



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Αθήνα 6 Μαρτίου 2019

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΔΕΛΤΙΟΥ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για την περίοδο της Σαρακοστής

Κατά την περίοδο της Σαρακοστής, με αποκορύφωμα την ημέρα της Καθαράς Δευτέρας, ένα μεγάλο ποσοστό των καταναλωτών στην Ελλάδα τροποποιεί το διαιτολόγιό του, στρεφόμενο στην παραδοσιακή επιλογή τροφίμων που συνδέονται με τη νηστεία, το οποίο, εκτός από φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, περιλαμβάνει ως επί το πλείστον αλιεύματα.

Με κύριο μέλημά του την προστασία των καταναλωτών από δόλιες πρακτικές, ο Ε.Φ.Ε.Τ., με στοχευμένους ελέγχους που διεξάγει στην αγορά των τροφίμων, σε συνεργασία με τις τοπικές αρμόδιες αρχές, υπενθυμίζει ορισμένες απλές συμβουλές για την επιλογή των τροφίμων που παρουσιάζουν υψηλή ζήτηση κατά τη συγκεκριμένη περίοδο και στην πλειονότητά τους είναι ιδιαίτερα ευαλλοίωτα.

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

Στην αγορά απαντώνται 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, διότι απαγορεύεται η απόψυξη των κατεψυγμένων στο λιαν εμπόριο. 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.

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. Επάνω στη συσκευασία πρέπει να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης της εγκατάστασης.

Μαλακόστρακα (π.χ. γαρίδες, караβίδες, αστακί, 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. Σε περίπτωση αποκελυφωμένων αχινών θα πρέπει να πωλούνται σε θερμοκρασία ψύξης.

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.

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.

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

Το αλάτι, το οποίο συχνά περιέχεται στα τρόφιμα που καταναλώνονται την περίοδο της Σαρακοστής, ειδικά από άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, είναι ευκταίο να περιορίζεται και μπορεί να αντικατασταθεί με μυρωδικά βότανα, για να επιτευχθεί ισοδύναμο γευστικό αποτέλεσμα για την προστασία της υγείας ευαίσθητων ομάδων καταναλωτών.

Μετά την επιλογή τους, η μεταφορά των τροφίμων που χρειάζονται ψύξη στο σπίτι και η τοποθέτησή τους το συντομότερο δυνατό σε ψυγείο, που επαληθευμένα τηρεί τις απαιτούμενες θερμοκρασίες ψύξης και κατάψυξης, είναι καθοριστική για την αποφυγή αλλοιώσεών τους. Μετά τη σωστή συντήρηση αυτών των ευαλλοίωτων τροφίμων, είναι αναγκαίο να τηρούνται ορθές πρακτικές υγιεινής των τροφίμων κατά την προετοιμασία του τελικού γεύματος, όπως η καθαριότητα των χεριών, το σχολαστικό πλύσιμο στην κουζίνα και η απολύμανση των επιφανειών, των σκευών, των πάγκων κοπής, των νιπτήρων και το καλό μαγείρεμα.

Για περισσότερες πληροφορίες, υπάρχει διαθέσιμο πλούσιο ενημερωτικό υλικό στον παρακάτω σύνδεσμο στην ιστοσελίδα του Ε.Φ.Ε.Τ. :

http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/library/consumers_info?cat=CONSUMERS

Ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων, διοίκηση και προσωπικό, με αίσθημα ευθύνης και καθήκοντος, εντείνει κατά το μέγιστο δυνατό τη δράση του κατά την περίοδο της Σαρακοστής για την προστασία της υγείας και των συμφερόντων των καταναλωτών. Οι έλεγχοι του Ε.Φ.Ε.Τ. διεξάγονται απρόσκοπτα, συστηματικά και αδιάλειπτα. Στις περιπτώσεις των επιχειρήσεων που δεν συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις της νομοθεσίας λαμβάνονται άμεσα τα προβλεπόμενα διοικητικά μέτρα και οι κυρώσεις.



Ο Ε.Φ.Ε.Τ. σας εύχεται καλή Σαρακοστή