

✓ Η μεμβράνη του θώρακα να είναι τεντωμένη, ανθεκτική και διαφανής.

✓ Οι οφθαλμοί να γεμίζουν τη κόγχη των ματιών.

✓ Το κεφάλι και ο θώρακας να είναι ανοιχτόχρωμα, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες. Τα όστρακα στα μπαγαρίτικα μαλακόστρακα είναι ξηρά και γλωδιώδη.

✓ Να έχουν αντανάκλαστικές 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 ισχύουν ότι και για τα φρέσκα.

Αχινοί

Οι αχινοί πρέπει κατά την αγορά τους να είναι ζωντανοί

Κονσέρβες ιχθυηρών

Για τις κονσέρβες ιχθυηρών που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν να μην είναι διογκωμένες, να μην

έχουν εξωτερική σκουριά, να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου, να διαβάζουν προσεκτικά τις ενδείξεις συσκευασίας, ιδιαίτερα την ημερομηνία λήξης και να παρατηρούν εάν υπάρχει η επωνυμία του παρασκευαστή και ο κωδικός αριθμός 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 στην μυρωδιά του περιεχομένου.

Άλλα σαρακοστιανά εδέσματα

Ο ταραμάς πρέπει να έχει χρώμα ομοιόμορφο, σύσταση μαλακή και όχι πικρή ή όξινη γεύση. Για τον ταραμά η αλλοίωση φαίνεται από τη μούχλα, την ξήρανση και την τάγγιση.

Το τουρσί θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι.

Προτιμότερη είναι η αγορά τυποποιημένου τουρσί και όχι χύμα.

Επίσης είναι προτιμότερη η αγορά του τυποποιημένου χαλβά.

Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι 115 26
Τηλ. 210 6971500, Fax. 210 6971501
e-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr
2009



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΕΠΙΛΟΓΗ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΤΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ**

ΕΦΕΤ

**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



Την περίοδο της Σαρακοστής καταναλώνουμε εδέσματα τα οποία όμως ανήκουν στα λεγόμενα ευαλλοίωτα τρόφιμα. Στο φυλλάδιο αυτό μπορείτε να βρείτε μερικές απλές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στην αγορά των σαρακοστιανών.

Κεφαλόποδα (χταπόδια, καλαμάρια, σουπές, θράψαλα, κ.λ.π.).

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

Για τα νωπά πρέπει να προσέχουμε:

- ✓ Την οσμή: Θα πρέπει να είναι η οσμή της θάλασσας και όχι οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν.
- ✓ Την επιφάνεια του σώματος: Θα πρέπει να είναι υγρή και γυαλιστερή
- ✓ Τα πλοκάμια-βεντούζες: Θα πρέπει να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα.
- ✓ Την σάρκα: Θα πρέπει να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.



- ✓ Τα μάτια: Θα πρέπει να είναι γυαλιστερά, ζοηρά χωρίς κηλίδες.

Για τα κατεψυγμένα πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτά πωλούνται συσκευασμένα χωρίς παραμορφώσεις του περιεχομένου και με ένα απαλό στρώμα πάγο επάνω του. Όταν γίνεται η απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να φέρει το χρώμα και την οσμή των νωπών.

Δίθυρα Οστρακοειδή (μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, στρείδια, αχιβάδες, χτένια, κ.λ.π.)

Εφόσον πωλούνται με κέλυφος θα πρέπει να είναι ζωντανά

- ✓ Τα κελύφη: Θα πρέπει να είναι κλειστά και να ανοίγουν πολύ δύσκολα, ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφος να κλείνουν μόνα τους ερμητικά.
- ✓ Το περιεχόμενο: πρέπει να είναι υγρό, καθαρό και άοσμο.
- ✓ Η σάρκα: πρέπει να είναι υγρή, γερά προσκολλημένη στο κέλυφος (συστολή σώματος με τοίμπημα καρφίτσας ή σταγόνων λεμονιού).

Όσον αφορά στα 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 κελύφη. Τα αποκελυφωμένα συσκευάζονται μέσα σε πλαστικές σακούλες, με μία ποσότητα πόσιμου νερού. Επάνω στη συσκευασία πρέπει να υπάρχει υγειονομικό σήμα, με τη σφραγίδα της εγκατάστασης. Η ημερομηνία ανάλωσης πρέπει να απέχει το πολύ 5 ημέρες, από την μέρα της αποκελύφωσης.

Μαλακόστρακα (γαρίδες, караβίδες, αστακοί, καβούρια, κλπ)

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

Για τα νωπά πρέπει:

- ✓ Η οσμή να είναι ευχάριστη (θάλασσα).
- ✓ Τα πόδια τους να είναι στερεά κολλημένα στο σώμα και σκληρά.

