



БЪЛГАРСКА АГЕНЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ
ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА

✉ Гр. София, 1606, бул. "Пенчо Славейков" № 15А
☎ +359 (0) 2 915 98 20, 📠 +359 (0) 2 954 95 93, www.babh.government.bg

Свежест и качество на храните.

Обозначаване за трайност на храните върху опаковките.

За да може потребителят прецизно да определи свежестта и качеството на плодовете и зеленчуците при пазаруване, трябва да прецени цветът, текстурата и ароматът на продукта, които са едни от основните показатели и носят директна информация за качеството му [1]. Трябва да се знае, че продуктът не трябва да има по себе си следи от натиск или петна:

1. Признаците, на които потребителят трябва да обърне внимание, когато решава да закупи месо са:

Цветът: месото от младо животно е винаги по-светло, докато това от възрастно е по-тъмно. Телешкото и агнешкото месо имат фини влакна, докато месото от млади бичета е грубо. Трябва да се внимава при наличие на кръвоизливи на повърхността, т. като те са индикатор за дълъг период на съхранение.

Тънките слоеве мазнина гарантират, че месото ще остане крехко и сочно по време на готвене и са до голяма степен са източник на приятния аромат. Потребителят не трябва да се притеснява от външния вид на тези интрамускулни мазнини, тъй като те са с високо качество и се състоят до голяма степен от ненаситени мастни киселини.

Миризмата: прясното месо има приятен, леко кисел мирис, докато по-старото месо мирише леко сладко и загниващо.

Как се определя, дали рибата е подходяща за консумация (прясна)?

Трябва да погледне окото: то трябва да е твърдо, ясно и блестящо. Също така трябва да се провери дали има ясен слузест слой върху кожата. Тя трябва да има червени хриле, което е добър индикатор, че рибата е прясна. Люспите не трябва да падат лесно и плътта трябва да се усеща еластична.

Как може да се запази храната свежа за по-дълъг период от време, съхранявайки нейните хранителна стойност и органолептични свойства?

Като начало е добре да се знае, че перфектното охлаждане е резултат от стабилна температура (4°C) и ниво на влажност (70-85%) в целия корпус на хладилника. Съхранението на храната има за цел да запази годността за консумация, свежестта, хранителната стойност, външния вид, вкус и мирис и органолептичните свойства на храната за по-дълъг период от време.

Като цяло, идеалните температури за съхранение на основните важни хранителни групи са:

- **млечни продукти:** около 4°C
- **плодове и зеленчуци** (плодове, зеле, листни зеленчуци): около 2°C
- **месо и риба:** около 0°C
- **тропически плодове** (ананас, манго и др.): около 8-10°C

II. Какво е значението на надписите „най-добър до“ и „срок на годност“ върху опаковките на храните

В чл. 28 (1) на Наредба за изискванията за етикетирането и представянето на храните, срокът на минимална трайност на храната се обявява с думите "**най-добър до**" или "**най-добър до края на**", следвани от указване на датата или мястото върху опаковката, където тя е посочена, и условията на съхранение на храната [2].

С **„най-добър до“** се означава датата, до която храната запазва своето очаквано качество и безопасност [3]. Храната все още е безопасна за консумация след датата, посочена в означението „най-добър до“, при условие че са спазени инструкциите за съхранение и опаковката не е повредена. Възможно е обаче храната да започне да променя своя вкус и консистенция.

Означението **„най-добър до“** се поставя върху много видове охладени, замразени, сушени (макаронени изделия, ориз), консервирани и други храни (растително масло, шоколад и др.). Преди да се изхвърли храна, защото е минала датата от означението **„най-добър до“**, трябва да се провери дали опаковката е неповътната и дали храната има добър вид, мирис и вкус. Ако храната е отворена след датата от означението **„най-добър до“**, трябва да се следват всички указания според случая, например **„консумирайте до три дни след отваряне“**.

Със **„срок на годност“** се обозначава датата, до която храната може да бъде консумирана безопасно. Означението „срок на годност“ се поставя върху особено нетрайни храни, например прясна риба, мляно месо и др. [3].

Трябва да се следват инструкциите за съхранение, например „да се съхранява в хладилник“ или „да се съхранява при температура от 2 до 4°C“. В противен случай храната ще се развали по-бързо и се рискува да се получи хранително отравяне.

Ако храна бъде замразена в домашни условия скоро, след като е закупена, може да се удължи срока ѝ на годност след посочената дата, при условие че бъде замразена правилно (за необходимия срок). Важно е обаче да се следват всички указания върху опаковката, например „да се замрази преди изтичане на срока на годност“, „да се приготвя, без да се размразява“ или „да се размрази напълно преди употреба и да се използва в рамките на 24 часа“.

Литература:

1. http://www.whirlpool.bg/fdnl.php?p=brochures&file=bg_ref3_2012_bg.pdf (Съвети за свежест - умният пътеводител за пазаруване, съхранение и приготвяне на вашите любими храни, Whirlpool Sensing the difference).
2. Наредба за изискванията за етикетирането и представянето на храните, доп., бр. 84 от 27.09.2013 г., в сила от 1.07.2013 г.
3. http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/docs/best_before_bg.pdf (Означенията „най-добър до“ и „срок на годност“ върху опаковките на храните — да ги разберем правилно, за да изхвърляме по-малко храна и да пестим пари).

ИЗГОТВИЛ:

д-р инж. Снежана Тодорова,
29.10.2013г.