

I NUMERI

145

CHILI

Quantità di alimenti gettati nell'immondizia dalle famiglie in Italia ogni anno perché scaduti



365

EURO

Ogni giorno le famiglie in Italia sperperano un euro per via del cibo scaduto buttato nella spazzatura



42%

IN CASA

La quota di spreco, sul totale, realizzato dalle famiglie, che equivale a 2,7 milioni di tonnellate di alimenti. Il resto avviene tra produzione, ristorazione e supermercati



SPESA ALIMENTI VICINI ALLA SCADENZA

# Prodotti a metà prezzo La ricetta anti spreco dei supermercati



di SIMONE ARMINIO

BOLOGNA

**POCA** roba? Non proprio: in ogni casa italiana – sono gli ultimi dati di Waste Watcher, l'osservatorio sugli sprechi alimentari di Last Minute Market con Sgw – ogni anno finiscono nell'immondizia 145 chili di cibo buono. Il che, moltiplicato per le case dello Stivale, fa 2,7 milioni di tonnellate. Uno spreco, ma anche un balzello che ci auto-imponiamo, pari a 1 euro al giorno, 365 euro all'anno. Cifre importanti: la stima 2017 della campagna Spreco Zero è di 15,5 miliardi di euro gettati in cibo, nel 2016: ben oltre il 50% in casa.

**COME** fare? «In molti casi faremmo bene a non comprare», mette le mani avanti Andrea Segrè, agroeconomista da sempre impegnato contro lo spreco alimentare (è uno degli ispiratori della Legge Gadda). Il concetto del prof è lineare: «Il cibo che lasciamo scadere evidentemente era superfluo, perciò si poteva non comprare». E la soluzione è antichissima, spiega, si chiama lista della spesa: Last Minute, che da due anni collabora con il ministero dell'Ambiente per la campagna Spreco Zero, sul sito [www.sprecozero.it](http://www.sprecozero.it) ne propone una propria versione, scaricabile. «Un modo – spiegano Segrè e Luca Falasconi, rispettivamente ideatore e coordinatore del progetto – per affiancare le famiglie, monitorare gli sprechi e condividere in Rete le azioni per ridurli». Ma lo spreco di cibo in casa, sebbene preponderante, è solo metà del problema: il 42% di una torta che comprende la ristorazione (14%), la produzione (39%) e la vendita per il 5% di un totale che fa 10 milioni e 496 tonnellate di cibo ancora buono e buttato. Eppure, poiché è dal su-

permercato che passa ormai gran parte del cibo fresco che compriamo (il 62% nel 2016, contro il 36% del 2000, dicono le stime), è dagli scaffali della grande distribuzione che si può cominciare per invertire la tendenza.

**LO DIMOSTRA** la storia di Last Minute Market, che nasce nel 1998 a Bologna proprio con l'intento di salvare dalle scansie i cibi in scadenza o invendibili per danni alla confezione (ma non al prodotto), trasportandoli in giornata alle mense e alle associazioni benefiche. Il primo esperimento fu fatto con Conad, e il binomio continua: nell'ultimo bilancio di sostenibilità NordiConad ci sono 159.859 chili di cibo recuperati nel 2016 con Last Minute Market per un valore di 569.332 euro. Dal 2010 inoltre Nordiconad è partner di Un anno contro lo spreco e di Mangiando S'impara, sull'educazio-

**TESORO TRA I RIFIUTI**  
Nel 2016 gli italiani  
hanno gettato via  
15,5 miliardi in cibi

ne alimentare. Non è da meno Coop, che nel 2016 ha donato alimenti per 6mila tonnellate e 28 milioni di euro, permettendo alle associazioni che li hanno ricevuti di ricavare 7 milioni di pasti. A questa pratica, Coop associa il progetto Mangiami subito: offerte dal 50% del costo in su per i prodotti in scadenza, per un valore di 11,7 milioni di euro. Collabora da 10 anni con il Banco Alimentare Esselunga, dal primo test in un supermercato di Milano a 141 negozi oggi. Gli Enti autorizzati al ritiro sono circa 160. I ritiri vengono effettuati più volte alla settimana per consentire il recupero dei prodotti freschi con scadenza molto breve. Da quest'anno in seguito alla legge Gadda sempre in Esselunga è partito un progetto gestione eccedenze del pane rimasto invenduto.

