

Gli editoriali.

Scadenza alimenti: tutto quello che devi sapere per la corretta conservazione

Scopri cos'è la scadenza degli alimenti, come interpretarla e come conservare i prodotti freschi e confezionati per evitare sprechi e rischi.

Conoscere il significato della **scadenza degli alimenti** è essenziale non solo per **evitare inutili sprechi**, ma anche per **tutelare la propria salute**. Quante volte ci è capitato di buttare del cibo solo perché erano trascorsi pochi giorni dalla data indicata sulla confezione? Spesso si tratta di una mancata comprensione delle indicazioni fornite dai produttori. Capire bene cosa sono la **data di scadenza degli alimenti** e il **termine minimo di conservazione (TMC)** e informarsi sulle **corrette temperature di conservazione** è un passo fondamentale verso un **consumo consapevole e sostenibile**.

Come si stabilisce la data di scadenza sugli alimenti

La **data di scadenza** è determinata dai produttori alimentari attraverso **test microbiologici, sensoriali e chimici**. Questi test simulano le **condizioni di conservazione reali** del prodotto per valutare fino a quando l'alimento resta **sicuro da consumare**.

I fattori che influenzano la determinazione della scadenza includono:

- **Composizione dell'alimento** (presenza di acqua, grassi, zuccheri).
- **Tecniche di conservazione** (pastorizzazione, sterilizzazione, refrigerazione).
- **Tipo di confezione** e livello di protezione da luce, ossigeno o umidità.
- **Temperatura di conservazione** prevista.



I **prodotti a lunga conservazione**, come cibi in scatola o prodotti essiccati da conservare in **dispensa**, avranno una scadenza molto più estesa rispetto ai **prodotti freschi da frigo**, che sono soggetti a un deperimento molto più rapido.

Termine minimo di conservazione: cos'è e cosa indica

Approfondiamo ora un dato fondamentale che compare sulle confezioni di tutti i prodotti alimentari: il **termine minimo di conservazione**, spesso abbreviato in **TMC**, è la data entro la quale un alimento **mantiene intatte le sue proprietà qualitative e organolettiche** (sapore e consistenza), se conservato correttamente.

Ma cosa si intende per termine minimo di conservazione? Non è una scadenza rigida, ma **un'indicazione di preferenza**: dopo la data indicata, il prodotto può essere ancora consumato, purché appaia **in buone condizioni**, ovvero senza muffe, odori anomali o alterazioni, in generale, nell'aspetto e nel gusto.

Data di scadenza vera e proprio e termine minimo di conservazione, quindi, sono concetti distinti:

- **Data di scadenza**: indica che l'alimento **non è sicuro da consumare dopo** la data stabilita.
- **TMC**: indica che, dopo la data di scadenza indicata, l'alimento **può perdere qualità**, ma **non è pericoloso** e dunque può essere ancora consumato, a meno che non ci siano segni evidenti di deperimento.

Sulle confezioni, il **TMC** si trova, in genere, con la dicitura:

- "Da consumarsi preferibilmente entro il..." (per prodotti che durano meno di 3 mesi)
- "Da consumarsi preferibilmente entro la fine di..." (per prodotti con durata oltre i 3 mesi).

È bene sottolineare che, al contrario, quando **non** compare la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", ma è indicata solo una **data di scadenza**, significa che l'alimento è **altamente deperibile** e che quindi **non va consumato dopo quella data** per motivi di **sicurezza alimentare**.

La scadenza dei prodotti confezionati

I **prodotti confezionati**, come biscotti, conserve, tonno in scatola o snack, riportano in genere il **termine minimo di conservazione** piuttosto che una vera e propria data di scadenza.

La scadenza degli alimenti confezionati può andare **da alcuni mesi fino a diversi anni**, a seconda del **metodo di conservazione**. La presenza di sale e zucchero o la pastorizzazione aiutano a prolungare la durabilità.

È importante conservare questi prodotti in **ambienti asciutti, lontano da fonti di calore e luce**, per evitare l'alterazione dei contenuti prima della data indicata. In ogni caso, **una volta aperta la confezione, la durabilità del prodotto cambia radicalmente**: va conservato secondo le istruzioni (in genere in frigorifero) e consumato entro pochi giorni.

La scadenza dei prodotti freschi

I **prodotti freschi da supermercato**, come carne, pesce, latticini e prodotti già pronti, hanno una **data di scadenza rigida**. Si tratta di alimenti **altamente deperibili**, per cui consumarli oltre la data indicata può costituire un rischio per la salute. Ma a che **temperatura** conservare alimenti freschi e deperibili in **frigorifero**? La temperatura ideale è **tra 0°C e +4°C**. Impostare la corretta temperatura di conservazione per gli alimenti freschi è fondamentale per rallentare la proliferazione batterica e mantenere intatti i valori nutrizionali.

Ecco alcuni esempi di scadenze dei prodotti freschi più comuni:

- Latte fresco: 5-7 giorni
- Carne confezionata: 3-5 giorni
- Pesce fresco: entro 1-2 giorni
- Uova: 21-28 giorni, ma vanno conservate in frigo.

È importante controllare sempre la data di scadenza dei prodotti freschi direttamente sull'etichetta e organizzare il frigorifero al fine di **consumare prima i prodotti con scadenza più vicina**.

La tabella della scadenza degli alimenti

La **tabella della scadenza degli alimenti** è uno strumento utile per orientarsi tra le tante tipologie di prodotti. Ecco un esempio indicativo:

Alimento	Tipo scadenza	Durata indicativa	Conservazione
Pesce fresco	Data di scadenza	1-2 giorni	Frigorifero
Carne macinata fresca	Data di scadenza	1-2 giorni	Frigorifero
Insalata in busta	Data di scadenza	3-5 giorni	Frigorifero
Latte fresco	Data di scadenza	5-7 giorni	Frigorifero

Alimento	Tipo scadenza	Durata indicativa	Conservazione
Formaggio spalmabile	Data di scadenza	7-15 giorni	Frigorifero
Yogurt	Data di scadenza	20-30 giorni	Frigorifero
Uova	Data di scadenza	21-28 giorni	Frigorifero
Latte UHT	TMC	3-6 mesi	Dispensa, frigo dopo apertura
Biscotti confezionati	TMC	6-12 mesi	Dispensa
Pasta secca	TMC	12-24 mesi	Dispensa
Tonno in scatola	TMC	2-5 anni	Dispensa fresca e asciutta
Legumi in scatola	TMC	2-5 anni	Dispensa fresca e asciutta
Conserve	TMC	1-5 anni	Dispensa fresca e asciutta

Questa tabella con le scadenze dei prodotti alimentari più comuni è utile per pianificare la **spesa**, evitare sprechi e organizzare la dispensa e il frigorifero in modo efficace.

Capire come funziona la scadenza degli alimenti non significa solo evitare brutte sorprese a tavola, ma anche contribuire a uno **stile di vita più consapevole e sostenibile**. Controllare sempre la data di scadenza o il TMC, conservare adeguatamente i cibi e consumare per tempo i prodotti più deperibili ci aiuta a risparmiare, tutelare la nostra salute e ridurre il nostro impatto ambientale. Saper leggere le etichette è un piccolo gesto che può fare una grande differenza.