

Αθήνα 26 Φεβρουαρίου 2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για την περίοδο της Σαρακοστής



Στον ετήσιο προγραμματισμό του για τους ελέγχους στα τρόφιμα, ο ΕΦΕΤ προβλέπει την εντατικοποίηση των ελέγχων που διενεργούνται στην αγορά των τροφίμων κατά την περίοδο της **Σαρακοστής** με κύριο γνώμονα να προστατευθεί η υγεία των καταναλωτών από κινδύνους αλλά και τα συμφέροντά τους από πρακτικές υπονόμησης. Κατά την περίοδο της Σαρακοστής οι παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες μάς οδηγούν συνήθως στην αγορά και κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Η σωστή επιλογή

τους, η μεταφορά στο σπίτι των τροφίμων που χρειάζονται ψυγείο όσο το δυνατό συντομότερα αλλά και η προσεκτική χρήση τους από τον καταναλωτή στο σπίτι (π.χ. συντήρηση στην κατάλληλη θερμοκρασία, σχολαστικό μαγείρεμα) είναι απαραίτητα όχι μόνο για τη διατήρηση των πλεονεκτημάτων της ελληνικής διατροφής αλλά και για την αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία.

Για τους λόγους αυτούς ο ΕΦΕΤ, θέλοντας να ενημερώσει έγκαιρα και υπεύθυνα, υπενθυμίζει στους καταναλωτές ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες κριτηρίων καταλληλότητας και ασφάλειας για την επιλογή τροφίμων που καταναλώνονται την περίοδο αυτή :

Κεφαλόποδα (π.χ. χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, θράψαλα)

Τα βρίσκουμε στην αγορά είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**, είτε ως **αποψυγμένα**.

Τα αποψυγμένα αλιεύματα που διατίθενται στην αγορά μπορούν να παράγονται μόνο εντός εγκεκριμένων εγκαταστάσεων, δηλαδή απαγορεύεται η απόψυξη των αλιευμάτων στο λιανεμπόριο και κατά την πώλησή τους πρέπει υποχρεωτικά να φέρουν εμφανώς την ένδειξη της αποψυγμένης κατάστασής τους τόσο στην ενδεικτική πινακίδα πώλησης, όσο και στις ενδείξεις επί της συσκευασίας τους, ώστε να ενημερώνεται ο καταναλωτής.

Για τα **νωπά** ως καταναλωτές πρέπει να προσέχουμε :

- Την **οσμή** η οποία πρέπει να είναι η οσμή της θάλασσας και όχι δυσάρεστη ή οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν.

- Την **επιφάνεια** του **σώματος** να είναι υγρή και γυαλιστερή.
- Τα **πλοκάμια** και οι **βεντούζες** να αντέχουν σε ελαφρύ τράβηγμα και να μην αποκολλώνται εύκολα.
- Τη **σάρκα** να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα **μάτια** να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.

Για τα **κατεψυγμένα** πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτά πωλούνται συσκευασμένα χωρίς παραμορφώσεις του περιεχομένου και συνήθως με στρώμα πάγου επάνω τους (επίπαγος). Όταν γίνεται η απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να φέρει το χρώμα και την οσμή των νωπών.

Δίθυρα Οστρακοειδή (π.χ. μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, στρείδια, αχιβάδες, χτένια)

Εφόσον πωλούνται με **κέλυφος** θα πρέπει να είναι **ζωντανά** και αυτό φαίνεται από :

- Τα **κελύφη** τα οποία πρέπει να είναι **κλειστά** και να ανοίγουν πολύ δύσκολα ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφός τους να κλείνουν μόνα τους ερμητικά.
- Το **περιεχόμενο** που πρέπει να είναι **υγρό, καθαρό** και **άοσμο**.
- Τη **σάρκα** που πρέπει να είναι **υγρή, γερά προσκολλημένη** στο **κέλυφος** (με τσίμπημα καρφίτσας ή με λίγες σταγόνες λεμονιού να προκαλείται συστολή του σώματος).

Όσον αφορά τα **αποφλοιωμένα** μύδια που πωλούνται πάνω σε πάγο, θα πρέπει η **σάρκα** τους να είναι **γυαλιστερή, συνεκτική** και να έχει **μυρωδιά θάλασσας**.

Τα **μύδια** πωλούνται επίσης και **κατεψυγμένα** με ένα κέλυφος ή χωρίς κελύφη. Τα αποκελυφωμένα συσκευάζονται μέσα σε πλαστικές σακούλες, με μία ποσότητα πόσιμου νερού. Επάνω στη συσκευασία πρέπει να υπάρχει υγειονομικό σήμα με τη σφραγίδα της εγκατάστασης.

Μαλακόστρακα (π.χ. γαρίδες, караβίδες, αστακοί, καβούρια)

Τα βρίσκουμε στην αγορά είτε ως **νωπά** ή είτε ως **κατεψυγμένα**, είτε ως **αποψυγμένα**.

Για τα **νωπά** πρέπει :

- Η **οσμή** να είναι ευχάριστη (σαν την οσμή της θάλασσας).
- Τα **πόδια** τους να είναι στερεά **κολλημένα** στο σώμα και **σκληρά**.
- Η **μεμβράνη** του θώρακα να είναι **τεντωμένη, ανθεκτική** και **διαφανής**.
- Το **κεφάλι** και ο **θώρακας** να είναι **ανοιχτόχρωμα**, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν **μαύρες κηλίδες**.
- Να έχουν **αντανεκλαστικές κινήσεις** στα μάτια, στις κεραίες και στα πόδια όταν είναι **ζωντανά**.

Γενικά, να γνωρίζουμε ότι οι **φρέσκες** γαρίδες **γλιστρούν** εύκολα από το χέρι και δεν παρουσιάζουν δυσάρεστη οσμή.

Για τα κατεψυγμένα ισχύουν όσα αναφέρθηκαν και για τα φρέσκα.

Αχινοί

Οι **αχινοί** πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί**, γεγονός που φαίνεται από την κίνηση των αγκαθιών τους.

Όταν επιλέγουν **κονσέρβες ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν να μην είναι διογκωμένες, να μην παρουσιάζουν εξωτερική σκουριά, να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου. Επίσης, είναι προς όφελος των καταναλωτών να διαβάζουν προσεκτικά τις ενδείξεις στη συσκευασία, ιδιαίτερα την ημερομηνία λήξης και να παρατηρούν εάν υπάρχει η επωνυμία του παρασκευαστή και ο κωδικός αριθμός Ε.Ε. της επιχείρησης.

Θα πρέπει, επίσης, να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο κανονικό χρώμα του περιεχομένου της τυποποιημένης συσκευασίας ή της κονσέρβας και μετά το άνοιγμα στο κανονικό χρώμα των εσωτερικών τοιχωμάτων της κονσέρβας και στη μυρωδιά του περιεχομένου.

Άλλα σαρακοστιανά εδέσματα

Ο **ταραμάς** πρέπει να έχει **χρώμα ομοιόμορφο**, **σύσταση μαλακή** και όχι πικρή ή όξινη γεύση. Πιθανή **αλλοίωση** στον ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα** ή την **τάγγιση**.

Το τουρσί θα πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι.

Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να επιδεικνύουν οι καταναλωτές που πάσχουν από αλλεργίες στην επισήμανση του **χαλβά**, προκειμένου να μην καταναλώσουν χαλβά που περιέχει αλλεργιογόνα συστατικά.

ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