20/12/2022

ΕΦΕΤ: Γιορτινό τραπέζι- Τι να προσέξουν οι καταναλωτές στις αγορές τροφίμων

/ Επικαιρότητα

Μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες, γαλοπούλα με γέμιση, κρέτα ψητά, βασιλόπιτες και άλλα εδέσματα- “σήμα κατατεθέν” των γιορτινών ημερών.

Πόσοι από εμάς ξέρουμε ακριβώς τι πρέπει να προσέξουμε όταν τα προμηθευόμαστε έτσι ώστε να είναι ασφαλής η κατανάλωσή τους;

Ο ΕΦΕΤ κοινοποίησε έναν οδηγό με βασικές συμβουλές για τις χριστουγεννιάτικες αγορές τροφίμων.

Αγορά τροφίμων

– Εξετάζουμε την ένδειξη ημερομηνίας κατανάλωσης/ ανάλωσης προκειμένου να

προγραμματίζουμε τη διάρκεια διατήρησης των τροφίμων γνωρίζοντας ότι:

Η ένδειξη «κατανάλωση/ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» (best before) αφορά την ποιότητα: το τρόφιμο μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια και μετά την ημερομηνία αυτής της ένδειξης, αλλά ενδεχομένως να μη διατηρεί την αρχική του ποιότητα.

Η ένδειξη «κατανάλωση μέχρι/ανάλωση έως» (use by) αφορά την ασφάλεια: το τρόφιμο δεν πρέπει να καταναλωθεί μετά από αυτή την ημερομηνία, αφού ενδέχεται να μην είναι ασφαλές.

– Τοποθετούμε σε διαφορετικές σακούλες τα τρόφιμα που αγοράζουμε ωμά και χρειάζονται θερμική επεξεργασία-μαγείρεμα (π.χ. κρέας, παρασκευάσματα κρέατος) από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα (π.χ. σαλάτες).Έτσι, αποφεύγουμε πιθανή διασταυρούμενη μικροβιακή επιμόλυνση.

– Αγοράζουμε τελευταία τα προϊόντα σε ψύξη και τα κατεψυγμένα τρόφιμα ώστε να τοποθετούνται στο ψυγείο του σπιτιού μας το συντομότερο δυνατό.

– Κατά την αποθήκευση στο ψυγείο τοποθετούμε τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας) στα κάτω ράφια και μέσα σε κατάλληλους περιέκτες για τρόφιμα, ενώ στα πάνω ράφια τοποθετούμε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα (π.χ. σαλάτες). Αυτό αποκλείει την πιθανότητα να στάξουν υγρά (λόγω απόψυξης) από τα ωμά στα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

Αγορά κρεάτων

– Η διάθεση του νωπού κρέατος πρέπει να γίνεται υπό ψύξη μεταξύ +2°C και +5°C,

– Η διάθεση του κατεψυγμένου πρέπει να γίνεται σε θερμοκρασία από -18°C και κάτω (π.χ. -20°C).

– Το κρέας δεν πρέπει να διατίθεται εκτός ψύξης.

– Στα σημεία πώλησης του κρέατος πρέπει να υπάρχουν πινακίδες για την καταγωγή-προέλευση του κρέατος, πληροφορία που πρέπει να αναγράφεται και στην αυτοκόλλητη ετικέτα που εκδίδεται από την ταμειακή μηχανή.

– Τα σφάγια των ζώων πρέπει να φέρουν σφραγίδες που τοποθετούνται από τις αρμόδιες κτηνιατρικές υπηρεσίες ως απόδειξη της πραγματοποίησης υγειονομικού ελέγχου.

Πουλερικά και προϊόντα πτηνοτροφίας

– Οι γαλοπούλες διατίθενται προς πώληση είτε νωπές (συσκευασμένες ή μη) είτε κατεψυγμένες.

– Οι νωπές γαλοπούλες πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη μεταξύ +2°C και +4°C και ποτέ σε ανοιχτούς μη ψυχόμενους χώρους.

– Οι κατεψυγμένες γαλοπούλες πρέπει να διατηρούνται σε κατάψυξη στους -18°C ή σε χαμηλότερη θερμοκρασία (π.χ. -20°C).

– Οι νωπές εγχώριες μη συσκευασμένες γαλοπούλες πρέπει να είναι εκσπλαχνισμένες (απεντερωμένες) και αποπτιλωμένες (δίχως πούπουλα).

– Οι συσκευασμένες νωπές ή κατεψυγμένες γαλοπούλες πρέπει να φέρουν τη σήμανση καταλληλότητας της χώρας προέλευσης και την ημερομηνία ανάλωσης (τοποθετημένη επάνω ή κάτω από τη συσκευασία ή το περιτύλιγμα, ώστε να είναι ευανάγνωστη).

Κρέας θηραμάτων

– Τα σφάγια άγριων ή εκτρεφόμενων θηραμάτων πρέπει να είναι εκσπλαχνισμένα και τα θηράματα που διατίθενται ολόκληρα να φέρουν σφραγίδα καταλληλόλητας.

– Τυποποιημένα εισαγόμενα ή εγχώρια θηράματα πρέπει να φέρουν, επίσης, σήμανση καταλληλόλητας και αναγραφή ημερομηνίας ανάλωσης.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

– Τα συσκευασμένα τυριά πρέπει να φέρουν σήμανση αναγνώρισης (ένδειξη σε σχήμα οβάλ) με τα αρχικά της χώρας παραγωγής (π.χ. GR ή EL για την Ελλάδα), τον αριθμό έγκρισης του παρασκευαστή καθώς και την ημερομηνία ανάλωσης πάνω στη συσκευασία.

