 **Jak wybierać produkty spożywcze podczas zakupów przedświątecznych**

**PORADNIK DLA KONSUMENTÓW**

Jak wybierać produkty spożywcze spełniające nasze oczekiwania:

* nie sugeruj się samym wyglądem produktu! Ładny, apetyczny wygląd nie jest wyznacznikiem jakości,
* zwróć uwagę na to jakie składniki zostały wykorzystane do produkcji środka spożywczego,
* wszystkie składniki wykorzystane przy wytworzeniu lub przygotowaniu środka spożywczego są wymienione w wykazie składników w kolejności malejącej, rozpoczynając od tego, którego jest najwięcej, a kończąc na tym, którego jest najmniej,
* procentowa zawartość składników podana w nazwie produktu lub w wykazie składników dotyczy składników, które zwykle kojarzą się z danym produktem, są dla niego charakterystyczne lub zostały wyróżnione przez producenta np. w nazwie produktu lub szacie graficznej,
* jeśli jesteś alergikiem zwróć uwagę na składniki wyróżnione spośród innych składników wymienionych w wykazie składników np. pogrubioną czcionką, podkreślone to składniki powodujące alergie i reakcje nietolerancji,
* sprawdź jak należy przechowywać produkt aby jak najdłużej zachował swoje właściwości, wiele z nich wymaga specjalnych warunków przechowywania np. przyprawy – szczelnie zamkniętego pojemnika.
* dostosuj temperaturę i czas przechowywania produktów mrożonych i głęboko mrożonych do temperatury jaka utrzymuje urządzenie chłodnicze, które posiadasz w domu – im wyższa jest temp. przechowywania tym krótszy jest czas ich przechowywania.
* zwróć uwagę w jakich warunkach i jak długo należy przechowywać produkt po otwarciu opakowania. Termin przydatności znajdujący się w oznakowaniu produktów pakowanych próżniowo lub w atmosferze gazów ochronnych odnosi wyłącznie do produktu, którego opakowanie nie zostało uszkodzone.
* pakowanie próżniowe, pakowanie w atmosferze ochronnej nie obniża jakości produktów a jedynie przedłuża ich trwałość,
* zwróć uwagęna datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia,
* zapoznaj się ze sposobem przygotowania produktu – szczególne znaczenie ma to w przypadku półproduktów, produktów typu instant, produktów wymagających obróbki termicznej – dla zachowania właściwości produktu może mieć znaczenie czy należy go ugotować czy tylko zalać gorącą wodą, czas gotowania czy też w jakich proporcjach należy dodać brakujące składniki do przyrządzenia potrawy.
* zwróć uwagę na deklaracje znajdujące się w oznakowaniu produktu np. „domowy”, „wiejski”, „babuni” „bez barwników”, „surowce naturalne”, „produkt naturalny”, „tradycyjny”, „nie zawiera substancji dodatkowych” – sprawdź czy wraz z nimi produkt posiada jakieś szczególne właściwości czy są to tylko puste deklaracje stanowiące chwyt marketingowy.

Dozwolone substancje dodatkowe – im ich mniej tym lepiej!

