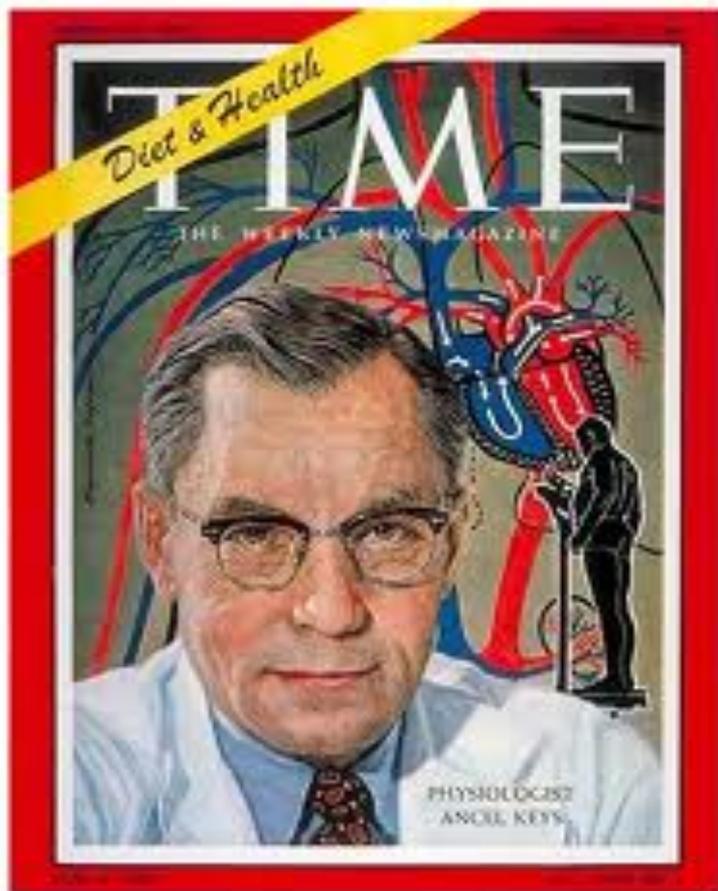
*Dati Who 2009 - ISTAT 2010 - Doxa 2012*

# OMS: IL PIANO 2013-20 PER LE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

Ridurre l'impatto delle patologie non trasmissibili, la mortalità e la disabilità dovute a malattie croniche attraverso la collaborazione multisettoriale e la cooperazione internazionale, in modo che le popolazioni raggiungano i più alti standard di salute raggiungibili e le malattie non siano più un ostacolo al benessere o allo sviluppo socioeconomico.

Sono questi gli obiettivi del «*Global action plan for the prevention and control of non communicable diseases 2013-2020*» dell'Oms.

# LA GRANDE SCOPERTA



Anni '50: Ancel Keys inizia gli studi  
sulla popolazione di sette paesi  
(*Seven Countries Study*)  
che sono: Finlandia, Giappone, Grecia,  
Italia, Olanda, Stati Uniti ed ex-Jugoslavia.

**In Italia si iniziò da NICOTERA(VV)**



## *“Prove” scientifiche in favore della validità del modello alimentare mediterraneo nel proteggere la salute*

- **Prove basate sulla somiglianza con i modelli proposti nel mondo**

Esistono evidenti analogie fra la strutturazione della Dieta Mediterranea e i vari suggerimenti dei diversi autorevoli Organismi internazionali e nazionali preposti per la tutela della Salute (*es.: suddivisione ideale in calorie e principi nutritivi*)

- **Prove basate sulle caratteristiche del modello alimentare mediterraneo**

Tutti i più moderni suggerimenti per la difesa della salute si basano su principi presenti nella Dieta Mediterranea come la riduzione dei grassi saturi a favore dei grassi monoinsaturi, l'adeguato apporto di acidi grassi essenziali, la necessità di apporto di fibra, la prevalenza di carboidrati complessi

