



# Shranjevanje živil in dejanski rok trajanja

## Nekaj primerov živil in njihov dejanski rok trajanja in pravilno shranjevanje

### Meso

Sveže meso, zavito v prozorno folijo, je v hladilniku obstojno približno dva dneva (govedina pri 0°C do 1°C, svinjina pri -2°C do -1°C in perutnina pri -1°C do 1°C). Nato ga je treba dobro prepeči. Zamrznjeno perutnino zaradi nevarnosti salmonelle vedno odtajaj v hladilniku, najbolje na cedilu, ki ga postaviš nad krožnik – meso tako ne bo prišlo v stik z vodo odtajanega mesa.

### Mesni narezki (npr. šunka)

V originalni zaprti embalaži bodo dobri še dva do tri dni po preteku datuma uporabe. Če pa ste embalažo že načeli, bodite previdni. Pokvarjeno živilo boste zavohali (sprememba vonja) in opazili (zelenkasta plast plesni ali sumljiva lepljiva snov na površju mesa).

### Suhe mesnine

Suhe salame in klobase, ki jim je potekel rok, so lahko uporabne še nekaj tednov. Hranimo jih na temperaturi: obarjene klobase 1°C do 3°C, prekajeno meso 1°C do 5°C, salame in šunke 1°C do 5°C. Izogibajte se takih, ki imajo zeleno plesen. Če se na njih naredi bela plesen, niso škodljive, le obrišite jo, salame olupite in jejte. Če bo salama ali suha klobasa pokvarjena, bo imela neprijeten vonj in okus.

### Jajca

Pravilno hranjena jajca naj bi zdržala v hladilniku 3-5 tednov. Jajca lahko hranite v hladilniku brez strahu še vsaj štiri do pet dni potem, ko jim je potekel rok uporabe. S starostjo jajca izgubljajo na kvaliteti, če boste iz njih pripravljali sneg iz beljakov, potem potrebujete sveža.

Kako prepoznate sveža jajca? V korito natočite vodo in vanjo potopite jajca. Sveža jajca bodo potonila, manj sveža pa bodo plavala pri vrhu. Če jajce plava na vrhu, je to znak, da je pokvarjeno in ga raje ne uporabljajte. Prav tako ga zavržite takoj, če bo imel neprijetni vonj.

### Majoneza

Neodprta majoneza, ki stoji v hladilniku je lahko užitna še 30 dni po tem, ko ji je potekel rok trajanja. Po odprtju pa bo užitna še 3-4 mesece.

### Mlečni izdelki

Mlečni izdelki imajo največkrat napisan rok uporabe z rezervo. Če tudi je ta potekel in če lonček ni napihnen, je izdelek še vedno uporaben. Mlečne izdelke, ki so čez rok in niso kisli, plesnivi ali v napihnjeni embalaži, lahko uporabite za peko. Mleka, mlečnih izdelkov in hrane z dodatkom majoneze nikoli ne pustite na sobni temperaturi.

- ❗ Skuta bo na temperaturi 1°C v hladilniku zdržala približno še 10-14 dni po tem, ko ji je potekel rok uporabe.
- ❗ Mleko hranimo na predpisani temperature (0°C do 2°C), tako bo le-to ostalo varno, hranljivo in dobro še približno teden po tem, ko je rok že potekel. Varno za pitje pa bo verjetno še dalj časa po tem.
- ❗ Jogurt bo po preteklem roku trajanja užitni še 7-10 dni.
- ❗ Sir je v neodprti embalaži uporaben pri temperaturi 1°C do 4°C še vsaj dva tedna (mehki sir) po preteku datuma uporabnosti, trdi sir (npr. parmezan) pa celo še vse leto. Če ste embalažo že odprli, mehki sir porabite v nekaj dneh, trdi sir pa bo dober še nekaj mesecev. Na siru se sicer hitro pojavi plesen. Vsa ni škodljiva, vendar če ne ločite med škodljivo in neškodljivo obliko plesni, raje ne tvegajte in sir vrzite stran.

