

Jak prawidłowo interpretować „datę ważności” produktu?



© pixabay / CC0 Public Domain Sklep / zdj. ilustracyjne

Polacy, kupując produkty spożywcze, najczęściej kierują się ceną i datą ważności. Czy potraficie prawidłowo interpretować informację o terminie, do którego należy żywność wykorzystać?

W prawie żywnościowym obowiązującym w Polsce nie funkcjonuje pojęcie „daty ważności”, którego używa się potocznie. Do oznaczenia żywności stosuje się dwa terminy: data minimalnej trwałości oraz termin przydatności do spożycia. Znajomość różnic między nimi pozwoli Wam w odpowiedni zaplanować zakupy i ograniczyć marnowanie żywności.

Data minimalnej trwałości

Żywność oznaczona datą minimalnej trwałości najczęściej ma na opakowaniu określenie „najlepiej spożyć przed” (*best before*). Termin może być określony za pomocą formatu *dzień-m-iesiąc-rok* lub tylko

miesiąc-rok

. Po upływie tej daty produkt może zacząć tracić swoje właściwości, ale jeśli był prawidłowo przechowywany, a opakowanie jest nienaruszone wciąż nadaje się do spożycia.

Data minimalnej trwałości jest stosowana dla produktów trwałych (suchych, suszonych, mrożonych) takich jak kasza, makaron, cukier, konserwy, olej. Warto tu zaznaczyć, że żywność wysoko przetworzona również oznaczona jest najczęściej określeniem „najlepiej spożyć przed”, ale nie każdy produkt, który ma długą datę jest z założenia niezdrowy.

Produkty konserwowane tradycyjnie, np. termicznie przez pasteryzację (tak samo jak robicie przetwory w domu) np. warzywa w puszkach można przechowywać bardzo długo. Z tego powodu zawsze czytajcie skład i unikajcie żywności konserwowanej chemicznie. Konserwanty kryją się pod numerami od E200 do E300.

Termin przydatności do spożycia

Termin przydatności do spożycia na opakowaniu opisany będzie jako „należy spożyć do” (*use by*) z podaniem konkretnego dnia. Po upływie tej daty absolutnie nie wolno zjadać produktu, gdyż grozi to . Określenie to umieszczane jest na żywności nietrwałej, takiej jak jajka, ryby, jogurty.

Przechowywanie

Bez względu na to, czy zakupiony przez Was produkt oznaczony jest datą minimalnej trwałości, czy terminem przydatności do spożycia, aby właściwości produktu pozostały takie jak deklaruje producent, musicie przestrzegać warunków przechowywania określonych na opakowaniu.

Są to np.: „przechowywać w lodówce”, „przechowywać w suchym i chłodnym miejscu”. Równie ważne są zalecenia dotyczące postępowania z żywnością po otwarciu („należy zużyć w ciągu trzech dni”), gdyż nawet produkt z datą minimalnej trwałości odsuniętą w czasie po otwarciu zaczyna się szybko psuć.

Żywność nieoznakowana

Co z produktami takimi jak np. świeże owoce i warzywa, które nie mają określonej „daty ważności”? Musicie zdać się na zdrowy rozsądek, ale najważniejsza zasada brzmi: wyrzucajcie wszystko, co wydaje się podejrzan.

Nadgnity owoc, mała plamka pleśni? Do kosza! Pleśń widoczna na produkcie, czy na powierzchni to tylko „wierzchołek góry lodowej”. Grzybnią pleśni penetruje bowiem cały produkt, a to, co widzimy naocznie jest tylko tego objawem.

Na zakupach

W trakcie zakupów zwracajcie szczególną uwagę na żywność świeżą i starajcie się wybierać np. jogurty, które mają dłuższy termin przydatności do spożycia. Kupujcie produkty, które ukryte są w głębi, tam zachowane są lepsze warunki chłodnicze. Poza tym właściciele sklepów produkty o krótkiej dacie wystawiają zazwyczaj z przodu chłodni, aby sprzedać je jak najszybciej.

Bez względu na to, jaka widnieje data na opakowaniu zawsze słuchajcie swoich zmysłów, wachajcie, oglądajcie, próbujcie. Nawet produkt opisany jako zdatny do spożycia mógł się bowiem popsuć np. w wyniku nieprawidłowego przechowywania lub transportu.□