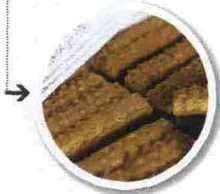


[ATTUALITÀ] SPESA SICURA

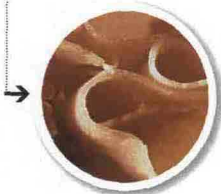
BISCOTTI SECCHI

I biscotti secchi non scadono ma sulla confezione c'è il Tmc (il Termine minimo di conservazione) che è mediamente di 12 mesi. Il consiglio: non consumare sei mesi oltre la data indicata



PROSCIUTTO IN BUSTA

Sul prosciutto crudo confezionato (non preincartato) il Tmc è mediamente di due mesi. Il consiglio: non consumare un mese oltre la data indicata



INSALATA IN BUSTA

È un prodotto pronto per l'uso che ha una scadenza media di 5 giorni. Il consiglio: non consumare oltre la data indicata



OLIO EXTRA VERGINE

Sull'etichetta è indicato il Tmc, che varia da 12 a 18 mesi. Il consiglio: non consumare 3-6 mesi oltre la data indicata



PASTA SECCA

Sulle confezioni in busta e in cartone il Tmc varia dai 22 ai 37 mesi. Il consiglio: non consumare sei mesi oltre la data indicata



AIUTO, HO MANGIATO IL PROSCIUTTO ED ERA SCADUTO. O NO?

LA DATA SULLE CONFEZIONI NON SEMPRE È TASSATIVA. A VOLTE VA INTERPRETATA. ABBIAMO CHIESTO AGLI ESPERTI CHE COSA SI PUÒ MANGIARE ANCHE "DOPO"

DI FEDERICA CAVADINI

La notizia era qualche settimana fa sulla prima pagina del *Financial Times*: c'è un'azienda inglese di nome Approved Food che fa affari d'oro vendendo "cibo scaduto". Perplesso e incuriosito i lettori italiani, disposti a scherzare su molto ma non su quello che si mette in tavola: comprare cibo scaduto (e scadente?) pur di arrivare a fine mese, saranno impazziti in Inghilterra? Niente affatto. Perché il cibo low cost che li comprano entusiasti a prezzi vantaggiosi in effetti non è scaduto, la data superata si riferisce al-

la qualità e non alla sicurezza del prodotto, questo significa che il gusto potrebbe cambiare ma l'alimento è sicuro: non c'è nessun pericolo per la salute, parola di Food Standard Agency. Il modello commerciale di quell'azienda inglese potrebbe funzionare anche qui, poiché i prodotti con la scritta "consumare preferibilmente entro" possono essere venduti e mangiati anche dopo la data indicata. Secondo il nostro Istituto Superiore di Sanità nel caso di alcuni prodotti la tolleranza può essere anche di alcuni mesi (vedi tabella sopra il

titolo). Mentre nel caso dei prodotti con scadenza la tolleranza è zero: la merce non è garantita, chi decide di consumarla lo fa a suo rischio e pericolo. «Per questa ragione non può essere messa in vendita e per questa ragione se abbiamo alimenti scaduti nella dispensa di casa non dovremmo utilizzarli», spiega Paolo Aureli, del dipartimento di Sicurezza alimentare dell'Iss. Confermano anche al Centro Antiveleuni dell'ospedale Niguarda di Milano: «Non abbiamo verificato una correlazione fra sintomi importanti e il con-

«CONSUMARE ENTRO IL...»

È una scadenza da rispettare. Oltre la data indicata i prodotti non devono essere posti in vendita e non vanno acquistati. Se li abbiamo in casa meglio eliminarli perché potrebbero essere dannosi per la salute

«CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO»

Indica il termine minimo di conservazione (Tmc), che viene stabilito dal produttore. Il prodotto può essere venduto e consumato anche oltre la data indicata, ma non sono garantite le stesse caratteristiche organolettiche

PELATI IN LATTINA

Su lattine e bottiglie di pelati e passata di pomodoro il Tmc è mediamente di 24 mesi. Il consiglio: non consumare **sei mesi** oltre la data indicata



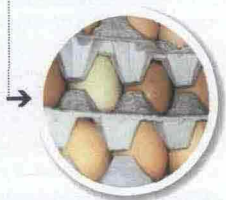
TONNO IN SCATOLA

Il tonno in scatola ha un Termine minimo di conservazione che va dai 3 ai 5 anni. Il consiglio: non consumare **uno-tre mesi** oltre la data indicata



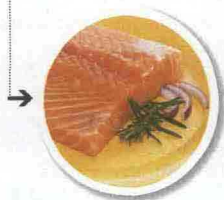
UOVA FRESCHE

Hanno una scadenza obbligatoria di 28 giorni. Molte aziende indicano anche la data di deposizione. Il consiglio: non consumare **una settimana** oltre la scadenza



SALMONE IN BUSTA

Sulle confezioni di questo prodotto la scadenza è di due mesi. Il consiglio: **non consumare oltre la data** indicata



CRESCENZA

Le confezioni di crescenza e altri formaggi freschi hanno una scadenza media di 20 giorni. Il consiglio: **non consumare oltre la data** indicata



FABIO MAZZARELLA/ANSA/STESI

sumo di alimenti oltre la data consigliata, ma se si supera la scadenza aumenta il rischio di contaminazione batterica», dice Franca Davanzo, direttrice del centro.