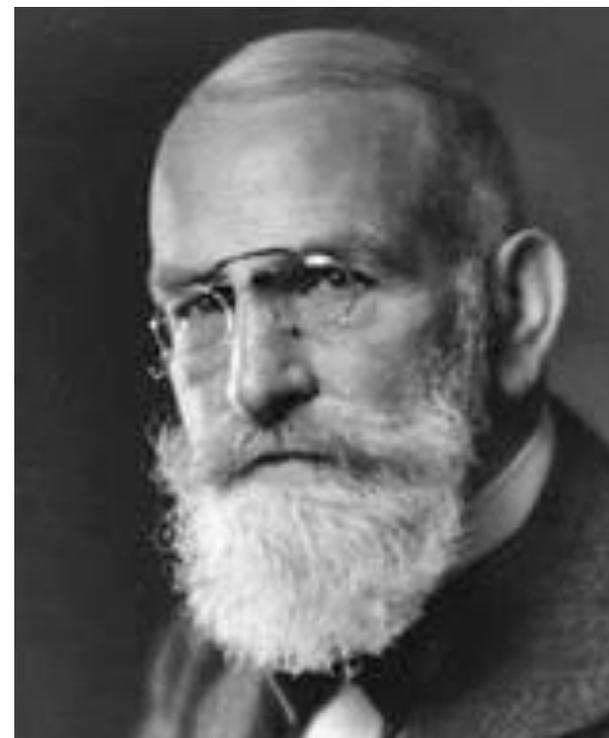
## **Max Bircher Benner**

medico svizzero dei primi del 900  
è stato un pioniere della ricerca nutrizionale

**Bircher Benner affermava che i fattori che hanno un'importanza decisiva per la nostra salute e la vita futura dei nostri figli sono essenzialmente tre:**

- **l'individualità biochimica e i fattori congeniti**
- **gli eventi psichici dell'infanzia**
- **l'alimentazione**

*Le norme dell'alimentazione sono le stesse tanto per il bambino quanto per l'adulto; ma le infrazioni alle leggi nel periodo dello sviluppo hanno conseguenze molto più profonde e decisive per la vita futura.*

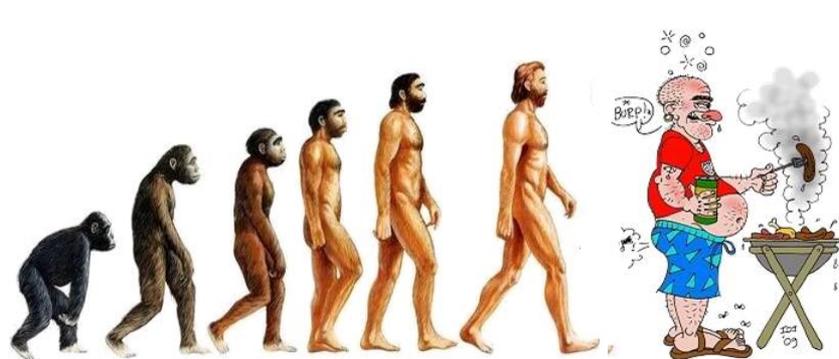


(22 agosto 1867, 24 gennaio 1939)

# ULTIMI SESSANT'ANNI

Si sono verificati profondi mutamenti nelle nostre abitudini alimentari e motorie.

All'aumento dell'assunzione di cibi ricchi di zuccheri e grassi, ha infatti corrisposto un preoccupante calo del consumo di cibi freschi e ricchi di nutrienti più nobili e una drastica riduzione della motricità di base.



*Per migliorare l'aspettativa e la qualità  
di vita delle nuove generazioni,  
minacciate dalla diffusa sedentarietà  
e dall'epidemia di obesità  
(definita "**Globesity**" dall'OMS)  
è necessario promuovere  
una sana ed equilibrata nutrizione,  
uno stile di vita attivo  
e la pratica regolare di attività fisica*



# **ALTERNATIVA**

**ALIMENTA LA TUA SALUTE  
CON LA CULTURA E IL BUONSENSO**

**RIAPPROPRIATI DELLA  
SICILIANITA'**

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

- Molti esperti ricorrono all'immagine della piramide per suggerire un'alimentazione corretta, indicando il numero di porzioni adeguate.
- Alla base sono indicati i cibi che dovrebbero essere consumati in quantità maggiore, mentre salendo si devono ridurre le porzioni.

**Ma la Piramide non era un monumento funerario?**



## DALLA PIRAMIDE...

- Il Cibo è come la Parola: unisce
- Un atto sacro nella nostra Tradizione

*Il corpo umano è un tempio  
e come tale va curato e rispettato,*

*sempre*

*(Ippocrate)*

# DIETA MEDITERRANEA UNESCO

## “LA COLONNA PORTANTE DELLA SALUTE”

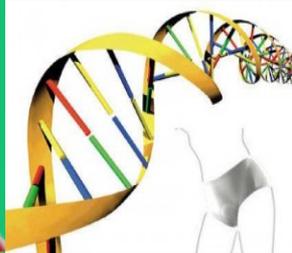
*La cucina e la dieta Mediterranea contengono una serie di sostanze utili per la crescita e protettive per l'organismo, come gli antiossidanti.*

