

döntés vásárlás felelősség élelmiszerbiztonság tárolás jelölés fogyaszthatósági idő
pénztárca tudatosság allergének összetevők higiénia egészség bizalom tippek nébih

VÁSÁROLJ OKOSAN

2019

NÉBIH TIPPEK A TUDATOS VÁSÁRLÓKNAK



Látogass el oldalunkra!

WWW.ETELTCSAKOKOSAN.HU

nébih



KÉRDÉSEK
ÉS VÁLASZOK



Miért fontos?

Pörgő-forgó, színes és összetett világ vesz minket körül, melyben sokszor jól jön a segítség az eligazodáshoz. Ez a kis füzet abban segít, hogy utat találjunk az élelmiszerek rengetegében.

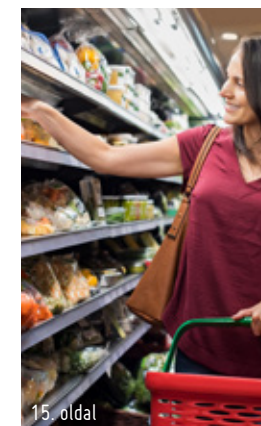
Az eligazodás kulcsa a tudatosság. Tudatosság a vásárlás megtervezésében, a vásárlásban, az élelmiszerek szállításában és tárolásában, a feldolgozásukban, és a maradékok tárolásában, újrafeldolgozásában. Tudatosság az élelmiszerhigiéniai szabályok betartásában.

Csak tiszta helyen vásároljon, kizárólag megfelelő jelöléssel ellátott, nyomon követhető, sértetlen csomagolású, minőségmegőrzési időn belül megvásárolható terméket! Ne feledje! Az élelmiszer, az étel bizalmi termék. Pénztárcájával Ön dönti el, mely élelmiszerüzletnek szavaz bizalmat. Vásároljon biztonságosan, takarékosan, jó minőségű termékeket!

Készen áll? Kezdjük!

Nébih

Kiadó: ©Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih), 2019
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.
ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu
portal.nebih.gov.hu
Nébih Zöldszám: 06-80/263-244



tartalom

1 MIT JELÖL A JELÖLÉS? 4. OLDAL

Az élelmiszerek jelentős részét csomagolva tudjuk megvenni. A csomagolásnak sok szerepe van, nézzük meg, mik ezek!

2 FELKÉSZÜLT A VÁSÁRLÁSRA? 13. OLDAL

A csomagoláson szerepelnie kell az élelmiszer nevének. Az élelmiszer nevében vagy ahhoz kapcsolódóan szerepelnie kell az élelmiszer fizikai állapotának...

3 VÁSÁROLJUNK! 15. OLDAL

A vásárlás összetett folyamat. Már amikor belépünk egy élelmiszerüzletbe, számos dologra érdemes odafigyelni, ilyen például a tisztaság, hiszen ez sok mindent elmond a bolt élelmiszerbiztonsághoz fűződő viszonyáról...

4 ÚTON HAZAFELÉ 26. OLDAL

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítunk meg...

5 MIT TEGYÜNK OTTHON A VÁSÁRLÁS UTÁN? 28. OLDAL

Bár a legtöbb ember kezet mos, miután hazatér, ez sokszor nem elég alapos. Meglepődnénk, ha műszerek segítségével megvizsgálhatnánk, hogy egy felületes kézmosás után mennyi szennyeződés marad az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő?

6 SZAKÉRTŐ VÁLASZOL 32. OLDAL

A kistermelői élelmiszerek megvásárolhatók a kistermelő gazdaságában, piacon, vásáron, rendezvényen, illetve üzletekben is...

7 MIT ÉRDEMES MÉG TUDNI? 38. OLDAL

A várandós nők, gyerekek, idősek és immunhiányos emberek számára már a kevésbé szennyezett élelmiszer fogyasztása is kockázatot jelenthet, megbetegedéshez vezethet.

8 A NÉBIH SZEREPE – EGYÜTT A LAKOSSÁGGAL 53. OLDAL

Az élelmiszer-előállításban résztvevőkre sok szabály vonatkozik, de a legfontosabb, hogy felelősséggel tartoznak a termékeikért.

Mit jelöl a jelölés?



