

ληλότητας, με αναφορά στον κωδικό του εγκεκριμένου σφαγείου και με χρώμα λαμπρό κυανό(Τυρκουάζ).

✓ Με το ίδιο χρώμα σφραγίζονται και τα σφάγια ζώων από χώρες της Ε.Ε που σφάχτηκαν σε Ελληνικά σφαγεία. Σ' αυτά τίθεται και ορθογώνια σφραγίδα που αναγράφει το όνομα της χώρας προέλευσης.

✓ Ζώα από Τρίτες Χώρες που σφάζονται όμως στην Ελλάδα φέρουν σφραγίδες καταλληλότητας χρώματος καστανού (κεραμιδί) και σφραγίδες προέλευσης ίδιου χρώματος

### Για την προμήθεια Γαλακτοκομικών Προϊόντων:

✓ Τα τυριά πρέπει να παρασκευάζονται μόνο σε τυροκομεία που λειτουργούν νόμιμα. Μην αγοράζετε ποτέ «φρέσκα τυριά» από παραγωγούς που τυροκομούν οι ίδιοι διότι οι υγειονομικές συνθήκες παραγωγής τους είναι άγνωστες και πιθανόν ΟΧΙ σωστές.

✓ Τα τυριά θα πρέπει να φέρουν το σήμανση



καταλληλότητας (οβάλ σφραγίδα) με τα αρχικά της χώρας παραγωγής και τον αριθμό έγκρισης του παρασκευαστή. Επίσης θα πρέπει πάνω στη συσκευασία να φέρουν την ημερομηνία παραγωγής, συσκευασίας και ανάλωσης (λήξης) κ.λπ.

✓ Η κοπή των τυριών σε φέτες θα πρέπει να γίνεται παρουσία του πελάτη. Ζητήστε να σας επιδεικνύεται η επισήμανση της αρχικής συσκευασίας

Ενδεικτικοί χρόνοι ψησίματος γαλοπούλας σε φούρνο με αντιστάσεις στους 180° C:

Βάρος	Με γέμιση	Χωρίς γέμιση
3,5-5,5 kg	3 ώρες & 20' έως 4 ώρες & 40'	3 ώρες έως 4 ώρες και 20'
5,5-6,5 kg	4 ώρες & 40' έως 5 ώρες και 20'	4 ώρες & 20' έως 5 ώρες
6,5-8,0 kg	5 ώρες & 20' έως 6 ώρες & 40'	5 ώρες έως 6 ώρες και 20'
8,0-9,0 kg	6 ώρες & 40' έως 7 ώρες & 20'	6 ώρες και 20' έως 7 ώρες
9,0-11,0 kg	7 ώρες & 20' έως 8 ώρες & 40'	7 ώρες έως 8 ώρες και 20'

Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων  
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι 115 26  
Τηλ. 210 6971500, Fax. 210 6971501  
e-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr  
2009



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΕΠΙΛΟΓΗ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ**

**ΕΦΕΤ**

**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Οι παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς μας οδηγούν συνήθως σε αγορά και κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων. Η σωστή επιλογή τους, αλλά και η προσεκτική διαχείριση στο σπίτι από τον καταναλωτή (μαγείρεμα, συντήρηση, κ.λπ.) βοηθούν στην διατήρηση των πλεονεκτημάτων της παραδοσιακής μας διατροφής αλλά και στην μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία και στα οικονομικά συμφέροντα του καταναλωτή. Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε απλές συμβουλές για την αγορά τροφίμων την περίοδο των Χριστουγέννων.

### Γενικά

- ✓ Αγοράστε από επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς.



- Οι αγορές τροφίμων από πλανόδιους περιστασιακούς πωλητές ή από δήθεν παραγωγούς θα πρέπει να αποφεύγονται διότι αποτελούν πηγή διάθεσης μη ελεγχόμενων τροφίμων που μπορεί να παραπλανήσουν τον καταναλωτή και να προκαλέσουν μικρά ή μεγάλα προβλήματα στην υγεία του.

- ✓ Αγοράστε πουλερικά και κρεατικά που είναι τοποθετημένα σε ψυγεία ή προθήκες ψυγεία και όχι αυτά που είναι εκτός ψυγείου, κρέμονται από τσιγκέλια και είναι εκτεθειμένα σε σκόνες και μικρόβια.

### Αγορά κρεάτων-πουλερικών

- ✓ Αγοράστε το νωπό κρέας όσο γίνεται πιο κοντά στην ημερομηνία που θα διοργανώσετε το τραπέζι και αποθηκεύστε το στο ψυγείο σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά την αγορά του.
- ✓ Αποθηκεύστε το κατεψυγμένο κρέας στον καταψύκτη σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά την αγορά του και σιγουρευτείτε ότι παραμένει κατεψυγμένο.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι στα σημεία αγοράς τα νωπά

κρέατα διατηρούνται υπό ψύξη 2-4°C και ποτέ σε ανοιχτούς μη ψυχωμένους χώρους. Τα κατεψυγμένα κρέατα πρέπει να διατηρούνται σε κατάψυξη -18°C ή και χαμηλότερη.

- ✓ Οι νωπές εγχώριες μη συσκευασμένες γαλοπούλες πρέπει να είναι εκοπλαχτισμένες (απεντερωμένες), χωρίς πούπουλα και να φέρουν σήμανση καταλληλότητας (είτε με τη μορφή σφραγίδας, είτε συνηθέστερα σε καρτέλακι μιας χρήσης κατάλληλα τοποθετημένο πάνω στο κρέας).
- ✓ Οι συσκευασμένες νωπές ή κατεψυγμένες πρέπει να φέρουν την σήμανση κατ'ελάχιστον της χώρας προέλευσης και την ημερομηνία σφαγής και ανάλωσης (τοποθετημένη επάνω ή κάτω από τη συσκευασία ή το περιτύλιγμα, κατά τρόπο ευανάγνωστο).
- ✓ Ζώα που έχουν γεννηθεί και σφαγεί στην Ελλάδα φέρουν υποχρεωτικά σφραγίδες κατα-

