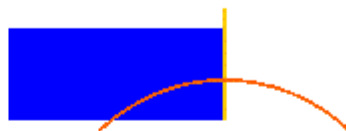
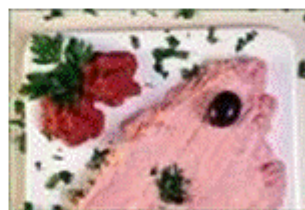
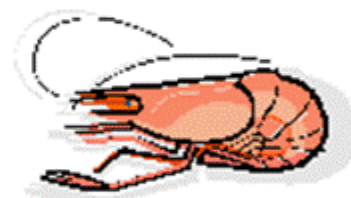
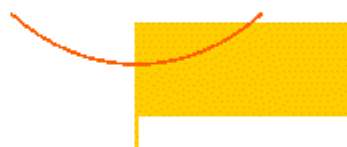


Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων

Δίνοση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών
Φεβρουάριος 2007



Απλές συμβουλές για το Σαρακοστιανό τραπέζι



Απλές συμβουλές για το Σαρακοστιανό τραπέζι



Εκδόθηκε από

ΕΦΕΤ

Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2

ΤΚ 115 26

Αθήνα

Τηλ: 2106971500

Fax: 2106971501

e-mail: info@efet.gr

website: www.efet.gr

2007



Ο ΕΦΕΤ με την έκδοση του φυλλαδίου αυτού θέλει να συμβάλλει στην ενημέρωση του καταναλωτή. Ο ΕΦΕΤ πιστεύει ότι σωστός καταναλωτής είναι ο σωστά ενημερωμένος καταναλωτής. Ο καταναλωτής έχει και ο ίδιος ευθύνη για τις επιλογές του.

Με αφορμή τις ημέρες τις Σαρακοστής και θέλοντας να διαφυλάξει την ασφάλεια του καταναλωτικού κοινού από την κατανάλωση τροφίμων που δεν πληρούν τόσο τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας όσο και τα επίπεδα ποιότητας, ο ΕΦΕΤ υπενθυμίζει στους καταναλωτές ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες για τις σπουδαιότερες κατηγορίες τροφίμων που καταναλώνονται την περίοδο αυτή.




Ο ΕΦΕΤ συνιστά στους καταναλωτές

- ☑ Προσοχή στις **πληροφορίες** που δίνονται από τον παρασκευαστή στις ενδείξεις των τυποποιημένων προϊόντων.
- ☑ Προσοχή στην οποιαδήποτε **αλλαγή** των συνήθων χαρακτηριστικών των τροφίμων (**οσμή, χρώμα, σύσταση, κ.λ.π.**).
- ☑ Αγοράστε από **επίσημα** και **ελεγχόμενα** σημεία της αγοράς.
 - ✘ Οι αγορές τροφίμων από πλανόδιους περιστασιακούς πωλητές ή από ανώνυμα σημεία πώλησης 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.
- ☑ Τα **κατεψυγμένα** πρέπει να συντηρούνται στα σημεία πώλησης σε ψυγείο – καταψύκτη με θερμοκρασία - 18° C και να υπάρχουν όλα τα στοιχεία του παρασκευαστή στην συσκευασία, ο κωδικός αριθμός έγκρισης της ΕΕ, οι ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης και η ημερομηνία κατάψυξης και λήξης. Σε περίπτωση κατ/νων αλιευμάτων που πωλούνται χύμα οι παραπάνω ενδείξεις θα πρέπει να είναι διαθέσιμες στον καταναλωτή (μεταφορά και τοποθέτηση των ενδείξεων του χαρτοκιβωτίου στο ψυγείο πώλησης).
- ☑ Συστήνεται η αγορά χύμα αλιευμάτων να περιορίζεται σε αλιεύματα **προφυλαγμένα** σε ατομικές ή όχι συσκευασίες και να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή.

Σαρακοστιανά εδέσματα και κριτήρια επιλογής τους

Οι παρακάτω απλές οδηγίες θα μας βοηθήσουν να επιλέξουμε σωστά τα εδέσματα που θα συμπληρώσουν το σαρακοστιανό τραπέζι

-  **Αγοράστε σωστά**
-  **Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς**

Αγοράστε σωστά



Κεφαλόποδα (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, θράψαλα, κ.λ.π.).

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

Για τα νωπά πρέπει να προσέχουμε:

- Την οσμή : Θα πρέπει να είναι η οσμή της θάλασσας και όχι οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν.
- Την επιφάνεια του σώματος: Θα πρέπει να είναι υγρή και γυαλιστερή
- Τα πλοκάμια-βεντούζες: Θα πρέπει να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα.
- Την σάρκα: Θα πρέπει να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα μάτια: Θα πρέπει να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.

