



Ο ΕΦΕΤ εντατικοποιεί τους ελέγχους στην αγορά των τροφίμων κατά την περίοδο της Σαρακοστής με κύριο γνώμονα τη διασφάλιση της υγείας των καταναλωτών, αλλά και τη διασφάλιση των συμφερόντων τους από πρακτικές υπονόμευσης. 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 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.

Στα πλαίσια ενημέρωσης των καταναλωτών, υπενθυμίζονται 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.

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, ζωνρά 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 κέλυφη.

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, καραβίδες, 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 αντανάκλαστικές κινήσεις στα μάτια, στις κεραιές 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 μαλθακή 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.