**Data ważności a data przydatności do spożycia: której trzeba faktycznie przestrzegać?**



Przeglądasz swoje zapasy i zastanawiasz się: „Data ważności a data przydatności do spożycia: którą trzeba faktycznie przestrzegać?” Wszyscy od czasu do czasu robimy nadmierne zapasy, a potem zaczynamy się martwić, czy ta zgromadzona żywność się nie zepsuje. Jak długo można przechowywać kaszę, makaron, czy konserwy? Co oznacza data ważności, a co data przydatności do spożycia? Zacznijmy od tego, że data przydatności do spożycia nie oznacza, że żywność po wskazanym terminie jest do wyrzucenia.

**Data ważności spożycia**

Data ważności, nie oznacza samej „ważności”, ale zalecanego czasu na spożycie żywności. **„Należy spożyć do”** znajdziemy zwykle na opakowaniach szybko psujących się produktów, takich jak ryby czy też wyroby mięsne. Jeżeli te produkty przekroczyły swoją datę ważności, należy je natychmiast wyrzucić. Po jej upłynięciu nie można już wykluczyć szkodliwego wpływu tej żywności na nasze zdrowie. Dlatego też sprzedaż tych produktów spożywczych jest zabroniona, gdy przekroczą już datę swojej ważności.

Ponadto zwykle producent podaje także zalecaną temperaturę przechowywania żywności, zazwyczaj w zakresie od 2°C do 4°C. Większość chłodziarek ma jednak ją ustawioną w przedziale od 4°C do 8°C, czyli znacznie cieplejszą. Obniżenie temperatury całej chłodziarki powoduje wyższe zużycie energii i nieodpowiednie warunki dla innych produktów spożywczych. Dlatego takie produkty jak świeże ryby i mięso należy zużyć w ciągu 12-24 godzin od zakupu.

W sklepach detalicznych żywność po upływie terminu ważności spożycia musi zostać bezwzględnie zutylizowana. Inaczej mówiąc zniszczona, jako nieprzydatna do spożycia.

**Data przydatności do spożycia**

Data przydatności do spożycia oznacza, że producent gwarantuje zachowanie pewnych cech produktu do podanego terminu. Po przekroczeniu oznaczonej daty produkt może utracić część swoich właściwości, czyli może dojść do pogorszenia jakości. Może, ale nie musi! Po wskazanym na opakowaniu terminie produkt może zawierać niższą wartość witamin lub utracić kolor i aromat. Nie oznacza to jednak, że żywność po tym terminie nie smakuje już dobrze lub staje się szkodliwa dla zdrowia. Aby stwierdzić, czy jest jeszcze jadalna, należy polegać na swoich zmysłach. Produktu nie powinno się spożywać, wtedy tylko, gdy ma nietypowy smak, zapach, wygląd lub dziwną konsystencję.

Trzeba jednak pamiętać, że producent żywności jest asekurantem. Dobrze wie, że nie wszyscy będziemy przechowywać żywność prawidłowo, czyli w stabilnej temperaturze 18-22°C ciemnej i suchej spiżarni, albo w stabilnej temperaturze lodówki 4-8°C. Ile razy zdarzyło się wam otworzyć lodówkę i długo przyglądać się jej zawartości? Dlatego daty przydatności do spożycia są i tak krótsze, niż faktyczne.

Im dłuższe (licząc w miesiącach lub nawet latach) terminy przydatności do spożycia według daty na opakowaniu, tym dłużej są one jadalne także po jej upływie.

W sklepach spożywczych żywność, której data przydatności do spożycia zbliża się ku końcowi, zwykle zostaje przeceniana, aby przyspieszyć jej sprzedaż. Wynika to z zapisów prawa, która uznaje, że sprzedawca musi kontrolować stan produktu. Ponieważ jeśli kupujący nawet świadomie decyduje się na kupno żywności z wygasłą datą przydatności do spożycia, to nadal przysługuje mu prawo złożyć reklamację w przypadku, gdy zakupiona żywność nie spełnia podstawowych standardów jakości.

**Miód, syrop, cukier**

Zacznijmy od rzeczy, o które zdecydowanie nie musisz się martwić. Miód, wanilia lub inne ekstrakty, cukier, sól, syropy z dużą zawartością cukru, przetrwają praktycznie wiecznie przy niewielkiej zmianie jakości. Również dżemy z dużą ilością cukru.

**Mąka, kasza, płatki, orzechy**

Biała mąka prawidłowo przechowywana może być przydatna do spożycia nawet po upływie 5 lat. Mąka pełnoziarnista i inne mąki pełnoziarniste mogą nabrać metalicznego lub mydlanego zapachu nawet w ciągu kilku miesięcy. Ta zasada „im bielsze ziarno, tym dłużej można je przechowywać” obowiązuje również w przypadku innych ziaren. Na przykład rafinowany biały ryż będzie jadalny przez lata, a brązowy ryż będzie niesmaczny po 8 miesiącach.

Wszystkie grysy i płatki termizowane i opiekane będą wieczne, natomiast zwykłe płatki owsiane wytrzymają tylko rok.

Dzieje się tak, ponieważ nieprzetworzone ziarna zawierają tłuszcze, a tłuszcze są pierwszą rzeczą, która się psuje, czyli jełczeje. Orzechy, zwykle o dużej zawartości tłuszczu, zjełczeją w spiżarni w ciągu 3-5 miesięcy. (Przechowuj je w zamrażarce, aby przedłużyć ich trwałość do kilku lat).