*Frutta, verdura, legumi, pesce, ortaggi, cibi contenenti carboidrati complessi come la pasta e il pane integrale, insieme anche alla frutta secca, sono alcuni tra gli alimenti principali della Dieta Mediterranea che non dovrebbero mai mancare nella cucina di quanti mirano alla salute interiore e psicofisica.*

# FRUGALITA' - SACRALITA' EMOZIONE

MODERAZIONE

**ZUCCHERI SEMPLICI, GRASSI e CREME, INSACCATI, LATTE e DERIVATI, DOLCIUMI**



Frutta e  
verdura  
fresca 400g



IL TEMPIO DEL BENESSERE  
DIETA MEDITERRANEA , SOSTENIBILITA' e SALUTE



Frutta  
secca oleosa



55% CARBOIDRATI

15% PROTEINE

FIBRE, VIT, ECC.

CONDIMENTO:  
OLIO DI OLIVA 25g die



VINO O BIRRA AI PASTI  
**MA SOLO PER GLI ADULTI**

STILE DI VITA EQUILIBRATO – IDRATAZIONE: ACQUA

GIUSTA DOSE DI ES. FISICO

*Una dieta “che si rispetti”, come quella mediterranea,  
deve avere queste proprietà:*

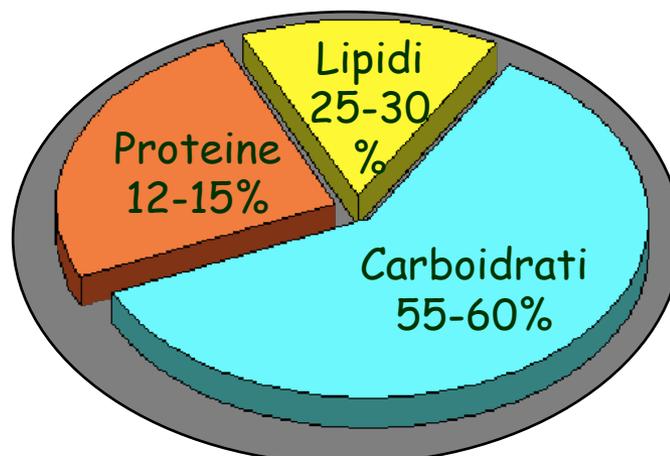
EQUILIBRATA

BILANCIATA

ADEGUATA

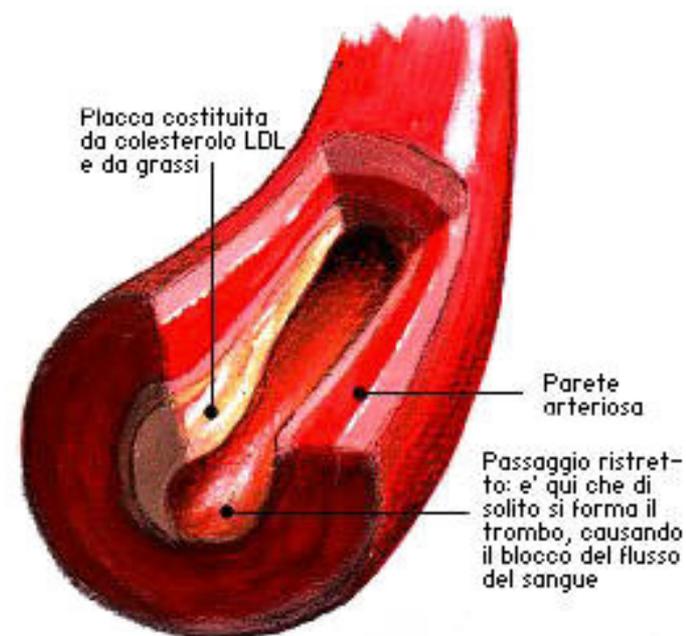
OTTIMALE

*Il fabbisogno energetico giornaliero  
deve corrispondere a:*

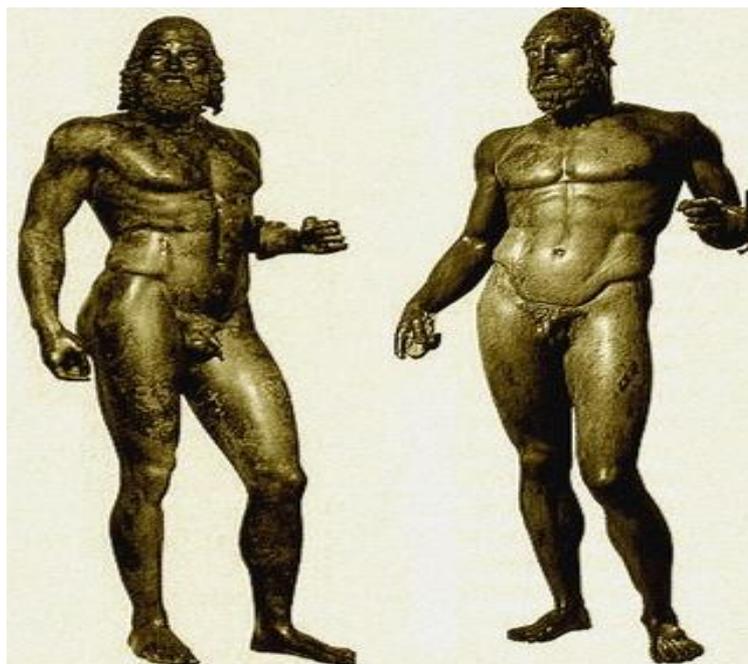


# MALNUTRIZIONE E SEDENTARIETA'

- **Obesità** (*alta % di grasso corporeo*)
- **Colesterolo** (*alta percentuale di grasso nel sangue*)
- **Arteriosclerosi** (*indurimento delle arterie*)
- **Infarto** (*morte di fibre muscolari cardiache*)
- **Diabete tipo 2** (*resistenza all'insulina*)
- **Glicemia** (*alto livello di glucosio nel sangue*)
- **Sarcopenia** (*perdita di volume e forza muscolare*)



*In tempi recenti  
abbiamo rinvenuto*



*Nel futuro non possiamo  
farci rinvenire così*



# LA CUCINA ANTINFIAMMATORIA ED ANTIOSSIDANTE

## VENTI SEMPLICI REGOLE

1. Consumare preferibilmente cibi crudi o poco cotti
2. Prediligere la cottura a vapore o in pentola a pressione
3. Conservare sempre il cibo in frigorifero
4. Non lasciare mai il cibo esposto al sole
5. Condire sempre a crudo
