

Rok uporabnosti živil

Kaj je rok uporabnosti živila?

Rok uporabnosti živila je čas, v katerem pod navedenimi skladiščnimi pogoji živilo ohrani svojo optimalno varnost in kakovost.

Kaj je varnost živil?

Varno živilo mora biti ustrezno za prehrano ljudi in hkrati ne sme biti škodljivo za zdravje. Živilo je neustrezno za prehrano ljudi, če je onesnaženo s tujo snovjo ali kako drugače, ali je na živilu vidno gnitje, kvarjenje ali razkroj. Živilo je škodljivo za zdravje ljudi, če so na zdravje osebe, ki živilo uživa, pa tudi na poznejše rodove verjetni kratkoročni in/ali dolgoročni učinki, kumulativni strupeni učinki ali če je verjetna posebna zdravstvena preobčutljivost posebnih skupin potrošnikov. Pri odločanju, ali je neko živilo varno ali ni, se upoštevajo običajni pogoji uporabe živila s strani potrošnika in pri vsaki fazi pridelave, predelave in distribucije; ter informacije, ki jih je potrošnik prejel, vključno z navedbami na oznaki, ali druge informacije, ki so običajno na voljo potrošniku o preprečevanju posebnih neželenih vplivov nekega živila ali skupine živil na zdravje.

Kaj je kakovost živil?

Kakovost živila je celota lastnosti in značilnosti živila. Pri tem razlikujemo:

- zunanjo kakovost oz. videz živila - velikost, teža, oblika, barva, okus, vonj, svežina, odsotnost zunanjih napak;
- notranjo oz. prehransko fiziološko kakovost - vsebnost hranil oz. ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov in mineralnih snovi, medsebojno razmerje sestavin in prebavljivost;
- uporabno vrednost oz. kakovost - primernost za trgovanje in živilsko industrijo, možnost transporta in skladiščenja, barvna obstojnost, uporabnost sestavin.

Osnovni pogoj, da je živilo kakovostno je njegova varnost.

Kdo in kako se določa rok uporabnosti živila?

Določanje roka uporabnosti in ustrezno označevanje svojih izdelkov je del odgovornosti proizvajalcev živil. Označevanje izdelka vključuje tudi pogoje shranjevanja in ravnanja z izdelkom, z namenom, da ohrani svoj rok uporabnosti, npr. »Po odprtju hraniti v hladilniku« ali »Hraniti v suhem in temnem prostoru«. Rok uporabnosti se običajno določa med razvojem živilskega izdelka. V začetku proizvajalec določa značilnosti živila, ki vplivajo na njegovo varnost in kakovost. To vključuje lastnosti sestavin, proizvodni postopek, tip embalaže (npr. z uporabo vakuumskega pakiranja ali modificirane atmosfere se podaljša rok uporabnosti) in pogoje skladiščenja izdelka, tako pri proizvajalcih kot kasneje pri potrošnikih. Če je potrebno proizvajalec izvede tudi kemijska in mikrobiološka vzorčenja in analize. Določanje in preverjanje roka uporabnosti izdelka pri proizvajalcih je del notranjih sistemov kakovosti in varnosti in tako predmet notranjih in zunanjih nadzorov. To je še posebej pomembno v primerih, ko se spremeni proizvodni postopek, mesto proizvodnje ali oprema v proizvodnji.

Kako je rok uporabnosti označen na živilu?

Na embalaži živil se glede na vrsto živila uporabljata dva načina označevanja roka uporabnosti. »Porabiti do« označuje datum, do katerega so živila varna za uporabo, »uporabno najmanj do« označuje datum minimalne trajnosti, do katerega živila ohranijo pričakovano kakovost.

»Porabiti do« označuje datum, do katerega so živila **varna** za uporabo.

Živil po preteku datuma »porabiti do« ne uporabljajte.

- Rok »porabiti do« je naveden na hitro pokvarljivih živilih, kot so sveže ribe, sveže mleto meso, sveže solate ipd.
- Upoštevajte navodila za shranjevanje, kot so »hraniti v hladilniku« ali »hraniti pri temperaturi 2-4 °C«, saj se bo hrana sicer hitreje pokvarila in se lahko zastrupite.
- Če hrano kmalu po nakupu doma pravilno zamrznete, je lahko rok uporabnosti daljši od roka »porabiti do«. Vendar morate pri tem upoštevati vsa morebitna navodila na embalaži, kot so »zamrzniti do datuma »porabiti do«, »iz zamrzovalnika vzeti neposredno pred uporabo« ali »pred uporabo temeljito odtajati in uporabiti v 24 urah«.
- Ko živilo, ki ima naveden datum »porabiti do« odprete, upoštevajte vsa morebitna navodila za shranjevanje in uporabo, kot je na primer »porabiti v treh dneh po odprtju«, ter ne pozabite, da je treba to živilo porabiti do navedenega datuma.

»Uporabno najmanj do« označuje datum, do katerega živila ohranijo pričakovano **kakovost**.