## **Suhi proizvodi: žitarice, kosmiči, moka, oreški ipd.**

V zaprti embalaži lahko trajajo celo več let. Hranimo jih na 10°C do 15°C. Ko jih enkrat odprete, jih porabite v nekaj mesecih. Če imajo enak vonj in okus, potem so še vedno užitne in jih lahko mirno porabite. Bodite pozorni na pojav plesni.

## **Kruh**

Kruh je načeloma je uporaben nekaj dni, vendar zgolj ob primernem shranjevanju (10°C). Bodite pozorni na pojav plesni in ga takoj zavrzite, če jo opazite.

## **Kečap**

Odprtega v hladilniku lahko shranjujete šest mesecev, kečap pa bo verjetno še nekaj časa dober tudi po preteku roka.

## **Gorčica**

V hladilniku jo lahko hranite še eno leto po preteku roka. Zasušene dele pa pred uživanjem preprosto odstranite z žličko.

## **Marmelada**

Dobro zaprta lahko in pravilno shranjena (15°C) na svoj trenutek slave, ko jo bo jedec namazal na palačinke, čaka več let. Odprto pa le porabite v nekaj tednih. Če na njej opazite plesen, vrzite stran celoten kozarček.

## **Med**

Je brez roka trajanja. Če vam kristaliziran ni všeč, ga v tekoče stanje spravite tako, da kozarec namakate v topli vodi.

## **Vložena zelenjava**

Vloženo zelenjavo lahko v hladilniku hranite tudi do 12 mesecev. Če v hladilniku najdete "pozabljene" kumarice ali olive, jih torej lahko brez skrbi pojedite. Seveda, če se na robovih kozarca še ni začela nabirati plesen.

## **Konzerve**

Konzervirani izdelki so sterilni in jih lahko porabite še več mesecev po preteku datuma uporabe. Toda bodite pozorni: če je konzerva napihnjena, je pokvarjena, zato jo morate zavreči. Zlasti so nevarne pokvarjene konzerve z zelenjavo, saj se v njih lahko sprošča strup, ki vpliva na živčevje. Konzerve lahko hranite pri sobni temperaturi le tako dolgo, dokler jih ne odprete. Ko jih odprete, vsebino takoj zaužijte ali pa jo stresite v čisto pokrito posodo in shranite na hladnem mestu. Hrane ne puščajte v odprti konzervi.

## **Olivno olje**

Svojo svežino ohrani od 18 do 24 mesecev pod pogojem, da ga shranjujete v temnem in hladnem prostoru (6°C), v krajih z vročim podnebjem ga lahko shranjujete tudi v hladilniku.

## **Kis**

Kisu rok trajanja naj ne bi potekel. Tudi, ko se v kisu (najpogosteje v rdečem) naredijo usedline, je ta še vedno dober. Je pa priporočljivo, da ga hranite na hladnem, saj lahko zavre.

## **Sokovi in druge pijače**

V neodprtih plastičnih steklenicah do tri mesece, v kartonasti embalaži osem mesecev in v stekleni do enega leta. Hranimo ga na 5°C do 8°C. Če ste sok že odprli, ga popijte v treh dneh po preteku datuma uporabe. Če boste v dvomih, sok precedite skozi gosto sito. Če boste opazili koščke, ki tja ne sodijo, sok zavrzite. Tudi v soku se namreč nabere plesen.

## **Pivo**

Če je originalno zaprto in hranjeno pri 8°C, ga lahko popijete še nekaj mesecev po preteku datuma uporabnosti.

## **Vino**

Nekatera vina (predvsem sladka bela) z leti celo postajajo boljša, je pa nujno, da so dobro zaprta, sicer se bodo pokvarila. Hranimo jih na 6°C do 10°C (belo vino) in na 10°C do 14°C (rdeče vino). Odprto vino popijte v enem tednu.