

Κοζάνη, 20 Απριλίου 2011

Δελτίο Τύπου

Όλα όσα πρέπει να ξέρουμε για το Πασχαλινό Τραπέζι

Το ΚΕ.Π.ΚΑ., με στόχο την ενημέρωση των Καταναλωτών, δίνει, στη δημοσιότητα, πληροφορίες, που αφορούν τα κύρια είδη διατροφής του Πασχαλινού τραπέζιου, για να γνωρίζουν οι Καταναλωτές, όταν προμηθεύονται τα προϊόντα αυτά, τι να αγοράζουν και τι να αποφεύγουν.

Το κατάστημα, από το οποίο πραγματοποιούμε τις αγορές των τροφίμων μας, πρέπει να τηρεί τους κανόνες υγιεινής, που αφορούν την καθαριότητα των χώρων, του προσωπικού, των εργαλείων, τις συνθήκες συντήρησης των τροφίμων καθώς και την κατάλληλη επισήμανσή τους.

Κρέατα

- Τα κρέατα συντηρούνται στο ψυγείο, ιδίως τα εντόσθια των αμνοεριφίων, που είναι πολύ ευαίσθητα σε θερμοκρασίες, εκτός ψυγείου.
- Δεν πρέπει να αγοράζουμε κρέατα, από παραγωγούς ή πλανόδιους προμηθευτές, παρά μόνον από καταστήματα, γιατί, έτσι διασφαλίζουμε ότι έχουν ελεγχθεί.
- **Πρέπει να αγοράζουμε κρεατικά, που είναι τοποθετημένα, σε ψυγεία ή ψυγεία «βιτρίνες» και όχι αυτά, που είναι εκτός ψυγείου εκτεθειμένα σε σκόνη, ρύπανση, έντομα και μικρόβια.**
- Βασική ένδειξη της καταλληλότητας του σφαγίου ή του κρέατος, που αγοράζουμε, είναι η ύπαρξη σφραγίδων, σε διάφορα τμήματά του, η οποία δηλώνει ότι έχει γίνει ο απαιτούμενος υγειονομικός έλεγχος. Κάθε σφάγιο (αμνός, ερίφιο), υποχρεωτικά, πρέπει να φέρει σφραγίδες, στις δύο ωμοπλάτες και στις δύο εξωτερικές πλευρές των μηρών.
- **Τα εντόπια και τα προερχόμενα, από τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αμνοερίφια** έχουν σφραγίδα, με χρώμα «**τουρκουάζ**» και σχήμα ωοειδές ή στρογγυλό, όπου αναγράφεται ο αριθμός έγκρισης του σφαγείου. Σε σφραγίδα σχήματος ορθογώνιου παραλληλόγραμμου, πρέπει να αναγράφεται η χώρα προέλευσης, «HELLAS» ή «EL» ή «GR» για τα ντόπια, ή τα αρχικά του ονόματος άλλης κοινοτικής χώρας.
- **Τα αμνοερίφια εισαγωγής, δηλαδή τα προερχόμενα από τρίτες χώρες - εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης-** έχουν σφραγίδα, με χρώμα «**καστανό**» και σχήμα ωοειδές ή στρογγυλό. Το όνομα της χώρας προέλευσης αναγράφεται στο εσωτερικό σφραγίδας σχήματος ορθογώνιου παραλληλόγραμμου.
- Λόγω της μεγάλης ζήτησης εντοσθίων, για την παρασκευή Πασχαλιάτικων εδεσμάτων (κοκορέτσι, μαγειρίτσα κ.α.), γίνεται εισαγωγή ανάλογων ποσοτήτων κατεψυγμένων εντοσθίων, τα οποία συχνά πωλούνται, μετά από απόψυξη ως νωπά, παραπλανώντας τον Καταναλωτή.
- Η διάκριση των κατεψυγμένων εντέρων από τα νωπά είναι εύκολη, γιατί τα νωπά εντόπια έντερα είναι ακαθάριστα, δηλαδή υπάρχει το εντερικό περιεχόμενο τους, ενώ τα κατεψυγμένα εισαγωγής που αποψύχθηκαν, είναι καθαρισμένα.
- Ο Καταναλωτής θα πρέπει να προσέχει την πινακίδα πώλησής τους και να αξιώνει την ευδιάκριτη αναγραφή των ενδείξεων. Αν αμφιβάλλει ή διαπιστώνει παρατυπίες να τις καταγγέλλει στο ΚΕ.Π.ΚΑ. ή στις Αρμόδιες Αρχές.
- Οι πινακίδες πώλησης των κρεάτων πρέπει να αναγράφουν, ευδιάκριτα και υποχρεωτικά, τις εξής ενδείξεις:
 1. Το είδος του ζώου π.χ. ερίφιο, αμνός
 2. Το τεμάχιο του κρέατος π.χ. μπούτι, σπάλα κ.α.
 3. Την προέλευσή του π.χ. εντόπιο, FYROM κ.α.
 4. Αν είναι νωπό ή κατεψυγμένο
 5. Την τιμή πώλησης, ανά κιλό

