

DATA DI SCADENZA E TMC

La data di scadenza è indicata sull'etichetta dei cibi confezionati che, in un determinato lasso di tempo, si rovinano e non possono più essere mangiati.

La data di scadenza è composta dai seguenti elementi:

- dicitura "**Da consumarsi entro**";
- il giorno, il mese e l'anno;
- consigli per conservare al meglio l'alimento.

Già dal giorno successivo alla data di scadenza, un prodotto non può più essere venduto nei supermercati e non deve essere consumato.

TMC, invece, è la sigla che indica il **Termine Minimo di Conservazione** di un alimento. Si distingue dalla data di scadenza per due motivi: la frase che lo identifica è diversa ("**Da consumarsi PREFERIBILMENTE entro**") e l'alimento si può mangiare anche oltre la data indicata. Il cibo, infatti, non è scaduto e non è dannoso per la nostra salute!



TMC, IL FOCUS

Alcuni cibi possono essere consumati anche dopo il **Termine Minimo di Conservazione**.

Ma come facciamo a capire per quanto tempo un alimento si può ancora mangiare?

È molto importante osservarlo e chiedersi: c'è muffa?

Al tatto, è più morbido o più duro? Emana un cattivo odore?

La confezione è rovinata o bucata?

Ecco alcune informazioni pratiche che possono aiutarci a capire entro quanto tempo alcuni cibi possono essere mangiati anche dopo aver superato il TMC:

- il pane confezionato **fino a 7 giorni**;
- l'acqua in bottiglia **entro 12 mesi**;
- le confetture **entro 1-2 mesi**;
- il latte e i succhi di frutta **entro 6 mesi**;
- le uova **entro 7 giorni**;
- i salumi interi **entro 2 mesi**, quelli a fette confezionati **entro 1 mese**;
- i dolci confezionati (biscotti, merendine) **entro 1-2 mesi**;
- i cibi sott'olio (tonno, carciofini, funghi) **entro 12 mesi**.



ESERCIZIO N°1

Dopo aver letto i brani, completa le seguenti frasi con l'opzione corretta

Quando un alimento supera il TMC

I salumi a fette vanno consumati

La data di scadenza di un alimento la trovo

I biscotti, superato il TMC, possono essere mangiati entro

ESERCIZIO N°2

Immagina di dover partire per un viaggio di qualche giorno in montagna o in una località dove è difficile fare la spesa e non c'è il frigorifero.

Quali cibi scegli di portare con te? Cosa metteresti nel carrello della spesa sapendo che i tuoi alimenti dovranno durare molto a lungo? Indicane almeno 5



COMBATTERE LO SPRECO RECUPERANDO le eccedenze alimentari

Ogni anno quasi 5,6 milioni di tonnellate di cibo vengono buttate. È il fenomeno dello spreco alimentare. Quante volte ti è capitato di veder gettare via del cibo ancora buono e non consumato invece che riporlo in frigorifero o riutilizzarlo per un'altra pietanza? Le eccedenze alimentari che poi diventano spreco non ci sono solo a casa: sono presenti, ad esempio, nei ristoranti, nei supermercati e nelle filiere di produzione. In Italia c'è un'organizzazione che si occupa di recuperare le eccedenze alimentari (cibo ancora ottimo ma che non trova una sua collocazione sul mercato) per distribuirle alle strutture che si prendono cura delle persone che hanno bisogno e che non riescono a fare la spesa e a garantire alla loro famiglia un pasto tutti i giorni. Questa organizzazione è Banco Alimentare. Ognuno di noi può fare la propria parte per evitare lo spreco di cibo favorendone il recupero.

ECCO QUALCHE SUGGERIMENTO:

- 1. Pianificare bene la spesa e controllare le date di scadenza al supermercato:** potresti redigere un menu settimanale insieme ai tuoi genitori e comprare così solo il necessario.
- 2. Congelare gli alimenti:** molto utile soprattutto per il pane; basterà tagliarlo a fette, congelarlo e poi scongelare soltanto le fette che ti servono! Avrai così sempre pane fresco in casa.
- 3. Consumare gli avanzi:** invece di buttare il cibo avanzato durante i pasti, conservalo in frigorifero e riutilizzalo nei giorni successivi creando nuove ricette.
- 4. Trasformare gli avanzi in concime:** mettendo da parte, in un contenitore, gli scarti di frutta e verdura, produrrai in pochi mesi del concime per le tue piante!

ESERCIZIO N°3

Inventa una ricetta "svuota frigo" con gli alimenti che vedi avanzati. Segna gli alimenti scelti, spiega la ricetta e indica il piatto che preparerai

olive in barattolo	anguria	patate al forno
formaggio fresco	mango	mezza scatoletta di tonno
pasta in bianco avanzata	rucola	
petto di pollo	insalata	

Scrivi qui la tua ricetta



MUFFE ALIMENTARI: QUALCHE INDICAZIONE

Ti è mai capitato, dopo averlo lasciato in frigorifero per diversi giorni, di vedere un limone o un pezzo di formaggio, con piccole macchie nere? Vuol dire che si è formata un po' di muffa. Le muffe fanno parte della famiglia dei funghi e per svilupparsi hanno bisogno di un ambiente caldo e umido. Spesso sono visibili all'occhio umano: questo perché modificano l'aspetto degli alimenti facendogli cambiare colore, per esempio. Le muffe possono fermarsi sulla superficie dell'alimento oppure, alcune volte, andare in profondità. In entrambi i casi, si perderà il sapore e la consistenza originale dell'alimento. Per ritardare il più possibile la formazione della muffa, è importante conservare correttamente gli alimenti in frigorifero: basterà coprirli bene una volta aperta la confezione o metterli in un apposito contenitore. Attenzione! Non tutti i cibi ammuffiti devono essere gettati! I salumi interi e i formaggi a pasta dura possono essere ancora mangiati dopo aver rimosso attentamente la parte ammuffita.



ESERCIZIO N°4

Vero o Falso? Scegli la risposta corretta

VERO FALSO

La muffa non cambia il sapore degli alimenti.

Una corretta conservazione del cibo ritarda l'arrivo delle muffe.

Le muffe sono sempre visibili all'occhio umano.

Tutti i cibi, quando sono ammuffiti, devono essere subito gettati.

Le muffe sono dei funghi.