

LA SCADENZA DEGLI ALIMENTI

Sembra buono: lo butto o no?

– Paola Minoliti



Niente data di scadenza su yogurt, latte fermentato e probiotici a marchio Coop: ora c'è la data entro la quale è preferibile consumarli. Cioè il cosiddetto Tmc, il **"termine minimo di conservazione"**, che una volta superata la data impressa sulla confezione affida a occhi, naso e palato del consumatore la scelta se buttare o mangiare un prodotto. Una soglia indicativa, più che una prescrizione tassativa, che di solito si può superare di **qualche giorno** se gli alimenti sono ben conservati. Obiettivo: salvare dalla pattumiera milioni di vasetti e fiumi di yogurt che, pur essendo ancora buoni e sani, vengono invece gettati per aver superato, appunto, la data di scadenza.

La **mossa anti-spreco** di Coop non è una fuga solitaria. Quest'estate anche alcune catene britanniche - come i supermercati Co-op e Marks & Spencer - hanno fatto la stessa scelta per alcuni latticini e altri prodotti freschi, sull'onda di una crescente attenzione a evitare gli sprechi alimentari a tutto vantaggio del risparmio delle famiglie e della tutela dell'ambiente. Giacché sprecare il cibo significa anche sperperare risorse naturali e inquinare inutilmente, oltre che gettare il nostro denaro.

UN PICCOLO NUMERI, GRANDI CONSEGUENZE

La Commissione europea stima infatti che fino al 10% degli 88 milioni di tonnellate di sprechi alimentari prodotti ogni anno nell'Unione sia connesso proprio all'indicazione della **data di scadenza** sui prodotti alimentari.

Un piccolo numero che ha grandi conseguenze. Così anche l'Efsa - l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare - sta promuovendo l'uso del Tmc in sostituzione della data di scadenza, con apposite linee guida, e invita a fornire informazioni chiare e corrette sulla confezione per aiutare i consumatori a comprendere e ad applicare la differenza tra le due indicazioni. Un compito a cui tutti gli operatori della filiera alimentare - nell'ambito delle loro attività - sono chiamati a contribuire.

A sdoganare anche in Italia la possibilità di adottare la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il..." sugli yogurt e i latticini fermentati, come ha fatto Coop, è stato il **ministero della Salute**, in risposta a un quesito avanzato alcuni mesi fa da Assolatte. Non ci sono obiezioni - ha fatto sapere la Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e della nutrizione - fermo restando che i produttori debbono stabilire con appositi studi la durata del prodotto

Yogurt, probiotici e latticini fermentati a marchio Coop mettono in etichetta il termine minimo di conservazione invece della data di scadenza. Ma che differenza c'è, fino a quando un prodotto si può consumare e come possiamo evitare di sprecare il cibo senza che a rimetterci siano il gusto o, peggio, la salute? Ecco i nostri consigli e le indicazioni dell'esperto Antonello Paparella: dalla pasta con le "farfalline" ai rischi invisibili legati a batteri come la listeria

e garantirne le caratteristiche fino al termine di consumo indicato. Gli yogurt, gli yogurt greci, i probiotici e i latticini fermentati Coop, sia vegetali sia animali, da bere o al cucchiaino, si potranno consumare anche quattro o cinque giorni dopo la data indicata. Naturalmente con l'accortezza di guardarli, annusarli e assaggiarli prima, per assicurarsi che non abbiano subito deterioramenti evidenti.

Ma che **differenza** c'è tra termine minimo di conservazione e scadenza di un prodotto, e quanto possiamo sentirci tranquilli mettendo in tavola un alimento che ha superato il termine minimo senza che ci rimettano il gusto e, soprattutto, la salute?

QUESTIONE DI ETICHETTA

Il **termine minimo di conservazione**, secondo il regolamento UE 1169/2011, è "la data fino alla quale un prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione". La dicitura che troveremo in etichetta è dunque: "Da consumarsi **preferibilmente** entro il..." o "entro fine...", a cui seguono data o anno. Consumando il prodotto poco dopo quella data, si rischia più che altro che il gusto e la consistenza non siano buoni come prima.

