

Η Ένωση Καταναλωτώ ν Βόλου ενημερώ νει τους Κατανα-λωτές για το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας, αλλά και τα τρόφιμα που καταναλώ νουμε τη Σαρακοστή. ...

Γενικά, όλα τα τρόφιμα της Σαρακοστής είναι αρκετά ακριβά και οι τιμές τους διαμορφώ νονται ελεύθερα.
Η λαγάνα διαφέρει μόνο στο σχήμα από το κοινό ψωμί, όμως, η τιμή της είναι δυσανάλογα υψηλή.
Ο ταραμάς πρέπει να έχει χρώ μα λευκό έως καστανό ανοιχτό , ομοιόμορφο σε όλη την ποσότητα. Ο κόκκινος ταραμάς είναι φθηνότερος αλλά ποιοτικά κατώ τερος και περιέχει χρωστικές ουσίες.
Η ταραμοσαλάτα καλύτερα να παρασκευάζεται στο σπίτι από ταραμά ποιότητας, γιατί έτσι αποφεύγουμε τις χρωστικές ουσίες που περιέχουν οι έτοιμες.
Ο χαλβάς παρασκευάζεται από ταχίνι, ζάχαρη κλπ. και περιέχει πρωτε□νες, υδατάνθρακες και ακόρεστα λιπαρά σε ιδανικές αναλογίες για τη διατροφή μας, όμως η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να προσθέσει κιλά.
Τα τουρσιά είναι λαχανικά διατηρημένα σε λάδι, ξύδι και άλμη και δεν πρέπει να καταναλώ νονται από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι. Προτιμήστε τα τυποποιημένα ή επώ νυμα χύμα.
Ελιές. Δεν επιτρέπεται η ανάμιξη από τους εμπόρους διαφόρων τύπων ελιάς. Οι αλατισμένες ελιές, τα τουρσιά και οι ταραμοσαλάτες περιέχουν πολύ αλάτι και ανεβάζουν τη πίεση.
Τα θαλασσινά είτε πωλούνται χύμα, είτε συσκευασμένα, πρέπει να μας δίνονται συγκεκριμένες πληροφορίες, μέσω της ετικέτας τους όπως:
η εμπορική ονομασία (π.χ. γάβρος, σουπιά), η προέλευση (χώ ρα και ζώ νη αλίευσης

π.χ. FAO39), η μέθοδος παραγωγής (π.χ. αλιεύτηκε στη θάλασσα η «εκτροφής ή υδατοκαλλιέργειας) και η τιμή πώ λησης, ανά κιλό.
Καταναλώ νουμε με μέτρο τα θαλασσινά, γιατί ανεβάζουν τη χοληστερίνη ενώ είναι εξαιρετικά ευαίσθητα και η αλλοίωση τους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας.
Χταπόδια, Καλαμάρια, Σουπιές, Μοσχιοί, Θράψαλα
Προσέχουμε να έχουν την οσμή της θάλασσας, η σάρκα να είναι συμπαγής, ελαστική, γυαλιστερή, τα πλοκάμια να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα, τα μάτια γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες. Το ροζ χρώ μα της επιφάνειας της σάρκας είναι η συχνότερη αλλοίωση.
Γαρίδες, Καραβίδες, Αστακοί, Καβούρια
Όταν είναι ζωντανά εμφανίζουν κινήσεις στις κεραίες και στα πόδια, έχουν την οσμή της θάλασσας, τα αρθρωτά τους μέρη είναι στερεά και η επιφάνειά τους γυαλιστερή. Να είναι ανοιχτόχρωμα, όχι μελανού χρώ ματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες στο σώ μα.
Μύδια, Γυαλιστερές, Στρείδια
Τα οστρακοειδή πρέπει να είναι ζωντανά πριν καταναλωθούν, τα κελύφη τους να είναι κλειστά ή αν είναι λίγο ανοιχτά, με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφος πρέπει να κλείνουν μόνα τους.
Τα κατεψυγμένα πρέπει να συντηρούνται στα σημεία πώ λησης σε ψυγείο - καταψύκτη με θερμοκρασία - 18ο C και να υπάρχουν όλα τα στοιχεία του παρασκευαστή στην συσκευασία, ο κωδικός αριθμός έγκρισης της ΕΕ και η ημερομηνία κατάψυξης και λήξης.
Οι κονσέρβες με θαλασσινά, ντολμαδάκια κλπ. πρέπει να μην είναι διογκωμένες και να μην έχουν εξωτερική σκουριά. Το περιεχόμενο να έχει κανονικό χρώ μα και μυρωδιά. Οι κονσέρβες γενικά έχουν πολλά πρόσθετα, συντηρητικά κ.α.
Ψάρια Πρέπει να έχουν την οσμή της θάλασσας, επιφάνεια υγρή, στιλπνή και όχι πλαδαρή, μάτια ζωηρά και όχι θολά, βράγχια κόκκινα και όχι καφέ.
Προσοχή. Διάφορα είδη θαλασσινώ ν διαφέρουν ελάχιστα μεταξύ τους, διαφέρουν όμως πολύ, όσον αφορά την τιμή πώ λησής τους, πχ. χταπόδια - μοσχιοί, μπαρμπούνια-κουτσομούρες.
Αλιεύματα, από υδατοκαλλιέργειες πρέπει να το αναγράφουν στην πινακίδα πώ λησής τους. Στα είδη αυτά περιλαμβάνονται τσιπούρες, λαβράκια, φαγκριά, μυλοκόπια, χιόνες, μυτάκια, σολομός, γαρίδες, πέστροφες κ.ά. Θα πρέπει να επισημανθεί, η μεγάλη ομοιότητά τους, με τα άγρια είδη (ελευθέρας βοσκής), αλλά και η μεγάλη διαφορά στις τιμές τους, με συνακόλουθο τον κίνδυνο παραπλάνησης του καταναλωτή.
Ψυγείο Δεν αφήνουμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώ ρες. Δεν υπερφορτώ νουμε το ψυγείο με τρόφιμα. Τοποθετούμε τα μαγειρεμένα τρόφιμα πάνω από τα ωμά.
Η νηστεία εκτός από τα τσιπουράδικα, τα θαλασσινά και τις ταραμοσαλάτες, περιλαμβάνει σημαντικά τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια κ.α

Καλή Σαρακοστή