Ebben a fejezetben a JELÖLÉS fontosságát fogjuk körüljárni. Az élelmiszerek JELÖLÉSének legfontosabb feladata, hogy tájékoztasson minket, vásárlókat az élelmiszerek tulajdonságairól, jellegéről, és segítséget nyújtson az élelmiszer nyomkövethetőségéhez.

Alapszabály, hogy az élelmiszerek jelölésének pontosnak, egyértelműnek, jól olvashatónak és könnyen érthetőnek kell lennie, valamint nem téveszthet meg minket, vásárlókat. A Magyarországon forgalomba kerülő termékeket, a fentiek szellemében magyar nyelvű felirattal kell ellátni.

A termékek csomagolását, címkéjét mindig alaposan nézzük meg, mielőtt az élelmiszert a bevásárlókosárba tesszük

Nézzünk egy példát:

Minden előrecsomagolt élelmiszeren szerepelniük kell a következőknek:

- név
- összetevők,
- allergén összetevők,
- nettó mennyiség,
- minőség-megőrzési vagy fogyaszthatósági idő,
- tárolási és felhasználási feltételek,
- előállító vagy forgalmazó neve vagy cégneve és címe,
- az eredet helye vagy a származási országa bizonyos esetekben és egyes élelmiszerek (pl.:marhahús, tojás, méz stb.) esetén
- felhasználási útmutató (ha szükséges),
- alkoholtartalom (az 1,2 térfogatszázaléknál több alkoholt tartalmazó italok esetén),
- tápértékjelölés.

NAGYÍTÓ ALATT A JELÖLÉS - MIT NÉZZÜNK A DOBOZON?

FEHÉRJEFORRÁS
Származási hely:
Magyarország
0,5 L



BÖZSKE KAKAÓS TEJ

Nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt (ESL), zsírszegény, homogénezett kakaós tej

Zsír tartalom: 0,7% (m/m)

Összetevők: tej, fruktóz-glükózszörp, zsírszegény kakaópor 1,4%, stabilizátor: karragén, vaníliaaroma

Fogyasztható: 01/01/2020

Gyártja: Bözske Kft. 1352 Budapest, Ismeretlen utca 25.

Ügyfélszolgálat: 0640/254-8036

Átlagos tápérték 100 g termékben	
Energia	231 kJ/55 kcal
Zsír - amelyből telített zsírsavak	0,7 g 0,4 g
Szénhidrát - amelyből cukrok	8,9 g 8,9 g
Fehérje	3,0 g
Só	0,14 g

Fogyasztható bontatlan csomagolásban (nap, hónap, év) a doboz oldalán jelzett időpontig, 0 °C és 6 °C között tárolva. Felbontás után hűtőben tárolva 2 napig fogyasztható.

Mit mond a név?

A csomagoláson szerepelnie kell az élelmiszer nevének. Az élelmiszer nevében vagy ahhoz kapcsolódóan szerepelnie kell az élelmiszer fizikai állapotának, valamint azon kezelési módszer meghatározásának, amelynek alávetették (például porított, újrafagyasztott, fagyasztva szárított, gyorsfagyasztott, koncentrált, füstölt), minden olyan esetben, amikor az ilyen tájékoztatás elmulasztása a vásárló félrevezetését jelentené. Pl. „Bözske kakaós tej; nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt (ESL) homogénezett zsírszegény kakaós tej”.

Az élelmiszer nevében fel kell tüntetni, ha speciális eljárással készült, vagy édesítőszert tartalmaz, valamint bizonyos anyagok jelenlétére (pl.: aszpar-támot, vagy sok koffeint tartalmaz) külön felirattal kell a vásárlók figyelmét felhívni a csomagoláson.

Miért tanulmányozzuk az összetevők listáját?

Az élelmiszerek összetevőit kötelezően fel kell tüntetni a csomagoláson, mégpedig azok mennyiségének csökkenő sorrendjében. Tehát ami a felsorolás elején van, abból van a legtöbb a termékben. Egy ital esetén nem mindegy például, hogy ivóvíz, cukor, aroma, és jó néhány adalékanyag van a listán, vagy az összetevők többségét gyümölcsle és természetes anyagok adják. Ha a termék megnevezésében, fantázianevében vagy a címkéjén képpel vagy szavakkal kiemelve felhívják a figyelmet valamilyen összetevőre, akkor annak mennyiségét %-ban is meg kell adni. Példa: „Bözske kakaós tej. Összetevők: tej, fruktóz-glükózsirup, sovány kakaópor (1,4%), stabilizátor: karragén, vaníliaaroma”.