6. Preferire il consumo di cereali integrali (*gli antiossidanti del grano integrale come vitamina E, B, carotenoidi, Zn, Cu, Se, distruggono i radicali liberi 50 volte di più delle vitamine C ed E da sole*)
7. Consumare sempre legumi con la buccia (*contengono polifenoli antiossidanti*)
8. Consumare 4 –6 porzioni di frutta e verdura ogni giorno
9. Riempire il frigorifero di alimenti colorati: rossi, arancioni, gialli, viola
10. Vanno bene anche alcuni cibi bianchi: aglio, cipolla, porro e scalogno

# LA CUCINA ANTINFIAMMATORIA ED ANTIOSSIDANTE

## VENTI SEMPLICI REGOLE

11. La verdura è più antiossidante della frutta
12. La frutta va consumata con la buccia (*nella buccia è concentrato il potere antiossidante*)
13. Consumare semi oleosi purchè freschi (noci, mandorle, nocciole, pinoli)
14. Consumare del germe di grano aggiungendolo a pietanze
15. Meglio il pesce della carne
16. Meglio il pesce azzurro per il contenuto degli omega 3.
17. Consumare - solo per adulti - vino rosso: 2 bicchieri al giorno
18. Bere molta acqua e anche tè verde
19. Abbondare in spezie ed erbe aromatiche (*zenzero, curcuma, salvia, rosmarino, origano*)
20. Consumare centrifugati di frutta o verdura

# LA FILIERA AGROALIMENTARE

# FILIERA CORTA

## CARATTERISTICHE

- prodotti freschi, che non richiedono particolari lavorazioni
- produzione agricola/pescato, che dalle aziende passa direttamente al confezionamento e alla distribuzione
- sostiene lo sviluppo delle economie e tipicità locali, migliora le prestazioni ambientali di aziende e territorio e offre maggiore trasparenza e garanzia al consumatore

# FILIERA LUNGA CARATTERISTICHE

- Processi di produzione che prevedono un numero maggiore di passaggi e di soggetti di filiera
- Fanno subire alla materia prima processi articolati
- Esempio lampante: industria lattiero-casearia o industria ittica-conserviera

# CONSUMO CRITICO E CONSAPEVOLE

- rispettare componenti essenziali della qualità di un prodotto
- caratteristiche sostenibili delle modalità di produzione
- attenzione all'ambiente del processo produttivo
- etica dell'azienda produttrice

