

NHỮNG THỰC PHẨM VẪN ĂN ĐƯỢC VÀI TUẦN SAU HẠN DÙNG

Thống kê cho thấy, mọi người đang vứt bỏ 7 triệu tấn thức ăn và đồ uống (19% tổng số chúng ta mua) mỗi năm, trong khi đa phần chúng vẫn còn dùng được.

Theo chiến dịch vận động "Love Food Hate Waste" (tạm dịch "Yêu thực phẩm, ghét sự lãng phí"), nếu mỗi hộ gia đình suy nghĩ nghĩ trước khi vứt bỏ chúng, họ có thể tiết kiệm tới hàng chục USD mỗi tháng.

Các chuyên gia tiết lộ, thực phẩm thường vẫn ăn được dù quá hạn dùng in trên bao bì. Điều tất cả chúng ta cần là luyện các giác quan tinh nhạy, sử dụng mắt, tay và mũi để quyết định xem thức ăn hay đồ uống còn sử dụng được nữa hay không. Dưới đây là một số chỉ dẫn hữu ích cho bạn:

Cà chua

Đối với cà chua chín, bạn vẫn có thể dùng chúng 1 - 2 tuần sau hạn dùng trên bao bì đóng gói. Quả càng mềm, càng nhẵn thì càng tốt. Không giống hầu hết các loại rau quả khác, cà chua ngọt hơn theo thời gian. Ngay cả nếu thịt bên trong trông sẫm hơn màu cam vàng, chúng vẫn ổn. Tuy nhiên, các chuyên gia khuyên bạn tránh ăn cà chua nếu chúng bị chảy nước, bị mốc hoặc có mùi cồn.

Cá cắt khúc

Cá sống cắt khúc, chẳng hạn như cá tuyết và cá hồi vẫn ăn được tới 4 tuần sau khi đánh bắt, trong điều kiện chúng được bảo quản đông lạnh dưới 5 độ C. Chúng vẫn ở tình trạng an toàn, nhưng hương vị sẽ không còn thơm ngon.

Các con cá có thể mất tới 3 tuần để từ biển tới siêu thị và vì ngày chúng bị bắt không xuất hiện trên bao bì, bạn luôn phải cẩn trọng khi chọn lựa. Cá màu trắng cần phải trông trong mờ với làn da bóng, không mùi và thịt vẫn đàn hồi nhưng rắn chắc khi ấn tay vào. Nếu thịt cá trông vẫn đục, để lại vết lõm khi ấn tay vào hoặc có mùi xà phòng, hãy vứt bỏ chúng. Mùi ôi tanh bắt nguồn từ axit lactic trong thịt đang phân hủy. Nếu cá có màu xanh lục, đừng ngần ngại cho chúng vào thùng rác.

Kem

Ngay cả nếu được bảo quản trong tủ đông, kem vẫn có thời hạn sử dụng ngắn đến đáng kinh ngạc. Điều này là vì kem chứa hàm lượng chất béo cao. Nó sẽ mất hương vị tươi mới trong vòng 3 tháng. Nếu kem chuyển màu sẫm, có vị chua hoặc giống sữa chua hay pho mát kem, đã đến lúc bạn vứt bỏ nó.

Patê và xúc xích

Không có nhiều thời gian chậm trễ đối với thịt đã qua chế biến. Các chuyên gia khuyên bạn không nên mạo hiểm hơn 24 tiếng đồng hồ sau hạn dùng in trên bao bì. Khi thịt được chế biến, thái hay băm, chúng đã tiếp xúc với các vi khuẩn như E.coli, campylobacter hay một số vi trùng khác trong không khí, vốn sinh trưởng nhanh ngay cả khi được bảo quản trong tủ lạnh. Nếu thịt trông khô hay nhuộm màu như nấm, hãy vứt bỏ chúng. Nếu xúc xích hoặc bánh kẹp thịt dính nhớt, thay vì trơn nhẵn và bóng, hoặc có màu tối hơn, bạn đừng ăn chúng.

Trứng

Trứng được cho là vẫn ăn được trong vòng 3 tuần sau ngày hạn dùng in trên hộp đóng gói. Để kiểm tra, hãy thả quả trứng vào trong một cốc nước. Nếu nó nổi, quả trứng đã hỏng vì khi đó, có nhiều không khí lọt vào bên trong vỏ trứng thông qua các lỗ siêu nhỏ, đồng thời lượng chất ẩm bên trong bắt đầu bốc hơi, nên trứng bị khô đi. Nếu quả trứng chìm, bạn vẫn có thể ăn nó.

Sữa chua

Theo các chuyên gia, sữa chua có thể ăn tới 2 tháng sau hạn dùng. Khi chế biến, sữa chua đã trải qua quá trình lên men lactic, một phương pháp bảo quản nhằm ổn định sữa tươi, giúp kéo dài hạn dùng. Hãy vứt bỏ sữa chua nếu bạn phát hiện vết nấm mốc nhỏ nhất và lưu ý nấm mốc trong sữa chua có thể xuất hiện trong 7 sắc cầu vồng. Tuy nhiên, nếu quá hạn, sữa chua trông vẫn sạch và có vẻ mới, vị ngon, bạn vẫn có thể tiếp tục ăn chúng.

Bột và gia vị

Gia vị nghiền chẳng hạn như ớt bột có thể sử dụng trong hơn 6 tháng nếu chúng được dán nhãn "đã được tiệt trùng bằng hơi" hoặc "hun khói bằng khí hóa chất", đồng nghĩa với việc chúng đã được khử trùng để diệt hết. Những con côn trùng tí hon này sống trong thực phẩm khô như bột và gia vị. Bạn sẽ không thể nhìn thấy chúng, nhưng bạn có thể quan sát được các vết rỗ tí hon ở nơi chúng đào hang vào thực phẩm. Bét làm lây lan các bào tử nấm và có thể gây ngứa và phát ban. Vì vậy, hãy vứt bỏ bột hoặc gia vị có các vết rỗ.