Nem minden élelmiszeren találunk összetevői listát. Értelemszerűen nincs szükség ilyen felsorolásra, ha az élelmiszer egyetlen összetevőből áll, és azt a termék neve egyértelműen jelzi (például tej, ecet, ásványvíz, friss gyümölcs-zöldség).

Adalékanyagok jelölése

Az adalékanyagokat élelmiszerben betöltött szerepük megnevezésével és azt követően vagy az E-számukkal, vagy a hivatalos nevükkel jelölik az összetevők listáján. Az előbbi példával élve, a „stabilizátor: karragén” helyett „stabilizátor: E407” is szerepelhet a címkén. Így tehát ha nem látunk E-számot az összetevők közt, nem jelenti azt, hogy nincs benne adalékanyag.



Allergiát vagy intoleranciát okozó anyagok jelölése

Az összetevőkre már csak azért is mindenképp érdemes vetnünk egy pillantást, mert itt megtalálhatjuk az allergiát illetve intoleranciát leggyakrabban okozó anyagokat, melyeket a többi összetevőtől kiemelten kell jelölni, hogy a vásárló számára könnyen észrevehető legyen. Az összetevők listájában vastag szedéssel, aláhúzással, vagy eltérő színnel kell kiemelni bizonyos, rendeletben meghatározott allergén hatású élelmiszer-összetevőket, melyekről még lesz szó részletesebben is.

Mennyi az annyi?

A csomagoláson jól láthatóan jelölni kell az élelmiszer nettó (csomagolóanyag nélküli) mennyiségét, a megnevezéssel azonos látómezőben. Érdekes mindig figyelni a nettó tömeg jelölést, mert néha a csomagolás nagysága megtéveszt minket, vásárlókat a termék mennyiségét illetően, és a korábban megszokottnál kisebb mennyiséget tartalmazhat a tasak vagy pohár. Ha olyan élelmiszerről van szó, ahol az értékes összetevő valamilyen felöntőlébe van (pl. savanyú uborka) akkor a nettó tömeg mellett a töltőtömeget is fel kell tüntetni.

Meddig vehetjük, meddig ehetjük?

Jól vizsgáljuk meg a termékünk lejárati idejét, melyet a nap-hónap-év sorrendben kell feltüntetni (pl. 25.09.2019). Ha csak a nap és a hónap van megadva, azt jelenti, hogy három hónapnál rövidebb lejárátú termékről van szó. A termékek eltarthatósági ideje függ attól, hogy a csomagolás sértetlen-e, és milyen a tárolás hőmérséklete. Mindenkinek egyértelmű, hogy a konzerv bontatlanul évekig eláll, felbontva hamar megromlik. A termékeken a feltüntetett eltarthatósági idő bontatlan csomagolásra vonatkozik. Azt is fel kell tüntetni szükség esetén, hogy felbontás után meddig fogyasztható biztonsággal a termék. Példa az említett kakaós tej esetén: „Fogyasztható: bontatlan csomagolásban tárolva (nap, hónap, év) a doboz oldalán jelzett időpontig 0 °C és 6 °C között tárolva. Felbontás után hűtőben tárolva 2 napig fogyasztható.” vagy pl. UHT tej esetén „Minőségét megőrzi a doboz tetején jelzett időpontig. Hűtést nem igényel. Felbontás után hűtve tárolandó, így még 3-4 napig fogyasztható.”

A mikrobiológiai szempontból gyorsan romló élelmiszerek, mint például a pasztörözött (nem UHT) tej, tejtermékek vagy felvágottak fogyasztása már nem biztonságos a lejárati dátum után (a címkén „Fogyasztható: dátum” felirat szerepel). A hosszabb ideig eltartható, lassabban romló élelmiszereknek minőségmegőrzési idejük van.



Mi a közös és miben tér el a fogyaszthatósági- és minőségmegőrzési idő?

Közös bennük, hogy mindkettő az élelmiszerek lejárátát jelzi, és néhány kivételtől eltekintve a legtöbb élelmiszer esetében a fogyasztók tájékoztatásának kötelező eleme. Ha szerepel mellettük az elvárt tárolási hőmérséklet, a lejárati idő csak az adott tárolási hőmérséklet betartása mellett érvényes.

