

Δελτίο τύπου «Ενημέρωση των καταναλωτών για την περίοδο της Σαρακοστής»

Η περίοδος της Σαρακοστής και ιδιαίτερα το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας είναι συνδεδεμένη με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, όπως νησίσιμα προϊόντα και αλιεύματα, τα ονομαζόμενα σαρακοστιανά. Η επιλογή των τροφίμων, η μεταφορά και αποθήκευσή τους στο σπίτι, ειδικά όσων χρειάζονται ψύξη το συντομότερο δυνατό (όπως για παράδειγμα τα αλιεύματα, που από τη φύση τους είναι ευαλλοίωτα), οι προσεκτικοί χειρισμοί για την προετοιμασία τους αποτελούν σημαντικές πρακτικές για την ασφάλειά μας και για την αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία.

Γενικά, ως καταναλωτές, είναι καλό να έχουμε πάντα στο μυαλό μας πόσο σημαντικό είναι να συμβουλευόμαστε τις **ενδείξεις της συσκευασίας**. Αν έχουμε κάποια αλλεργία, δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ένδειξη αλλεργιογόνων συστατικών, τα οποία αναγράφονται υποχρεωτικά. Στα κατεψυγμένα αλιεύματα, πρέπει πάντα να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης της εγκατάστασης, που καταψύχθηκε το προϊόν. Τα αποψυγμένα προϊόντα, έχουν σαφή δήλωση της αποψυγμένης τους κατάστασης στην επισήμανση της συσκευασίας ή στις πινακίδες των χύμα προϊόντων (χύδην τρόφιμα).

Για την **αποθήκευση των τροφίμων** στο σπίτι, ακολουθούμε τις οδηγίες του παρασκευαστή. Αποθηκεύουμε τα αλιεύματα με ασφάλεια και πιο συγκεκριμένα, στη συντήρηση του ψυγείου αν πρόκειται να καταναλωθούν εντός δύο ημερών από την αγορά τους. Εάν πρόκειται να καταναλωθούν σε διάστημα μεγαλύτερο των δύο ημερών συστήνεται η αποθήκευσή τους στην κατάψυξη αφού τοποθετηθούν σε σακούλες τροφίμων. Διατηρούμε τα ωμά οστρακοειδή μακριά από τα φρέσκα φρούτα, λαχανικά και άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται ωμά ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση για να αποφύγουμε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση.

Κατά την διάρκεια χειρισμού των τροφίμων, διατηρούμε τα οικιακά σκεύη καθαρά και χρησιμοποιούμε ξεχωριστό εξοπλισμό, όπως μαχαιρία και σανίδες κοπής για τα θαλασσινά, το ωμό κρέας και τα πουλερικά, ώστε να μην

έρθουν σε επαφή με τα υπόλοιπα τρόφιμα.

Μαγειρεύουμε καλά, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του προμηθευτή, ώστε να αποφύγουμε ιούς όπως οι νοροϊοί, που μπορούν να προκαλέσουν επιδημίες γαστρεντερίτιδας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ
ΜΑΣ, ΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ, ΓΙΑ ΤΗΝ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Συμβουλευόμαστε τις ενδείξεις της συσκευασίας (προσοχή στα αλλεργιογόνα)!

Αποθηκεύουμε τα τρόφιμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή. Ακολουθούμε τους κανόνες υγιεινής, για να αποφύγουμε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση.

Κατά τον χειρισμό χρησιμοποιούμε ξεχωριστό εξοπλισμό για θαλασσινά, ωμό κρέας & πουλερικά, ώστε να μην έρθουν σε επαφή με τα υπόλοιπα τρόφιμα.



Μαγειρεύουμε καλά!

Ειδικά για την επιλογή τροφίμων που καταναλώνονται την περίοδο της Σαρακοστής, ακολουθούν ορισμένες **χρήσιμες συμβουλές**.

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



Είναι στη διάθεσή μας για αγορά, είτε **νωπά**, είτε **κατεψυγμένα**, είτε **αποψυγμένα**.

Στα νωπά προσέχουμε:

- ❖ Να μην έχουν δυσάρεστη οσμή, οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν, αλλά να αναδίδουν την χαρακτηριστική **οσμή της θάλασσας**.
- ❖ Η **επιφάνεια** του **σώματος** να είναι υγρή και γυαλιστερή, ενώ τα **πλοκάμια** και οι **βεντούζες** να αντέχουν σε ελαφρύ τράβηγμα και να μην αποσπώνται εύκολα.
- ❖ Η **σάρκα** να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή ενώ τα **μάτια** να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.
- ❖ Τα κεφαλόποδα που δεν είναι φρέσκα μυρίζουν δυσάρεστα και με ελαφρό τράβηγμα τα πλοκάμια κόβονται εύκολα.

Ακόμη, έχοντας υπόψη ότι η αξία του **καλαμαριού** είναι **υπερδιπλάσια** από αυτή του **θράψαλου** καλό είναι να έχουμε στο μυαλό μας τις διαφορές στα χαρακτηριστικά ανάμεσα στα καλαμάρια και τα θράψαλα και να μπορούμε να τα ξεχωρίσουμε, για να αποφύγουμε κάποια πιθανή παραπλάνηση.



