



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ-
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 08 / 03 / 2018
Α.Α.: 83

ΘΕΜΑ: «ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ»



Πηγή εικόνας: AboutKastoria.gr

Έχοντας ως στόχο την διαφύλαξη της υγείας του καταναλωτικού κοινού από την κατανάλωση σαρακοστιανών τροφίμων που τυχόν δεν πληρούν τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας ή μπορεί να μην είναι αποδεκτά από πλευράς ποιότητας, σας παραθέτω ορισμένες οδηγίες για την σωστή επιλογή αλλά και την ασφαλή κατανάλωση των βασικότερων τροφίμων που καταναλώνονται συχνότερα την παρούσα χρονική περίοδο.

Για την επιλογή ασφαλών για την υγεία τροφίμων, ιδιαίτερα τις ημέρες αυτές, θα πρέπει να έχουμε οπωσδήποτε υπόψη ορισμένα κριτήρια καταλληλότητας και υγιεινής ανά είδος, όπως τα παρακάτω :

1. Απαιτούμενες πληροφορίες στην ετικέτα των τροφίμων:

Χυμά πωλούμενα θαλασσινά:

Απαιτείται να διαθέτουν μία κοινή επισήμανση , στην οποία να αναγράφονται:

- Το είδος του πωλούμενου θαλασσινού,
- Η προέλευση του θαλασσινού,
- Η μέθοδος παραγωγής/αλίευσης («αλιεύτηκε στη θάλασσα...» ή «αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «εκτροφής ή υδατοκαλλιέργειας...»),
- Η τιμή πώλησης ανά κιλό βάρους θαλασσινού.

Τυποποιημένα πωλούμενα θαλασσινά:

Οι πληροφορίες, οι οποίες είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται στην ετικέτα των τυποποιημένων, νωπών και κατεψυγμένων σαρακοστιανών είναι:

- Η ονομασία πώλησης
- Το καθαρό βάρος του τροφίμου,
- Η ημερομηνία λήξης,
- Οι τυχόν ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και κατανάλωσης,
- Τα στοιχεία επιχείρησης διάθεσης στην αγορά και παραγωγής:
(όνομα, εμπορική επωνυμία, διεύθυνση, σφραγίδα επιχείρησης όπου αναφέρεται ο Κωδικός Αριθμός της επιχείρησης, π.χ. για Ελληνικά προϊόντα: EL 50.Z.90. EU.,
- τη μέθοδο παραγωγής, π.χ.«...αλιεύτηκε σε...» ή «...αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «...εκτροφής...»,
- Τις περιοχές αλίευσης ή εκτροφής του τροφίμου και
- Την κατηγορία του αλιευτικού εργαλείου, που χρησιμοποιήθηκε, σε περίπτωση προϊόντος αλίευσης.

Ειδικότερα για αρκετά είδη σαρακοστιανών τροφίμων, παρατίθενται και εξειδικευμένες οδηγίες ασφαλούς επιλογής, συντήρησης και κατανάλωσης:

1. Δίθυρα Οστρακοειδή (μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, στρείδια, αχιβάδες, χτένια, κ.λπ.)

❖ Φρέσκα οστρακοειδή:

Όσα πωλούνται με **κέλυφος** θα πρέπει να είναι **πάντα ζωντανά** και αυτό αποδεικνύεται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Τα κελύφη τους πρέπει να είναι ερμητικά **κλειστά**. Επίσης να ανοίγουν με δυσκολία ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κελυφός τους να κλείνουν ξανά μόνα τους ερμητικά. Σε αντίθετη περίπτωση είναι ακατάλληλα για κατανάλωση και θα πρέπει να παταχθούν.
- Το **περιεχόμενο** τους πρέπει να είναι **υγρό, καθαρό και άοσμο**.

- Τη **σάρκα** των οστρακοειδών πρέπει να είναι **υγρή**, γερά **προσκολλημένη** στο **κέλυφος** (να επέρχεται συστολή του σώματος μετά από τσίμπημα καρφίτσας ή ρίψη σταγόνων λεμονιού).

Όσον αφορά τα **αποφλοιωμένα** μύδια που πωλούνται πάνω σε πάγο, θα πρέπει η **σάρκα** τους να είναι **γυαλιστερή, συνεκτική** και να έχει έντονα **θαλασσινή μυρωδιά**.

❖ Κατεψυγμένα οστρακοειδή:

Σε κάθε περίπτωση, τα κατεψυγμένα οστρακοειδή θα πρέπει να συντηρούνται σε καταψύκτη στους -18 βαθμούς Κελσίου. Όλα τα κατεψυγμένα οστρακοειδή πρέπει να διατίθενται προς πώληση σε μικρές συσκευασίες, όπως σε διχτάκια ή σε μικρή διάφανη πλαστική συσκευασία και να αναγράφουν όλες τις υγειονομικές πληροφορίες που απαιτούνται και να διαθέτουν την σφραγίδα της εταιρείας διακίνησης. Όσα πωλούνται μη αποκελυφωμένα, θα πρέπει να έχουν πάντα κλειστό ερμητικά το κέλυφος τους, ως ένδειξη ασφαλούς οστρακοειδούς προς κατανάλωση.

Για τα μύδια τα οποία πωλούνται σε κατεψυγμένη μορφή, υπάρχουν δύο κατηγορίες: με κέλυφος ή χωρίς κέλυφος. Τα αποκελυφωμένα μύδια συσκευάζονται μέσα σε πλαστικές σακούλες, με μία ποσότητα πόσιμου νερού. Επάνω στη συσκευασία απαιτείται να υπάρχει υγειονομικό σήμα με τη σφραγίδα της εγκατάστασης. Η ημερομηνία ανάλωσης πρέπει να μην απέχει περισσότερο από πέντε (5) ημέρες από την ημέρα της αποκελύφωσης, η οποία απαιτείται να αναγράφεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για την αποφυγή νόσησης από τον ιό της **ηπατίτιδας Α**, οι καταναλωτές συστήνεται να μαγειρεύουν με προσοχή όλα τα οστρακοειδή:

- στον ατμό, για τουλάχιστον για δύο (2) λεπτά.
- εντός βραστού νερού, στους 85-90 βαθμούς Κελσίου, τουλάχιστον για τέσσερα (4) λεπτά.