A fogyaszthatósági idő, valamint a fogyasztható kifejezések a rövid, néhány napos lejáratot jelzik, és olyan élelmiszerek esetében használatosak, amelyek gyorsan romlanak (pl. készételek, fagylalt, hús, húskészítmények, tejtermékek). A fogyaszthatósági idő lejárata után a terméket forgalmazni tilos, és elfogyasztani sem ajánlott, mert nem tekinthető biztonságosnak.

A minőségmegőrzési időt, illetve a minőségét megőrzi feliratot a hosszabb ideig eltartható, alacsony nedvességtartalmú, vagy valamilyen tartósító eljárásan átesett (pl. fagyasztás, konzerválás) élelmiszerek esetében alkalmazzuk (pl. konzervek, gabonatermékek, rizs, fűszerek, mélyhűtött termékek).

A minőségmegőrzési idő lejárata után a minőség csökkenésével számolva, a terméket saját felelősségünkre még el lehet fogyasztani, fel lehet használni, ha íze, illata, állaga megfelelő. Soha ne fogyasszon el azonban olyan terméket, amely íze, szaga, állaga a megszokottól eltér, vagy amivel szemben ellenérzése van. Fontos, hogy kereskedelmi forgalomba hozni sem lejárt fogyaszthatósági, sem lejárt minőségmegőrzési idejű terméket nem szabad, még leértékelve sem! A minőségmegőrzési és fogyaszthatósági idő megállapítása és korrekt jelölése a gyártó felelőssége.

Tárolási, felhasználási feltételek

Szintén az előállító, forgalmazó feladata, hogy a javasolt tárolási feltételekről megfelelően tájékoztassa a fogyasztót. Amennyiben az élelmiszer különleges tárolási, felhasználási feltételeket igényel, ezeket a csomagoláson mindig fel kell tüntetni. Sokszor ad a gyártó felhasználási javaslatot a termékhez, azonban nem minden esetben. De kötelező felhasználási útmutatót adni, amennyiben ilyen útmutató hiányában nehéz megfelelően felhasználni az élelmiszert.

Fogyaszthatósági idő

VS.

Minőségmegőrzési idő

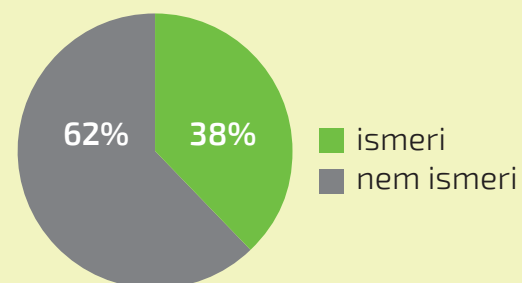
A „fogyaszthatósági idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer fogyasztása már **nem biztonságos**.



A „minőségmegőrzési idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer ugyan már **veszít a minőségéből**, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár.



A magyar fogyasztók mindössze **38%-a** van azzal tisztában, hogy a minőségmegőrzési idő és a fogyaszthatósági idő alapvetően eltérő élelmiszer-ipari termékekre jellemző.



Tudta?

A minőségmegőrzési és fogyaszthatósági idő meghatározása már a termékfejlesztés fázisában megtörténik és része az élelmiszerbiztonságot garantáló minőségbiztosítási rendszernek.

Az eltarthatóság hosszát számos tényező befolyásolja: a felhasznált alapanyagok típusa, minősége, a gyártástechnológia, a csomagolás módja, a tárolás körülményei.

HU
000
EK

Származás/eredet és gyártó/forgalmazó

A gyártó vagy forgalmazó nevét, elérhetőségét és címét is meg kell találnunk a címkén, ami segíti az azonosíthatóságot, és probléma esetén is segítségünkre lehet. Ha csak a forgalmazó van megadva, abból nem derül ki, hogy hol állították elő a terméket. Bizonyos állati eredetű termékeken (pl.: friss hús, tojás) a származási országot is fel kell tüntetni.