UNA GUIDA  
ANTI SPRECO

Scatolame,  
carne, uova  
Ecco quando  
i cibi scaduti  
sono ancora  
commestibili

ARMINIO ■ Alle pagine 10 e 11

# *Tutti i segreti del* **Cibo scaduto** Dalla carne alle uova, cosa si può mangiare

*Data sulla confezione: i consigli degli esperti  
Per il pesce 3 giorni in più, yogurt da record*

BOLOGNA

**UNO STRUMENTO** ora è in grado di dirci cosa, tra i prodotti scaduti che conserviamo in frigo o in dispensa, possiamo mangiare. «Lo strumento si chiama occhi, naso e papille gustative», ride Luca Falasconi, del dipartimento di Scienze e tecnologie agroalimentari dell'università di Bologna e co-fondatore con Andrea Segrè di Last Minute Market, vent'anni contro gli sprechi alimentari. E la data di scadenza? «Esiste per legge su alcuni cibi – chiarisce Falasconi –, e facciamo bene a rispettarla, perché se mangiamo i prodotti entro il giorno indicato siamo ragionevolmente certi che siano ancora buoni e nutrienti».

Ma è pur vero che la natura fa fatica a incasellarsi, aiutata da mille variabili: la conservazione, la qualità, il freddo e tutti gli agenti in grado di alterare quella data stampigliata sulla confezione che è pessimista, e ci mette in guardia prima del tempo. E attenzione: «Parliamo di date di sca-

denza – specifica il ricercatore –, diverse da quel 'preferibilmente' che nasce come un suggerimento». Co-op, infatti, la più grande cooperativa della grande distribuzione britannica, ha deciso che, nei suoi supermercati, venderà i cibi la cui data di consumo consigliata è già passata.

**AMORE** per il rischio o più semplicemente buon senso? Considerato anche che quel 'preferibilmente' per decenni, alimentato dal consumismo, è stato artefice di gran parte dello spreco alimentare che nasce nelle nostre case, nel breve spazio che va dal frigo ai fornelli. Per evitarlo basterebbe comprare meno, e mangiare i cibi nel giusto tempo, prima della scadenza. Ma quando il danno è già fatto non resta che aprire il frigo e... guardare, assaggiare, osservare. Per buttare solo ciò che è davvero andato a male e salvare il salvabile. La decisione finale – responsabilità compresa – può essere soltanto nostra. Ecco però, con l'aiuto di Last Minute Market, qualche consiglio utile.

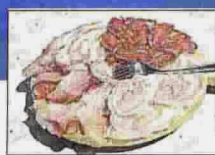
**Simone Arminio**





**Prodotti ittici, attenzione all'occhio vitreo**

Carni, pesce e uova sono prodotti freschi per i quali gli esperti consigliano il rispetto della scadenza. Tuttavia entro 2-3 giorni per pesce e carni bianche e 4-5 giorni per le carni rosse, in assenza di odori acri e colori smorti, previa cottura possiamo ancora fidarci. I pesci sono da evitare se l'occhio è vitreo. Per le carni rosse non è l'inscurimento, ma l'odore a dover preoccupare. Sulle uova le macchie sul guscio non indicano deperimento: possiamo spingerci fino a una settimana, se non puzzano e previa cottura.



