

Opresz! Obavezno čitajte rok trajanja

KVARENJE NIJE ODMAH VIDLJIVO Čak i ako mu rok nije istekao, mljeveno meso u hladnjaku može izdržati samo dva dana

Piše: IDA BOROVIAC

Prije kupnje hrane uvijek treba provjeriti rok trajanja, no on nije jednako važan kod svih namirnica. Minimalni rok trajanja brzo pokvarljive hrane koja može biti opasna za zdravlje označava se riječima "upotrijebiti do". Na takvim namirnicama navedeni su i podaci o uvjetima čuvanja hrane i, primjerice, "čuvati na hladnom". Kod ostalih namirnica minimalni rok trajanja označava se riječima "najbolje upotrijebiti do..." ili "najbolje upotrijebiti do kraja". Rok trajanja najvažniji je kod sirovog mesa jer njegovo kvarenje može uzrokovati opasna trovanja. Ponekad je meso potrebno potrošiti i prije navedenog roka jer kućni

hladnjaci ne mogu održati svježinu jednako dugo kao oni u trgovinama. Smeđa ili zelena boja te ljepljiva, i suha struktura, kao i neugodan miris, pouzdani su znakovi kvarenja. Takvo meso bez oklijevanja bacite.

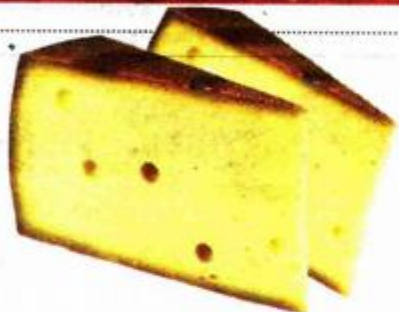
No čak i ako meso izgleda i miriše dobro, ne znači da je i dalje upotrebljivo jer znakovi kvarenja nisu odmah vidljivi. Mljeveno meso može u hladnjaku izdržati dva dana, a odresci tri, četiri dana. Zaključite li da ih ne možete pojesti u tom roku, što prije ih treba zamrznuti. Zamrznuto mljeveno meso treba upotrijebiti u roku od tri mjeseca, svinjetina će izdržati šest mjeseci, govedina, teletina, janjetina i sretina od osam do 12 mjeseci.



TRULEŽ Voće i povrće koje je počelo trunuti ili pljesniviti treba baciti, osobito meko povrće poput rajčica



SUHO POVRĆE Povrće koje se je malo sasušilo sadrži manje vitamina, no svejedno ga možete pojesti



MEKI SIREVI TRAJU TRI DANA, A TVRDI TRI TJEDNA

Meke sireve kao što su brie i camembert najbolje je pojesti u roku od tri, četiri dana nakon otvaranja. Tvrđi sirevi poput parmezana ili paškog sira mogu trajati do tri tjedna, a u zamrzivaču će izdržati šest mjeseci. Ako na komadu tvrdog sira primijetite malu pljesnivu mrlju, možete odrezati taj dio i pojesti ostatak. No ako je sir pokriven mnoštvom pljesnivih mrlja, odmah ga bacite.



LUK I KRUMPIR NIKAD NE VALJA DRŽATI ZAJEDNO

Voće i povrće rijetko imaju naveden rok trajanja. Najviše hranjivih tvari sadrže dok je svježije, a najbolje ih je potrošiti u roku od tjedan dana. Tvrdo povrće poput mrkvi može izdržati i dulje. Na hladnom, suhom mjestu krumpir može izdržati dulje od mjesec dana, a luk još dulje. No ne držite luk i krumpir zajedno jer će se brže kvariti.



OD STAROG ČIPSA ILI KEKSA NEĆETE SE OTROVATI

Na suhoj hrani poput čipsa, kokica, krekeri ili keksa rok trajanja više se odnosi na okus nego na sigurnost. Stari čipsevi nisu ni malo ukusni, ali se od njih nećete otrovati. Takvu hranu najbolje je pomirisati prije uporabe - ako smrdi, bacite je. Najbrže će se usmrdjeti prerađene grickalice koje sadrže lanene sjemenke ili laneno ulje jer ono vrlo brzo postaje užeglo.