

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Quotidiano", spiega come regolarsi di fronte ai cibi scaduti, dando una guida pratica contro lo spreco alimentare.

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Data di scadenza, quando un cibo è davvero “scaduto”? Olio, caffè, yogurt, legumi e pasta: la guida e i consigli dell’esperta per combattere lo spreco alimentare



Ci sono prodotti che restano a lungo conservati nella dispensa e mai aperti. **Che fare se la data di scadenza dell’alimento è ormai superata?** Ci sono rischi per la salute o si tratta solo di un problema organolettico, legato a gusto, odori, aspetto? Anche perché si fa sempre più strada una sensibilità ecologica che ci spinge a ridurre lo **spreco alimentare**, ancora enorme nei Paesi più ricchi. E forse **possiamo evitare di gettare cibo ancora consumabile**. Ecco quindi una guida per la corretta conservazione dei principali alimenti che abbiamo stilato con **la dottoressa Stefania Ruggeri, ricercatrice Crea** e docente alla facoltà di medicina dell’università di Roma Tor Vergata.

Dottorressa Ruggeri, innanzitutto una precisazione di fondo: che differenza c'è tra le diciture “Consumare entro il...” e “Consumare preferibilmente entro...” che appaiono sulle confezioni dei prodotti alimentari?

“Le due espressioni, anche se simili, hanno significati completamente diversi. ‘Da consumarsi entro il.’ significa che l'alimento può essere consumato fino e non oltre la data indicata sulla confezione e viene utilizzata per i prodotti ‘freschi’ di facile deperibilità, come latte, yogurt, formaggi o salumi confezionati. Oltre questa data può andare incontro a modifiche della sua composizione e del suo valore nutrizionale. Per esempio, **uno yogurt dopo la data di scadenza perde il suo contenuto in microrganismi** potenzialmente buoni per la nostra salute oppure, per altri alimenti come i formaggi, presentare muffe o nel caso del latte diventare acido. Se il prodotto è scaduto da uno-due giorni possiamo verificare odore e aspetto e, se si presenta ancora buono, consumarlo. La dicitura **‘da consumarsi preferibilmente entro il’** è invece più ‘morbida’ e ci indica che **il cibo sarà sicuro per il consumo anche dopo la data che figura sulla confezione**, ma che potrebbe non essere nelle condizioni ottimali. Il sapore e la consistenza potrebbero non essere dei migliori. Un esempio? Una scatola di biscotti, una confezione di pasta, un barattolo di legumi.

Consideriamo ora gli alimenti più comuni e diffusi nelle nostre dispense. E come comportarci se si tratta di confezioni ancora chiuse o aperte. Per esempio, le farine. Che fare con un pacco di farina 0 o 00 e una integrale?

“Prima cosa anche un po’ ovvia è che un prodotto che è stato aperto può deteriorarsi. È questo proprio il caso delle farine che, se non ben chiuse, possono assorbire acqua e provocare un loro deterioramento oppure sviluppare le cosiddette **farfalline, che in realtà sono tarme da cibo** che provengono da prodotti confezionati non ben chiusi. **Ispezioniamo quindi sempre la confezione delle farine o di pacchi di pasta** e, se le vogliamo mantenere al meglio – non c'è grande differenza tra la 0, 00 e una integrale – conserviamole in un barattolo con la chiusura ermetica. Le farine integrali da chicco intero potrebbe deteriorarsi più facilmente per la presenza dei grassi contenuti nel germe e quindi vanno conservate con più attenzione”.

Il lievito di birra fresco e lievito secco: se sono vecchi, probabilmente non faranno lievitare bene i panificati. Che altro sapere su come comportarsi?

“Le differenze tra questi tipi di lievito sono il contenuto di acqua. Nel caso del lievito di birra fresco ci sono microrganismi ‘vivi’ e quindi va conservato sempre in frigorifero, ben chiuso e così i microrganismi rimangono ben attivi per circa un mese. Il lievito secco è un lievito fresco che è stato disidratato cioè privato completamente della sua acqua e quindi dura molto di più rispetto al lievito fresco, circa un anno. Si mantiene in un luogo asciutto e generalmente per il suo uso va ricostituito con acqua e quindi aggiunto ai nostri impasti. In entrambi i prodotti va sempre controllata la data di scadenza perché **un lievito scaduto non è più efficace** e non conferisce alle ricette che vogliamo realizzare la sofficità e il buon sapore. Il mio consiglio è di fidarci anche dei nostri sensi: verificare sempre colore, odore del lievito ,perché a volte se non ben conservati possono perdere la loro funzione”.

I legumi secchi, in quali condizioni ambientali ideali vanno conservati? Si possono mangiare anche dopo la scadenza? Qual è il termine massimo?

