

Sapevi che ogni anno il 10% dello spreco alimentare europeo è causato dalla nostra ignoranza sulla data di scadenza? Aiutami a spargere il messaggio: condividi queste informazioni con amici e parenti. Dobbiamo fermare questo inutile spreco!

Evitare di buttare cibo perfettamente commestibile è prima di tutto eticamente corretto e inoltre è anche un bel risparmio di soldi!

Iniziamo il nostro approfondimento facendo una distinzione:

**Prodotti freschi:** hanno una “data di scadenza”, ovvero una data oltre la quale consumarli potrebbe essere nocivo per la salute. In etichetta viene riportata con la dicitura “da consumarsi entro”;

**Prodotti non freschi:** hanno un “TMC” che significa termine minimo di conservazione. Oltre questa data i prodotti sono ancora perfettamente commestibili. In etichetta viene riportata con la dicitura “da consumarsi PREFERIBILMENTE entro”.

Come puoi vedere **la differenza è la parola “preferibilmente”**.

Sono anni che in Europa si lotta per togliere il termine minimo di conservazione dai prodotti non freschi, ma purtroppo senza successo. Chi si oppone sono principalmente le grandi aziende alimentari. Le ragioni te le lascio immaginare...

**Ma per quanto tempo si possono consumare gli alimenti che hanno superato il termine minimo di conservazione?** Dipende. Uno dei principali fattori che influisce sulla conservabilità degli alimenti è la

tipologia di grassi in essi contenuta. Se l'alimento contiene più grassi insaturi, durerà meno, in quanto i grassi insaturi irrancidiscono più velocemente di quelli saturi. Se vuoi capire il perché leggi questo approfondimento su grassi saturi e insaturi.

Facciamo un esempio: la nostra Better Mayo dopo 120 giorni dall'apertura, conservata in frigorifero, è ancora perfettamente stabile, in quanto contiene solo olio MCT, che è composto solo da grassi saturi.

### **Come fare per capire se un prodotto è ancora buono?**

Osservare: ci sono muffe, farfalline o altre cose strane?

Annusare: puzza?

Se entrambe le risposte sono no, il prodotto è ancora buono.

Rifletti: **la data di scadenza è stata inventata solo 50 anni fa.** Il genere umano esiste da 2,5 milioni di anni. I nostri sensi sono perfettamente in grado di riconoscere se un prodotto non è più commestibile.

Spesso mi chiedete "**ho aperto il prodotto X mesi fa, è ancora buono?**"

Solo per i prodotti sottovuoto o confezionati in atmosfera modificata fa differenza se sono chiusi o se li abbiamo aperti. Quando apriamo questi prodotti, entra l'ossigeno che inizia a fare il suo lavoro: ossidare. Quindi quando apriamo un prodotto confezionato in atmosfera modificata/protettiva (sul packaging è scritto) lo dovremo consumare nel giro di qualche giorno. Se invece apriamo un prodotto non fresco, non confezionato in atmosfera modificata, l'averlo aperto non fa differenza.

Andiamo a vedere in dettaglio alcuni dei nostri prodotti così da capire bene cosa permette loro di conservarsi e cosa dobbiamo fare per conservarli al meglio una volta aperti.



## PRODOTTI IN POLVERE

Il fatto che il sacchetto sia aperto non fa alcuna differenza, resta valido il TMC riportato in etichetta. Tutti i prodotti sono ancora perfetti anche mesi dopo il TMC e alcuni anche per anni: per esempio collagene, cacao e latte di cocco. Li abbiamo testati, quindi ne siamo certi.

Chiaramente questo vale **se vengono conservati in maniera corretta**: in luogo fresco e asciutto, ben chiusi, lontani da fonti di calore, senza far entrare umidità nella confezione. Quello che permette loro di conservarsi è proprio l'assenza di acqua.

Quanto a lungo si conservano invece dipende dalla quantità e tipologia di grassi in essi contenuti. Il collagene per esempio non contiene grassi, quindi non contiene nulla che possa ossidarsi facilmente per questo ha una shelf-life (durata di vita) lunghissima. Il latte di cocco in polvere invece contiene il 65% di grassi, ma il 94% sono grassi saturi, quindi super stabili e per questo anche lui si conserva molto a lungo, ma chiaramente meno del collagene.