Azonban valamennyi állati eredetű élelmiszer csomagolásán fel kell tüntetni az előállító létesítményt azonosító (ún. „ovális”) jelölést. Ez a jelölés azt jelenti, hogy a terméket engedélyezett, és az élelmiszerbiztonsági hatóság által fokozottan ellenőrzött létesítményben állították elő. Amennyiben az Európai Unió területén lévő létesítményben helyezik fel az azonosító jelölést, akkor ovális alakú. Mérete tetszőleges, de lényeges feltétel, hogy jól olvashatónak, letörölhetetlennek kell lennie. Tartalmaznia kell az előállítás szerinti ország ISO szabvány szerinti kódját (Magyarország esetében: HU), a létesítmény engedélyezési számát, valamint a közösségre utaló rövidítést (Magyarországon: EK).

Tápértékjelölés

Annak érdekében, hogy tudatosan választhassunk tápláló élelmiszereket, 2016 decembere óta kötelező – néhány kivételtől eltekintve – minden csomagolt élelmiszeren feltüntetni a tápértékjelölést is. A kötelezően feltüntetendő adatok:

energiatartalom kilo joule-ban (kJ) és kilokalóriában (kcal) is megadva zsír (ezen belül a telített zsírsavak is), szénhidrát (ezen belül a cukrok is), fehérje és só.



Ezeket az adatokat az élelmiszerek 100 grammjára (10 dkg), illetve 100 milliliterére (1 dl) kell megadni. Az előállító ezenkívül megadhatja azt is, hogy az élelmiszer egy szokásos adagjában mennyi van ezekből a tápanyagokból.

Egyéni energia- és tápanyagszükségletünket számos különböző tényező befolyásolja: egészségi állapotunk, életkorunk, nemünk, súlyunk, fizikai aktivitásunk. Az élelmiszerek címkéjén megtalálható tápértékjelölés segít abban, hogy az igényeinknek leginkább megfelelő terméket válasszuk ki. Például így könnyebben megtaláljuk az alacsony/csökkentett sótartalmú változatokat abban az esetben, ha szeretnénk sófogyasztásunkat csökkenteni.

Referenciabeviteli érték

Annak érdekében, hogy lássuk, az adott élelmiszer 100 g-já, vagy egy adagja a napi tápanyagszükségletünk hányad részét (hány százalékát) fedezi, bevezették a referenciabeviteli érték (RBÉ) fogalmát (angolul: RI, reference intake). A referenciabeviteli értékeket az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) állapította meg egy átlagos fizikai aktivitású, 8400 kJ (2000 kcal) energiaszükségletű felnőtt nőre vonatkoztatva.

Ez a jelölés lehetővé teszi, hogy képet kapjunk a kiválasztott élelmiszer étrendünkben betöltött helyéről azáltal, hogy megmutatja, egy adag termék elfogyasztásával a napi szükségletünkhöz képest mennyi energiához és tápanyaghoz jut a szervezetünk. Segít továbbá abban, hogy egyszerűbben összehasonlíthassunk két egyformának tűnő élelmiszert, valamint könnyen megtaláljuk a számunkra érdekes tápanyag mennyiségére vonatkozó információt, ezáltal pedig kiegyensúlyozottabb étrendet állíthassunk össze.

Míg a tápanyagjelölés (energia, zsír, szénhidrát, fehérje, sótartalom közlése) kötelező, a referenciabeviteli érték megadása az előállító számára csak lehetőség. Ha azonban vitamin- és/vagy ásványianyag-tartalmat is feltüntet a csomagoláson, azt minden esetben a napi referenciabeviteli érték százalékában is meg kell adnia.

Találkozhatunk ennek grafikai megjelenítésével is, ahol különböző ötletes megoldásokkal, színekkel jelölve (pl. közlekedési lámpa motívumát felhasználva) azt is megmutatja a gyártó, hogy az adott élelmiszer az optimálishoz képest többet, vagy kevesebbet tartalmaz a megadott tápanyagokból.

Tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állítások a jelölésen

Az Európai Unió piacán számos olyan termék van, amelyek csomagolásán, kapcsolódó reklámjában a táplálkozásra vagy az egészségre vonatkozó állítás szerepel. Az állítások használata nem kötelező a gyártók számára, de ha mégis úgy döntenek, hogy ilyen jelzést használnának, be kell tartaniuk pár fontos szabályt. Az Európai Unióban csak engedélyezett tápanyag-összetételre vonatkozó állítások használhatóak, amelyek listája uniós rendeletben jelenik meg. Például a „fehérjeforrás” állítást a terméken akkor szabad feltüntetni, ha a példánkban szereplő kakaós tej energiaértékének legalább 12%-át fehérje biztosítja.