Come dobbiamo regolarci allora? Sappiamo che gli alimenti più deperibili hanno una scadenza che va rispettata, e per gli altri viene indicata una data entro cui è "preferibile" consumarli (è il Tmc, termine minimo di conservazione). E dovremmo sapere anche chi stabilisce queste date. Alcuni cibi freschi hanno una durata fissa per legge: per esempio il latte (6 giorni quello fresco, 90 l'Uht e 180 quello sterilizzato), le uova, la pasta fresca. Per tutti gli altri a indicare scadenza o Tmc è l'azienda che testa il suo prodotto e valuta la materia prima utilizzata, le tecniche di conservazione, il confezionamento, la catena distributiva e probabilmente anche

**OLTRE IL TERMINE
COSÌ I FARMACI
DIVENTANO
PERICOLOSI**

I farmaci scaduti? «Si possono prendere, al massimo non fanno nulla». Sono in molti a esserne convinti, lanciare la domanda su internet per credere. Ma è una bufala, precisano all'Istituto Superiore di Sanità. Alcuni dopo la scadenza possono essere pericolosi per la salute, meglio non rischiare. «Il passare del tempo causa la diminuzione del principio attivo ma anche la formazione di prodotti di degrado e questi, a seconda del principio attivo, possono essere più o meno tossici», spiega Luisa Valvo, dipartimento del Farmaco. L'unico modo per evitare sprechi è comprare i farmaci soltanto al momento del bisogno.

le esigenze della grande distribuzione. E la data di produzione? Facoltativa. Quando la troviamo sulle uova dobbiamo ringraziare i produttori perché non sono tenuti a farlo. «Va indicata per legge la scadenza che è 28 giorni dopo la deposizione e 9 giorni nel caso delle uova extra fresche. La data di deposizione è un'indicazione in più, che molti scelgono di aggiungere», dice Rossella Pedicone, coordinatrice di Avitalia. I consumatori sarebbero ben lieti di conoscere l'età di molti altri prodotti ma nessuno è obbligato a dirci per esempio quanti giorni di vita ha la mozzarella che troviamo al banco gastronomia, ci informeranno che "è buona fino al" ma non sapremo mai se è freschissima o fresca. Peccato.

Secondo l'avvocato Afro Ambanelli, studio legale a Parma specializzato nella legislazione degli alimenti, «è sembrato più adeguato e razionale indicare al consumatore la presumibile durata del prodotto piuttosto che la data di produzione, la doppia informazione avrebbe creato confusione. Molti consumatori non conoscono nemmeno la differenza fra la scadenza e il termine minimo di conservazione, spesso segnalano che ci sono sugli scaffali prodotti scaduti riferendosi a confezioni con Tmc e che quindi possono essere tranquillamente commercializzate oltre la data indicata. Quello che fanno in Inghilterra è regolare e si potrebbe fare anche in Italia, proprio perché non ci so-

[ATTUALITÀ] SPESA E RISPARMIO

LE RICETTE (FIRMATE) CON GLI AVANZI

BARIGOULE DI CARCIOFI CON SALSINA DI ZAFFERANO E GORGONZOLA CREMOSO

Per 4: 8 carciofi; 500 ml d'acqua; 100 g di zucchero; 20 g di sale, 100 ml di aceto; 10 grani di pepe nero; 1/2 limone. Salsina di carciofi: scarti dei carciofi; 1 bicchiere di vino bianco; 5 g di maizena diluita. Una gelatiera.

BARIGOULE: pulite i carciofi e tagliateli in quattro. Tenete gli scarti ma non le foglie esterne. Preparate la marinatura unendo acqua, zucchero, sale, aceto, pepe nero e il succo di mezzo limone. Cuocete i carciofi 5 minuti nella marinatura e lasciateli raffreddare. **GORGONZOLA CREMOSO:** portate a ebollizione 1/2 litro di latte, togliete dal fuoco e aggiungete 80 g di parmigiano grattugiato e 120 g di gorgonzola dolce, frullate e passate al colino. Trasferite la crema nella vasca della gelatiera, preparate un gelato morbido e riponetelo in frigorifero. **SALSINA DI ZAFFERANO:** togliete i carciofi dalla marinatura che farete ridurre della metà. Tenete 50 ml della riduzione, aggiungete 200 ml di panna e 1 g di zafferano e sobbollite per 2 minuti. Aggiungete 5 g di maizena diluita in acqua tiepida. **SALSINA DI CARCIOFO:** saltate in padella con un filo di olio gli scarti dei carciofi, spruzzate con vino bianco. Aggiungete 3 dl di acqua e cuocete 15 minuti. Riducete la salsina della metà; aggiungete 5 g di maizena diluita e stemperate. Al momento di servire emulsionate la salsina con un filo d'olio. **Presentazione:** versate la salsina di zafferano in un piatto fondo, adagiate i carciofi e terminate con il gorgonzola e la salsina di carciofi.