Τα καλαμάρια και τα θράψαλα έχουν μια χαρακτηριστική μορφολογική διαφορά στη μορφή του πτερυγίου τους. Τα **καλαμάρια** έχουν ένα **ρομβοειδές πτερύγιο** που εκτείνεται στο μεγαλύτερο μήκος του σώματός τους, ενώ το **πτερύγιο** στα **θράψαλα** είναι **τριγωνικού σχήματος** και πιο **πεπλατυσμένο**. Όταν τα δύο είδη εκτίθενται νωπά πάνω στον πάγο είναι εύκολη η διάκρισή τους, γιατί τα θράψαλα

διαθέτουν δέκα πλοκάμια παρόμοιου μήκους, ενώ τα καλαμάρια έχουν δύο χαρακτηριστικά πλοκάμια πιο επιμήκη σε σχέση με τα υπόλοιπα οκτώ.

Τα **κατεψυγμένα** (συσκευασμένα ή χύμα) κεφαλόποδα δεν πρέπει να πωλούνται με αλλοιωμένη χροιά, ενώ συνήθως καλύπτονται από ένα στρώμα πάγου. Μετά την απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να έχει το χρώμα και την οσμή του νωπού προϊόντος.

Τα **αποψυγμένα** αλιεύματα κατά την πώλησή τους, πρέπει υποχρεωτικά να έχουν εμφανή δήλωση της αποψυγμένης κατάστασής τους, στην ενδεικτική πινακίδα πώλησης, εκτός από τις ενδείξεις στη συσκευασία τους.

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



Εφόσον πωλούνται νωπά με κέλυφος θα πρέπει να είναι ζωντανά και αυτό φαίνεται εύκολα αν ισχύουν τα εξής:

- ❖ Το κέλυφος είναι **κλειστό** και ανοίγει πολύ δύσκολα ή αν είναι μερικώς ανοιχτό με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφός κλείνει μόνο του ερμητικά.
- ❖ Το **περιεχόμενο** είναι **υγρό, καθαρό** και **άοσμο**.
- ❖ Η **σάρκα** είναι **υγρή**, γερά **προσκολλημένη** στο **κέλυφος** (με τσίμπημα καρφίτσας ή με λίγες σταγόνες λεμονιού προκαλείται συστολή του σώματος).

Για τα **αποφλοιωμένα** μύδια που πωλούνται πάνω σε πάγο, ελέγχουμε ότι η **σάρκα** τους είναι **γυαλιστερή, συνεκτική** και αναδίδει **μυρωδιά θάλασσας**.

Τα μύδια πωλούνται επίσης και **κατεψυγμένα** με κέλυφος ή χωρίς κελύφη.

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



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

Όσον αφορά τα νωπά, ελέγχουμε ότι:

- ❖ Δεν έχουν δυσάρεστη οσμή, αλλά αναδίδουν την χαρακτηριστική οσμή της θάλασσας.
- ❖ Τα **πόδια** τους είναι στερεά κολλημένα στο σώμα και σκληρά.
- ❖ Η **μεμβράνη** του θώρακα είναι **τεντωμένη, ανθεκτική** και **διαφανής**.
- ❖ Το **κεφάλι** και ο **θώρακας** είναι **ανοιχτόχρωμα**, όχι μελανού χρώματος και δεν πρέπει να 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.

Αχινοί

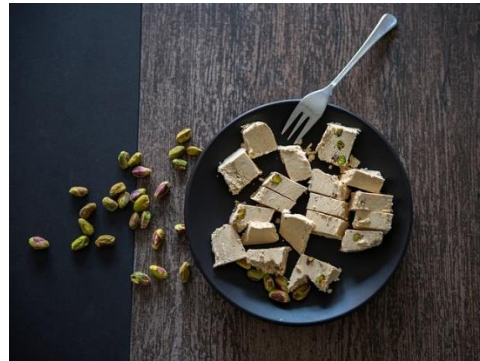


Οι **αχινοί** πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί**, κάτι που διακρίνεται εύκολα από την κίνηση των αγκαθιών τους.

Όταν επιλέγουμε **κονσέρβες ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, προσέχουμε να είναι ακέραιες και σφραγισμένες, χωρίς βαθουλώματα ή διογκώσεις.

Άλλα σαρακοστιανά εδέσματα

Άλλα δημοφιλή σαρακοστιανά εδέσματα είναι ο χαλβάς (ιδιαίτερη προσοχή στα αλλεργιογόνα), το τουρσί και ο ταραμάς. Ο **ταραμάς** συναντάται σε μορφή πάστας και πρέπει να έχει **χρώμα ομοιόμορφο**. Πιθανή **αλλοίωση** στον ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα**, την **τάγγιση**, την **πικρή ή ξινή γεύση**.



Ο Ε.Φ.Ε.Τ. σας εύχεται **Καλή Σαρακοστή!**