# QUALITÀ



*La qualità è l'insieme delle caratteristiche e delle proprietà di un prodotto,  
di un processo o di un servizio,  
le quali conferiscono ad esso la capacità di soddisfare le esigenze  
implicite o espresse del cliente*

# GENUINITÀ

- Semplice
- Naturale
- Fresco
- Non sofisticato
- Non adulterato



# FILIERA CONTROLLATA



rintracciabilità e standard igienico-sanitari rigorosi

definiti secondo i criteri dell'HACCP

*(Hazard Analysis and Critical Control Point)*

# SVILUPPO E TRADIZIONE

- Tipicità e Cultura
- Valorizzazione del settore Agro-alimentare
- Certificazioni di Qualità



# PERCHÉ CERTIFICARE UN PRODOTTO ?

- Promozione prodotti tipici
- Promozione del territorio
- Utilità sociale e culturale  
*(origini, cultura, tradizioni alimentari e loro salvaguardia)*
- Ritorno economico

# CERTIFICAZIONE: DI COSA ?

- **Processo**



- **Ambientale**



- **Prodotto**



**D.O.P.** (*Denominazione di Origine Protetta*): la produzione, trasformazione ed elaborazione avviene in un'area geografica delimitata e definita. Le qualità e le caratteristiche dipendono essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo di fattori naturali e umani.

**I.G.P.** (*Indicazione Geografica Protetta*): la produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata e definita. La qualità o un'altra caratteristica può essere attribuita all'origine geografica.

**S.T.G.** (*Specialità Tradizionale Garantita*): sono prodotti la cui specificità non è legata a un'area geografica delimitata ma alla tradizione e quindi all'utilizzo di materie prime tradizionali o a una composizione tradizionale o ad un metodo di produzione e/o trasformazione tradizionali. La specificità delle produzioni viene conseguentemente ad essere legata alla ricetta o a particolari metodiche di produzione e non alla zona di origine anche se viene sempre richiesto un requisito di *tradizionalità*.





**D.O.C.G.** (*Denominazione d'Origine Controllata e garantita*): il marchio garantisce l'origine, la qualità e consente la numerazione delle bottiglie prodotte.

**D.O.C.** (*Denominazione d'Origine controllata*): sono vini di qualità, originari di zone limitate, il cui ciclo produttivo conforme al disciplinare di produzione

**I.G.T.** (*Indicazione geografica tipica*): non hanno un disciplinare particolarmente restrittivo e le aree di produzioni sono abbastanza ampie

.... *e per il pesce*





*Marchio comunitario  
dell'Agricoltura Biologica*  
Reg. CEE 2092/91

# BIOLOGICO

- **“agricoltura biologica”** indica un metodo di coltivazione e di allevamento che ammette solo l'impiego di sostanze naturali, presenti cioè in natura, escludendo l'utilizzo di additivi chimici (concimi, diserbanti, insetticidi, pesticidi), nocivi per il nostro organismo e la nostra salute
- **”allevamento biologico”** benessere degli animali, che si nutrono di erba e foraggio biologico e non assumono antibiotici, ormoni o altre sostanze che stimolino artificialmente la crescita e la produzione di latte. Ampi spazi perché gli animali possano muoversi e pascolare liberamente, al fine di esprimere il loro comportamento naturale, e di garantirgli, dunque, un sistema di vita adeguato.

# BIOLOGICO E NATURALE



I prodotti **biologici** sono certificati e normati a livello comunitario dal Reg. CE 834/07 e successivi, oltre che a livello italiano. Per questi ultimi vige l'assoluto divieto di utilizzare OGM e il Reg CE 834/07 garantisce che siano denominati biologici soltanto "gli alimenti contenenti almeno il 95% di ingredienti biologici".

I prodotti cosiddetti "**naturali**", invece, non sono regolamentati, e quindi non devono rispondere a requisiti ben definiti, né sono sottoposti a controlli specifici.

# MARCHIO DEL PARCO



- Ex legem 394/91 art. 14, comma 4: “l’Ente Parco può concedere al mezzo di specifiche convenzioni l’uso del proprio nome e del proprio emblema a servizi e prodotti locali che presentino requisiti di qualità e che soddisfino le finalità del Parco”
- Il marchio del Parco è uno strumento per favorire non solo la “promozione economica e sociale” ma aiuta anche il Parco

# MARCHIO DEL PARCO

## OBIETTIVI

- Promozione di attività turistiche
- Promozione di attività ricreative
- Promozione di attività educative
- Promozione del settore agroalimentare
- Concessione del Marchio a chi aiuta il Parco a rispettare i propri fini istitutivi o a chi persegue obiettivi di tutela e qualità ambientale in comune accordo con il Parco