2. Κεφαλόποδα (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, θράψαλα, μοσχιόι, κ.λπ.)

Διατίθενται προς πώληση στην αγορά, είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**.

❖ Για τα νωπά κεφαλόποδα ως καταναλωτές πρέπει να προσέχουμε :

- Την **οσμή**, η οποία πρέπει να ομοιάζει με την οσμή της θάλασσας και όχι με οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν οπότε και μη φυσιολογική.
- Την **επιφάνεια του σώματος** : να είναι υγρή και γυαλιστερή.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα
- Τη **σάρκα**: να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα **μάτια**: να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς να έχουν κηλίδες.

Γενικά, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε ότι το **ροζ χρώμα** της **επιφάνειας** της σάρκας είναι η συχνότερη εμφανής **αλλοίωση**.

Τα **μπαγιάτικα κεφαλόποδα** **μυρίζουν δυσάρεστα** και με ελαφρό τράβηγμα τα **πλοκάμια κόβονται εύκολα**.

❖ Για τα κατεψυγμένα κεφαλόποδα πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

- πωλούνται συσκευασμένα,
- διατηρούνται σε καταψύκτη του σημείου πώλησης στους -18 βαθμούς Κελσίου,
- δεν πρέπει να παρουσιάζονται παραμορφώσεις του περιεχομένου,
- χρειάζεται να έχουν ένα απαλό στρώμα πάγου επάνω τους (επίπαγο),
- μετά την απόψυξη τους, τα κατεψυγμένα κεφαλόποδα πρέπει να φέρουν όμοιο χρώμα και όμοια οσμή με αυτή των νωπών.

3. Μαλακόστρακα (γαρίδες, καραβίδες, αστακοί, καβούρια, κ.λπ.)

❖ Για τα νωπά πρέπει :

- Η **οσμή**: να είναι **ευχάριστη (θαλασσινή)**.
- 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, ενώ οι **αλλοιωμένες** δίνουν την αίσθηση **ζέστης** όταν βυθίζουμε τα χέρια μας στο κιβώτιο που τις περιέχει.

❖ Για τα κατεψυγμένα μαλακόστρακα:

ισχύουν οι ως άνω οδηγίες επιλογής οργανοληπτικών χαρακτηριστικών με των νωπών μαλακοστράκων.

3. Αχινοί

Οι **αχινοί** πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί** και να μην έχουν δυσάρεστη οσμή.

5. Σαλιγκάρια:

Τα σαλιγκάρια διατίθενται στο καταναλωτικό κοινό:

- Είτε νωπά, όποτε πρέπει να είναι και **ζωντανά** απαραίτητως,
 - Είτε συσκευασμένα-τυποποιημένα,
 - Είτε και κατεψυγμένα.
- και πάντα θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφη όψη και μη δυσάρεστη οσμή.

6. Κονσέρβες ψαριών-ιχθυηρών:

Σε περίπτωση επιλογής **κονσερβών ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν:

- να μην είναι διογκωμένες.
- να μην παρουσιάζουν εκδορές και χτυπήματα στη συσκευασία.
- να μην παρουσιάζει αλλοίωση το σύνηθες χρώμα συσκευασίας.
- να μην παρουσιάζουν εξωτερική σκουριά.

- να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου (άλμης/λαδιού) της κονσέρβας.
- το περιεχόμενο της συσκευασίας ή της κονσέρβας να μην παρουσιάζει αλλοίωση οσμής, υφής, σχήματος και χρώματος.
- τα εσωτερικά τοιχώματα της κονσέρβας να μην έχουν διαβρωθεί ή αλλοιωθεί.

Οι καταναλωτές καλό θα ήταν να διαβάζουν προσεκτικά τις ενδείξεις στη συσκευασία, ιδιαίτερα την ημερομηνία λήξης και να παρατηρούν εάν υπάρχει η επωνυμία του παρασκευαστή και ο κωδικός αριθμός Ε.Ε. της επιχείρησης.

7. Διάφορα Σαρακοστιανά εδέσματα

- **Ταραμάς:** πρέπει να έχει:
 - **χρώμα ομοιόμορφο**, λευκό έως καστανό ανοιχτό
 - **σύσταση μαλακή** και
 - ευχάριστη γεύση και όχι πικρή ή όξινη,
 - ευχάριστη οσμή.

Πιθανή **αλλοίωση** στον ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα** ή την **τάγγιση**.

Για την αποφυγή κατανάλωσης τροφίμου με προσθήκη χρωστικών ουσιών, είναι προτιμότερο η ταραμοσαλάτα να παρασκευάζεται στο σπίτι, πάρα να αγοράζεται ως τυποποιημένη.

- **Μελιτζανοσαλάτα:**
 - διατηρείται στο ψυγείο με χρόνο συντήρησής έως και 5 μέρες και πρέπει να έχει ευχάριστη οσμή και γεύση.
- **Τουρσιά:**
 - θα πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι.

Για καταγγελίες ή περισσότερες πληροφορίες:

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕ.Π.ΚΑ.), τηλ. 2310-233333, ώρες 09:00 – 14:30.
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.): 2106971500

**ΜΕ ΛΙΓΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΡΕΦΟΜΑΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ
ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**