

Υγιεινή και ασφάλεια κρέατος:

Σε όλα τα σφάγια πρέπει να υπάρχουν σφραγίδες που θα υποδηλώνουν τη χώρα γέννησης κάθε ζώου. Αναλυτικότερα από 31/3/03 σχετικά με τη σφράγιση κρεάτων ισχύουν τα εξής:

Σε ζώα που γεννήθηκαν στην Ελλάδα και εσφάγησαν σε ελληνικό σφαγείο όλες οι σφραγίδες είναι χρώματος τουρκουάζ και φέρουν μια επί πλέον σφραγίδα με τη λέξη «Ελλάς».

Σε ζώα που γεννήθηκαν σε τρίτη χώρα(εκτός Ελλάδος και ΕΕ) και εσφάγησαν σε ελληνικό σφαγείο όλες οι σφραγίδες είναι χρώματος τουρκουάζ και επί πλέον σφραγίδα χρώματος καστανού με το όνομα της χώρας γέννησης.

Σε ζώα που γεννήθηκαν στην ΕΕ και εσφάγησαν σε ελληνικό σφαγείο όλες οι σφραγίδες είναι χρώματος τουρκουάζ και επί πλέον σφραγίδα ίδιου χρώματος με το όνομα της χώρας γέννησης.

Τα παραπάνω δεν ισχύουν για κρέατα που έχουν σφραγιστεί στη χώρα προέλευσης.

Τα σφάγια εισάγονται από χώρες που αποδεδειγμένα δεν έχουν παρουσιάσει πρόβλημα αφθώδους πυρετού (ο αφθώδης πυρετός είναι μια ασθένεια αποκλειστικά των ζώων και δεν προσβάλλει τον άνθρωπο).

Τα μέτρα που λαμβάνονται τόσο από την Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και από διάφορα κράτη - μέλη της, έχουν αποκλειστικό σκοπό την προστασία του ζωικού κεφαλαίου τους, που γίνεται τροφή μας.

Επίσης σύμφωνα με τα προληπτικά μέτρα που έχουν ληφθεί στην Ευρώπη και αφορούν την απαγόρευση της κατανάλωσης, όχι του κρέατος, αλλά ορισμένων

μόνο τμημάτων των σφαγίων μοσχαριών και αμνοεριφίων, που σχετίζονται με πιθανούς κινδύνους, όπως στο παρελθόν, τον κίνδυνο της «σπογγώδους εγκεφαλοπάθειας» κ.α. τα μέτρα αυτά, έχουν καθαρά προληπτικό χαρακτήρα και εφαρμόζονται κυρίως σε αιγοπρόβατα μεγαλύτερα των 12 μηνών, ηλικία που συνήθως δεν καταναλώνεται στην χώρα μας. Σε αιγοπρόβατα όμως ηλικίας μικρότερης των 12 μηνών, απαγορεύεται μόνο ο σπλήνας, ο οποίος θα πρέπει να αφαιρείται στο σφαγείο και να μην περιέχεται στην «συκωταριά», που διατίθεται προς πώληση στον καταναλωτή.

Στα ζώα αυτά επιτρέπονται επομένως, όλα τα υπόλοιπα τμήματά τους περιλαμβανομένων των σπλάχνων (έντερα, πνεύμονας, κ.λπ.), όπως και το κεφάλι.

Ανάλογη απαγόρευση αφορά και τα βοοειδή, όπου σε ζώα ηλικίας μικρότερης των 12 μηνών απαγορεύονται μόνο τα έντερα, ενώ σε βοοειδή μεγαλύτερα του ενός έτους, απαγορεύεται εκτός από τα έντερα και το κεφάλι, η σπονδυλική στήλη και ο νωτιαίος μυελός.

Στις συσκευασμένες συκωταριές, θα πρέπει ο καταναλωτής να αναζητά την σφραγίδα καταλληλότητας, όπου αναφέρεται η προέλευσή τους από εγκεκριμένη εγκατάσταση. Το ίδιο ισχύει και για συσκευασμένα κεφαλάκια.

Οι καταναλωτές μπορούν να εμπιστευθούν για την αγορά κρέατος, σταθερά και επώνυμα σημεία πώλησης της αγοράς (κρεοπωλεία, μεγάλες επιφάνειες, κ.λπ.), γνωρίζοντας ότι τα παραπάνω μη επιτρεπόμενα τμήματα των ζώων, αφαιρούνται στα σφαγεία με ευθύνη των κτηνιατρικών αρχών. Σε κάθε περίπτωση οι καταναλωτές μπορούν να αναζητούν τις σφραγίδες κτηνιατρικού ελέγχου και προέλευσης για τα αμνοερίφια, όπως και την «ταυτότητα» προέλευσης και σφαγής για τα μοσχάρια.