* nie mogą być dodawane do takich produktów jak mleko, miód, świeże mięso, kawa i herbata bez dodatków smakowych, cukier, oleje i tłuszcze zwierzęce, nieprzetworzonych produktów zbożowych, takich jak kasza, mąka i surowe płatki, suchy makaron z wyjątkiem makaronu bezglutenowego i niskobiałkowego, wody mineralnej i źródlanej.
* niektóre są konieczne np. stosowanie azotynów w przetworach mięsnych w celu zabezpieczenia ich przed psuciem, rozwojem bakterii Clostridium botulinum, która odpowiedzialna jest za wytwarzanie jadu kiełbasianego
* stosowane są one w celu uzyskania odpowiedniego efektu technologicznego np. barwnik, substancja konserwująca, regulator kwasowości, substancja żelująca, substancja glazurująca, emulgator, stabilizator, wzmacniacz smaku, substancja słodząca.
* w wykazie składników nazwa dozwolonej substancji dodatkowej i lub jej nr E podana jest zaraz po nazwie kategorii, do której należy.
* informacja „bez konserwantów”, „bez dodatku substancji konserwujących” oznacza, że podczas produkcji nie stosowano substancji konserwujących, oraz produktów zawierających w swoim składzie substancje konserwujące.
* do produktów mięsnych często dodawane są ekstrakty warzywne, ekstrakty owocowo-warzywne lub susze warzywne np. ekstrakt z selera, sok z selera, seler w proszku, ekstrakt z aceroli tj. produkty stanowiące źródło azotanów służących zakonserwowaniu żywności w taki sam sposób jak azotany i azotyny w czystej postaci dodawane do przetworów mięsnych np. w postaci saletry stanowiącej składnik soli peklującej.
* informacja bez wzmacniaczy smaku oznacza, że podczas produkcji nie użyto żadnych dozwolonych substancji dodatkowych będących wzmacniaczami smaku nie tylko glutaminianu sodu
* warto zwrócić uwagę, że do produktów spożywczych często dodawane są hydrolizaty białek roślinnych lub ekstrakty drożdżowe zawierające naturalnie występujący glutaminian sodu w celu uzyskania efektu technologicznego analogicznego jak przy zastosowaniu wzmacniaczy smaków. Produkty te nie powinny   
  w oznakowaniu zawierać informacji typu „nie zawiera glutaminianu sodu”, „bez glutaminianu sodu”.

Ryby

* **czy wiesz, że nazwie ryby powinny towarzyszyć informacje dodatkowe?** W sklepach spotkamy ryby świeże, chłodzone, głęboko mrożone a także rozmrożone, których nie można zamrażać powtórnie. Informacje te znajdziesz na etykiecie zwykle w pobliżu nazwy czyli oznaczeniu gatunku ryby;
* **ryby w oznakowaniu posiadają oznaczenia handlowe** – czyli nazwę gatunku ryby znajdującą się   
  w Wykazie oznaczeń handlowych gatunków ryb oraz wodnych bezkręgowców wprowadzanych do obrotu na rynek polski sporządzonym, prowadzonym i opublikowanym przez Ministra Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej np. Karp (Cyprinus carpio), Pstrąg tęczowy (Oncorhynchus mykiss), Pstrąg źródlany (Salvelinus fontinalis), Łosoś atlantycki (Salmo salar), czy Łosoś pacyficzny keta (Oncorhynchus keta);
* **czy na pewno chcesz płacić za wodę i substancje wiążące wodę wewnątrz produktu?** Zwróć uwagę na wykaz składników filetów rybnych mrożonych pokrytych glazurą, bo zawierają one zazwyczaj oprócz dodanej wody dodatki do żywności jak Kwas fosforowy – fosforany – di-, tri- i polifosforany określone znakami od E 338 do E 452 pełniące funkcje stabilizatorów.
* koniecznie sprawdź jaki udział procentowy ryby mrożonej stanowi glazura – **10%, 20%, a może 40%?**
* informację w zakresie zawartości glazury lub ryby bez glazury w całym produkcie znajdziesz na opakowaniu lub na wywieszce w miejscu sprzedaży produktów rybołówstwa luzem czyli na stoisku sprzedażowym;
* PORÓWNAJ CZY cena ryby glazurowanej na pewno jest bardziej korzystna niż ryby świeżej?
* sprawdź datę minimalnej trwałości i temperaturę przechowywania;
* raz rozmrożonej ryby nie zamrażaj powtórnie!
* **jeśli kupujesz rybę świeżą - sprawdź czy nie masz do czynienia z rybą ROZMROŻONĄ**
* nie daj się zwieść ekspozycji ryby na kostkach lodu na dziale produktów świeżych;
* termin do spożycia ryby rozmrożonej jest zwykle krótszy niż ryby świeżej;
* NIE MOŻNA JEJ ZAMRAŻAĆ POWTÓRNIE;
* zwróć uwagę, że popularne kostki lub paluszki rybne to produkty przetworzone składające się   
  z różnych kawałków połączonych ze sobą przez co sprawiają wrażenie jednego kawałka ryby. Łączenie kawałków ryby odbywa się za pomocą enzymów które sklejają kawałki ryby, a po obróbce w domu ulegają dezaktywacji. W oznakowaniu takich produktów znajduje się zapis **„z połączonych kawałków ryby”;**
* gdy wybierasz opakowane **produkty rybne w zalewie** koniecznie sprawdź masę składników stałych w produkcie czyli ryby i warzyw po odsączeniu. Procentową zawartość ryby użytej w produkcji znajdziesz zwykle w wykazie składników. Porównuj informacje pod względem masy ryby i wybierz produkt o najkorzystniejszej relacji masy do ceny;
* **zwróć uwagę na pochodzenie ryby!**
* w oznakowaniu ryb żywych, świeżych, schłodzonych, mrożonych, wędzonych, suszonych i solonych znajdziesz obszar połowu lub hodowli, np. obszar FAO 27 – Atlantyk Północno-Wschodni, który obejmuje między innymi Morze Bałtyckie;
* **czy to dzika ryba a może z hodowli?**
* szukaj informacji o metodzie produkcji "...złowione..." lub "...złowione w wodach śródlądowych..." - określenia dla ryb dziko żyjących, natomiast "...wyhodowane..." dla ryb hodowlanych;
* oprócz obszaru, na którym ryby zostały złowione lub wyhodowane znajdziesz również kategorię narzędzia połowowego użytego do połowów np. niełowy, włoki, sieci skrzelowe i podobne, sieci okrążające i podrywki, haki i liny, dragi, pułapki;
* niebieski znak MSC dotyczy ryb dziko żyjących (czyli nie z hodowli) i oznacza, że ryby pochodzą ze stabilnych, dobrze zarządzanych łowisk. Gwarantuje też legalność źródeł pochodzenia oraz rzetelność informacji w oznakowaniu;
* czy wiesz, że K**arp zatorski** został wpisany przez Komisję Unii Europejskiej do rejestru żywności wysokiej jakości i jest prawnie chroniony podobnie jak oscypek czy bryndza podhalańska. W oznakowaniu tej ryby znajdziesz unijny symbol i określenie „Chroniona Nazwa Pochodzenia” lub skrót „ChNP”.