Altra cosa è la **scadenza** vera e propria degli alimenti, sulla quale è bene essere scrupolosi: una volta passata questa data, infatti, non è più assicurata la **salubrità**. In questo caso, troveremo in etichetta la dicitura "da consumare entro", seguita dalla data. Quando un alimento è scaduto, infatti, c'è il rischio di proliferazione di **microrganismi**, alcuni dei quali patogeni, cioè dannosi per l'uomo: è il caso, in particolare, di pesce crudo, carne e formaggi freschi. Dunque, successivamente alla data di scadenza un alimento è considerato a rischio e va tassativamente buttato.

CONTINUA A PAGINA 6 ▶

I CAMPIONI DI SALTO DAL FRIGO ALLA PATTUMIERA

Ogni italiano butta in una settimana:



Fonte: Osservatorio Waste Watcher International di Last Minute Market, su monitoraggio Ipsos per campagna Spreco Zero

LE INIZIATIVE COOP CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Non gettarmi, mangiami subito!



Siamo noi consumatori i più spreconi nella filiera del cibo: quello gettato nell'immondizia di casa l'anno scorso è costato ben 7,37 miliardi di euro. Seguono a distanza le perdite in campo, per 1,23 miliardi ogni anno, mentre lo spreco alimentare **nella distribuzione** vale poco più di 1 miliardo e quello nell'industria poco meno. Totale: ben 10 miliardi e mezzo di cibo buttato nell'intera filiera, nel corso del 2021, dice il Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability.

Per contribuire a ridurre questa vera e propria emorragia di cibo, Coop è impegnata da anni su più fronti, nei vari punti della filiera dove si può intervenire e con iniziative che permettono di utilizzare al meglio i prodotti offrendoli a prezzi ridotti o donandoli a fini solidali.

Nei negozi Coop è prevista, ad esempio, una forte scontistica sugli alimentari prossimi alla scadenza, per ridurre le eccedenze, proposti in

appositi espositori. I prodotti invenduti, inoltre, vengono regalati ad **associazioni di solidarietà** che si occupano di persone in difficoltà o ad organizzazioni di tutela e assistenza degli animali. Per finire, i rifiuti alimentari che non possono essere consumati vengono conferiti ad enti che si occupano del loro recupero o trasformazione in materie prime secondarie per l'industria, in compost e bioenergia.

A generare più invenduti nei negozi Coop sono i prodotti freschi e freschissimi: carne, gastronomia, panetteria, latticini... «Cerchiamo di ridurre lo spreco, nel senso più ampio, in tutti i nostri processi - spiega **Chiara Faenza**, responsabile Sostenibilità e valori di Coop - nell'ottica dell'economia circolare. Comunque, con la campagna **"Buon fine"** a fine giornata il cibo deperibile rimasto invenduto nei punti vendita non si butta: viene consegnato a cooperative, enti e associazioni. Centinaia di negozi Coop lo scorso anno hanno donato 5.642 tonnellate di derrate alimentari, in

grado di generare oltre 11 milioni di pasti, per un valore pari a circa 28 milioni di euro. Ne hanno beneficiato 938 associazioni di volontariato in tutta Italia. Invece con le offerte di prodotti vicino alla scadenza **"Mangiami subito"** sono stati coinvolti 836 punti vendita, a per un valore complessivo dei prezzi, scontati fino al 50%, di oltre 38 milioni».

A gestire i rapporti con la rete di associazioni beneficiarie delle donazioni Coop sono le direzioni Politiche sociali delle cooperative, che seguono gli accordi stipulando convenzioni e contratti che specificano le modalità di gestione delle donazioni, nel rispetto delle normative che assicurano, anche per questi alimenti, la loro sicurezza.

Sono coinvolti nella lotta allo spreco **anche i fornitori** dei prodotti a marchio Coop che hanno aderito al progetto "Coop for future": l'86% dei 258 fornitori che donano eccedenze alimentari ha dichiarato di avere destinato a fini di beneficenza per l'alimentazione umana, nel 2020, circa **164 mila tonnellate** di prodotti. ■

I prodotti alimentari donati da Coop

Tonnellate donate	5.642
Numero pasti donati	11.000.000
Valore prodotti	28.000.000 €
Associazioni beneficiarie	938

◀ CONTINUA DA PAGINA 5

«Termine minimo di conservazione e data di scadenza rientrano tra le indicazioni obbligatorie che per legge devono essere riportate nell'etichetta degli alimenti - spiega **Florinda Sgroi**, specialista in materia dell'ufficio legale di Coop Italia - In generale, sui prodotti freschi solitamente va inserita la data di scadenza, mentre sui prodotti da dispensa come biscotti, brioche, cereali, fette biscottate, pasta, riso e conserve, va inserito il termine minimo di conservazione».