**Groch, fasola, soczewica**

Suszony groch, fasola i soczewica, a także ciecierzyca mogą stać i czekać na swoją okazję ponad 5 lat. Ale z czasem staną się twardsze i będą gotować się dłużej. Dlatego przed gotowaniem należy je namoczyć. Czasem nawet dobę wcześniej.

**Suszone przyprawy i zioła**

Suszone przyprawy i zioła mogą być przechowywane latami, jedyny problem, że z każdym rokiem tracą swoje właściwości. Ale przyprawienie kurczaka bezsmakową papryką, czy majerankiem to nie przestępstwo.

**Konserwy i przetwory**

Co z konserwami w puszkach i przetworami w słoikach? Z reguły przetwory w metalowych puszkach można przechowywać dłużej niż w szkle, a w szkle dłużej niż w plastiku.

Tak długo, jak nie ma zewnętrznych oznak psucia się (takiego jak wybrzuszenie wieczka lub rdza na puszce), ani widocznego psucia się podczas otwierania (takiego jak syczenie uwalnianych gazów, zmętnienie, pleśń lub zgniłe zapachy), twoje owoce, warzywa i mięso w puszkach pozostaną tak smaczne jak w dniu, w którym kupiliście. W zależności od miejsca przechowywania może to być rok lub dekada, a nawet dłużej. Podobnie z napojami gazowanymi, te w puszkach zachowają nasycenie dwutlenkiem węgla, smak i zapach przez lata, w szklanych butelkach przez rok, a w plastikowych przez kilka miesięcy. Większość tworzyw sztucznych przepuszcza gaz.

**Oleje i inne tłuszcze**

Oleje, nawet podatne na jełczenie nierafinowane oleje, przechowywane w zamkniętych puszkach są praktycznie wieczne. Oleje w szczelnie zamkniętych szklanych butelkach mogą być przydatne do spożycia nawet przez kilka lat. Olej w otwartych pojemnikach to już inna sprawa. Jeśli będziecie je trzymać blisko źródła ciepła to zjełczeją bardzo szybko.

Skąd wiadomo, czy twój olej jest dobry? Tak samo jak w przypadku każdej żywności: zaufaj węchowi. Stary olej wydziela metaliczny, mydlany lub w niektórych przypadkach - na przykład olej rzepakowy - rybi zapach. Nie ufasz swojemu nosowi? Połóż kroplę na opuszku palca i ściśnij ją. Zjełczały olej będzie bardziej lepki, niż śliski.

Zapas masła i margaryny najlepiej zamrozić. Masło można w ten sposób przechowywać praktycznie rok, a margarynę do 2 lat.

**Ocet, musztarda, keczup**

Ocet jest wieczny. Chyba że otworzycie butelkę, to ewentualnie wyparuje. Musztardę można przechowywać latami. Keczup zacznie zmieniać kolor przed końcem roku, ale nadal będzie smaczny. Wbrew powszechnemu przekonaniu majonez - szczególnie gdy nie zawiera składników takich jak świeży sok z cytryny lub czosnek - ma wyjątkowo długi okres przydatności do spożycia. Wysokie stężenia tłuszczu, soli i kwasu są wrogami bakterii i pleśni.

Dalekowschodnie przyprawy można przechowywać latami. Nie ma terminu ważności dla sosu ostrygowego, marynowanych chilli, sosów chili (takich jak *sambal oelek* lub s*riracha*), sfermentowanych sosów sojowych (takich jak *hoisin* lub seczuańska pasta z chilli) lub sosu rybnego. Sos sojowy ma reputację długowieczności, ale ja swój trzymam w lodówce, aby nie nabrał rybiego aromatu, który może zacząć się rozwijać po kilku miesiącach w spiżarni.

**Jajka**

Wszyscy wiemy, jak pachnie zgniłe jajko, prawda? Ale ile razy rzeczywiście wąchaliście zepsute jajka? Raz? Dwa razy? Nigdy? Prawdopodobnie nigdy. Dlaczego? Bo potrzeba dużo czasu, aby zepsuć jajka. No chyba, że wcześniej chciała je wysiadywać kura i ogrzała je swoim ciałem...

W przypadku jaj stosuje się skróconą datę ważności, czyli dzień i miesiąc z napisem „Najlepiej spożyć przed”. Ta formuła obowiązuje dla żywności przechowywanej nie dłużej niż 3 miesiące. Ale jeśli będziecie jajka przechowywać w lodówce, to będą jadalne jeszcze kilka tygodni dłużej. Skończy wam się papier toaletowy, zanim te jajka się zepsują.

**Mleko**

Mleko z napisem „UHT” na etykiecie można przechowywać miesiącami. Mleko w tych kartonach zostało pasteryzowane w wysokich temperaturach (135°C), czyli wystarczająco gorące, aby zniszczyć nie tylko wirusy i bakterie, ale także zarodniki bakterii, a następnie aseptycznie pompowane i zamykane w kartony. Takie mleko ma 1 minus, nie zsiądzie się, a raczej zgorzknieje. Ale ma też 1 plus, jest słodsze od normalnego mleka.

Mleka skondensowane w puszkach można przechowywać latami, w kartonach niestety tylko 1 rok.