## Mięso i przetwory mięsne

* Świeże mięso to mięso niepoddane żadnemu procesowi poza chłodzeniem, mrożeniem lub szybkim mrożeniem, w tym mięso pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej.
* Mięso oddzielone mechanicznie tzw. MOM to nie to samo co mięso. Jest to produkt uzyskany przy pomocy środków mechanicznych z tkanek przylegających do kości, które pozostały po usunięciu mięśni   
  z tusz drobiowych, co w efekcie prowadzi do utraty lub modyfikacji struktury włókien mięśniowych.
* Mięso mielone to mięso bez kości, rozdrobnione na kawałki, zawierające w swoim składzie wyłącznie dodatek soli w ilości mniejszej niż 1%.
* Mięso bez kości rozdrobnione na kawałki, do którego dodano środki spożywcze, przyprawy lub substancje dodatkowe , lub które poddano procesom niewystarczającym do wyeliminowania cech świeżego mięsa – **to surowe wyroby mięsne.** Taki wyrób nie jest mięsem mielonyma produktem garmażeryjnym.
* kupując mięso zwróć uwagę na kraj, miejsce pochodzenia zwierząt, z których je pozyskano. W oznakowaniu produktu obowiązkowo powinna się znaleźć nazwa państwa, w którym odbywał się chów i ubój zwierząt, z których pozyskano mięso oferowane w sprzedaży.

Wskazanie miejsca chowu i miejsca uboju zwierząt, z których pozyskano mięso może zostać zastąpione przez zastosowanie określenia „pochodzenie”. Umieszczenie w oznakowaniu mięsa informacji „pochodzenie” wskazuje, że mięso to pozyskano ze zwierząt urodzonych, chowanych i poddanych ubojowi we wskazanym państwie.

