

ROBIĄC ZAKUPY CZYTAJ ETYKIETĘ

Autor: dr Eliza Konecka-Matyjek

ROBIĄC ZAKUPY CZYTAJ ETYKIETĘ

SPIS TREŚCI:

1. Zakupy
2. Przechowywanie

ZAKUPY

O bezpieczeństwo żywności dbasz już na etapie jej zakupu. Za bezpieczeństwo produktów spożywczych w głównej mierze odpowiedzialność ponosi producent. Określa on trwałość wytworzonego przez siebie produktu i warunki jego przechowywania. Kupując zatem produkty spożywcze, zwracaj uwagę na:

- datę ważności (nie kupuj produktów przeterminowanych),
- stan opakowania (nie kupuj produktów, których opakowanie zostało naruszone),
- barwę i zapach (jeżeli to możliwe).

Staraj się nie kupować produktu, co do którego masz jakąkolwiek wątpliwość.

Producent na opakowaniu podaje konsumentowi „instrukcję”, w jaki sposób przygotować żywność do spożycia i jak ją przechowywać, aby była całkowicie bezpieczna dla zdrowia. Dlatego też zawsze warto czytać etykietę. Szczególną uwagę zwróć na produkty łatwo psujące się oraz na żywność mrożoną i pakowaną próżniowo (tabela).

Bezpieczeństwo	
żywność mrożona	żywność pakowana próżniowo
Kupując produkt, zwróć uwagę na jego konsystencję. Nie kupuj mrozonek, które wyglądają na zbrylone, bo mogły być już rozmrażane. Warto też zaopatrzyć się w torbę izotermiczną, która chroni żywność przed rozmrożeniem. Bardzo istotne jest, aby nie doprowadzić do rozmrożenia.	Przy zakupie produktów pakowanych próżniowo lub takich, w których wykorzystano gazy opakowaniowe, zwróć szczególną uwagę na szczelność opakowania, które ma za zadanie przedłużyć trwałość produktu spożywczego. Podany na opakowaniu termin przydatności do spożycia odnosi się bowiem wyłącznie do produktu, którego opakowanie nie zostało uszkodzone. Producent zobligowany jest do poinformowania konsumenta o użyciu gazów opakowaniowych przez podanie na opakowaniu informacji: „pakowano w atmosferze ochronnej”. Jeśli zauważysz, że opakowanie produktu jest uszkodzone, nie kupuj go, ani nie spożywaj.

PRZECHOWYWANIE

Przechowywana żywność ulega różnym przemianom mikrobiologicznym, biologicznym i chemicznym. Zapewnienie odpowiednich warunków przechowywania (zgodnych z zaleceniami producenta na etykiecie) pomoże Ci zachować odpowiednią jej jakość:

- zdrowotną (m.in. zawartość składników odżywczych, jakość mikrobiologiczna),
- organoleptyczną (barwa, smak, zapach).

Na opakowaniu znajdziesz również informację dotyczącą daty ważności. Kiedy zdarzy się, że przechowywany produkt ma przekroczony wskazany przez producenta termin przydatności do spożycia / datę minimalnej trwałości, w trosce o bezpieczeństwo nie należy go już spożywać. Racjonalne gospodarowanie żywnością polega na kupowaniu jej, w miarę możliwości, na bieżąco. Decydując się na zamrażanie żywności, pamiętaj, że zamrażać można jedynie żywność bezwzględnie świeżą, wówczas bowiem przedłuża się jej

zamrażanie żywności, pamiętaj, że zamrażać można jedynie żywność bezwzględnie świeżą, wówczas bowiem przetrwa się jej trwałość. Niestety żywność mrożona metodą „domową” traci na jakości.

Jak przechowywać produkty niewymagające chłodzenia?

Grupy produktów, co do których producent nie określił specjalnych wymagań przechowywania, umieszczamy poza lodówką (m.in. produkty zbożowo-mączne, w tym pieczywo, oliwa z oliwek, oleje, niektóre koncentraty, napoje). Należy jednak pamiętać, że produkty te, mimo że nie wymagają stosowania obniżonych temperatur, to powinny być przechowywane w chłodnym (optymalnie +18°C), suchym i ciemnym miejscu.

Jak przechowywać produkty w lodówce?

Wszystkie produkty spożywcze wymagające przechowywania w warunkach chłodniczych należy trzymać w lodówce, w odpowiednim miejscu i temperaturze. Rozkład temperatur jest różny i zależy od typu urządzenia, dlatego też warto najpierw zapoznać się z instrukcją producenta, by móc właściwie ułożyć żywność w lodówce. Pamiętaj jednak, że:

- surowe mięso, ryby, owoce morza to produkty bardzo wrażliwe i wymagają niższych temperatur (ok. +2°C);
- mleko, przetwory mleczne (jogurty, sery, itp.), wędliny, masło i wszystkie produkty, na których producent podał informację „po otwarciu przechowywać w lodówce”, powinny być przechowywane w miejscu, gdzie temperatura osiąga wartości od +4°C do +8°C;
- warzywa i owoce wymagają nieco wyższych temperatur (od +9°C do +10°C);
- jaja z kolei, wymagają jedynie niewielkiego schłodzenia, można je zatem umieszczać w pojemniku na drzwiach lodówki (od +10°C do +15°C);
- wszelkiego rodzaju mrożonki muszą być umieszczane w zamrażalniku, w temperaturze nie wyższej niż -18°C, chyba że producent na opakowaniu określił inne możliwe warunki i czas przechowywania.

Ze względów bezpieczeństwa, podczas przechowywania zadbaj o to, by produkty surowe (np. mięso, jaja) nie były przechowywane w bezpośrednim sąsiedztwie produktów gotowych do spożycia (np. wędliny, sery, produkty garmażeryjne, wcześniej przygotowane gotowe potrawy).

