

Αθήνα, 23 Φεβρουαρίου 2023

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Ενημέρωση των καταναλωτών για την περίοδο της Σαρακοστής

Η περίοδος της Σαρακοστής και ιδιαίτερα το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας, έχει συνδεθεί με την κατανάλωση συγκεκριμένων νησίσιμων τροφίμων. Τα σαρακοστιανά εδέσματα περιλαμβάνουν κατά κύριο λόγο αλιεύματα, τα οποία είναι από τη φύση τους ευαλλοίωτα. Η ορθή επιλογή των τροφίμων, η μεταφορά στο σπίτι όσων χρειάζονται ψύξη το συντομότερο δυνατό, οι προσεκτικοί χειρισμοί των τροφίμων στο σπίτι (π.χ. καθαριότητα, συντήρηση σε κατάλληλη θερμοκρασία, καλό μαγείρεμα κ.λπ.) αποτελούν πρακτικές πρωταρχικής σημασίας για την αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία.

Γενικά, ως καταναλωτές, είναι καλό, να έχουμε πάντα στο μυαλό μας πόσο σημαντικό είναι να συμβουλευόμαστε τις **ένδειξεις της συσκευασίας**. Στα κατεψυγμένα προϊόντα, πρέπει πάντα να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης της εγκατάστασης, που καταψύχθηκε το προϊόν. Τα αποψυγμένα προϊόντα, έχουν εμφανή ένδειξη της αποψυγμένης κατάστασής τους. Αν έχουμε κάποια αλλεργία, δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ένδειξη αλλεργιογόνων συστατικών, τα οποία αναγράφονται υποχρεωτικά.

Ειδικά για την επιλογή τροφίμων που καταναλώνονται την περίοδο της Σαρακοστής, ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές.

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



Στην αγορά τα συναντάμε είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**, είτε ως **αποψυγμένα**.

Στα νωπά προσέχουμε:

- Να μην έχουν δυσάρεστη οσμή, οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν, αλλά να αναδίδουν την χαρακτηριστική **οσμή της θάλασσας**.
- Η **επιφάνεια** του **σώματος** να είναι υγρή και γυαλιστερή, ενώ τα **πλοκάμια** και οι **βεντούζες** να αντέχουν σε ελαφρύ τράβηγμα και να μην αποσπώνται εύκολα.
- Η **σάρκα** να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή ενώ τα **μάτια** να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.

Για να αποφύγουμε κάποια πιθανή παραπλάνηση, δεδομένου ότι η αξία του **καλαμαριού** είναι **υπερδιπλάσια** από αυτή του **θράψαλου** καλό είναι να έχουμε στο μυαλό μας τις διαφορές στα χαρακτηριστικά ανάμεσα στα καλαμάρια και τα θράψαλα.

Υπάρχει μια χαρακτηριστική μορφολογική διαφορά ανάμεσα στα **καλαμάρια** και τα **θράψαλα**: στη μορφή του πτερυγίου τους. Τα **καλαμάρια** έχουν ένα **ρομβοειδές πτερύγιο** που εκτείνεται στο μεγαλύτερο μήκος του σώματός τους, ενώ το **πτερύγιο** στα **θράψαλα** είναι **τριγωνικού σχήματος** και πιο **πεπλατυσμένο**. Όταν τα δύο είδη εκτίθενται νωπά πάνω στον πάγο είναι εύκολη η διάκρισή τους, γιατί τα θράψαλα διαθέτουν δέκα πλοκάμια παρόμοιου μήκους, ενώ τα καλαμάρια έχουν δύο χαρακτηριστικά πλοκάμια πιο επιμήκη σε σχέση με τα υπόλοιπα οκτώ.

Τα **κατεψυγμένα** (συσκευασμένα ή χύμα) κεφαλόποδα δεν πρέπει να πωλούνται με αλλοιωμένη χροιά, ενώ συνήθως καλύπτονται από ένα στρώμα πάγου. Μετά την απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να έχει το χρώμα και την οσμή του νωπού προϊόντος.

Τα **αποψυγμένα** αλιεύματα κατά την πώλησή τους, πρέπει υποχρεωτικά να έχουν εμφανή ένδειξη της αποψυγμένης κατάστασής τους, στην ενδεικτική πινακίδα πώλησης, εκτός από τις ενδείξεις στη συσκευασία 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 αναδίδει **μυρωδιά θάλασσας**.

Τα **μύδια** πωλούνται επίσης και **κατεψυγμένα** με κέλυφος ή χωρίς κέλυφη.

### **Μαλακόστρακα (π.χ. γαρίδες, караβίδες, αστακοί, καβούρια)**



Τα βρίσκουμε στην αγορά είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**, είτε ως **αποψυγμένα**.

Τα **νωπά** πρέπει :

- Να μην έχουν δυσάρεστη οσμή, αλλά να αναδίδουν την χαρακτηριστική 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.



### **Αχινοί**

Οι **αχινοί** πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί**, κάτι που διακρίνεται εύκολα από την κίνηση των αγκαθιών τους.

Όταν επιλέγουμε **κονσέρβες ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, προσέχουμε να είναι ακέραιες και σφραγισμένες, χωρίς βαθουλώματα ή διογκώσεις.

### **Άλλα σαρακοστιανά εδέσματα**

Άλλα δημοφιλή σαρακοστιανά εδέσματα είναι ο χαλβάς (ιδιαίτερη προσοχή στα αλλεργιογόνα), το τουρσί και ο ταραμάς.

Ο **ταραμάς** συναντάται σε μορφή πάστας και πρέπει να έχει **χρώμα ομοιόμορφο**. Πιθανή **αλλοίωση** στον ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα**, την **τάγγιση**, την **πικρή ή ξινή γεύση**.





Ο **Ε.Φ.Ε.Τ.** με σταθερό προσανατολισμό την εκπαίδευση των καταναλωτών, την προστασία τους από αθέμιτες πρακτικές αλλά και τη διασφάλιση της διάθεσης ασφαλών τροφίμων, ενισχύει τους ελέγχους στην αγορά των τροφίμων κατά την περίοδο αυτή και σας εύχεται **Καλή Σαρακοστή!**