Ci sono anche alcuni **prodotti "esentati"**: l'indicazione del termine minimo di conservazione non è obbligatoria per quelli che si conservano molto poco o, al contrario, molto a lungo. Parliamo dell'ortofrutta fresca non sbucciata e tagliata, i vini e le bevande con almeno il 10% di alcol, pane e prodotti da forno che di norma vanno in tavola entro un giorno dalla produzione, gli aceti, il sale da cucina, lo zucchero solido, i confetti e le gomme da masticare.

CHI DECIDE LA SCADENZA

In alcuni casi è la stessa normativa a prevedere che nell'etichetta degli alimenti vada riportata proprio la data di scadenza (come nell'ortofrutta

fresca confezionata in busta) e non il Tmc. «Solo per latte e uova esistono scadenze definite per legge - spiega **Renata Pascarelli**, direttrice Qualità e sostenibilità di Coop Italia - negli altri casi la responsabilità è del produttore, che conosce le materie prime e i processi di lavorazione con i quali le trasforma. Oggi esistono nuovi trattamenti che permettono di prolungare la vita del prodotto e renderlo comunque sicuro: ad esempio i succhi freschi **FruSwing Coop** hanno una durata di 60 giorni grazie a un processo innovativo ad alta pressione che garantisce l'eliminazione dei batteri. È un bell'esempio di tecnologia antispreco: abbatte i patogeni e allunga la vita del prodotto».

Una volta a casa, tocca a noi consumatori provvedere a conservare gli alimenti in modo adeguato, prima e dopo avere aperto la confezione, rispettando scrupolosamente le indicazioni fornite in etichetta. Ma non è facile destreggiarsi per capire **dopo quanti giorni** dalla data del Tmc un alimento sia ancora commestibile.

POSSO ANCORA MANGIARLO?

«Purtroppo, non ci sono standard universal-

mente validi: molto dipende dal tipo di prodotto, dalle sue modalità di produzione, da come viene trattato e conservato nella catena distributiva e dopo l'acquisto - spiega **Antonello Paparella**, professore di Microbiologia alimentare della Facoltà di Bioscienze e tecnologie agroalimentari e ambientali dell'Università di Teramo -. Per esempio, il latte fresco ha di solito una scadenza estremamente restrittiva. Per quello fresco alta qualità, che è il migliore dal punto di vista merceologico, si può superare la data di scadenza di qualche giorno, purché conservato adeguatamente anche a casa: cioè nei ripiani più freddi del frigo e non dove di solito lo mettono tutti, nello **sportello**, che ha una temperatura di 6 gradi invece dei 4 necessari. Mentre lo yogurt, che contiene una comunità microbica potente e selezionata, è abbastanza resistente ad un abuso termico ragionevole. Non solitamente è un problema consumarlo entro 5-7 giorni dopo il Tmc».

Una buona norma, comunque, è esaminare gli alimenti, annusarli e assaggiarli prima di consumarli, anche se non sono in scadenza. Ben diverso è l'approccio ai prodotti scaduti o che sono rimasti **aperti a lungo** in frigorifero.

BATTERI IN COGNITO

«Dopo la scadenza, anche se un alimento **appare normale** non è detto che sia sicuro - continua Paparella -: può essere nocivo. Inoltre, se la confezione è aperta da molto tempo, è meglio non assaggiare alcuni alimenti, come i sottolio non contenenti aceto tra gli ingredienti, perché bisogna fare i conti con la possibile formazione di tossina botulinica, che è il veleno più potente che si conosca in natura. La valutazione di assaggio si può fare invece per alimenti relativamente stabili come le acciughe, un biscotto, il pane, lo yogurt, una confettura acida. Quindi, riassumendo, se un alimento prima della scadenza o del Tmc presenta colore, odore o sapore alterato, non va consumato. Le conserve non acide a rischio botulismo, conservate male o troppo a lungo dopo l'apertura, non vanno neppure assaggiate. Eventualmente possono essere utilizzate dopo trattamento per 10 minuti a 100°C».

