

Τι να προσέξετε όταν αγοράζετε θαλασσινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



σωστή επιλογή των σαρακοστιανών, η μεταφορά των τροφίμων που χρειάζονται ψύξη στο σπίτι όσο το δυνατόν γρηγορότερα και οι προσεκτικοί χειρισμοί στο σπίτι (π.χ. καθαριότητα, συντήρηση σε κατάλληλη θερμοκρασία, καλό μαγείρεμα κ.λπ.) μπορούν να μας γλυτώσουν από «δυσάρεστες εκπλήξεις» στο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας.

Τι να προσέξετε στα τρόφιμα που καταναλώνονται την περίοδο της Σαρακοστής:

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

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

αποψυγμένα.

Για τα **νωπά** πρέπει να προσέχουμε :

- Την οσμή που πρέπει να είναι οσμή θάλασσας και όχι δυσάρεστη οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν.
- Την επιφάνεια του σώματος να είναι υγρή και γυαλιστερή.
- Τα πλοκάμια και οι βεντούζες να αντέχουν σε ελαφρύ τράβηγμα και να μην αποσπώνται εύκολα.
- Τη σάρκα να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα μάτια να είναι γυαλιστερά, ζωηρά χωρίς κηλίδες.

Για τα **κατεψυγμένα (συσκευασμένα ή χύμα)** πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτά δεν πρέπει να πωλούνται με αλλοιώσεις της χροιάς τους, ενώ συνήθως φέρουν ένα στρώμα πάγου (επίπαγος). Μετά την απόψυξη το περιεχόμενο πρέπει να φέρει το χρώμα και την οσμή του νωπού προϊόντος. Στη συσκευασία πρέπει να υπάρχει το σήμα αναγνώρισης της εγκατάστασης.

Για τα **αποψυγμένα** αλιεύματα πρέπει να γνωρίζουμε ότι παράγονται μόνο εντός εγκεκριμένων εγκαταστάσεων, διότι απαγορεύεται η απόψυξη των κατεψυγμένων στο λιανεμπόριο. Κατά την πώλησή τους πρέπει υποχρεωτικά να φέρουν εμφανή την ένδειξη της αποψυγμένης κατάστασής τους, τόσο στην ενδεικτική πινακίδα πώλησης, όσο και στις ενδείξεις επί της συσκευασίας 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 έχει μυρωδιά θάλασσας.

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

Τα βρίσκουμε στην αγορά είτε ως νωπά ή είτε ως κατεψυγμένα είτε ως αποψυγμένα.

Για τα **νωπά** πρέπει :

- Η οσμή να είναι ευχάριστη (σαν την 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 και δεν παρουσιάζουν δυσάρεστη οσμή.

Αχινοί

Οι αχινοί πρέπει κατά την αγορά τους να είναι ζωντανοί, γεγονός που φαίνεται από την κίνηση των αγκαθιών τους. Όταν επιλέγουν κονσέρβες ιχθυηρών που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν να μην είναι διογκωμένες, να μην παρουσιάζουν εξωτερική σκουριά, να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου. Επίσης, είναι προς όφελος των καταναλωτών να διαβάζουν προσεκτικά τις ενδείξεις στη συσκευασία.

Άλλα σαρακοστιανά εδέσματα

Ο **ταραμάς** πρέπει να έχει χρώμα ομοιόμορφο, σύσταση μαλακή και όχι πικρή ή όξινη γεύση. Πιθανή αλλοίωση στον ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση μούχλας, την ξηρότητα ή την τάγγιση.

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

Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να επιδεικνύουν οι καταναλωτές που πάσχουν από αλλεργίες στην επισήμανση του **χαλβά**, προκειμένου να μην καταναλώσουν χαλβά που περιέχει αλλεργιογόνα συστατικά.

Πηγή: ΕΦΕΤ

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε επίσης την [ιστοσελίδα](#) του Φορέα

Πηγή: capital.gr