Ακόμα σχετικά με τα καταστήματα πώλησης:

1. Προσοχή στην υγιεινή του καταστήματος - το νωπό κρέας να μην είναι εκτεθειμένο στα τσιγκέλια-.
2. Το αρνάκι γάλακτος πρέπει να έχει ροζ κρέας, τα κόκαλα του να είναι λεπτά και το λίπος του άσπρο.
3. Το κατσικάκι έχει πιο σκούρο και σφικτό κρέας από το αρνί και λιγότερο λίπος.
4. Το φρέσκο αρνί έχει μυρωδιά ευχάριστη (όχι οσμή αμμωνίας) και η σάρκα του πρέπει να είναι σφιχτή και ελαφρώς υγρή. Το χρώμα του πρέπει να είναι «ζωηρό». Όταν έχει θαμπό χρώμα και σκληρό κρέας με εκχυμώσεις, πιθανόν το ζώο να είναι άρρωστο.
5. Το λίπος του αρνιού είναι διπλάσιο από αυτό του μοσχαριού και επομένως είναι πλούσιο σε χοληστερίνη. Για τον λόγο αυτό, καλό είναι να το καταναλώνουμε με μέτρο. Αντιθέτως όμως, το κρέας του αρνιού, είναι πηγή βιταμινών (B6 & B12), απαραίτητες για το νευρικό σύστημα και το δέρμα. Το συκώτι και τα νεφρά επίσης περιέχουν βιταμίνη Α.
6. Αποφύγετε αγορές αμνοεριφίων που σφάχτηκαν σε υπαίθριους χώρους.
7. Ο κιμάς πρέπει να κόβεται παρουσία του πελάτη - εκτός από τα συσκευασμένα σε πακέτο, που, όμως, πρέπει να αναγράφεται η ημερομηνία ανάλωσης και το όνομα του παρασκευαστηρίου -.
8. Τα έντερα πρέπει να είναι πλυμένα και καθαρισμένα χωρίς δυσάρεστες οσμές.
9. Συκώτι, νεφρά, μυαλά, να τρώγονται φρέσκα (1-2 ημερών).
10. Το κατεψυγμένο κρέας να συντηρείται σε -18ο Κελσίου.

11. Στα κοτόπουλα, το αγοραζόμενο να είναι επώνυμο (ειδικό καρτελάκι), να είναι καλοσχηματισμένο, το δέρμα να μην έχει σχισμές, μώλωπες, αιματώματα. Τα τεμαχισμένα να πωλούνται συσκευασμένα με ενδείξεις του εργαστηρίου.

Τα κατεψυγμένα να έχουν την σφραγίδα της Κτηνιατρικής Υπηρεσίας, την επωνυμία της επιχείρησης, ημερομηνία κατανάλωσης.

Υγιεινή αυγών

Η καταλληλότητα των αυγών συνδέεται με ορισμένα μορφολογικά χαρακτηριστικά, (όπως η έλλειψη αίματος ή ακαθαρσιών ή ραγίσματος στο τσόφλι) αλλά και από τον έλεγχο της ημερομηνίας λήξης και των σωστών ενδείξεων στις συσκευασίες τους: κατηγορία ποιότητας (Α,Β,Γ), βάρος, ημερομηνία συσκευασίας ή ωοσκόπησης.

Η διάθεση αυγών εκτός συσκευασίας («χύμα») επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι στα παραστατικά πώλησης αναγράφονται η ημερομηνία και η ένδειξη της ωοσκόπησης. Επιτρέπεται επίσης, η διάθεση έτοιμων βαμμένων αυγών, στην συσκευασία των οποίων θα πρέπει να αναγράφονται επίσης οι ημερομηνίες ανάλωσης και ωοσκόπησης. Σήμερα, δεν χρησιμοποιούνται μόνο εγκεκριμένες και ασφαλείς βαφές, που καθορίζονται από αντίστοιχη διάταξη του Κώδικα Τροφίμων & Ποτών, για αυτό προσοχή.