**Insaccati e salumi, se il colore è bello resistono 5 giorni**

Per insaccati e salumi non è tanto la scadenza, ma il colore a dirci molto. Se non siamo in presenza di tonalità scure per mortadella e prosciutto cotto e di tonalità troppo chiare per prosciutti e salami, non c'è da preoccuparsi. Anche il sapore, ovviamente, dev'essere buono. Ma in genere, fino a 4-5 giorni dalla scadenza non ci sono grossi problemi. Unica cosa: se confezionati, una volta aperti conviene toglierli dalla confezione originale e avvolgerli in un nuovo cellophane dopo ogni uso.



**Freschi o stagionati, il sapore non aspro assolve i formaggi**

Formaggi freschi e stagionati non sono pericolosi. Prima di buttare una mozzarella o uno stracchino perciò conviene assaggiare: se il sapore non è aspro è tutto ok. Se la confezione si gonfia, invece, meglio lasciar stare. I tempi di consumo? Previo controllo del gusto, fino a 10 giorni dalla scadenza, anche un mese per gli yogurt. I formaggi secchi invece sono immortali. Basta eliminare le eventuali muffe (comunque non pericolose, ma solo amare). Se il problema è la secchezza... possiamo sempre grattugiare.



**La passata di pomodoro può essere eterna**

Con frutta e verdura non si sbaglia: se vanno a male sono immangiabili. E non perché dannosi per la salute, ma perché diventano mollicci e hanno un pessimo sapore. Ma la frutta appassita, se non è marcia, diventa ottima in macedonia o sui dolci. Idem per le verdure: se solo secche e non marce, possono essere tranquillamente passate. La passata di pomodoro confezionata, se in confezione integra e ben conservata, potenzialmente non scadrà mai.



**Alimenti in scatola, conservati integri sono senza limiti**

Il cibo in scatola potenzialmente è eterno, chiedere agli scalatori di montagne e alle scorte che trovano nei rifugi. L'importante è che la confezione non sia aperta ma neppure ammaccata, perché in quel caso potrebbe aver generato ruggine. Ma per sincerarsene basta osservarla bene una volta aperta la confezione. Attenzione ai botulini: sono mortali e la loro presenza si evince dalla confezione rigonfia. Ma non si creano nel tempo: se presenti, lo sono fin dall'inizio.



**Quelle farfalline dentro pasta e riso? Lavare, poi bollire**

Per pane, pasta, riso la scadenza è puramente simbolica. Unici inconvenienti: se le confezioni sono aperte, il prodotto può generare larve e farfalline. Che, attenzione, non sono organismi dannosi per l'organismo, anche perché la pasta e riso vengono bolliti. Semplicemente ci fanno impressione. Perciò se sono poche è sufficiente lavare il prodotto prima di cucinarlo. Unico nemico del pane è la muffa, da eliminare. O la secchezza, ma in quel caso possiamo sempre grattugiare.



**Cioccolata e miele si possono gustare anche dopo anni**

La cioccolata è eterna. Le macchie bianche? Niente paura, è solo grasso che emerge in superficie, mai indice di deperimento. Idem il miele: si cristallizza, ma quello trovato nelle tombe egizie è risultato commestibile! Anche i biscotti sono eterni, e se si ammorbidiscono, ma basta ripassarli in forno. Succhi di frutta: se lasciati troppo tempo confezionati si possono 'dividere' in due parti. Ma quello è indice di genuinità: vuol dire che dentro c'è della polpa vera che, più pesante, finisce sul fondo.



**Mai ricongelare i piatti surgelati: pericolo batteri**

L'acqua se confezionata non scade, e così le bibite zuccherate. L'unico problema lo dà la bottiglia: se di plastica, al sole rilascia molecole, e ingerire plastica non fa mai bene. L'unico 'no' senz'appello, i tecnici di Last Minute lo danno sui cibi surgelati: finché stanno in freezer possono durare in eterno, ovvio, ma se scongelati non si devono ricongelare. Perché lo scongelamento genera un'acqua che può diventare 'di coltura' per eventuali batteri. E perché il processo farebbe perdere consistenza e sostanza.