- Živila so po tem datumu varna za uporabo, če upoštevate navodila za shranjevanje in embalaža ni poškodovana, vendar lahko začenjajo izgubljati okus in teksturo.
- Rok »uporabno najmanj do« je naveden na številnih ohlajenih, zamrznjenih, posušenih (testenine, riž), konzerviranih in drugih živilih (rastlinsko olje, čokolada, idr.)
- Preden zavržete staro hrano, katere rok »uporabno najmanj do« je pretekel, preverite, ali je embalaža nepoškodovana ter ali ima živilo še vedno dober videz, vonj in okus.
- Ko živilo, ki ima naveden datum »uporabno najmanj do« odprete, upoštevajte vsa morebitna navodila, kot je na primer »porabiti v treh dneh po odprtju«.

Kakšne so zakonske zahteve glede roka uporabnosti?

Ključni evropski zakonodajni akti, povezani z rokom uporabnosti so Direktiva št. 2000/13/ES o označevanju, predstavitvi in oglaševanju živil, Uredba (EU) št. 1169/2011 o informacijah o živilih za potrošnike in Uredba (EU) št. 2073/2005 o mikrobioloških merilih za živila. Direktiva 2000/13/ES že razlikuje med dvema načinoma označevanja roka uporabnosti. »Uporabno najmanj do« označuje datum minimalne trajnosti, do katerega živila ohranijo pričakovano kakovost. »Porabiti do« označuje datum, do katerega so živila varna za uporabo. S to direktivo so označevanja roka uporabnosti oproščena živila kot so vino, jedilna sol in kis. Uredba 1169/2011 bo v decembru 2014 nadomestila Direktivo 2000/13/ES, pri čemer bo še dodatno veljala zahteva po vidni, čitljivi in neizbrisni obliki označevanja roka uporabnosti na embalaži živila. Za zamrznjeno meso, mesne pripravke in sveže ribiške proizvode uredba zahteva tudi navedbo datuma zamrzovanja ali datum prvega zamrzovanja v primerih, kjer je bil izdelek zamrznjen več kot enkrat npr. ko so veliki kosi mesa/ribe narezani na manjše kose za prodajo. Po Uredbi živila, ki jim preteče datum »Porabiti do«, niso varna za uživanje. Uredba 2073/2005 določa merila za specifične kombinacije mikroorganizmov in živil npr. *Listeria monocytogenes* v pripravljenih živilih in obvezuje proizvajalce k zagotavljanju teh meril preko celotnega roka uporabnosti, če je potrebno tudi z izvedbo primernih študij.

V čem ima označevanje roka uporabnosti korist za potrošnika?

Cilj označevanja roka uporabnosti je v varni in obveščeni uporabi živil. Rok uporabnosti velja le, če je izdelek kupljen nedotaknjen in nepoškodovan. Potrošniki naj sledijo navodilom proizvajalca o shranjevanju, predvsem naj pazijo na temperaturo skladiščenja in pogojem, ki veljajo po odprtju izdelka. Priporočljivo je, da potrošniki spremljajo rok uporabnosti ob nakupu živil, saj se s tem izognejo nepotrebno zavrženi hrani. Prav tako je rok uporabnosti treba spremljati v domačih zalogah hrane, kjer so v nasprotju z izdelki označenimi s »Porabiti do«, izdelki označeni z datumom minimalne trajnosti »Uporabno najmanj do«, varni za uživanje, tudi če je ta že pretekel in ima živilo še vedno dober videz, vonj in okus.

O kvarjenju živil

Kvarjenje živil je naraven proces pri katerem se s časom živilom poslabšajo organoleptične lastnosti kot so: videz, barva, vonj, okus, in konsistenca, lahko se zmanjša hranilna vrednost in poveča verjetnost za tveganje glede varnosti živil. Skrajša se rok uporabnosti. Pokvarjeno živilo je kakovostno manj vredno in ni vedno nevarno za zdravje ljudi. Več v dokumentu [na naslednji povezavi](#). (od 25. strani dalje v dokumentu)

Preprosti napotki za presojo o tem, kdaj je živilo še primerno za uživanje

- Embalaža živila ni poškodovana ali drugače spremenjena.
- Površina živila ni plesniva, nagnita ali sluzasta.
- Videz, vonj in okus je tipičen za to vrsto živila, brez neprijetnih priokusov ali vonjev (po gnilobi, razkroju, plesni, žarkosti).
- Živilo ne vsebuje ostankov insektov, parazitov ali glodavcev.
- Struktura živila je nespremenjena, ni izločenih posameznih sestavin živila in ni sledov bakterijskega vrenja.

Viri:

Milohnoja M., Komar M., Marinšek J., Higiena živil, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Veterinarski oddelek, 1970.

Potter N. N., Hotchikiss J. H.: Food Science, 5th ed., Chapman & Hall, 1995.

Milohnoja, Marinšek J., Potočnik Vivijana Higiena živil živalskega izvora, VIP veterinarski tehnik, 1983.

Jošar E. 2005. Pozor plesni! Pridobljeno s spletne strani: <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1722>)

http://www.mko.gov.si/si/delovna_podrocja/kmetijstvo/kakovost_pridelkov_in_zivil/

Europa Food Safety. Dostopno na: http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm

EUFIC, Food Today (10/2013). Dostopno na:

http://www.eufic.org/article/en/artid/Food_shelf_life_and_its_importance_for_consumers/

Koristne povezave:

- Rok uporabnosti in varnost živil: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_Filename=6791.pdf&_5_MediaId=6791&_5_AutoResize=false&pl=23-5.3.
- Still Tasty: <http://www.stilltasty.com/>
- Eat by Date: <http://www.eatbydate.com/>