

Čitajući između redaka natpise na prehrambenim namirnicima "Najbolje kupiti do" i "Najbolje upotrijebiti do", nekada je teško odlučiti što to zapravo znači. Većina tih natpisa pripada kategoriji koja se odnosi na kvalitetu proizvoda, ali ne i na sigurnost. Način na koji tvrtke određuju datum roka valjanosti ovisi o više čimbenika.

Uzimaju u obzir ono što znaju sa sigurnošću: kada je hrana pakirana i na koji će se način prevoziti, koliko dugo može biti izvan hladnjaka i na kojoj će temperaturi biti u hladnjaku potrošača. Gledajući sve čimbenike, tvrtke izračunavaju datum kada bi se hrana mogla najprije pokvariti ili kada bi se za nju počela hvatati plijesan. Donosimo neka opća pravila o korištenju najčešćih namirnica.

Mliječni proizvodi – 1 do 2 tjedna

Gotovo svaka država ima različite zakone o datumu isteka mlijeka i mliječnih proizvoda. Pa tako mlijeko koje je pakirano i proizvedeno u jednoj državi može imati dva tjedna dulji rok nego mlijeko iz neke druge države. Iz tog je razloga na vama da prosudite je li datum korištenja stvarno istekao. Ako mlijeko držite na nižoj temperaturi od 4 stupnja, možete osigurati dodatna dva tjedna valjanosti. Ipak, najbolje je provjeriti valjanost testom mirisa. Ako osjetite da je

Rok upotrebe namirnica

Autor Studentski.hr

Četvrtak, 18 Listopad 2018 07:58

mlijeko kiselo, najbolje bi bilo baciti ga i ne konzumirati ga.

Jogurt i sirevi

Proizvodi poput jogurta mogu vas iznenaditi. Neki ljubitelji hrane čak vole da su jogurti pred istekom roka trajanja. Ako je jogurt pri vrhu vodenast, nema razloga za strah, to se samo protein mliječne sirutke izdigao na površinu jogurta. Također, najbolje je napraviti test mirisa jer na taj način nećete pogriješiti. Kod tvrdih sireva samo uklonite plijesan i ostatak sira možete jesti bez straha. Kod svježih sireva morate biti puno oprezniji jer njihova meka struktura omogućuje plijesni da prodre dublje pa je najbolje izbjegavati konzumaciju.

Jaja – 2 tjedna, ali napravite test s vodom

Najbolji način za provjeru je li jaje pokvareno jest ubaciti ga u čašu vode. Ako jaje pluta, znači da je pokvareno. Ako se jaje spustilo na dno čaše, sigurno je za konzumirati. Jaja često prođu ovaj test čak i dva tjedna nakon isteka datuma koji je zapisan na kutiji.

Žitarice – 1 godina

Kod neotvorenih prerađenih namirnica poput žitarica dobra stvar je da ih možete upotrijebiti mjesecima nakon isteka roka valjanosti. Ako ste ih otvorili i djeluju vam ustajalo, postoji mnogo načina na koje ih još možete upotrijebiti: od izrade krušnih mrvica do kora za pite.

Salate i zeleno povrće – provjeravati list po list

Budite oprezni sa salatama i zelenim povrćem – važno je provjeriti list po list jesu li svježi i jestivi, a ljjigave listove odbacite radi sigurnosti. Bakterije se hrane vodom iz listova i povrća te tako rastu. Svježije salate i povrće najčešće nemaju određen rok trajanja pa na njih treba obratiti posebnu pažnju pri kupnji namirnica. Preporuka je prije upotrebe namočiti povrće u posoljenoj vodi radi odstranjenja toksina.

Meso – ne riskirajte osim ako ste sigurni

Promjene u boji mesa najbolji su pokazatelj da ono više nije sigurno za jesti. Kada meso počne crvenjeti ili tamniti uz sluzavost na opip, istekao mu je rok trajanja. Dodatan savjet: ako se hrana može zamrznuti, poput mesa, prije isteka roka valjanosti stavite ju u zamrzivač umjesto da vam stoji u hladnjaku dok se ne pokvari.

Uz ovih nekoliko savjeta pomažemo sebi financijski: nema nepotrebnog bacanja hrane jer su i nakon isteka roka valjanosti neke namirnice sigurne za konzumaciju. Ujedno čuvamo i planet od prečestog bacanja hrane i njezinog lošeg zbrinjavanja.

Studentski.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}