Λαχανικά

Τα λαχανικά, που θα χρησιμοποιήσουμε θέλουν πολύ καλό πλύσιμο, με άφθονο νερό.

Σοκολάτες

Οι Καταναλωτές πρέπει να δώσουμε προσοχή, στην αγορά των σοκολατένιων αυγών. Να προσέχουμε την ετικέτα, για να διαπιστώνουμε, αν πρόκειται για αληθινή σοκολάτα ή απομίμηση της καθώς και την ημερομηνία λήξης. Προσοχή, στα σοκολατένια αυγά, που περιέχουν παιχνίδια. Αυτά τα παιχνίδια μπορεί να μην πληρούν τις προδιαγραφές ασφάλειας, που ορίζει η Ε.Ε., για τα παιχνίδια.

Αυγά

Τα αυγά είναι μία τροφή με μεγάλη θρεπτική αξία, αλλά δεν είναι σπάνια η επιμόλυνση τους με το μικρόβιο της σαλμονέλας. Τα μέτρα υγιεινής, που πρέπει να τηρούνται, πάντα, είναι:

- Συντήρηση, στις αυγοθήκες του ψυγείου μας, χωρίς να έρχονται σε επαφή, με άλλα τρόφιμα. Τα αυγά δεν πρέπει να πλένονται, όταν πρόκειται να διατηρηθούν στο ψυγείο, διότι με το πλύσιμο αφαιρείται η εξωτερική μεμβράνη τους και επιταχύνεται η αλλοίωσή τους, κατά το χρόνο συντήρησης.
- Καλό βράσιμο ή ψήσιμο των αυγών.
- Μετά το χειρισμό τους, πρέπει να καθαρίζονται τα χέρια μας και οι επιφάνειες ή τα σκεύη, με τα οποία ήρθαν, σε επαφή, με επιμέλεια (δηλ. με ζεστό νερό και σαπούνι).

Τι πρέπει να γνωρίζει ο Καταναλωτής, για να εξακριβώσει τη φρεσκότητα του αυγού;

Βυθίζουμε το αυγό, σε νερό και, εφόσον στέκεται, οριζόντια, στον πυθμένα του δοχείου, είναι φρέσκο, λιγότερο των 5 ημερών. Αντίθετα, αν ανεβαίνει στην επιφάνεια, είναι μπαγιάτικο, πάνω από 30 μέρες. Η μέθοδος αυτή ισχύει, μόνο για τα αυγά, που έχουν βρεθεί σε θερμοκρασία συντήρησης 20-22οC. Άλλος τρόπος είναι το κούνημα του αυγού. Το αυγό που, όταν το κουνήσουμε, δημιουργεί αίσθημα μετατόπισης του βάρους του, δεν είναι ιδιαίτερα φρέσκο.

Τα βρασμένα αυγά δίνουν μια καλύτερη εικόνα της ηλικίας τους. Έτσι, ένα φρέσκο, βρασμένο αυγό δεν αποχωρίζεται, εύκολα, από το κέλυφός του, το οποίο σπάει, εύκολα, σε κάθε πίεσή του, στην προσπάθειά μας να το καθαρίσουμε. Επίσης, το ασπράδι είναι λευκό, ομοιογενές και ο κρόκος κατέχει, στο αυγό, κεντρική θέση. Ο αεροθάλαμος του αυγού είναι πολύ μικρός, σε αντίθεση, με αυτόν του μπαγιάτικου, το οποίο, όταν πάμε να καθαρίσουμε, διαπιστώνουμε ότι το κέλυφος αποκολλάται, εύκολα και το ασπράδι είναι πιο σκοτεινό και ανομοιογενές.