Γενικά να γνωρίζουμε ότι, το ροζ χρώμα της επιφάνειας της σάρκας είναι η συχνότερη αλλοίωση. Τα μπαγιάτικα μυρίζουν άσχημα και τραβώντας τα πλοκάμια κόβονται εύκολα.

Για τα κατεψυγμένα πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτά πωλούνται συσκευασμένα χωρίς παραμορφώσεις του περιεχομένου και με ένα απαλό στρώμα πάγο επάνω του. Όταν γίνεται η απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να φέρει το χρώμα και την οσμή των νωπών.

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

Εφόσον πωλούνται με κέλυφος θα πρέπει να είναι ζωντανά

- ☑ Τα κελύφη: Θα πρέπει να είναι κλειστά και να ανοίγουν πολύ δύσκολα, ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφος να κλείνουν μόνα τους ερμητικά.
- ☑ Το περιεχόμενο : πρέπει να είναι υγρό, καθαρό και άοσμο.
- ☑ Η σάρκα : πρέπει να είναι υγρή, γερά προσκολλημένη στο κέλυφος (συστολή σώματος με τσίμπημα καρφίτσας ή σταγόνων λεμονιού).

Όσον αφορά στα 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. Η ημερομηνία ανάλωσης πρέπει να απέχει το πολύ 5 ημέρες, από την μέρα της αποκελύφωσης.



Μαλακόστρακα (γαρίδες, караβίδες, αστακοί, καβούρια, κλπ)



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

Για τα νωπά πρέπει:

- ☑ Η οσμή να είναι ευχάριστη (θάλασσα).
- ☑ Τα πόδια τους να είναι στερεά κολλημένα στο σώμα και σκληρά.
- ☑ Η μεμβράνη του θώρακα να είναι τεντωμένη, ανθεκτική και διαφανής.
- ☑ Οι οφθαλμοί να γεμίζουν τη κόγχη των ματιών.
- ☑ Το κεφάλι και ο θώρακας να είναι ανοιχτόχρωμα, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες. Τα όστρακα στα μπαγιάτικα μαλακόστρακα είναι ξηρά και γλοιώδη.
- ☑ 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, ενώ οι αλλοιωμένες δίνουν την αίσθηση ζέστης όταν βυθίζουμε τα χέρια μας στο κιβώτιο που τις περιέχει.

Για τα κατεψυγμένα ισχύουν ότι και για τα φρέσκα.



Αχινοί

Οι αχινοί πρέπει κατά την αγορά τους να είναι ζωντανοί

Κονσέρβες ιχθυηρών



Για τις κονσέρβες ιχθυηρών που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν να μην είναι διογκωμένες, να μην έχουν εξωτερική σκουριά, να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου, να διαβάζουν προσεκτικά τις ενδείξεις συσκευασίας, 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 στην μυρωδιά του περιεχομένου.

Ψάρια



Τα ψάρια, γενικά, είναι εξαιρετικά ευαίσθητα και ευαλλοίωτα. Η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατόν μετά την αγορά τους. Χαρακτηριστικά που μας βοηθούν να κρίνουμε την καταλληλότητα τους είναι:

- ☑ Οσμή: Ελαφρά, ευχάριστη οσμή, χαρακτηριστική της θάλασσας (αντίθετα τα μπαγιάτικα ψάρια έχουν οσμή δυσάρεστη και συχνά αμμωνίας.
- ☑ Εξωτερική όψη: Επιφάνεια υγρή, στιλπνή, με ζωηρό χρώμα (αντίθετα στα μπαγιάτικα ψάρια η επιφάνεια του σώματος είναι έντονη γλοιώδης και το ψάρι γλιστρά από το χέρι μας).
- ☑ Σώμα: Το σώμα είναι πλαδαρό στα μπαγιάτικα ψάρια, ενώ διατηρούν τα αποτυπώματα των δακτύλων όταν τα ψηλαφούμε (χαρακτηριστική είναι η κάμψη του ψαριού όταν το διατηρούμε σε όρθια θέση).
- ☑ Δέρμα: Τεταμένο και χωρίς ρυτίδες στα φρέσκα ψάρια, ενώ σχίζεται εύκολα (ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς) στα μπαγιάτικα.
- ☑ Κοιλιακή χώρα: Συχνά διογκωμένη στα μπαγιάτικα ψάρια, ενώ μπορεί και να αποβάλει υγρά.
- ☑ Λέπια: Ιδιαίτερα σταθερά προσκολλημένα στα φρέσκα ψάρια τα οποία ι αποκολλώνται δύσκολα κατά το καθάρισμα.
- ☑ Οφθαλμοί: Διαυγείς, διαφανείς και ζωηροί στα φρέσκα, βυθισμένοι και θολοί στα μπαγιάτικα.
- ☑ Βράγχια: Χρώμα προς το κόκκινο και υγρά στα φρέσκα ψάρια, ενώ στα μπαγιάτικα είναι καφέ, καλύπτονται από βλέννα και έχουν δυσάρεστη οσμή.

