

NOTIZIARIO n° 13 anno 2023

POSSIAMO CONSUMARE I CIBI SCADUTI?



La lotta contro lo **spreco alimentare** deve essere un dovere civile ed in questo gioca un ruolo fondamentale anche la scadenza degli alimenti. Infatti tendiamo a scartarli troppo frettolosamente quando si avvicina la data della scadenza.

E' bene però sapere che alcuni cibi scaduti possono essere consumati anche diversi giorni, settimane e addirittura mesi dopo la scadenza.

Per decidere se un cibo può essere consumato anche oltre la data indicata in etichetta ci viene in soccorso il regolamento UE 1169/2011 distinguendo tra prodotti alimentari che hanno:

<p>1. la dicitura “consumare entro” (seguita da una data con giorno, mese e anno) dà l’indicazione che quell’alimento o cibo deve essere necessariamente consumato entro la data indicata oltre la quale inizia la fase di deterioramento. Viene obbligatoriamente indicata sulle confezioni dei prodotti alimentari preconfezionati e altamente deperibili quali ad esempio carni e formaggi freschi, latte e latticini freschi, pasta fresca e all’uovo, prodotti ittici..</p>	
<p>2. la dicitura “consumare preferibilmente entro” dà l’indicazione di consumare quel cibo “preferibilmente” entro la data indicata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ giorno e mese se il prodotto si conserva per meno di 3 mesi; ✓ mese e anno se si tratta di un alimento che si può conservare per un periodo che va dai 3 ai 18 mesi; ✓ solo anno se è invece un alimento che dura oltre 18 mesi. <p><i>Una volta superato il periodo del termine minimo di conservazione (TMC) il cibo sarà comunque commestibile e sicuro dal punto di vista sanitario a condizione però che la confezione sia stata fino a quel momento integra e che la conservazione dell’alimento sia avvenuta in maniera corretta e nel rispetto delle indicazioni consigliate.</i></p>	
<p>3. Alimenti senza la data di scadenza: si tratta ad esempio di frutta e verdura fresche (fatta eccezione per quelle già tagliate o sbucciate), vino, aceto, sale e zucchero, pane, pasta di grano duro, riso, focacce, prodotti di pasticceria fresca, bevande alcoliche se la percentuale di alcool non supera il 10%, gomme da masticare ecc.</p>	

Seguendo le indicazioni date dalla Fondazione Veronesi e dai maggiori siti garanti della salute si può affermare che alcuni cibi possono essere mangiati oltre la data di scadenza (potrebbero però perdere in parte le loro proprietà organolettiche).

ALIMENTI CHE SI POSSONO MANGIARE DOPO LA SCADENZA INDICATA

- ✚ **il riso e la pasta secca** hanno una scadenza che varia dai 2 ai 2 anni e 6 mesi; ma possono essere consumati anche dopo 1 o 2 mesi
- ✚ **i biscotti secchi e i crackers** possono essere mangiati anche dopo 1 o 2 mesi dalla scadenza (potrebbero perdere la croccantezza)
- ✚ **le uova** se sono crude o alla coque dovrebbero essere consumate nei 3 giorni successivi alla data di scadenza, se invece sono fritte si possono consumare al massimo entro una settimana dalla data di scadenza. Ci sono comunque vari modi per verificarne la freschezza e capire se sono ancora mangiabili (la prova dell'acqua, il controllo luce, agitare l'uovo, rompere l'uovo in un piatto)
- ✚ **la farina bianca** al contrario di quella integrale che può irrancidire a causa dell'elevato contenuto di fibre
- ✚ **il pane in cassetta** può essere consumato anche dopo 1 mese dopo il termine minimo di conservazione
- ✚ **il pane grattugiato** può durare oltre 2 o 3 mesi
- ✚ **gli yogurt** possono essere consumati fino a 6 o 7 giorni dopo la data di scadenza purchè ben sigillati e senza rigonfiamenti sulla confezione (le loro proprietà nutritive risulteranno ridotte per la diminuzione di fermenti vivi)
- ✚ **i formaggi stagionati e a pasta dura** si possono mangiare oltre la data di scadenza, rimuovendo l'eventuale muffa in superficie
- ✚ **Pesce e piatti surgelati** possono essere mangiati fino a due mesi dopo la data di scadenza riportata sulla confezione
- ✚ **I cibi in scatola** (pomodori pelati, tonno, legumi, sughi pronti, sott'aceti) hanno una scadenza da 2 a 3 anni che può essere superata anche di un paio di mesi se le confezioni non sono state aperte
- ✚ **Carne macinata e pollame:** possono durare al massimo 1-2 giorni oltre la data di scadenza, sempre previa corretta conservazione.
- ✚ **Olio** può essere consumato fino a 8 mesi dopo la data di scadenza ma anche oltre perdendo però le proprietà organolettiche
- ✚ **Conservasottaceto:** la scadenza varia da 2 a 3 anni; ma possono essere consumate entro due mesi successivi
- ✚ **Conservas di pomodoro:** hanno una scadenza che può andare dai 12 ai 20 mesi ma possono essere consumate anche entro i due mesi successivi
- ✚ **Panettoni, pandori e colombe** hanno scadenze comprese fra i 4-5 mesi dalla produzione e possono essere consumati anche oltre due settimane dalla data indicata sulla confezione
- ✚ **Caffè, cioccolato e spezie** dovrebbero essere consumati entro 6/12 mesi dalla data di confezionamento ma si può prolungare il tempo anche fino a 4 mesi

ATTENZIONE:

queste regole valgono solo se la confezione è stata fino a quel momento integra e la conservazione dell'alimento sia avvenuta in maniera corretta e nel rispetto delle indicazioni consigliate dall'azienda produttrice.

ALIMENTI DA CONSUMARE ENTRO LA SCADENZA INDICATA

- ✚ **i salumi affettati e confezionati** vanno consumati entro la data di scadenza indicata sulla confezione. È molto importante anche conservarli ben chiusi in frigorifero perché la data di scadenza sia valida.
- ✚ **la carne fresca confezionata**
- ✚ **i latticini freschi**, al contrario dello yogurt, dopo la scadenza possono causare intossicazione alimentare
- ✚ **i succhi di frutta** hanno scadenze variabili dai 6 ai 12 mesi che vanno rispettate perché una volta scaduti possono contenere batteri e causare disturbi intestinali
- ✚ **formaggi freschi confezionati** è necessario attenersi alla data di scadenza indicata sulla confezione perché vanno incontro velocemente a fenomeni di deterioramento
- ✚ **i succhi di frutta** hanno generalmente una scadenza variabile dai 6 ai 12 mesi. Meglio rispettare la data di scadenza per non perderne il gusto e le qualità organolettiche.
- ✚ **fragole, lamponi e mirtilli**
- ✚ **i germogli**
- ✚ **le verdure a foglia verde**
- ✚ **la farina integrale**

ATTENZIONE:

è bene tenere comunque presente che i cibi che non sono sicuri da mangiare di solito hanno un colore, consistenza e odore diverso da quello che avevano al momento dell'acquisto.

La FAP ACLI di Ancona non si assume alcuna responsabilità per possibili intossicazioni da cibo scaduto in quanto non è garante della buona conservazione dello stesso.