“I legumi secchi vanno conservati in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore, preferibilmente **chiusi in un barattolo di vetro ermetico**. Contenendo pochissima acqua si conservano bene a lungo e alcune settimane dopo la data indicata sulla confezione; o circa un anno e mezzo per i legumi che compriamo sfusi. Attenzione però: man mano che i legumi invecchiano, il loro valore nutritivo e il loro sapore degradano. Perdono umidità e questo si traduce in tempi di ammollo e cottura più lunghi. Con cotture più lunghe perderanno anche parte del loro contenuto nutrizionale. Il mio consiglio è di **non fare scorte eccessive** (questo vale un po’ per tutti gli alimenti). Inoltre, la durata di conservazione di alcuni legumi potrebbe essere più breve di altri”.

La pasta confezionata di grano duro può essere consumata anche mesi dopo la scadenza?

“Essendo un alimento ‘secco’, che poi comunque cuociamo, la pasta si conserva molto bene e **possiamo consumarla anche qualche mese dopo la data indicata** (non molti), se ovviamente la confezione è ancora integra e non arreca nessun danno alla salute. Facciamo sempre la nostra ispezione sulle confezioni di pasta, così come per gli altri alimenti: se ancora integri, senza farfalline, consumiamoli per non sprecare il cibo. Ricordiamo però che è inutile fare tante scorte, meglio mangiare sempre alimenti comprati da poco tempo”.

E come regolarsi con il riso? A confezione chiusa o aperta, cosa perdiamo in termini di resa in cottura e per la nostra salute se lo consumiamo oltre la data di scadenza?

“Ovviamente **se la confezione di riso è aperta abbiamo più rischi che si deteriori**, che perda acqua o che vada incontro a irrancidimento

. Se ben conservato però non c’è alcun rischio per la nostra salute, se lo consumiamo dopo la data. Se sigillato sotto vuoto ovviamente possiamo stare molto più tranquilli e consumarlo anche mesi dopo la data indicata, perché non entra l’ossigeno e non si contamina. Ricordiamoci che il riso integrale si deteriora più facilmente, si irrancidisce per la presenza di grassi”.

Passiamo ora alle spezie. Spesso le teniamo negli appositi contenitori e portaspezie per tempi indefiniti. Di cosa dovremmo tenere conto per usarle senza rischi, se ci sono? Ce ne sono alcune più delicate nella conservazione?

“Sì, la conservazione delle spezie e delle erbe aromatiche essiccate è una questione molto delicata. Conserviamole prima di tutto in contenitori scuri e possibilmente di vetro per evitare l’ossidazione e mantenere il loro sapore e sempre in un luogo fresco. Scriviamo sulla confezione la data di acquisto perché se alcune spezie si mantengono a lungo anche fino a quattro anni, come il peperoncino e il cumino, altre spezie ed erbe aromatiche essiccate come basilico, origano, timo, rosmarino, durano molto meno: circa uno-due anni . Non è consigliabile conservare le erbe e le spezie in frigorifero a causa dell’ambiente umido che potrebbe alterarne il sapore”.

Per i condimenti come l'olio extravergine d'oliva, quali accorgimenti adottare per una lunga conservazione?

“Bottiglia scura ben chiusa ogni volta che lo utilizziamo **per evitare l'ossidazione** dei polifenoli, le sostanze benefiche bioattive contenute nell'olio e anche l'irrancimento dei grassi. **La bottiglia deve essere tenuta lontana da fonti di calore.** Ricordiamoci sempre che **la luce, il calore e la presenza di ossigeno deteriorano gli alimenti** e nel caso dell'olio extravergine, se non ben conservato, perdiamo il suo potenziale nutraceutico, i suoi benefici sulla nostra salute”.

Che dire infine del caffè? Un prodotto che sembra mantenersi integro nel tempo. Anche se, a lungo andare, intensità e sapore tendono a ridursi. Quali consigli per salvaguardarne qualità e salubrità?

“Sappiamo che il caffè dura a lungo e la data che troviamo sulle confezioni si riferisce al prodotto chiuso e integro. Una volta aperto **le sostanze aromatiche si perdono progressivamente, più facilmente nel caffè macinato che in quello in grani.** Conserviamolo perciò in un barattolo in vetro scuro o latta. Il caffè macinato assorbe facilmente l'acqua e quindi non è consigliato tenerlo in frigo perché si può creare una condensa dopo che il barattolo è stato aperto per il consumo. Beviamo caffè per puro piacere e quindi mantenere il suo aroma è importante. Molti studi scientifici hanno dimostrato però che un consumo moderato di 2-3 tazze al giorno è **efficace nella prevenzione delle patologie neurodegenerative** e anche nel diabete di tipo due, non farlo irrancidire e non rovinare i composti polifenolici biologicamente attivi può essere un vantaggio anche per la nostra salute”.

RASSEGGIA