Πως μπορεί να εξακριβώσει ο Καταναλωτής την καταλληλότητα ενός βρώσιμου αυγού;

- Δεν πρέπει να είναι σε κατάσταση επώασης.
- Δεν πρέπει να έχει ξινή γεύση, ή κάποια δυσάρεστη ή ασυνήθιστη οσμή, όταν το καθαρίζουμε.
- Δεν πρέπει το ασπράδι να είναι θρομβώδες ή χρωματισμένο.
- Εξωτερικά, στο κέλυφος, δεν πρέπει να υπάρχουν ξένα σώματα ή εκτεταμένες κηλίδες αίματος (κίνδυνος για μολύνσεις).

Πως εξακριβώνει ο Καταναλωτής, σε ποια ποιοτική κατηγορία ανήκει ένα αυγό, γιατί, έτσι, διαμορφώνεται και η τιμή πώλησής του;

- Τα αυγά, που αγοράζει ο Καταναλωτής, είναι κατηγορίας Α και ταξινομούνται, ως εξής:
 - XL = πολύ μεγάλο (πάνω από 73γρ.)
 - L = μεγάλο (από 63-73γρ.)
 - M = μεσαίο (από 53-63γρ.)

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Δυτικής Μακεδονίας

Σ. Μπλιούρα 2 - 50100 - Κοζάνη - Τηλ - Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

e-mail : kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

- S = μικρό (κάτω από 53γρ.)

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. είναι ανεξάρτητη, μη κερδοσκοπική, μη πολιτική ένωση Καταναλωτών. Ιδρύθηκε το 1982, είναι μέλος της Consumers' International (CI), της Ευρωπαϊκής Οργάνωσης Καταναλωτών (BEUC), της Ομοσπονδίας Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδας (Ο.Ε.Κ.Ε.) και εκπροσωπεί τους Έλληνες Καταναλωτές, σε διάφορα ελληνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα και επιτροπές. Εκδίδει το μηνιαίο περιοδικό «Καταναλωτικά Βήματα».

Σήμανση Αυγών

Όλα τα αυγά θα πρέπει να φέρουν, πάνω στο κέλυφος, με καθαρά γράμματα, έναν διακριτικό αριθμό, ο οποίος περιλαμβάνει:

1. Τον κωδικό αριθμό της μεθόδου εκτροφής:
 - ο 0=Βιολογικά
 - ο 1=Ελεύθερης βοσκής
 - ο 2=Αχυρώνα ή στρωμνής
 - ο 3=Κλωβοστοιχίας
2. Τη χώρα προέλευσης, που για τη χώρα μας αναγράφεται ως GR
3. Τον κωδικό αριθμό, που αντιστοιχεί σε κάθε Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση
4. Τον κωδικό αριθμό ταυτοποίησης της μονάδας ωοπαραγωγών ορνίθων

Στα καταστήματα, όλα τα αυγά πρέπει να είναι συσκευασμένα. Υποχρεωτικά, τόσο στις μεγάλες όσο και στις μικρές συσκευασίες, πρέπει να φέρουν, στην εξωτερική όψη, τις προβλεπόμενες ενδείξεις, (πέραν εκείνων, που υπάρχουν στο κέλυφος) δηλαδή:

- Τον κωδικό αριθμό του ωοσκοπικού κέντρου
- Την κατηγορία ποιότητας και βάρους
- Την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας (28 ημέρες, μετά την ημερομηνία ωοτοκίας)
- Η ένδειξη EXTRA σημαίνει ότι τα αυγά είναι το πολύ 9 ημερών, από την ωοτοκία ή 7 ημερών από την συσκευασία τους. Επιτρέπεται, κατ' εξαίρεση, η πώληση αυγών χύμα, απευθείας από τον παραγωγό, σε μικρές ποσότητες, στις λαϊκές αγορές, μετά από άδεια των αρμοδίων αρχών. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν είναι υποχρεωτικό να υπάρχουν όλες οι παραπάνω ενδείξεις, εκτός από εκείνη της ελάχιστης διατηρησιμότητας.

