

Con la consulenza
della dott.ssa
ELGA BAVIERA,



componente della
Commissione
di studio dell'Ordine
Nazionale dei Biologi
"Igiene, Sicurezza
e Qualità" ed
esperta in sicurezza
alimentare.

Le scadenze dei cibi

Lo mangio o lo butto?

Quanto spreco nelle nostre cucine: spesso scartiamo cibi "scaduti", ma ancora buoni! Oppure conserviamo male gli alimenti

di Giuliana Lomazzi

Mangiare o buttare? Questo è il dilemma davanti alle scadenze. Da una parte ci rendiamo conto che gettare del cibo ancora buono è un peccato, soprattutto ora che la crisi morde e che le campagne antispreco si moltiplicano; dall'altra, quella data riportata sulla confezione ci appare tassativa come la scadenza di una bolletta. Eppure il consumo di cibi scaduti non è affatto insolito. Secondo la *Coldiretti* nel 2013, complice la cri-

si, consumavano gli alimenti off-limits 6 italiani su 10 mentre nel 2014 più di 8 su 10. Spesso sono gli over 70 a farlo, come rivela un'indagine condotta dall'Università Cattolica-Policlinico Gemelli di Roma. Quanto si rischia consumando alimenti oltre la scadenza? Non sempre le conseguenze sono drammatiche, ma per evitare rischi di intossicazione alimentare (proseguendo sull'analogia della bolletta, per evitare una mora salata) bisogna conoscere bene le regole del gioco!



PRIMA REGOLA

C'È DATA E DATA

"Gli alimenti hanno caratteristiche differenti a seconda delle materie prime che li compongono e che influiscono sui tempi di conservazione" spiega la dottoressa Baviera. In etichetta possono comparire delle scritte che creano confusione nell'acquirente, seguite da una data:

✓ "da consumarsi entro";

✓ "da consumarsi preferibilmente entro" (ossia termine minimo di consumo o tmc).

Nel primo caso si tratta davvero di un termine tassativo e si applica ad alimenti in cui può verificarsi, dopo tale data, una proliferazione batterica e microrganica; i cibi interessati sono i più deperibili, come carne e latticini freschi.

Nel secondo caso abbiamo a che fare con alimenti secchi - pasta, riso, biscotti, cracker - o conserve. La dicitura "preferibilmente" indica un limite per il decadimento delle qualità organolettiche, ma non comporta problematiche di salute". In sintesi, hanno una maggiore tolleranza rispetto alla scadenza. Indicativamente, possiamo poi dire che più la scadenza è lunga più c'è tolleranza nel consumo e viceversa.

SECONDA REGOLA

OCCHIO ALLA SPESA

Spesso, attirati dalle offerte, **tendiamo a fare scorte eccessive o non controlliamo la data di scadenza riportata in etichetta.**

Se l'alimento scelto è deperibile ed è vicino alla scadenza, acquistiamolo solo in piccole quantità, in modo da finirlo in un tempo ragionevole.

Se invece è secco abbiamo un margine di tempo maggiore; ma prima di riempire il carrello cerchiamo di ricordare quanti siamo in famiglia: di certo non abbiamo una squadra di calcio da nutrire!

Quando acquistiamo del cibo deperibile, **occorre non interrompere la "catena del freddo"**: evitiamo quindi di caricarlo in auto e sottoporlo al calore durante il viaggio di ritorno, magari interrotto da altre commissioni. Meglio riportarlo in una borsa frigo e, appena rientrati, metterlo subito al fresco.

TERZA REGOLA

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

Le etichette indicano anche come conservare un determinato cibo e sono così di grande aiuto per il consumatore, il cui ruolo nel problema "scadenza" non è affatto secondario. **"La maggior parte delle tossinfezioni alimentari avviene tra le mura domestiche e sono dovute a una scorretta conservazione o a un'errata manipolazione dei cibi"** avverte l'esperta. Non ci sono problemi se consumiamo un cibo scaduto da pochi giorni, ma conservato in frigo (per esempio, la carne nella zona più fredda, a 2 °C), o un prodotto in scatola scaduto da un mese, a patto che la confezione sia integra e priva di rigonfiamenti o ammaccature: in questo caso potrebbe esserci un microscopico foro che ha aperto la strada a batteri e microrganismi. La cucina è un luogo caldo e umido, che mal si presta a conservare riso, legumi, ecc. Meglio un posto buio, fresco e asciutto.