Davide Oldani, ristorante D'O - Cornaredo (Mi)

FILETTINO DI MAIALE IN CAMICIA DI FOGLIE DI VERZA, FRULLATO DI COSTE E SALSINA "AL FORNELLO"

Per 4: 4 filetti di maiale alti 5 centimetri; 8 foglie di verza senza costa centrale; 4 fette di pancetta semistagionata; 10 g di sale alle erbe mediterranee; 10 g di olio extra vergine. Salsina di coste: 150 g di patate lesse setacciate; 5 semi di finocchio selvatico; 8 coste di verza e 2 foglie intere; 10 g di cipollotto fresco; 5 g di aglio tritato; 15 g di olio extra vergine; 100 g di brodo vegetale; sale e pepe. **La finitura:** 15 g di riduzione di mosto cotto di primitivo; la buccia di 2 patate lavate e lasciate in acqua e ghiaccio per 20 minuti. **CARNE:** arrotolate la pancetta intorno ai filetti. Rosolateli e lasciateli sgocciolare. Salateli con sale aromatico e avvolgeteli con quattro foglie di verza precedentemente sbollentate, passateli in acqua e ghiaccio e infine asciugateli con un canovaccio. Trasferite i fagottini in una teglia e cuocete in forno a 180° per 8/10 minuti. **SALSINA:** stufate il cipollotto e l'aglio nell'olio, aggiungete la verza lessa e passata in acqua e ghiaccio, unite la patata setacciata, di cui avrete tenuto la buccia; completate il brodo con i semi di finocchio, sale e pepe e cuocete per 15 minuti. Frullate la salsina, setacciatela. **Finitura:** frigate le bucce di patate 1 minuto prima di comporre il piatto. Sistemate il filetto nel piatto con la salsina di coste e la buccia di patate fritte. Servite con una riduzione di mosto cotto e un ciuffo di finocchio selvatico fresco.



Antonella Ricci, Al Fornello - Ceglie M. (Br)



DOGGY BAG
Un contenitore, in cartone riciclato, per il "doggy bag", il pacchetto per gli avanzi al ristorante. Buona abitudine anti spreco anglosassone per clienti e ristoratori (meno rifiuti da smaltire). Il Portateco (sopra) lo troviamo ora anche in Italia al ristorante, fornito da Comieco, che ha anche realizzato un calendario con le ricette antispreco, di cui vi diamo due esempi a fianco

no rischi per la salute». Dunque se accanto alla data stampata sulla confezione leggiamo "preferibilmente" significa che quella data può essere superata. Ma quanto tempo può passare dopo quel giorno, mese o anno? «Dipende. Alcuni alimenti restano commestibili per mesi, altri soltanto per alcuni giorni. E occorre considerare le caratteristiche del prodotto perché per esempio la pasta integrale dura meno di quella normale, stessa differenza fra i frollini classici e i biscotti che contengono fibre», spiega Aureli. E dal punto di vista nutrizionale c'è differenza fra un tonno di 5 anni e uno di 6, tra una passata di pomodoro di 24 mesi e una di 30? «Nel caso ci fosse una leggera variazione sui valori nutritivi sarebbe minima, quindi non significativa, soprattutto in un Paese come il nostro, dove non abbiamo certo il problema della

malnutrizione», è il parere di Carlo Cannella, presidente dell'Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Allora spesso finiscono nella spazzatura cibi ancora buoni. Ma succede anche il contrario: prodotti non commestibili ancor prima della scadenza.

DATE CONTESTATE

Ci sono state diverse segnalazioni. Altroconsumo ha denunciato alcuni alimenti a rischio, come il salmone affumicato venduto in busta nei supermercati e le insalate di quarta gamma, quelle già lavate e pronte per l'uso. Spiega Antonella Borrometi, tecnologa alimentare dell'associazione: «Sono prodotti con scadenza. Il salmone affumicato in busta viene messo sul mercato in Italia con una durata di 60 giorni (in altri Paesi con una scadenza inferiore), li

abbiamo analizzati e abbiamo trovato una carica microbica molto alta. Secondo noi la vita commerciale di quel prodotto dovrebbe essere di 3, massimo 4 settimane. Anche l'insalata pronta per l'uso ha una scadenza, fissata dai produttori, mediamente è di cinque giorni. Ma al quinto giorno abbiamo trovato batteri lattici, lieviti e muffe, non pericolosi per la salute ma non rispondenti agli standard igienici». In ogni caso occorre prestare attenzione all'etichetta e in particolare alla presenza o meno di quell'avverbio "preferibilmente". Gli inglesi lo hanno capito benissimo, infatti la Approved Food nell'ultimo semestre ha decuplicato il fatturato e sul loro sito internet in questi giorni è apparso un avviso per i clienti: «A causa del grande numero di ordini che continuiamo a ricevere c'è un tempo di attesa di una settimana». ←