A termék összetételére és szervezetünk működésére, egészségünkre gyakorolt hatására vonatkozó „állítások” használata szigorú feltételek mellett engedélyezett az Európai Unióban, így Magyarországon is. Ezek a szabályok rögzítik, hogy:

az élelmiszer csomagolása, és azon belül is a használt állítások, nem téveszthetik meg a fogyasztót, nem ösztönözhetnek túlzott fogyasztásra, nem tulajdoníthatnak olyan megkülönböztető pozitív jellemzőt, tulajdonságot a terméknek, amellyel az nem rendelkezik, illetve más termék is rendelkezik ugyanezzel a táplálkozási előnnyel.

Tápanyag-összetételre vonatkozó állítások

Tápanyag-összetételre vonatkozó állítás bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az élelmiszer bizonyos, a táplálkozásra nézve, különös kedvező tulajdonságokkal rendelkezik. Példák:

ENERGIASZEGÉNY – Akkor alkalmazható, ha a termék energiatartalma legfeljebb 170 kJ (40 kcal)/100 g szilárd élelmiszerek, vagy legfeljebb 80 kJ (20 kcal)/ 100 ml folyadékok esetében.

CSÖKKENTETT ENERGIATARTALMÚ (LIGHT/LITE) – Akkor alkalmazható, ha az energiaérték legalább 30%-kal csökkentett. Emellett azon tulajdonságot (pl. cukor vagy zsírtartalom) is fel kell tüntetni,

amely által az élelmiszer teljes energiatartalma csökken. ENERGIAMENTES – Akkor alkalmazható, ha a termék energiatartalma legfeljebb 17 kJ (4kcal)/100 g.

ALACSONY CUKORTARTALMÚ – Akkor alkalmazható, ha a termék cukortartalma legfeljebb 5 g/100 g szilárd élelmiszerek, vagy 2,5 g/100 ml italok esetében.

CUKORMENTES – Akkor alkalmazható, ha a termék cukortartalma legfeljebb 0,5 g/100 g, illetve 0,5 g/100 ml.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ – Akkor alkalmazható, ha a termék nem tartalmaz hozzáadott mono- vagy diszacharidokat, vagy egyéb, édesítő hatása miatt használt élelmiszert.



ÉLELMISZERBIZTONSÁG



A HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ állítás esetén, amennyiben az élelmiszer természetes módon tartalmaz cukrokat, a címkén a következő állítást kell szerepeltetni: „TERMÉSZETES MÓDON ELŐFORDULÓ CUKROKAT TARTALMAZ”.

Hasonló jellegű állításokat találhatunk egyéb tápanyagokra is, például: zsírmentes, zsírszegény, nátrium-szegény vagy sószegény. Ezen állítások ismerete főleg azoknak fontos, akik egészségi állapotuk miatt bizonyos élelmiszereket kerülni kényszerülnek, vagy előnyben kívánnak részesíteni. Nem árt azonban óvatosnak lenni, és az állítások mellett megnézni a termék összetételét, lehet például egy termék magas rost- és alacsony zsír-, de ugyanakkor magas cukortartalmú is.

Egészségre vonatkozó állítások

Egészségre vonatkozó állítás bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az adott élelmiszer, élelmiszercsoport vagy annak valamely alkotóeleme és az egészség között összefüggés van. Az egészségre vonatkozó állítások az egyes tápanyagok, élelmiszer-összetevők testünk működésére gyakorolt hatását mutatják be. Pl. „A kalcium hozzájárul a csontok normális fejlődéséhez.” Vagy: „A cink hozzájárul a haj és köröm normál állapotának fenntartásához.” Az egyes állítások mögött meghúzódó tudományos bizonyítékokat az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vizsgálja és értékeli. A fentiekből jól látszik, hogy az élelmiszerek jelölése sok információt rejt, melyek megismerésére még az üzletben érdemes időt szánni. Nézzé meg az élelmiszerek címkéjét, mielőtt egy terméket a bevásárlókosarába tesz.