QUARTA REGOLA

OSSERVA,
ANNUSA, ASSAGGIA

"È buona norma valutare sempre l'aspetto di un alimento, controllando colore ed eventuale presenza di muffe". Se queste ci sono, meglio buttare tutto, non solo lo strato superficiale: possono esserci tracce all'interno non ancora visibili all'occhio. **"Il cibo va poi annusato; un odore sgradevole è indice di un processo di degradazione in atto".** Se questi test sono superati, si può procedere all'assaggio di **un piccolo quantitativo per valutare anche il gusto.** Il tutto con grande cautela - ci possono essere contaminazioni non percepibili - e con una maggiore attenzione se ci sono anziani o bambini.

La dispensa sotto la lente

FORMAGGI

"Quelli secchi a pasta dura si conservano oltre la data di scadenza. Se si forma della muffa, questa va rimossa accuratamente". Diverso il discorso per i formaggi freschi, il cui consumo dopo la scadenza non è idoneo.

YOGURT

Tiene ancora per 5-7 giorni, ma diventa acidulo e i fermenti cominciano a morire. Non è nocivo ma meno "salutare".

LATTE

L'UHT ha una certa tolleranza perché è trattato ad alte temperature per impedire la proliferazione batterica; meglio, comunque, non superare il mese. Il latte fresco ha una tolleranza massima di un paio di giorni (se non ha sapore o odore acidi). Dopo, può essere usato per la pulizia del viso.

UOVA

Si possono mantenere ancora per qualche giorno, ma meglio cuocerle. Se sode si conservano al fresco per 2 giorni.

ACETO, SALE,
ZUCCHERO E ALCOL

Sono conservanti naturali senza un vero limite di scadenza.

MIELE

Può essere utilizzato anche dopo la scadenza se conservato correttamente; perde le sue caratteristiche organolettiche e cristallizza, ma non fa male.

AFFETTATI

"Attenzione soprattutto al prosciutto cotto, che è umido e in breve tempo subisce una degradazione". Se acquistati in busta, gli affettati vanno consumati entro la data indicata. Evitare il consumo di tranci di insaccati se ammuffiti.

SUCCHI DI FRUTTA

Il tmc è di 6-12 mesi, ma dopo 6 mesi il prodotto comincia a perdere il sapore.

SCATOLAME

Carne, pesce, pelati, piselli, ecc. vengono sterilizzati, quindi la conservazione si può protrarre ancora per un paio di mesi dopo la scadenza.

CONSERVE VEGETALI
SOTTACETO E SOTTOLIO

Le prime possono resistere ancora per un paio di mesi perché l'aceto le protegge da contaminazioni indesiderate; non così le seconde, che sono a rischio botulino se consumate dopo la scadenza o mal conservate. È importante riporle in frigo dopo l'apertura, e finirle in breve tempo.

PASTA, FARINA, RISO
E ALTRI CEREALI, LEGUMI

Resistono per qualche mese dopo la scadenza. Attenzione che non siano infestati da farfalline. È consigliabile tenerli in una zona fresca e asciutta per evitare lo sviluppo di muffe.

OLIO

"Se di buona qualità, l'extravergine tiene bene anche dopo un paio di mesi dalla scadenza. L'importante è che sia in bottiglie scure, al riparo da luce e calore, che potrebbero causare un'ossidazione non percepibile al gusto". Gli oli di semi spremuti a freddo sono più delicati, soprattutto quello di lino.

BISCOTTI, CRACKER,
E PANETTONI

Perdono la fragranza ma sono ancora commestibili per un mese.

CAFFÈ, TÈ, TISANE

Il problema principale è solo la perdita di aroma (e di proprietà nel caso delle tisane).

PESCE SURGELATO

Si può mantenere ancora per un paio di mesi ma, non va mangiato crudo. Come tutti i prodotti surgelati, va scongelato in frigo per una notte e cucinato in giornata.

SALMONE AFFUMICATO

Non oltrepassare il termine di scadenza (meglio, anzi, anticipo un po').

PASTA FRESCA CONFEZIONATA

Tiene ancora per 3-5 giorni; ma verificarne aspetto e odore prima di cuocerla.

QUINTA REGOLA

IL FAI-DA-TE

Le nostre salse e le nostre marmellate sono sicuramente ottime, ma **non durano a lungo come un prodotto industriale**, che viene trattato nel massimo rispetto dell'igiene e in modo da ridurre le contaminazioni batteriche. Quindi è importante apporre un'etichetta con la data di produzione e conservare gli alimenti per pochi mesi o settimane, a seconda della tipologia.