

Data ważności żywności - Kampania EFSA #Safe2Eat

Etykiety na produktach spożywczych pomagają świadomie wybierać bezpieczną żywność i unikać jej marnowania. Ważne jest, aby znać różnicę między oznaczeniami „*należy spożyć do*” i „*najlepiej spożyć przed*”.

Co oznacza „należy spożyć do”?

Data ta dotyczy bezpieczeństwa żywności. Żywność oznaczona takim terminem — np. świeże mięso, ryby, gotowe do spożycia sałatki i produkty mleczne — nie powinna być spożywana po tej dacie, nawet jeśli wygląda i pachnie dobrze, ponieważ może zawierać szkodliwe bakterie, których nie da się zobaczyć ani wyczuć, a które mogą powodować choroby.

Aby uniknąć ryzyka, żywność przed upływem daty „należy spożyć do” trzeba przechowywać zgodnie z zaleceniami, np. w temperaturze poniżej 5°C. Można ją też ugotować, co zapewni dodatkowy czas — przyrządzoną żywność można zjeść w ciągu 48 godzin (jeśli jest przechowywana w lodówce) albo zamrozić na później. Zamrożone produkty należy oznaczyć datą ich zamrożenia, aby uniknąć pomyłek.

Co oznacza „najlepiej spożyć przed”?

Data ta dotyczy jakości żywności. Po jej upływie żywność nadal może być bezpieczna do spożycia, o ile była przechowywana prawidłowo. Może jednak stracić na smaku, konsystencji lub świeżości. Taką datę często znajdziemy na bardziej trwałych produktach, np. makaronie, ryżu, konserwach, mrożonkach czy przekąskach.

W przypadku tych produktów można ocenić ich przydatność do spożycia za pomocą wyglądu, zapachu lub smaku. Nie dotyczy to jednak produktów oznaczonych „należy spożyć do” — nawet jeśli wyglądają dobrze, to mogły rozwinąć się w nich szkodliwe bakterie.