# MARCHIO DEL PARCO

*Una simile posizione permette di avere come discriminante della possibilità o meno di concedere il marchio del Parco, non certo la dimensione dell'azienda o la sua "capacità" competitiva sul mercato, bensì la sua "posizione" nei confronti del miglioramento della qualità dell'ambiente del territorio protetto.*

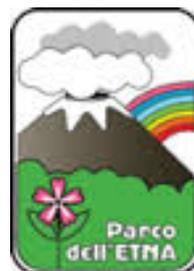
*Si possono così valorizzare i piccoli produttori, operatori turistici o, comunque, le piccole aziende che fanno degli sforzi per aiutare il Parco nella sua missione*

# MARCHIO DEL PARCO



- NON CERTIFICA LA QUALITA' DEL PRODOTTO
- NON CERTIFICA LA PROVENIENZA GEOGRAFICA
- INDICA TUELA E VALORIZZAZIONE DEL PROPRIO TERRITORIO

# MARCHIO DEL PARCO



## PARCO DELL'ETNA



# L'ETICHETTA

# ETICHETTA: CIBI CON LA CARTA D'IDENTITA'

Cognome **Di Gallina**  
Nome **Uovo**  
nato il **giorno prima**

a **Roma** ( **RM** )  
Cittadinanza **Italiana**  
Residenza **Fattoria Bio**  
Via **delle uova d'oro**  
Stato civile **biologico**  
Professione **alimento bio**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Statura **variabile**  
Capelli **pelato**  
Occhi **all'etichetta**  
Segni particolari **sano, fresco**

  
**OIT001RM036**

Firma del titolare **RomaBiologica.com**

Impronta del dito  
indice sinistro 

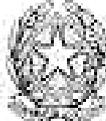
IL SINDACO  
la gallina coccodè 

# ETICHETTA: CIBI CON LA CARTA D'IDENTITA'

Caratteristiche  
dell'etichetta  
alimentare

- *Comprensibile*
- *Caratteristica*
- *Trasparente*
- *Pertinente*
- *Verificabile*
- *Replicabile*

# LEGISLAZIONE

GAZZETTA  UFFICIALE  
DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Il Decreto Legislativo n. 109 del  
27.01.1992

*“Attuazione delle Direttive CEE  
89/395 e 89/396 concernenti  
l’etichettatura, la presentazione  
e la pubblicità dei prodotti  
alimentari”*

è stato modificato con i Decreti  
Legislativi:

- n. 68 del 25 febbraio 2000
- n. 259 del 10 agosto 2000
- n. 181 del 23 giugno 2003

*L’art. 1 definisce l’etichettatura come l’insieme  
delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di  
fabbrica o di commercio, delle immagini o dei  
simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e  
che figurano direttamente sull’imballaggio o su  
un’etichetta appostavi o sul dispositivo di  
chiusura o su cartelli, anelli o fascette legate al  
prodotto medesimo, o, in mancanza, in conformità  
a quanto stabilito dal presente decreto, sui  
documenti che accompagnano il prodotto  
alimentare.*