Altri alimenti per i quali, secondo l'esperto, è bene non superare mai la data impressa in etichetta sono quelli **altamente deperibili** come le uova, gli ortaggi e la frutta tagliati in busta. Per la pasta secca, i biscotti, le spezie, le salse,

In freezer

Frutta secca

Anche la frutta secca e quella a guscio, come noci e mandorle, sia sguosciate che con il guscio, hanno una scadenza e possono irrancidire. Un buon metodo di conservazione a cui non si pensa spesso è il freezer. Congelando questi prodotti si allunga di qualche mese la loro vita, in piena sicurezza.

CONTINUA A PAGINA 8 ▶

Perché la mia famiglia spreca?

Ci capita di buttare via del cibo soprattutto perché...

% Risposte		
Sempre	Frutta e verdura spesso sono conservate in frigo e quando le porto a casa vanno a male	50%
+Spesso	Me le dimentico e scade/fa la muffa/marcisce/si deteriora odore/sapore	49%
+Qualche volta	I cibi venduti sono già vecchi	39%
	Calcolo male le cose che servono	36%
	Sono troppo lunghi i tempi tra una spesa e l'altra e il cibo si deteriora	35%
	Ho sempre paura di non avere a casa cibo a sufficienza	35%
	Acquisto troppo	34%
	Compro confezioni troppo grandi	33%
	Non mi piacciono gli avanzi	33%
	Cucino troppo	33%
	Ci sono troppe offerte	32%
	Non so conservare	25%
	Acquisto anche cose che non mi piacciono	20%

Fonte: Osservatorio Waste Watcher International di Last Minute Market, su monitoraggio Ipsos per campagna Spreco Zero

◀ CONTINUA DA PAGINA 6

il tonno e la carne in scatola, si può essere **più flessibili**.

«Il tonno scaduto a dicembre posso aprirlo, annusarlo e guardarlo prima di consumarlo anche a marzo: è un prodotto sterile, al massimo si può ossidare e non avrà più un gusto gradevole, ma non è pericoloso anche se vado oltre di uno o due mesi. A meno che non sia talmente ossidato da aver determinato la formazione di composti tossici ma, in questo caso, il nostro naso ce lo segnalerà. Lo stesso per miele e confetture, che di solito hanno una scadenza di alcuni anni». Sono da buttare invece a pasta, riso e legumi che hanno fatto le **"farfalline"**: gli insetti hanno banchettato nei sacchetti, alterato il prodotto e lasciato le loro deiezioni.

Oltre al botulino, a svilupparsi in alcuni alimenti può essere un altro batterio, **la listeria**. I prodotti a rischio in questo caso sono soprattutto il salmone affumicato, gli affettati confezionati di carne e di pesce, i formaggi erborinati come il gorgonzola e quelli molli come il taleggio e il brie: anche questi vanno tenuti nei ripiani più freddi del frigo, dopo l'apertura vanno consumati nel giro di tre giorni al massimo e, se sono molto vicini alla scadenza, sarebbe meglio cuocerli prima di mangiarli. Altro caso di cibo a rischio sono i **würstel**, che vanno sempre cotti per evitare problemi (un'indicazione riportata anche nelle etichette, ma che in Italia non tutti rispettano).

NEI MEANDRI DEL FREEZER

Un potente alleato nella lotta allo spreco di cibo in casa può essere il congelatore, con qualche accortezza. Oltre a preservare i prodotti surgelati in contenitori termici nel trasporto dal negozio a casa, per non interrompere la cosiddetta catena del freddo, è bene fare attenzione a cosa accade nei meandri del freezer: «È raccomandabile non superare le date indicate anche **sui surgelati** - spiega il professor Paparella - ed è la stessa cosa per gli alimenti congelati a livello domestico, per i quali non c'è una indicazione univoca sulla conservabilità. Teniamo conto che più un prodotto è **grasso**, meno si può estendere la sua vita utile, perché i grassi si ossidano anche alla temperatu-



ra di congelamento. Se congelo a casa un branzino, che è un pesce magro, si manterrà anche per 9-12 mesi. Il salmone, che è un pesce grasso, no. La pancetta, il lardo o il burro ancora meno: 3 mesi al massimo, che possono arrivare fino a 6 se il congelatore è molto efficiente e se l'alimento è stato congelato sottovuoto, in modo da creare condizioni meno favorevoli all'ossidazione».