Τα αυγά πρέπει να είναι ωοσκοπημένα με κέλυφος καθαρό χωρίς κηλίδες αίματος (σαλμονέλα, παθογόνο μικρόβιο ή αιτία δηλητηρίασης).

Δεν πρέπει να πλένονται, όταν πρόκειται να διατηρηθούν στο ψυγείο, γιατί έτσι αφαιρείται το εξωτερικό υμενίδιό τους και επιταχύνεται η αλλοίωσή τους.

Ένα βρασμένο αυγό είναι φρέσκο όταν δεν κουνιέται ο κρόκος, δεν αποχωρίζεται εύκολα από το κέλυφός του, είναι λευκό και ο κρόκος κατέχει στο αυγό κεντρική θέση.

Στο νερό το φρέσκο αυγό πατώνει, το μπαγιάτικο βγαίνει στην επιφάνεια.
Προσοχή στις τοξικές βαφές. Αφήστε τα, 24 ώρες πριν το βάψιμο εκτός ψυγείου.

Τα βαμμένα αυγά που ράγισαν στο βάψιμο μην τα τρώτε ή αφαιρέστε το κομμάτι που έχει ποτιστεί.

Το προτιμότερο είναι, να βραστούν πρώτα ως έχουν, να κρυώσουν και μετά τα εμβαπτίζουμε για 5 λεπτά η περισσότερο για σκουρότερο χρωματισμό, σε κρύο νερό με την βαφή.

Ασφάλεια και υγιεινή άλλων τροφίμων

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνετε στις σωστές θερμοκρασίες συντήρησης, λόγω του ευαλλοίωτου χαρακτήρα των γαλακτοκομικών προϊόντων και προϊόντων ζαχαροπλαστικής.

1. Στα τυριά πρέπει να αναγράφεται στην συσκευασία η ημερομηνία παραγωγής. Πρέπει να έχουν ευχάριστη οσμή και γεύση.

2. Τα αλλαντικά πρέπει να έχουν καθαρό, στεγνό, γυαλιστερό περίβλημα, να μην έχουν δυσάρεστη οσμή και γεύση, να μην υπάρχει αλλαγή χρώματος.

3. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στο ποτό. Ποτέ με άδειο στομάχι ούτε και να το ανακατεύουμε.

4. Στα σοκολατένια αβγά προσέξτε η σοκολάτα να μην έχει αλλοιωθεί και διατηρήστε τα στο ψυγείο. Προσέξτε επίσης την ετικέτα για να διαπιστώσετε αν πρόκειται για αληθινή σοκολάτα η απομίμηση, αλλά και την ημερομηνία λήξης.

Πώς μπορούμε να περιορίσουμε τους κινδύνους από μολύνσεις και τοξικότητα

1. Να καθαρίζουμε καλά και να απολυμαίνουμε με ελαφρό διάλυμα χλωρίου τους πάγκους της κουζίνας, όπου προηγουμένως προετοιμάσαμε και πλύναμε τα πουλερικά και τα αυγά.
2. Να μην βάζουμε σε ντουλάπια ή ψυγείο, καρτέλες αυγών (για να περιοριστεί ο κίνδυνος μόλυνσης από σαλμονέλα που πιθανά μεταφέρουν).
3. Να αφαιρούμε και να πετάμε τα περιττά λίπη και τα ακατάλληλα εντόσθια.
4. Να αποφεύγουμε τα «ύποπτα» κρέατα και τα προϊόντα τους (αλλοιώσεις στο χρώμα, την οσμή, κ.λπ.)
5. Να πλένουμε καλά με νερό τα κρέατα, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Παιχνίδια

Να φέρουν το σήμα CE που σημαίνει ότι έχουν τηρηθεί οι προδιαγραφές προστασίας της ασφάλειας και της υγείας των παιδιών. (κοινοτική οδηγία 88/3/79 περί ασφάλειας των παιχνιδιών).

Να αγοράζουμε παιχνίδια που έχουν ενδείξεις και οδηγίες στα ελληνικά και πάντοτε αντίστοιχα με την ηλικία των παιδιών μας.

Να ερευνούμε την αγορά σε τρία σημεία, για διαφορά τιμής από κατάστημα σε κατάστημα.

Προσοχή στα παιχνίδια που πωλούνται υπαιθρίως. Είναι φτιαγμένα από άγνωστους κατασκευαστές χωρίς σήμα κατασκευής που να δείχνουν την προέλευσή τους, άρα ανεξέλεγκτα.