Anche le mandorle contengono tanti grassi, 55%, il problema è che il 91% sono insaturi e quindi si ossidano più facilmente di quelli saturi. Per questa ragione sarebbe meglio evitare di acquistare farina di mandorle: quando maciniamo un prodotto aumentiamo la superficie di contatto con l'ossigeno, quindi il prodotto irrancidirà più facilmente. La farina di

mandorle si può fare al momento macinando con un frullatore le mandorle. Altrimenti acquistatela sottovuoto, nella confezione ci sarà meno ossigeno e quindi meno probabilità di ossidazione dei grassi.

**ATTENZIONE:** in estate quando fa tanto caldo ti consiglio di tenere il latte di cocco in frigorifero. Contiene il 65% di olio di cocco che quando fa caldo fonde. Quando fa molto caldo il latte di cocco in polvere rischia di diventare una buonissima crema di cocco. Chiaramente in frigo si indurirà, proprio perché l'olio di cocco solidifica al freddo. Approfittane e prova a magiare un grumo di latte di cocco: sembra una caramella! Non esagerare mi raccomando: 5 grammi (1 misurino) di latte di cocco contengono ben 35 kcal! 😊

## CREME SPALMABILI

Non sono sottovuoto, quindi quando le apriamo non fa differenza. Quello che permette loro conservarsi è il fatto di essere anidre, ovvero senza acqua. Per conservarle è fondamentale usare sempre posate pulite e non introdurre umidità nel prodotto. Si conservano fuori frigo.



## GHI E SEGO

Anche loro non sono sottovuoto, quindi quando li apriamo non fa differenza. Quello che permette loro di conservarsi è l'assenza di acqua. Esattamente come l'olio di oliva: si conserva fuori frigo in perché è privo di acqua ed è composto solo da grassi.

Ma c'è di più!

La stabilità dei grassi alimentari dipende da quanti grassi saturi contengono:

- Olio di oliva: 15% grassi saturi, 75% grassi monoinsaturi
- Sego: 50% grassi saturi
- Ghi: 70% grassi saturi

Più grassi saturi significa più stabilità nei confronti dell'ossidazione.

Se vuoi capire perché, leggi [qui](#).

**Perché il burro va conservato in frigo?** Il burro contiene circa il 14% di acqua mentre ghi, sego e gli oli contengono solo grassi, per questo possono essere conservati fuori frigo. L'acqua favorisce la proliferazione dei batteri, per questo frutta e verdura fresche hanno breve durata.

Ghi e sego si possono conservare in frigorifero, diventeranno solo più duri. Siccome il sego contiene solo il 50% di grassi saturi preferiamo consigliare di conservarlo in frigorifero dopo l'apertura. Anche l'olio di oliva si potrebbe conservare in frigo per rallentarne l'ossidazione, il problema è che solidifica e poi non si riesce a versarlo!

## BETTER MAYO

Anche lei non è conservata sotto vuoto, quindi non fa differenza quando è aperta o chiusa. Quello che le permette di conservarsi sono l'acidità e l'assenza di grassi insaturi. Una volta aperta, resta perfetta in frigorifero fino a 120 giorni, anche se dopo 90 giorni il sapore inizia a modificarsi.





## SNACK PROTEICI

I Kaminwurz e i Pop Pork sono confezionati in atmosfera modificata, quindi quando le confezioni vengono aperte entra l'ossigeno e i prodotti vanno consumati entro 3 giorni. Pure Jerky e Pure Biltong invece no e quindi dopo l'apertura vanno consumati entro 24 ore.

**ATTENZIONE:** il freddo aiuta qualsiasi alimento a conservarsi meglio perché rallenta la crescita dei microrganismi e le reazioni chimiche che causano il deterioramento degli alimenti. Bisogna però fare attenzione all'umidità. Se si vuole conservare un prodotto in polvere in frigorifero dovrà essere chiuso benissimo per impedire all'umidità di entrare. Stesso discorso vale per i prodotti grassi, come per esempio il ghi o le creme spalmabili. L'umidità è nemica della conservazione degli alimenti perché favorisce la proliferazione batterica.

Bene, spero che questo approfondimento ti sia stato utile! Spargi la voce per favore e combattiamo l'inutile spreco alimentare causato dal non conoscere la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione. Il sapere rende liberi. ❤️