Για τον αλατισμένο μπακαλιάρo, τη λακέρδα και τονολακέρδα, η αλλοίωση φαίνεται από το κοκκινωπό χρώμα και τη δυσσομία.

Για τα παστά και καπνιστά ιχθυηρά η αλλοίωση φαίνεται από τη δυσσομία και τη γλοιώδη σάρκα.

Άλλα σαρακοσιανά εδέσματα

Ο **ταραμάς** πρέπει να έχει χρώμα ομοιόμορφο, σύσταση μαλακή και όχι πικρή ή όξινη γεύση. Για τον ταραμά η αλλοίωση φαίνεται από τη μούχλα, την ξήρανση και την τάγγιση.

Το **τουρσί** θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι. Προτιμότερη είναι η αγορά τυποποιημένου τουρσιού και όχι χύμα.

Επίσης είναι προτιμότερη η αγορά του τυποποιημένου **χαλβά**



Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς



- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο με τρόφιμα γιατί η κυκλοφορία του αέρα δεν γίνεται σωστά με αποτέλεσμα να μην δουλεύει στις σωστές θερμοκρασίες
- Στο ψυγείο αποθηκεύστε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα πάνω από τα ωμά.
- Μην τοποθετείτε τα ζεστά τρόφιμα κατευθείαν εντός του ψυγείου εκτός εάν τα αποθηκεύσετε σε ρηχούς περιέκτες
- Μην επαναθερμάνετε μαγειρεμένα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές.
- Μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες.
- Για να επιτύχετε γρηγορότερη ψύξη των τροφίμων χρησιμοποιείτε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες



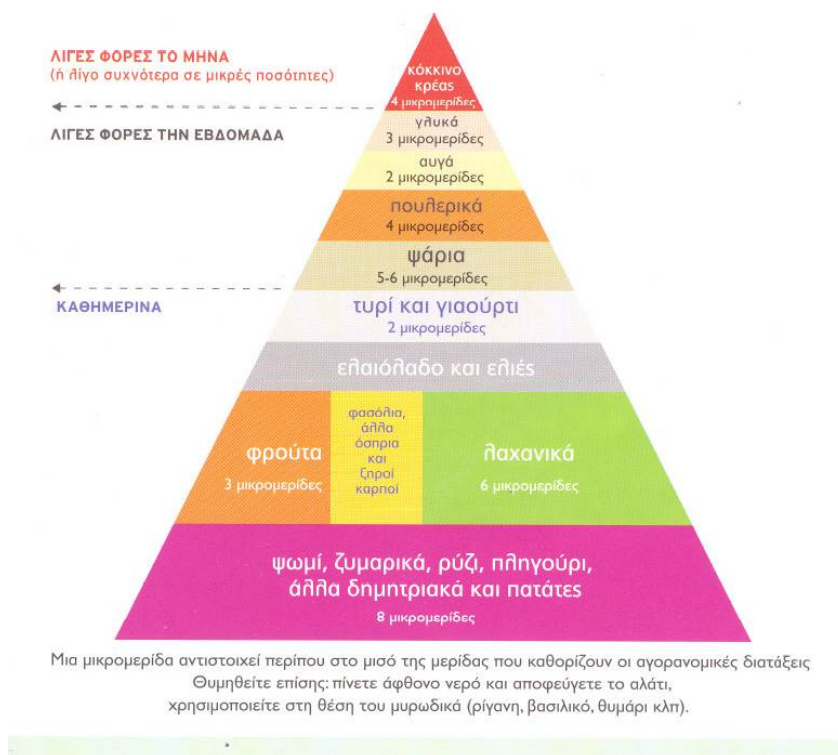
Απλές συμβουλές διατροφής για την περίοδο της Σαρακοστής

Η περίοδος της Σαρακοστής αποτελεί μια πρώτη τάξεως ευκαιρία να «αποτοξινωθούμε» από την κατανάλωση κρέατος

- 🍷 Γεμίζουμε τα γεύματά μας με φρούτα και λαχανικά. 5 χρώματα φρούτων και λαχανικών μπορούν να γεμίσουν το σαρακοστιανό μας τραπέζι



- 🍷 Επιλέγουμε στα γεύματά μας προϊόντα από την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Υπάρχουν πολλές νηστήσιμες παραδοσιακές συνταγές βασισμένες στα προϊόντα της μεσογειακής κουζίνας.



Ο ΕΦΕΤ ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ!!!



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2
Αμπελόκηποι
115 26
Τηλ.: 2106971500, Fax 2106971501
E-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr
2007