– Τα τυριά πρέπει να συντηρούνται σε ψυγείο ή σε ψυχόμενη προθήκη.

– Τα προϊόντα που περιέχουν φυτικά λιπαρά (αντί ζωικού λίπους) είναι μη γαλακτοκομικά προϊόντα και πρέπει να διατίθενται προς πώληση σε διακριτούς χώρους από αυτούς των γαλακτοκομικών.

Συντήρηση αυγών

– Τα τυποποιημένα αυγά που αγοράζουμε από τη λιανική ή από λαϊκές αγορές, πρέπει να φέρουν πάνω στο κέλυφός τους τον διακριτικό αριθμό του παραγωγού με ευανάγνωστα γράμματα και επί της συσκευασίας τον κωδικό αριθμό του ωοσκοπικού κέντρου, την κατηγορία ποιότητας και βάρους και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας.

– Δεν επιλέγουμε αυγά με ακάθαρτο, ραγισμένο και γενικά μη φυσιολογικό κέλυφος.

– Δεν καταναλώνουμε αυγά με κηλίδες αίματος, ή με θολό ή χρωματισμένο ασπράδι, ή με ασπράδι ανακατεμένο με τον κρόκο.

– Δεν καταναλώνουμε αυγά με δυσάρεστη οσμή.

– Δεν πλένουμε τα αυγά.

– Δεν καταναλώνουμε τα αυγά ωμά.

– Διατηρούμε τα αυγά σε δροσερό χώρο ή στο ψυγείο έως και 4 εβδομάδες από την ημερομηνία ωοτοκίας.

Προϊόντα ζαχαροπλαστικής

– Κατά την προμήθεια προϊόντων ζαχαροπλαστικής ο παρασκευαστής οφείλει να ενημερώνει τον καταναλωτή για τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων δεδομένου ότι ορισμένα είδη ζαχαροπλαστικής πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο στις ορθές θερμοκρασίες συντήρησης.

– Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίδεται στην ύπαρξη αλλεργιογόνων σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής και ο παρασκευαστής φέρει την ευθύνη για την σχετική ενημέρωση των καταναλωτών.

Έτσι, ο ΕΦΕΤ συνιστά στους καταναλωτές:

– Να αγοράζουν τρόφιμα από ελεγχόμενα σημεία της αγοράς.

– Να αποφεύγουν τις αγορές τροφίμων από πλανόδιους πωλητές που δεν διαθέτουν τις σχετικές άδειες.

– Να αγοράζουν κρέας ή προϊόντα κρέατος (π.χ. σφάγια πουλερικών) μόνο εφόσον

είναι τοποθετημένα σε ψυγεία ή ψυχόμενες προθήκες (προθήκες-ψυγεία).

– Να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς των τροφίμων από το προσωπικό των σημείων πώλησης, στις συνθήκες καθαριότητος του προσωπικού, του εξοπλισμού και του χώρου από όπου προμηθευόμαστε κρέας ή προϊόντα του ή άλλα ευαλλοίωτα προϊόντα (γαλακτοκομικά, αυγά κ.ά.).

– Να πραγματοποιούν πλήρη απόψυξη του κατεψυγμένου κρέατος πριν από το μαγείρεμα (π.χ. κατεψυγμένη γαλοπούλα, κατεψυγμένο κοτόπουλο), τοποθετώντας το στη συντήρηση του οικιακού ψυγείου, καλυμμένο με προστατευτική μεμβράνη συσκευασίας κατάλληλη για τρόφιμα και μέσα σε δοχείο κατάλληλο για τρόφιμα, το οποίο να κρατάει τα υγρά από την απόψυξη. Για το χρόνο πλήρους απόψυξης, ανάλογα με το βάρος του προϊόντος, υπάρχουν προτεινόμενοι χρόνοι από τους προμηθευτές.

– Να τηρούν τον χρόνο και τη θερμοκρασία ψησίματος της γαλοπούλας που προτείνεται στη συσκευασία.

– Να προετοιμάζουν το κρέας για μαγείρεμα (π.χ. της γαλοπούλας ή του κοτόπουλου) ακολουθώντας τις ορθές πρακτικές για την υγιεινή τροφίμων ώστε να αποφύγουμε επιμολύνσεις μαγειρεμένου κρέατος με ωμά τρόφιμα.

Προσοχή

Η διατροφή μας κατά την εορταστική περίοδο πρέπει να στηρίζεται στην ποικιλία και στο μέτρο και να συνδυάζεται με περπάτημα ή φυσική άσκηση, ενώ προσέχουμε παράλληλα και την κατανάλωση αλκοόλ.

Η περίοδος των εορτών συνδέεται με μεγάλα ποσοστά σπατάλης κι απώλειας τροφίμων.

Προγραμματίζοντας σωστά τις αγορές μας και σκεπτόμενοι τις οδηγίες υγιεινής όταν μαγειρεύουμε, αποθηκεύουμε, καταψύχουμε ή ξαναζεσταίνουμε το φαγητό μας, απολαμβάνουμε τα γεύματά μας με ασφάλεια κι ελαχιστοποιούμε την απόρριψη τροφίμων.