

Zjedzmy zanim się zepsuje

18 października 2021

Sugestia „Najlepiej spożyć do...” nie oznacza, że konsumując coś o jeden dzień później, na pewno się strujemy.

Czy można zjeść przeterminowaną żywność? Można, tylko trzeba umieć czytać ze zrozumieniem. Prawie połowa Polaków (48,9 proc.) deklaruje, że nigdy nie spożywa produktów spożywczych po upływie ich daty ważności. Oznacza to, iż większość rodaków (51,1 proc.) czasami zjada leciwą żywność – i jakoś nie zapada z tego powodu na zdrowiu.

By świadomie konsumować zakupione jedzenie, warto zrozumieć co producent ma nam do przekazania umieszczając na wieczku czy etykiecie sformułowanie „należy spożyć do...” albo „najlepiej spożyć przed końcem...”.

Informację „Należy spożyć do” inaczej nazywany terminem przydatności do spożycia. Określa ona, jak sama nazwa wskazuje datę przydatności – czyli do kiedy dany produkt możemy zjeść. Producent w ten sposób gwarantuje nam, że w tym okresie skonsumowanie tej żywności nie spowoduje dla nas żadnych negatywnych skutków zdrowotnych. Jest jednak warunek: nic nie powinno się nam stać, jeżeli żywność w tym okresie będzie właściwie przechowywana, zgodnie z zaleceniami producenta – na przykład jogurt nie spędzi całego słonecznego dnia w torbie. Produkty, które są oznaczone informacją, mówiącą do kiedy należy je spożyć, na ogół mają krótką trwałość, jak na przykład mięso, ryby, jogurty czy twarogi.

Niekiedy zapominamy o zapewnieniu żywności należytych warunków przechowywania. Dlatego warto czytać etykiety i przestrzegać zaleceń producenta co do sposobu, temperatury i czasu, w którym należy ją zjeść. Jeśli na przykład przeczytamy: „po otwarciu przechowywać w lodówce nie dłużej niż 48 godzin”, to zapewne nic nam się nie stanie, jeśli zjemy ją po 49

godzinach. Gdybyśmy jednak poczuli się marnie i zechcieli zażądać zadośćuczynienia od producenta, to bądźmy pewni, że z powodu przekroczenia terminu o tę jedną godzinę, nic nam się nie będzie należało – o ile oczywiście producent zdoła nam udowodnić, że zbyt długo przetrzymywaliśmy otwarty produkt.

Nieco inne, choć podobne znaczenie mają napisy: „Najlepiej spożyć do...” lub „najlepiej spożyć przed końcem...”. „Najlepiej” to nie to samo, co „Należy”. Taki anons, określany również jako data minimalnej trwałości, informuje nas o tym, do kiedy produkt zachowa swoje najwyższe wartości odżywcze i smakowo-zapachowe, deklarowane przez producenta. Jeżeli produkt będzie odpowiednio przechowywany, zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, to zjedzenie go po upływie daty minimalnej trwałości nie powinno stanowić zagrożenia dla naszego zdrowia. Do artykułów posiadających oznaczenie „Najlepiej spożyć przed końcem...” czy „Najlepiej spożyć do...” zalicza się na ogół żywność trwalszą, taką jak na przykład makaron, kaszę, ryż, mrożonki czy konserwy.

Każdy producent żywności ma obowiązek umieszczenia informacji dla konsumenta o trwałości danego produktu spożywczego, sposobie jego przechowywania i przygotowywania do bezpiecznego spożycia. Obowiązek ten wynika z rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.

Reasumując: na pytanie, czy można zjeść produkt po upływie terminu ważności?, należy odpowiedzieć: Tak, jeżeli tym terminem była data minimalnej trwałości, a jedzenie było właściwie przechowywane, czyli na ogół w suchym i chłodnym miejscu, bez promieni słonecznych i działania wysokiej temperatury, oraz w szczelnym opakowaniu gdzie nie dostanie się powietrze ani insekty.

Co natomiast możemy zrobić, jeżeli już wyrzuciliśmy opakowanie, albo data na nim jest niewidoczna, a więc nie wiemy jaka jest data ważności? Jest kilka sposobów by

sprawdzić czy możemy zjeść dany artykuł, czy lepiej nie. Oczywiście ocena naszymi zmysłami jest bardzo ważna – wzrokowo, zapachowo i smakowo możemy dowiedzieć się czy produkt zachował swoje cechy. Są to dosyć oczywiste obserwacje – jeżeli na żywności zauważymy nalot pleśni, (a nie jest to specjalnie wytworzony szczep dla najdroższego sera pleśniowego na świecie) nie należy jej jeść.

Oficjalne wskazówki mówią, że w takich sytuacjach nie należy usuwać górnej widocznej pleśni, tylko wyrzucić cały produkt. To oczywiście przesada. Nikt przecież nie wyrzuci na przykład kilograma sera, jeżeli w jego jednym rogu pojawi się pleśń. Jak w każdej sytuacji, tak i tu, należy zachować zdrowy rozsądek – gdy więc zauważymy, że spleśniał fragment małego pomidorka, to lepiej go wyrzucić. Gdy natomiast spotkało to drobną część dużego bochenka chleba, wystarczy ją odkroić (ze sporym zapasem), a resztę szybko zjeść albo najpierw przerobić na grzanki. Pamiętajmy przy tym, że w miękkich owocach i warzywach, które mają w sobie dużo wody, a także w twarożkach, serach śmietankowych czy dżemach, pleśń może rozwijać się pod ich powierzchnią.

Najprościej jest z surowym mięsem – gdy zaczyna brzydko pachnieć, lepiej się go pozbyć. Wędliny można natomiast wtedy przesmażyć. Łatwo możemy też sprawdzić termin ważności jajek. Otóż, jeżeli jajko tonie w wodzie możemy je zjeść, a te które unoszą się na powierzchni są zepsute. Po rozbiciu zepsutego jajka, możemy poczuć charakterystyczny zapach siarki, więc nie należy robić z niego jajecznicę.

Co do ryb, to rozmaici znawcy kulinarni zalecają, aby głęboko spojrzeć martwej rybie w oczy. Jeżeli ryba ma zamglone oczy, to jest nieświeża – informują. Dajmy sobie spokój z takimi poradami (bo co zrobić, jeśli np. kupiliśmy filety?). Wiadomo przecież, że świeżość ryb najlepiej ocenia się nosem. Ewentualnie, dodatkowo, możemy zwrócić uwagę, że jeśli ryba ma ciemne, brunatne skrzela, a jej mięso po naciśnięciu nie wraca do swojego pierwotnego kształtu, to także świadczy to o tym że

jest nieświeża.

Najprostszą regułą na uniknięcie kłopotów z zepsutą żywnością jest: kupuj mało. Wtedy zawsze zdążymy zjeść zanim się zestarzeje.

Autorstwo: AL

Źródło: Trybuna.info