# OBBLIGO DI INFORMAZIONE

- **DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO**

*Nome commerciale, categoria merceologica, marchio*

- **NOME E INDIRIZZO DEL PRODUTTORE**

*Ditta, ragione sociale, stabilimento di produzione e di confezionamento*

- **QUANTITATIVO NETTO**

*Peso o volume, peso sgocciolato per mozzarella e sottaceti, tonno sottolio*

- **ELENCO DEGLI INGREDIENTI E DEGLI ADDITIVI**

*In ordine decrescente secondo il peso, tipo, nome e codice E*

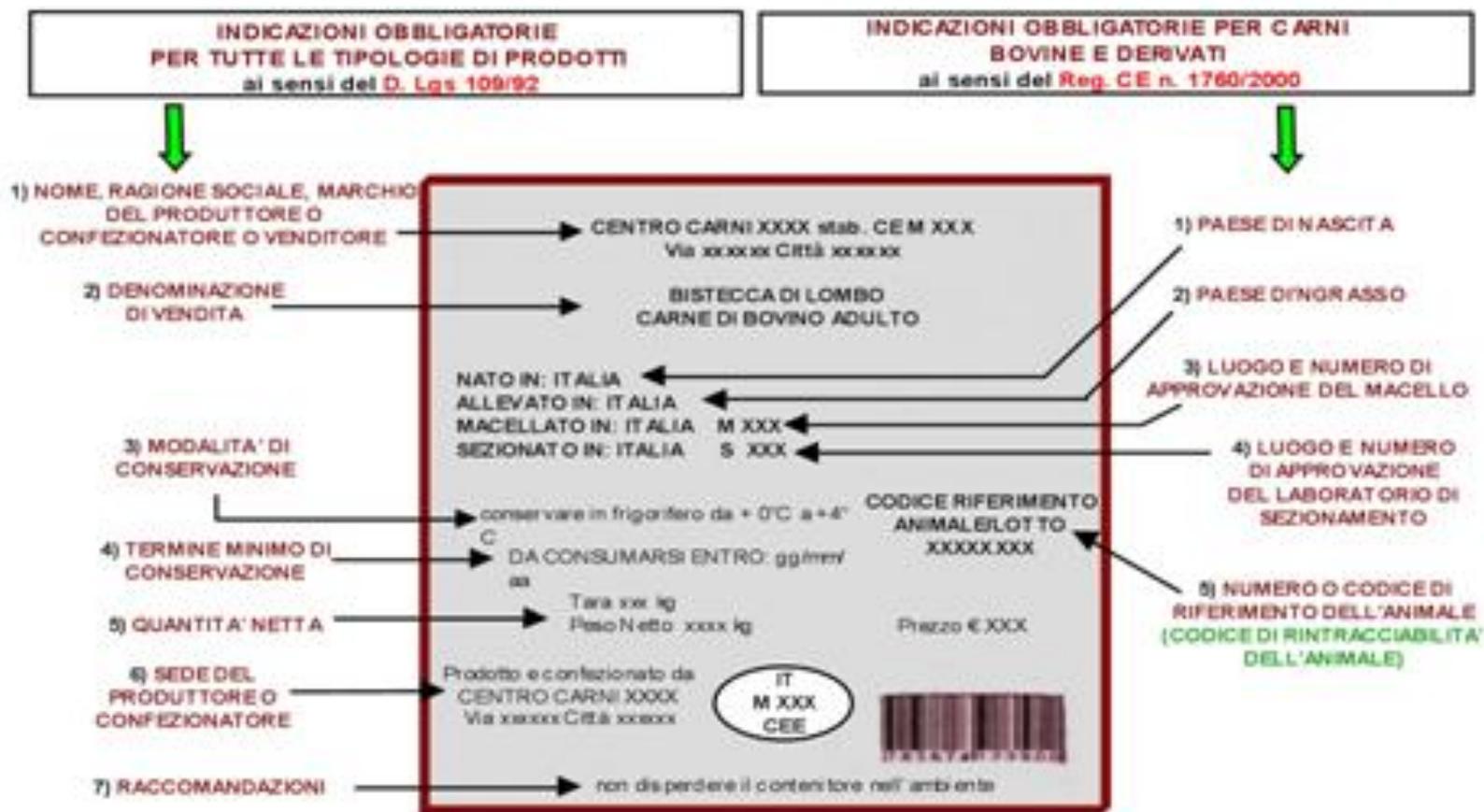
- **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE**

*Lotto e partita di produzione; Data di scadenza in gg/mm/aaaa o in mm/aaaa*

- **ISTRUZIONI PER L'USO E PER LA CORRETTA CONSERVAZIONE**

- **CODICE A BARRE**

# ETICHETTATURA PRODOTTI ALIMENTARI



# ETICHETTATURA PRODOTTI ITTICI

## specie

A ogni specie ittica corrisponde una denominazione commerciale, definita per legge. Il nome latino della specie è invece facoltativo.

## metodo

Il metodo di produzione (pescato o allevato) ci dice se è un pesce cresciuto in vasche o è catturato in mare aperto.

### FILETTO DI MERLUZZO NORDICO

Merluzzo nordico (*Gadus morhua*), PESCATO IN ATLANTICO NORD ORIENTALE  
CONFEZIONATO IN ATMOSFERA PROTETTIVA.  
PRODOTTO DA FIORITAL SRL IT 2166 CE.  
CONSERVARE A 0° +4°C . DA CONSUMARE PREVIA COTTURA.  
PUÒ CONTENERE TRACCE DI GLUTINE, MOLLUSCHI E CRUSTACEI.

PREZZO al Kg

11,90

PESO NETTO

0,472kg

IMPORTO

5,62€

LOTTO:

10M024769

DA CONSUMARSI ENTRO IL

02.03.13

Distribuito da:

**FIORITAL s.r.l. - Sede e Stab. (VE) Fab. 114 - Loc. Marittima**



2 530360 005622

## origine

La zona di cattura è indicata con il nome della nazione se il pesce è allevato, con la zona di pesca se è pescato. Indicare solo la "zona Fao" è vietato.