Χρήσιμες Πληροφορίες

- Το διαφορετικό χρώμα του κελύφους των αυγών καθώς και ο διαφορετικός χρωματισμός των κρόκων των αυγών, δεν αποτελούν κριτήρια ποιότητας, αλλά εξαρτώνται από τη ράτσα της κότας και από τη διατροφή της.
- Αυγά, με ακάθαρτο κέλυφος (από αίμα ή περιπτώματα κ.λπ.) απαγορεύεται να πωλούνται.
- Οι οδηγίες, που δίνει το ΚΕ.Π.ΚΑ., στους Καταναλωτές, αφορούν, κυρίως, τη θρεπτική αξία των αυγών και τους τρόπους προστασίας της υγείας του Καταναλωτή, από τυχόν μολύνσεις, που μπορεί να μεταδοθούν, από μολυσμένα και αλλοιωμένα αυγά.

Βαμμένα Αυγά

Οι ενδείξεις, που περιλαμβάνονται, υποχρεωτικά, στην επισήμανση των βρασμένων – βαμμένων αυγών είναι:

1. Η ονομασία πώλησης π.χ. Βρασμένα – Βαμμένα αυγά
2. Η καθαρή ποσότητα
3. Η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας
4. Οι ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης
5. Το όνομα ή η εμπορική επωνυμία και η διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή ή ενός πωλητή εγκατεστημένου, σε κράτος μέλος της Ε.Κ.
6. Ο τόπος παραγωγής ή προέλευσης
7. Οδηγίες χρήσης
8. Η ένδειξη, που επιτρέπει την αναγνώριση της παρτίδας, είναι υποχρεωτική, εκτός από την περίπτωση, όπου στην ετικέτα αναγράφεται η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, με την προϋπόθεση ότι η ημερομηνία αυτή συμπεριλαμβάνει ένδειξη σαφή και κατά σειρά τουλάχιστον της ημέρας και του μήνα. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίζεται η ιχνηλασιμότητα του προϊόντος σε όλα τα στάδια παραγωγής του.

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Δυτικής Μακεδονίας

Σ. Μπλιούρα 2 - 50100 - Κοζάνη - Τηλ - Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

e-mail : kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

Για το βάψιμο των αυγών ή για τη σφράγισή τους μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνον χρωστικές, που επιτρέπονται, από τη νομοθεσία.

Οι ενδείξεις, που αφορούν την ταξινόμηση των αυγών, ανά ποιότητα και βάρος καθώς και η ένδειξη «φρέσκο», δεν πρέπει να αναγράφονται στα βρασμένα - βαμμένα αυγά.

Πρέπει, όμως, να γνωρίζουμε ότι οι μέρες των γιορτών και τα ειδικά εδέσματα, που καταναλώνονται και, μάλιστα, σε μεγάλες ποσότητες, μπορούν να αποδειχτούν επικίνδυνα, για την υγεία μας. Το αρνίσιο κρέας είναι πλούσιο, σε λίπος και, επομένως, πλούσιο, σε χοληστερίνη. Κάθε 100γρ. ψημένου αρνιού περιέχουν: 10 γρ. λίπος, 30 γρ. πρωτεΐνες, 400 θερμίδες και δίνουν στον οργανισμό μας, το μισό της ημερήσιας επιτρεπόμενης ποσότητας, σε χοληστερίνη.

Παραθέτουμε σχετικό πίνακα, με τις θερμίδες και τα ποσά χοληστερίνης, που καταναλώνουμε στο Πασχαλινό μας τραπέζι.

ΤΡΟΦΗ	ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ(mgr)	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Αρνί	300	330	1230
Κοκορέτσι	150	160	236
Αυγά (2)	150	675	220
Τυρί	100	72	304
Τσουρέκι	70	78	286
Σαλατικό	300	---	75
Ψωμί	50	---	109
Σοκολατένιο αυγό	100	10	529
Σύνολο		1325	2990

Μετά από αυτές τις πληροφορίες, αντιλαμβανόμαστε, γιατί πρέπει να καταναλώνουμε τα τόσο νόστιμα παραδοσιακά πασχαλινά εδέσματα, με μέτρο!

ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΟΥ ΚΕ.Π.ΚΑ. Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ ΔΙΕΝΕΙΜΑΝ ΣΕ ΕΝΤΥΠΗ ΜΟΡΦΗ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΗ Μ. ΤΡΙΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΚΟΖΑΝΗΣ, ΟΠΟΥ ΗΛΘΑΝ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΜΠΟΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ.

Για καταγγελίες ή περισσότερες πληροφορίες, ας απευθυνθούμε στο ΚΕ.Π.ΚΑ., τηλ. 24610-42282, ώρες 08:30 - 12:30.