

Ποια τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν μετά από την ημερομηνία λήξης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εκατομμύρια τόνοι φαγητού καταλήγουν στα σκουπίδια κάθε χρόνο. Ενας από τους βασικότερους λόγους είναι πως τα τρόφιμα λήγουν, πριν καταναλωθούν. Κάποια από αυτά όμως είναι ασφαλή και μετά από το πέρας της προτεινόμενης ημερομηνίας.

Οι συμβουλές για να το διαπιστώσει αυτό κανείς είναι από τις πιο απλές- η μυρωδιά και η όψη αποτελούν βασικά κριτήρια- έως και λίγο πιο σύνθετα τρικ. Πώς θα καταλάβετε αν είναι ασφαλές να καταναλώσετε ένα τρόφιμο, σύμφωνα με τις συμβουλές της Daily Mail:

Φιλέτο ψαριού

Το φιλεταρισμένο ψάρι, όπως ο σολομός και ο μπακαλιάρος, είναι κατάλληλο για κατανάλωση έως τέσσερις εβδομάδες από τη στιγμή που το ψάρεψαν, με την προϋπόθεση ότι θα διατηρηθεί στο ψυγείο σε θερμοκρασία χαμηλότερη των πέντε βαθμών.

Για να σιγουρευτείτε, βεβαιωθείτε ότι το ψάρι είναι γυαλιστερό, δεν μυρίζει και η σάρκα του παραμένει ελαστική, αλλά είναι σφικτή όταν την πιέζετε.

Παγωτό

Παρότι διατηρείται στην κατάψυξη, έχει μικρό χρόνο ζωής. Μέσα σε τρεις μήνες χάνει τη φρέσκια γεύση του. Αν έχει ξινή γεύση, τότε δεν πρέπει να το φάτε.

Πατέ και λουκάνικα

Μπορείτε να πάρετε ρίσκο μόνο για μία ημέρα μετά από την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης. Όταν το κρέας έχει υποστεί επεξεργασία ή έχει τεμαχιστεί, είναι εκτεθειμένο σε βακτήρια, τα οποία δεν μπορεί να εμποδίσει η ψύξη.

Αβγά

Μπορούν να καταναλωθούν ακόμη και τρεις εβδομάδες μετά από την ημερομηνία λήξης. Ένα ασφαλές τεστ είναι να ρίξετε το αβγό σε ένα ποτήρι νερό. Αν επιπλέει, πρέπει να πεταχτεί. Αν πάλι βυθιστεί, τότε είναι κατάλληλο για κατανάλωση.

Γιαούρτι

Πρέπει να καταλήξει στα σκουπίδια αν υπάρχει το παραμικρό ίχνος μούχλας. Αλλά αν φαίνεται καθαρό κι έχει καλή γεύση, τότε είναι ασφαλές να καταναλωθεί ακόμη κι αν έχει περάσει η ημερομηνία λήξεως.

Βοδινό

Ένα καλοδιατηρημένο κομμάτι μπορεί να έχει εκπληκτική γεύση ακόμη και έπειτα από πέντε εβδομάδες και είναι ασφαλές να καταναλωθεί αν μαγειρευτεί καλά. Οπότε η ημερομηνία λήξεως μπορεί να «παραταθεί» για αρκετές ημέρες. Αν όμως μυρίζει, τότε αυτό είναι σημάδι ότι πλέον είναι αργά.

Αλεύρι και μπαχαρικά

Μπαχαρικά όπως σκόνη τσίλι, πάπρικα ή πιπέρι καγιέν, αντέχουν πάνω από έξι μήνες αν στη συσκευασία υπάρχει η επισήμανση «παστερίωση ατμού».

Κοτόπουλο

Σε αντίθεση με το ψάρι, χαλάει γρήγορα. Το παραμικρό ίχνος περίεργης μυρωδιάς σημαίνει ότι πρέπει να το πετάξετε, αλλά καλό είναι να το πλύνετε το πρώτα κάτω από κρύο νερό πριν το μυρίσετε, ώστε να σιγουρευτείτε πως η μυρωδιά δεν προέρχεται από τη συσκευασία. Γενικότερα, μην ρισκάρτε να φάτε κοτόπουλο πάνω από 1-2 έπειτα από την ημερομηνία λήξης.

Πηγή: iefimerida.gr