# PACKAGING

Per il consumatore il confezionamento degli alimenti, è sinonimo di:

- praticità d'uso
- qualità
- igiene

Le principali funzioni del packaging alimentare però sono di:

- contenimento
- protezione
- promozione dei prodotti

# PACKAGING

Esiste oggi una nuova generazione di imballaggi classificata con il nome di

## **Active and intelligent packaging**

ovvero imballaggi attivi ed intelligenti che garantiscono la durabilità del prodotto dopo la realizzazione del confezionamento stesso.

*Il materiale, il contenitore o una sua parte componente sono progettati per assolvere a una funzione diversa, non tradizionalmente attribuita all'imballaggio bensì specializzata per il controllo di quei fenomeni, di varia natura, che determinano la riduzione della qualità e del gradimento del prodotto confezionato.*

*Il Regolamento della Commissione del 29 Maggio 2009 n. 450/2009 concernente i materiali attivi ed intelligenti destinati a venire a contatto con i prodotti alimentari, è stata data attuazione al Regolamento CE 1935/2004, che a sua volta ha uniformato a livello comunitario i principi in materia di materiali ed oggetti destinati a venire a contatto con i prodotti alimentari.*

# METODI DI CONSERVAZIONE DEL PESCE

Refrigerazione

Congelazione

Surgelazione

Inscatolamento

Affumicamento

Salatura

Essiccazione

# METODI DI COTTURA DEL PESCE

Lessato  
Vapore  
Al forno  
Brasato  
Fritto  
Grigliato  
Cartoccio

Impanato  
Sotto sale  
In umido  
Farcito  
Al gratin  
Affogato  
Alla marinara

# SICUREZZA ALIMENTARE



Sicurezza igienico-sanitaria

Specie, Sesso, Età, Stato fisiologico Taglia e rese

Composizione chimica

Proprietà nutrizionali e dietetiche

Caratteri fisici e organolettici

Freschezza / Shelf life

Ambiente e tipo di produzione sostenibile

# QUALITÀ TOTALE

Composizione dieta  
Modalità di pesca  
Procedure post-raccolta  
Tracciabilità  
Etichettatura

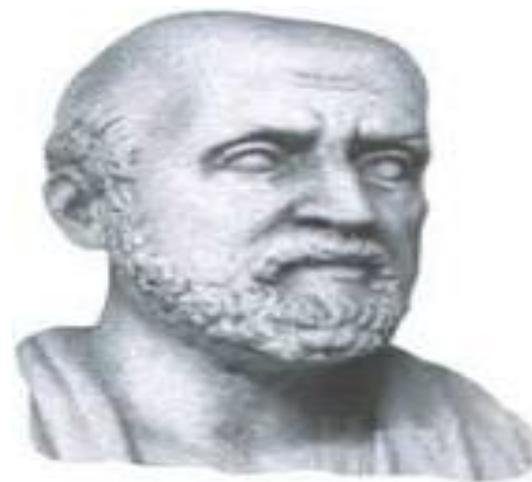
Fresco o decongelato?

Rapporto Qualità / Prezzo

## Le frodi alimentari

- ◆ **Frodi alimentari:** produzione o commercio di alimenti non conformi alle normative vigenti
- ◆ Possono essere:
  - **commerciali** → reati contro il patrimonio
  - **sanitarie** → reati contro la salute del consumatore
- ◆ Tipologie di frodi alimentari:
  - **Adulterazioni:** sottrazione di alcuni componenti dell'alimento, es. annacquamento del latte o del vino
  - **Sofisticazioni:** aggiunta di sostanze estranee alla composizione dell'alimento o non permesse dalla legge, es. aggiunta di colorante giallo alla pasta di semola per simulare la pasta all'uovo
  - **Contraffazioni:** denominazione di una merce col nome di un prodotto di qualità superiore, es. vendere un prosciutto qualsiasi come San Daniele DOP
- ◆ Anche la vendita di prodotti alterati costituisce una frode
- ◆ **Alterazione:** modifica delle caratteristiche chimico-fisiche e/o organolettiche di un alimento, dovuta a processi naturali

*“Se fossimo in grado  
di fornire a ciascuno  
la giusta dose di nutrimento  
ed esercizio fisico,  
né in difetto né in eccesso,  
avremmo trovato la strada  
per la salute”*



*(Ippocrate 460 - 377 a.C.)*