



Rok trajanja istječe, a Što smijete jesti i nakon datuma na pakiranju

Sve češće u trgovinama vidimo namirnice znatno jeftinije jer se mogu prodavati još dan, dva. Isplati li ih se kupovati?

Mnoge namirnice, iako nisu opasne po zdravlje, imaju promijenjen okus i miris koji nam se ne sviđa

• GORANKA JUREŠKO

Kad salati ili blitvi "padne" lišće, banana dobije smeđe mrlje, a jabuka polako počne trunuti, nema spora da se radi o hrani kojoj je prošao

rok trajanja. Svaka imalo vještija domaćica brzo će vidjeti jesu li meso i riba svježiji ili ne čak i kad nema promjene mirisa. "Ugasla" boja smanjit će nam želju za slasnim šniclom ili ribom na gradele.

50 posto niže cijene

Pogled na datum do kojega treba potrošiti sir, jogurt ili mlijeko daje nam sigurnost da ono što kupujemo neće ostaviti posljedice na naše zdravlje.

Sve u svemu, uz to je li što

skupo ili nije, naša odluka o kupnji nerijetko ovisi upravo o tome je li ono što kupujemo svježije i je li proizvodu možda prošao rok trajanja. Naime, nerijetko smo uvjereni da ono

Ako bacite pola voća ili povrća po sniženoj cijeni, niste baš uštedjeli

čemu je prošao rok valjanosti i za samo jedan dan postaje opasno za zdravlje. No, je li tako? Stručnjaci kažu da to ovisi o vrsti i sastavu hrane, ali i o načinu čuvanja.

U supermarketima ćemo nerijetko na svježem mesu, čokoladi ili keksima vidjeti naljepnice - sniženo zbog kratkog roka trajanja! Cijena je tada i do 50 posto niža od uobičajene. Slično se događa i s povrćem "na sniženju".

No, ne pogleda li se bolje, zna



Rijena pada

se u tim vrećicama "po sniženoj cijeni" kupiti mačak u vreći jer kako se više od polovice treba baciti, kupnja može ispaсти vrlo skupa. Riječju, kad kupujemo jeftinije jer je "kratki rok trajanja", valja dobro otvoriti oči, osobito ako se radi o mesu, voću i povrću.

Namjerno kraći rok

Stručnjaci upozoravaju da čak sa sniženom temperaturom u zamrzivačima enzimski i mikrobiološki procesi ne prestaju, premda se odvijaju nešto sporije. Riječ je o tome da i tada dolazi do promjena na mastima, bjelančevinama i ugljikohidratima, premda smo uvjereni da "smrzavanje" zamrzne i taj proces.

Istina, nerijetko proizvođači na ambalažu stave minimalni rok trajanja proizvoda, a ne maksimalni pa se može očekivati da se ono što smo kupili danas, a za tri dana bi trebalo završiti u smeću, može pojesti i peti dan te da se ne dogodi ništa dramatično.

Mr. Marijan Katalenić iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo naglašava da dio proizvođača namjerno stavlja kraći rok trajanja proizvoda, premda je on objektivno dulji jer žele brži obrtaj robe u trgovinama. Oni će, dakle, riskirati da pred kraj roka valjanosti snize cijenu proizvoda, ali će tako osigurati ukupno veći

RIJEČ STRUČNJAKA

Proizvođač ne smije riskirati zbog zakona



-Hrana koja je podložna mikrobiološkom kvarenju ne smije se konzumirati nakon isteka roka trajanja. Bez obzira na stvarnu valjanost hrane, proizvođači su dužni po zakonu povući s polica hranu kojoj je prošao rok trajanja. No, je li ona neškodljiva i nakon tog roka, ovisi o sastavu, tehnološkom postupku proizvodnje, postupcima sterilizacije, prehranbenim aditivima, pakiranju. ●

| Posljedice upotrebe hrane nakon isteka roka trajanja | |
|--|---|
| ● zdravstveni rizici | ● organoleptičke promjene |
| RTIBA | 3 dana otrovanje |
| MESO | 3 dana raspadanje bjelančevina i truljenje |
| SVJEŽE MLJEKO | 5 dana mikrobiološko zagađenje, bakterije |
| SALATE I SVJEŽE VOĆE | 7 dana raspadanje, kemijski i mikrobiološki rizik |
| JAJA | 28 dana salmonela |
| SVJEŽA TJESTENINA | 30 dana zagađenje mikrotoksinima, salmonela |
| JOGURT | 30 dana gubi okus i miris |
| POLUTVRDI SIREVI | 4-5 mjeseci mikrobiološko zagađenje, bakterije |
| SUHI KEKSI | 6-12 mjeseci gube okus i konzistenciju |
| ŽITNE PLOČICE I SUHA PECIVA | 9 mjeseci gube okus i konzistenciju |
| MASLINOVO ULJE | 18 mjeseci gubi prehrambenu vrijednost, okus se mijenja |
| ZAMRZNUTI PROIZVODI | 12-30 mjeseci gube prehrambenu vrijednost i okus |
| PELATI RAJČICE | 2-3 godine okus i prehrambena vrijednost traju samo od 6 do 9 mjeseci |
| KAVA | 16-18 mjeseci gubi se aroma |

promet robe. Istina, može nam se dogoditi da proizvod koji još ima i mjesec dana valjanosti bude pokvaren kad ga otvorimo.

Pune recesijske trgovine

Najčešće se radi o lošem skladištenju, primjerice na previsokim temperaturama, ali i to je još jedno upozorenje da ništa ne možemo uzeti zdravo za gotovo. Dobro je, recimo

pomirisati mlijeko ili jogurt prije negoli stavimo prvu žličicu u usta, a jaja je, umjesto da ih odmah bacimo na tavu, dobro razbiti u šalici.

U Hrvatskoj se po zakonu hrana kojoj je prošao rok trajanja mora uništiti baš kao i u ostalim europskim zemljama.

No, nešto prije negoli prođe rok uporabe, u Velikoj Britaniji takva se hrana prodaje po znatno nižim cijenama u pose-

bnim trgovinama onima koji su zbog malih primanja egzistencijalno ugroženi. Jedino što ne prodaju je lako kvarljiva hrana poput mesa ili jaja. Recesija je učinila svoje pa takve trgovine bilježe i do 500 posto veći promet.

Što ćete sutra kuhati

U Hrvatskoj je uobičajeno da se u velikim trgovačkim centrima nalazi "kutak za robu

kojoj ubrzo istječe rok valjanosti", a kako je sve više onih kojima je sve postalo preskupo, nije neuobičajeno pogledati što se nudi. Uostalom, ako sutra želimo skuhati bolonjez, a špageti su u pola cijene zato što za pet dana "ne vrijede", nije loše uštedjeti poneku kunu. Ipak valja biti oprezan, osobito ako kupujemo namirnicu kratkog roka trajanja koju nećemo potrošiti odmah. ●