* do surowych wyrobów mięsnych nie można dodawać azotynów (E-249-250) – substancji konserwujących. W drodze wyjątku możliwe jest ich stosowania do takich wyrobów jak *kiełbasa surowa biała, kiełbasa surowa metka, tatar wołowy (danie tatarskie) i golonka peklowana* pod warunkiem, że zostaną on nazwany w ten sposób.
* **nazwa produktu nie świadczy o jego jakości –** prawo nie określa minimalnych wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Wybierając kiełbasę śląską, krakowska, żywiecką czy podwawelską zawsze porównaj ich skład. Ich skład, w zależności od producenta, mimo tej samej nazwy może znacznie się różnić.
* wybierając przetwory mięsne, np. kiełbasy, szynki, pasztety przede wszystkim zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa, która świadczy o ilości mięsa jaka została wykorzystana do ich wyprodukowania. Z kolei, gdy wybierasz produkty suszone lub podsuszane zwróć uwagę z ilu gram mięsa wyprodukowano 100 g produktu.
* w skład przetworów mięsnych mogą wchodzić składniki, które zwykle się z nimi nie kojarzą np. hydrolizaty, izolaty białek roślinnych, białko sojowe, błonnik pszenny, bambusowy tj. składniki mające na celu podnieść zawartość białka w produkcie, czy zwiększyć ich zdolność do wiązania wody w produkcie.
* sprawdź czy w skład przetworów mięsnych wchodzi woda. Jeśli występuje w wykazie składników to znaczy, że jej ilość w wyrobie gotowym jest większa niż 5 %.

Zasada ta nie ma zastosowania do mięsa i surowych wyrobów mięsnych – woda dodana do tych produktów musi być zawsze uwzględniona w wykazie składników niezależnie od jej ilości.

* osłonki wędlin mogą być jadalne lub nie. Informację o zastosowanej osłonce jadalnej np. jelito baranie znajdziesz w wykazie składników. Jeśli osłonka jest niejadalna producent umieści taką informację zwykle w pobliżu nazwy produktu np. Kiełbasa wieprzowo-drobiowa wędzona parzona homogenizowana   
  w osłonce niejadalnej.

## Jaja

### Kupując jaja sprawdź:

* sposób chowu kur niosek, od których pochodzi jajko

ekologiczny: 0, z wolnego wybiegu: 1, ściółkowy: 2, klatkowy: 3,

* kod producenta na skorupce – nie ma obowiązku umieszczania kodu na skorupce jaj pochodzących z gospodarstw utrzymujących nie więcej niż 50 kur niosek sprzedawanych bezpośrednio konsumentowi finalnemu w miejscu produkcji.
* klasę wagową jaj:

XL - bardzo duże: masa ≥ 73 g; L - duże: 73 g > masa ≥ 63 g;

M - średnie: 63 g > masa ≥ 53 g; S - małe: masa < 53 g.

Dopuszczalna jest sprzedaż opakowanych jaj o różnej wielkości opatrzonych informacją np. „Jaja różnej wielkości” oraz informacją jaką masę ma najmniejsze jajko.

### Czy wiesz że:

* data minimalnej trwałości jaj wynosi 28 dni od zniesienia,
* o świeżości jajka świadczy wielkość komory powietrznej im większa, tym jajko starsze,
* jaja wprowadzane do obrotu nie mogą być myte,
* po zakupie jaja należy przechowywać w lodówce,
* jaja klasy A są jajami spożywczymi, klasyfikuje się je według wagi,
* jaja klasy B wykorzystuje się wyłącznie do celów przemysłu spożywczego i niespożywcze.

**Pamiętaj!**

BRAK OPAKOWANIA NIE MOŻE OZNACZAĆ BRAKU INFORMACJI O PRODUKCIE.

Niezależnie od tego w jakiej formie produkt spożywczy wprowadzany jest do obrotu (opakowanie, luz) muszą mu towarzyszyć wymagane przepisami prawa informacje, które umożliwią konsumentowi dokonanie świadomego, zgodnego z własnymi przekonaniami wyboru.

W miejscu sprzedaży konsument ma prawo oczekiwać przede wszystkim takich informacji **jak nazwa produktu, wykaz składników oraz dane identyfikujące producenta.**

W przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania informacje o produkcie powinny znaleźć się na wywieszce dotyczącej danego środka spożywczego lub zostać zaprezentowane w inny sposób w miejscu dostępnym bezpośrednio konsumentowi.

JEŚLI NIE MA W MIEJSCU SPRZEDAŻY RYB LUZEM TYCH INFORMACJI – PYTAJ SPRZEDAWCĘ, który odpowiada za udostępnienie obowiązkowych danych!

Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!

BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa