



Olive da tavola, l'etichetta diventa obbligatoria

Per ora la dichiarazione nutrizionale è volontaria, l'obbligo scatta dal 13 dicembre 2016. A tutela dei consumatori, informazioni sul valore energetico, i grassi, gli acidi grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e il sale

Barbara Lanza e Filomena Amoruso • 30 marzo 2015

Il 13 dicembre 2014 è entrato in vigore il **Regolamento UE 1169/2011** relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori. Il nuovo provvedimento, che modifica i regolamenti CE 1924/2006 e 1925/2006 e abroga le direttive 87/250/CEE, 90/496/CEE, 1999/10/CE, 2000/13/CE, 2002/67/CE e 2008/5/CE e il regolamento CE 608/2004, ha introdotto novità rilevanti in materia di presentazione dei prodotti alimentari, tra le quali anche l'obbligo di apposizione della dichiarazione nutrizionale o tabella nutrizionale. Le informazioni sulle caratteristiche nutrizionali consentirebbero ai consumatori, compresi quelli che devono seguire un regime alimentare speciale, di effettuare scelte consapevoli.

In Europa, sino all'emanazione del suddetto regolamento, l'etichettatura nutrizionale era facoltativa, sempre che sulla confezione o nella pubblicità del prodotto alimentare non si facesse riferimento a specifiche indicazioni nutrizionali. Ora questo nuovo regolamento ha dato inizio ad un periodo transitorio nel quale le aziende produttrici dovranno adeguarsi alla nuova normativa. Tra il 13 dicembre 2014 e il 13 dicembre 2016, la dichiarazione nutrizionale, se è fornita su base volontaria, deve essere conforme a quanto specificato negli articoli 29-35 del regolamento (vedi art. 54). ***L'obbligo di apporre l'etichettatura nutrizionale si applica a decorrere dal 13 dicembre 2016 (vedi artt. 9 e 55).*** Il regolamento UE 1169/2011 obbliga di fatto gli operatori del settore a fornire informazioni sul valore energetico e su grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale espressi per 100 g di prodotto. Facendo un rapido giro tra negozi e supermercati, ci si accorge che, al momento, non tutte le

etichette sono conformi. Ad esempio le etichette riportate nelle **foto 1 e 2** riportano solo il valore energetico e il contenuto in proteine, carboidrati (senza specificare la quantità di zuccheri) e grassi (senza specificare la quantità di acidi grassi saturi). Il contenuto di sale è (volontariamente?) omesso. Le foto 3, 4, 5 e 6 mostrano invece tabelle nutrizionali conformi. L'unico dubbio per le olive da tavola intere potrebbe essere generato dal quantitativo di prodotto a cui far riferimento. Il regolamento parla di "100g di prodotto solido", ma nel caso di olive intere non è chiaro se si deve far riferimento a 100 g di prodotto sgocciolato (quindi considerando il nocciolo anche se non commestibile) oppure 100 g di porzione edibile (in questo caso solo polpa di olive). Secondo noi ovviamente la seconda interpretazione è quella valida. Solo l'etichetta riportata nella foto 5 fa riferimento alla porzione edibile. Per olive denocciolate o paté il problema non si pone (nel nostro caso 100 g di polpa di oliva). Le informazioni nutrizionali possono essere riferite, in aggiunta, anche ad una porzione o serving size, determinata in base alla quantità di alimento generalmente consumata da una persona che ovviamente varia da alimento ad alimento. Per le olive da tavola una porzione potrebbe essere costituita da circa 10 olive di media pezzatura ed espressa in grammi (tenendo conto anche del peso del nocciolo). Non abbiamo trovato nessuna etichetta nutrizionale con riferimenti alla porzione.

Il valore energetico

Nella tabella nutrizionale, il valore energetico viene espresso in kilojoule (kJ) e in kilocalorie (kcal). Per il calcolo si può far riferimento all'allegato XIV. Il valore energetico deve essere calcolato tenendo conto dell'apporto di ciascun nutriente, usando i seguenti coefficienti di conversione:

–	carboidrati (ad esclusione dei polioli)	17	kJ/g	–	4	kcal/g;
–	polioli	10	kJ/g	–	2,4	kcal/g;
–	proteine	17	kJ/g	–	4	kcal/g;
–	grassi	37	kJ/g	–	9	kcal/g;
–	salatrim	25	kJ/g	–	6	kcal/g;
–	alcool (etanolo)	29	kJ/g	–	7	kcal/g;
–	acidi organici	13	kJ/g	–	3	kcal/g;
–	fibre	8	kJ/g	–	2	kcal/g;
–	eritriolo	0	kJ/g	–	0	kcal/g;

Per "grassi" si intendono i lipidi totali compresi i fosfolipidi; per "acidi grassi saturi" si intendono gli acidi grassi che non presentano doppi legami; per "carboidrati" si intende qualsiasi carboidrato, compresi i polioli, metabolizzato dall'uomo; per "zuccheri" si intendono tutti i monosaccaridi e disaccaridi esclusi i polioli; per "proteine" si intende il contenuto proteico calcolato con la seguente formula: proteine = azoto totale (Kjeldahl) x 6,25; per "sale" si intende il contenuto equivalente di sale calcolato mediante la formula: sale = sodio x 2,5.

Poiché uno degli obiettivi del presente regolamento è di fornire al consumatore finale le basi per effettuare scelte consapevoli, è opportuno che l'etichetta rechi il termine "sale" invece di "sodio". Teniamo presente però che in questo caso la RDA del sale diventa 6g (mentre del sodio era 2,4g).

L'etichetta riportata nella foto 6, nonostante sia completa, riporta la quantità di sodio e non di sale. Oltre agli elementi indicati come obbligatori, è possibile aggiungere la quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali o vitamine presenti nell'allegato XIII parte A e presenti in quantità significativa. Una quantità è significativa quando è presente nella misura di almeno il 15% della RDA per 100 g o per porzione. I consumi di riferimento (dose giornaliera raccomandata o RDA) sono indicati nell'allegato XIII parte B. Queste informazioni dovrebbero essere presentate in una tabella nutrizionale nello stesso campo visivo (più facilmente sul retro della confezione). I valori riportati nell'allegato XIII parte A sono stati integrati e modificati rispetto al D.Lgs. 77/1993. Per quanto riguarda le olive, potrebbero essere interessanti i valori della vitamina A (800 mg), vitamina E (12 mg), vitamina C (80 mg), vitamina B6 (1,4 mg), del calcio (800 mg), potassio (2000 mg), ferro (14 mg), rame (1 mg) e dello iodio (150 mg). I valori dichiarati in tabella (art. 31 comma 4) sono valori medi stabiliti in base alle analisi dell'alimento effettuate dal produttore; al calcolo sui valori medi noti o effettivi degli ingredienti impiegati e ai calcoli sui dati generalmente fissati e accettati. Riguardo quest'ultimo punto i dati potrebbero essere dedotti dalle tabelle nutrizionali generalmente accettate della composizione media degli alimenti (Tabelle di composizione degli alimenti; http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html). I dati riportati sono per il 70% dati sperimentali e per il rimanente 30% provenienti da un'accurata selezione bibliografica, prevalentemente italiana.

Trasformazione e varietà omesse

Per quanto riguarda il nostro prodotto sono presenti 4 tipologie di olive che però non fanno riferimento né al tipo di trasformazione effettuata né alla cultivar utilizzata: olive da tavola conservate; olive nere; olive verdi e olive verdi in salamoia. In Italia, non essendo stata ancora recepita la norma commerciale elaborata dal Consiglio oleicolo internazionale (Trade Standard Applying to Table Olives, Coi/Ot/Nc no.1 December 2004), in etichetta si può omettere il tipo di trasformazione a cui il prodotto è andato incontro e ad esempio, sotto la dicitura "olive nere" possono essere raggruppate olive nere alla californiana, nere infornate, nere al naturale e nere al sale secco, prodotti trasformati con tecnologie molto differenti tra loro. Senza considerare le differenze varietali all'origine! Conoscere l'intero ciclo produttivo del nostro alimento è di fondamentale importanza anche per apprezzarne la diversità (tabella 1).

A livello internazionale disponiamo anche di una norma elaborata dal Codex Alimentarius (Codex Standard for Table Olives, Codex Stan 66-1981; Rev. 1-1987). Nelle due norme vengono descritti i diversi prodotti e le diverse preparazioni commerciali, i fattori essenziali di composizione e qualità, gli additivi e gli ausiliari tecnologici consentiti, le regole per il confezionamento e l'etichettatura e si fa un cenno anche alla classificazione qualitativa del prodotto. Attualmente la norma Codex è in fase di revisione per cercare di uniformarla alla norma Coi. Si auspica pertanto l'adozione anche da parte dell'Italia, come avvenuto per altri Paesi Europei, di tali disposizioni, essenziali per agevolare il commercio internazionale, promuovere e garantire l'equità nel commercio e la tutela dei consumatori.

Claims

salutistici

In etichetta possono essere inseriti anche claims nutrizionali e salutistici, autorizzati dal regolamento CE 1924/2006 e modifiche recentissime (regolamenti UE 116/2010 e UE 432/2012). A titolo esemplificativo, per quanto riguarda le olive da tavola, se il prodotto contiene almeno **3 g di fibre per 100g** (come per la maggior parte delle varietà analizzate) può essere utilizzato in etichetta il claim **“fonte di fibre”**. Se invece il prodotto contenesse almeno **6 g di fibre per 100 g**, e non si può escludere che qualche varietà li contenga, potrebbe essere addirittura utilizzato il claim **“ad alto contenuto di fibre”** (vedi foto 4: olive nere intere tostate – contenuto in fibre 6,8 g). Oppure **“ricco di grassi monoinsaturi”** o **“ricco di grassi insaturi”** se almeno il 45% degli acidi grassi derivano dai grassi monoinsaturi e se almeno il 70% degli acidi grassi derivano da grassi insaturi, rispettivamente, a condizione che apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto. Le nostre olive rientrano facilmente in questa categoria di prodotti (tabelle 1 e 2). Nel **Reg. 432/2012** sono indicate anche le quantità acido α -linolenico, acido linoleico, vitamine e steroli che potrebbero avere un effetto benefico sull'organismo umano. Un discorso a parte andrebbe fatto per i polifenoli, in quanto si fa riferimento ad oli di oliva che contengono almeno 250 mg di idrossitirosolo e suoi derivati (non quindi la quantità totale di polifenoli!) per kg di olio. L'effetto benefico sull'organismo umano, cioè la protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo, si ha con l'assunzione giornaliera di 20 g di quest'olio. Che dire quindi di una porzione di circa 20g di olive prive di nocciolo (ne basterebbero 4 o 5 di media grandezza), ad esempio fermentate al naturale, che contiene dai 10 ai 40 mg di solo idrossitirosolo!

Tagged: Olivo e Olio