Znaczenie świeżości

Jedną z najważniejszych cech żywności wysokiej jakości jest jej świeżość. Niektóre produkty, takie jak herbatniki, czekolada, płatki zbożowe, makaron czy nasiona warzyw strączkowych, można przechowywać przez wiele miesięcy, zwykle w temperaturze pokojowej. Świeżość żywności łatwiej się psującej – mięsa, ryb, nabiału, jajek, warzyw i owoców – ma o wiele większe znaczenie.

• **Należy spożyć do** – taka informacja pojawia się na produktach przechowywanych w niskiej temperaturze lub mrożonych, ponieważ należą do bardzo szybko psujących się. Ich spożycie po wskazanej dacie grozi zatruciem pokarmowym. Te produkty to: kurczak, miękkie sery oraz wędliny. Podana data obowiązuje pod warunkiem, że będziemy przechowywać żywność zgodnie z informacją na opakowaniu. Po otwarciu produktu należy zastosować się do zaleceń producenta, takich jak: „po otwarciu spożyć w ciągu 24 godzin".

• **Najlepiej spożyć przed** – taka informacja pojawia się na żywności bardziej trwałej, takiej jak soczewica, makaron, ryż czy pomidory w puszce. Po wskazanym terminie raczej nie zatrujemy się danym produktem, lecz może nie smakować już tak dobrze. Herbatniki mogą stracić chrupkość, owoce suszone nie będą już tak apetyczne, zrobią się twarde i scukrzeją. Stare nasiona warzyw strączkowych mogą wymagać dłuższego gotowania.

Po terminie oznaczonym „należy spożyć do" zwykle nie powinno się spożywać żadnych produktów, nawet jeśli dobrze wyglądają i pachną, chociaż są wyjątki. Można produkt zamrozić przed podaną datą, żeby przedłużyć jego przydatność do spożycia. Ważne, aby stosować się do zaleceń producenta widniejących na opakowaniu, takich jak: „gotować zamrożone" lub „całkowicie rozmrozić przed użyciem i spożyć w ciągu 24 godzin". Niektórych produktów nie trzeba od razu wyrzucać do kosza po upływie terminu ważności, pod warunkiem, że dobrze je

ugotujemy lub upieczemy. Zarówno „należy spożyć do” jak i „najlepiej spożyć przed” są przydatne, lecz trzeba pamiętać, że istnieją różne rodzaje świeżości:

• **Naturalnie świeże** – określenie odnosi się do produktów niedawno zebranych, takich jak warzywa i owoce. Okres, kiedy możemy się nimi delektować, jest stosunkowo krótki. Zwykle kupujemy czy zbieramy je w pobliżu źródła, z którego pochodzą i szybko zjadamy najdalej w ciągu kilku dni.

• **Świeże przechowywane** – określenie dotyczące produktów szybko psujących się, których przydatność do spożycia i dostępność przedłużono dzięki zastosowaniu odpowiedniej technologii. Świeże jabłka i gruszki zebrane jesienią i przechowywane w niskiej temperaturze w powietrzu, z którego usunięto tlen, sprzedaje się, aż pojawią się nowe, naturalnie świeże. Takie jabłka mogą być miększe, mniej chrupiące i bardziej mączyste niż naturalnie świeże. Można także przedłużyć przydatność do spożycia winogron, stosując chemiczne fumiganty, takie jak dwutlenek siarki, który może zostawiać na owocach rozpoznawalny zapach wilgoci.

• **Świeże chłodzone** – określenie świeżej żywności sprzedawanej z chłodziarek. Sprzedają się drożej niż produkty mrożone, puszkowane czy suszone, bo jesteśmy przekonani, że są świeższe. Warto jednak pamiętać, że wiele produktów przechowywanych w niskiej temperaturze ma zaskakująco długą przydatność do spożycia. Data „należy spożyć do” w przypadku mleka często sięga 10 dni. Aby wydłużyć okres przydatności do spożycia, do wielu chłodzonych produktów przetworzonych dodaje się konserwanty, których nie ma w naturalnie świeżej żywności.

• **Świeże mrożone** – w porównaniu z daniami gotowymi, żywność mrożona zazwyczaj zawiera mniej dodatków. Pod względem wartości odżywczej produkty zamrażane, gdy są naprawdę świeże – na przykład dopiero co zerwany zielony groszek – mają wyższą wartość odżywczą niż ich odpowiedniki chłodzone, a nawet świeże, które mogą leżeć na półkach wiele dni czy tygodni.

• **Świeże przetworzone** – określenie odnoszące się do przetworzonych produktów gotowych do spożycia, takich jak jogurty owocowe, gotowe posiłki, kanapki i desery. Sprzedaje się je jako świeże, lecz niektóre składniki niekoniecznie zasługują na to miano. Na przykład, wiele gotowych do spożycia posiłków na bazie kurczaka zawiera mięso, które producent zakupił w postaci mrożonej, a czasami poddane wstępnej obróbce. Jajka w produktach gotowych rzadko wybija się wprost ze skorupki – zamiast tego stosuje się jajka pasteryzowane w postaci płynnej albo sproszkowanej z dodatkiem wody.

Fot. Shutterstock