Una buona strategia per allungare la vita dei prodotti vicini alla scadenza può essere quella di **cuocerli e congelare** il piatto cotto, perché con la cottura si elimina buona parte dei problemi microbiologici e il congelamento blocca la proliferazione dei batteri: «Invece non bisogna congelare i prodotti vicini alla scadenza senza cuocerli: quando andremo a scongelarli, la superficie esterna raggiungerà per prima la temperatura ambientale e potrebbe consentire la moltiplicazione di microrganismi patogeni e la formazione di tossine, anche resistenti al calore».

UNA STRANA "INFLUENZA"

Il 35% degli italiani, secondo l'ultimo rapporto di italiani.coop, per far fronte ai rincari e alla crisi economica di questo periodo puntano proprio a ridurre gli sprechi. "Non buttare" è il nostro primo comandamento, seguito dalla caccia a sconti e promozioni. Ottimo proposito, da portare a termine adottando comportamenti antispreco (li riassumiamo in questa pagina) ma senza rinunciare alla sicurezza degli alimenti.

Consumare prodotti **scaduti o andati a male**, infatti, può causare problemi gastroenterici (diarrea, vomito, nausea e febbre) e avere effetti gravi per la salute. Il botulino, celebre perché può proliferare anche nelle conserve alimentari fatte in casa, è insapore e ha scarsi effetti a livello gastrico, ma può essere mortale perché colpisce il **sistema nervoso**. Insidiosa anche la listeria: «Quella setticemica, oltre i 65 anni di età è la più frequente - afferma il professor Paparella - e non è detto che i sintomi siano così riconoscibili: si può facilmente scambiare per un'influenza, perché causa febbre, abbattimento, debolezza. Non è facile neppure da diagnosticare. Per molti microrganismi il tempo di incubazione è breve:

dall'ingestione dell'alimento contaminato alla malattia passano da due a quattro giorni. Per la listeria l'incubazione può essere di **due mesi**, come per l'epatite A».

Insomma, non sprecare è bene, ma non a tutti i costi. ■



DISPENSA: LE REGOLE ANTISPRECO

Ogni italiano getta in media quasi 600 grammi di cibo pro capite a settimana, cioè 35 chili all'anno, per un valore di circa 125 euro a testa (ma, a seconda della stagione, si arriva anche a 750 grammi). Eppure, in tempi di stipendi magri e inflazione al galoppo, proprio non sprecare è una delle strategie vincenti per risparmiare e, insieme, fare un favore all'ambiente. Ecco allora i nostri consigli salva-cibo e portafoglio.

1 In ordine di scadenza: porta avanti e bene in vista, negli scaffali e nel frigo, i prodotti più vicini alla scadenza, per ricordarti di consumarli prima.

2 Lista della spesa: una lista della spesa ben organizzata, pensata per coprire un certo numero di pasti, resta il modo migliore di fare acquisti alimentari.

3 Acquisti "di complemento": controlla la dispensa e cerca di acquistare prodotti da preparare con quello che hai già. Eviterai di acquistare doppioni o di far invecchiare troppo e buttare ciò che c'è.

4 Occhio alla scadenza: verifica sempre, prima di acquistarli, la scadenza dei prodotti e le modalità di conservazione, da osservare scrupolosamente.

5 Poco per volta: non esagerare con le scorte o le grandi confezioni di alimenti pensando di risparmiare: rischiano di scadere o rovinarsi, se aperti, prima di avere il tempo di consumarli.

6 Comprare last minute: in molti punti vendita Coop appositi contenitori segnalano gli alimenti da comprare e consumare subito, a prezzi ridotti, prima che scadano. Si risparmia e si aiuta a non sprecare.

7 Ricette con gli avanzi: riscopri le tante, squisite ricette della cucina italiana basate sugli avanzi e gli scarti. Dalle polpette agli sformati, spazio alla fantasia.

8 Salvare trasformando: le cipolle già affettate e altri alimenti freschi possono essere surgelati oppure cotti e messi in freezer per prolungare la loro "vita utile". Il pane si grattugia o si surgela. Idem per sughi, salse e ciò che avanza in tavola. La frutta ammaccata si può pulire e trasformare in frullati, macedonie e smoothies.

9 Riutilizzare: molti scarti si possono utilizzare diversamente. Il caffè e i gusci d'uovo per concimare le piante, le bucce di arance e agrumi per profumare la casa, il latte scaduto per maschere di bellezza e pulire oggetti in pelle...

10 "Doggy bag" al ristorante: se non riesci a mangiare tutto ciò che hai ordinato, chiedi di portare a casa quello che resta nel piatto. Non è maleducato, è una buona abitudine.