Mindennapi teendőink között sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek megvásárlására, ezért gyakran rohamtempóban vásárolunk. A tudatos vásárlás már a konyhában, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénzt és időt lehet megtakarítani úgy, hogy ha tudatosan előkészítjük, mi is kerüljön majd a kosarunkba és az asztalunkra.



2

Felkészült a vásárlásra?

Mire jó a bevásárlólista?

A bevásárlólista nagyon hasznos kellék. Indulás előtt még otthon érdemes végiggondolni, mit szeretnénk a héten enni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat írjuk fel a listánkra. Miért? A lista segítségével vásárlás közben tudjuk magunkat emlékeztetni arra, hogy valóban mire is van szükségünk. Így egyrészt nem kell naponta üzletekbe szaladgálni egy-egy elfelejtett alapanyagért, másrészt kizárólag olyan élelmiszerek kerülnek kosarunkba, amikre valóban szükségünk van, ezáltal pedig mi magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen.

Milyen táskát vigyünk magunkkal?

Mind praktikusságból, mind környezetvédelmi szempontból érdemes már a bevásárlás előtt gondoskodni megfelelő mennyiségű és

minőségű szatyorról, táskáról. Itt fontos szempont az élelmiszerek elkülönítése, a megfelelő hűtés és az, hogy az egyes élelmiszereken előforduló szennyeződés, például a zöldségeken olykor fellelhető föld, ne szennyezzen be más ételt, például péksüteményt.

A bevásárlólistánkra felkerülnek olyan élelmiszerek, amiket nem szükséges hűtve tárolni (pl. alma,ogyorókrém, kenyér), illetve hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszerek is. Indulás előtt érdemes gondoskodni hűtőtáskáról, hűtőzacskóról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók anélkül, hogy azok felmelegednének, kiolvadnának. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák elszaporodjanak az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! Miért? A felengedett élelmiszer visszafagyasztása élelmiszerbiztonsági okokból nem ajánlott.

Ügyelni kell arra is, hogy a különböző tisztaságú élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd bepakolni, pl. tojást, zöldséget vagy nyers húst



ne tegyük a kenyér mellé. Miért? A nyers, tisztítatlan élelmiszerek felületén betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik ha rákerülnek a kenyérre és megesszük, betegséget okozhatnak. Jó tanács! Használhatunk eltérő színű táskákat a különböző élelmiszerekhez, pl. piros színűt a nyers húshoz; zöldet a zöldségekhez, gyümölcsökhöz; kéket a hűtött, fagyasztott élelmiszerekhez, stb. Akik autóval járnak bevásárolni, választhatják azt a jó megoldást is, hogy a bevásárlókocsit az autóig tolják, és ott a csomagtartóban dobozokba, kinyitható kosarakba rendezik az élelmiszereket.

A bevásárlótáskák legyenek könnyen tisztíthatók, tisztántarthatók. Bevásárlás után mindig szárítsuk, szellőztessük ki azokat. Gyakran mossuk, amennyiben anyaguk engedi, vasaljuk is ki. A táskákat tartsuk tiszta, száraz helyen. Miért? A kicsepegő húslében és az élelmiszerek csomagolásán betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik a két vásárlás között eltelt időszakban elszaporodhatnak és keresztszennyeződéshez, megbetegedésekhez vezethet.

Törekedjünk arra, hogy tartós, összecsukható/hajtható, újrahasznosított táskákat, szatyrokat szerezzünk be, és mindig legyenek nálunk, így nem kell a boltban minden bevásárlásnál nejlön- vagy papírzacskót vennünk. Ezzel is hozzájárulhatunk a környezet védelméhez.



Hol vásároljunk?

Bevásárlólistával és táskákkal a zsebünkben indulhatunk is! Hogy hova? Mindig csak megbízható üzletbe, piacra! Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi vagy utcai árustól, zöldséget, édességet se. Az élelmiszerboltokat a hatóságok is ellenőrzik, azonban az igazi visszajelzést a vásárlótól kapják, aki a pénztárcájával szavaz arról, életben maradjon-e a vállalkozás. A vásárló sok apró jeltől tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e az élelmiszert az adott üzletben. Figyeljünk például arra, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Ilyen helyen az élelmiszerekre sem fordítanak több figyelmet.



Tippek!

