

Αθήνα 9 Μαρτίου 2016

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Ενημέρωση των καταναλωτών για την περίοδο της Σαρακοστής

Οι παραδοσιακές διατροφικές μας συνήθειες κατά την περίοδο της **Σαρακοστής** μάς οδηγούν στην αγορά και κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Η σωστή επιλογή, η μεταφορά στο σπίτι των τροφίμων που χρειάζονται ψύξη όσο το δυνατόν γρηγορότερα, η προσεκτική στο σπίτι χρήση των τροφίμων (π.χ. συντήρηση σε κατάλληλη θερμοκρασία, καλό μαγείρεμα κ.λπ.) είναι στοιχεία απαραίτητα για την αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία.

Ο **ΕΦΕΤ**, με γνώμονα τη διασφάλιση της διάθεσης ασφαλών τροφίμων και την προστασία των συμφερόντων των καταναλωτών από πρακτικές παραπλάνησής τους, σε συνεργασία και συνεννόηση με τις τοπικές αρμόδιες αρχές, ενισχύει τους ελέγχους στην αγορά των τροφίμων κατά την περίοδο της Σαρακοστής.

Επιπροσθέτως, στο πλαίσιο ενημέρωσης των καταναλωτών, υπενθυμίζουμε ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες 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**.

Για τα **νωπά** πρέπει να προσέχουμε :

- Την **οσμή** που πρέπει να είναι οσμή θάλασσας και όχι δυσάρεστη 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 αποσπώνται εύκολα.
- Τη **σάρκα** να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα **μάτια** να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.

Για τα **κατεψυγμένα** (συσκευασμένα ή χύμα) πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτά δεν πρέπει να πωλούνται με αλλοιώσεις της χροιάς τους, ενώ συνήθως φέρουν ένα στρώμα πάγου (**επίπαγος**). Μετά την απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να φέρει το χρώμα και την οσμή του νωπού προϊόντος. Στη συσκευασία

πρέπει να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης της εγκατάστασης.

Για τα **αποψυγμένα** αλιεύματα πρέπει να γνωρίζουμε ότι παράγονται μόνο εντός εγκεκριμένων εγκαταστάσεων και απαγορεύεται η απόψυξή τους στο λιανεμπόριο. Κατά την πώλησή τους πρέπει υποχρεωτικά να φέρουν εμφανή την ένδειξη της αποψυγμένης κατάστασής τους, τόσο στην ενδεικτική πινακίδα πώλησης όσο και στις ενδείξεις επί της συσκευασίας τους.

### **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** που 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 κέλυφος ή χωρίς κελύφη. Τα αποκελυφωμένα συσκευάζονται μέσα σε πλαστικές σακούλες, με μία ποσότητα πόσιμου νερού. Επάνω στη συσκευασία πρέπει να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης 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 **αντανακλαστικές 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.

### **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 αριθμός έγκρισης 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.

Τέλος, ο ΕΦΕΤ υπενθυμίζει την ειδική γραμμή επικοινωνίας, **11717**, η οποία είναι στη διάθεση όλων των καταναλωτών, όπου μπορούν να αναφέρουν / καταγγέλλουν οποιαδήποτε μη συμμόρφωση – παράβαση της νομοθεσίας υποπέσει στην αντίληψή τους.



**ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**