- Éhesen soha ne menjen vásárolni!
- Készítsen bevásárlólistát!
- Vigyen magával többször használatos szatyrokat, hűtőtáskát!
- Rendszeresen tisztítsa bevásárlószatyrait, táskáit!
- Csak megbízható helyen vásároljon!
- Ne vásároljon ismeretlen eredetű élelmiszert!
- Ha szüksége van olvasáshoz szemüvegre, vigye azt is magával, hogy el tudja olvasni az élelmiszerek jelölését.

3 Vásároljunk!



A vásárlás összetett folyamat. Már amikor belépünk egy élelmiszerüzletbe, számos dologra érdemes odafigyelni, ilyen például a tisztaság, hiszen ez sok mindent elmond a bolt élelmiszerbiztonsághoz fűződő viszonyáról. De mi magunk is tehetünk a biztonság érdekében, például a választás sorrendjének megtervezésével, így a fagyasztott étel nem olvad ki, vagy az élelmiszerek nem szennyezik be egymást. Nézzünk néhány további, fontos praktikat!

Általános jó tanácsok

Piszkos, higiéniailag kifogásolható üzletben ne vásároljon! A vásárlás megkezdésekor válasszon tiszta bevásárlókocsit vagy -kosarat. Ha egyiket sem találja megfelelőnek, érdemes ezt jelezni az üzletvezetőnek. Gyerekét ne ültesse be az élelmiszerek számára fenntartott helyre, hiszen nem csak összenyomódhat, sérülhet az élelmiszerek csomagolása, hanem cipővel, utcai ruházattal szennyeződhetnek a megvásárolni kívánt élelmiszerek. Az üzletekben nincs arra lehetőség, hogy minden vásárló után kitisztítsák, kifertőtlenítsék a bevásárlókocsikat.

Tudta?

Tudta? A fogyasztók 32%-a a nagy bevásárlások alkalmával két óránál is többet tölt el az üzletben. Ez idő alatt a hűtést igénylő élelmiszerek romlási folyamatai elindulhatnak, ha megszakad a hűtlánc.

Egy nagyobb áruházban akár két órát is eltölthetünk és több mint egy kilométert is megteszünk. Ha a hűtve tárolandó, romlandó termékeket vesszük ki elsőként a hűtőpultból, azok a vásárlás végére már olyannyira felmelegedhetnek, hogy az egészségre ártalmas mikrobák nagy számban elszaporodhatnak rajtuk. Emiatt nagyon fontos, hogy a fagyasztást és hűtést igénylő termékek csak a bevásárlás végén kerüljenek a kosarunkba. Vagyis, a vásárlást mindig a hűtést nem igénylő élelmiszerekkel kell kezdeni (pl. kenyér, zöldségek, gyümölcsök, száraztészták, konzervek), majd a „vásárlási túra” végére hagyni a hűtést vagy fagyasztást igénylő élelmiszerek (pl. tej, joghurt, szalámi, sajt, húsk, jégkrém, fagyasztott halrudacska) beszerzését. Ha vásárolt meleg ételeket is (például grill-csirket), ezeket feltétlenül különítse el, a vásárlás és a szállítás során is, a hűtést és a fagyasztást igénylő élelmiszerektől.

Érdekesség!

A vásárlók csupán 29%-a figyel oda arra, hogy előbb a hűtést nem igénylő, majd a hűtött termékek kerüljenek a kosárba.

Vásárláskor mindig nézze meg a termék jelölését. Ha szükséges, vigyen szemüveget, akár nagyítót is. A címkékre mindig szánjon időt!

Ne vegyen sérült csomagolású, magyar nyelvű felirat nélküli, vagy lejárt élelmiszert, mert az élelmiszerbiztonsági kockázatot hordozhat. Ha szakadt, sérült, esetleg hiányos a csomagolás, akkor könnyebben szennyeződhet az élelmiszer, csökkenhet az eltarthatósága. Nagyon fontos tudni, hogy tilos lejárt fogyaszthatósági, minőségmegőrzési idejű terméket árusítani. Mindig ellenőrizze a fenti dátumokat, ha pedig nem látszik jól, esetleg valami gyanúsít észlel, keresse az üzletvezetőt, vagy hívja a **Nébih Zöldszámat (06-80/263-244)**.

A védőgázas és vákuumos csomagolású termékeknél is figyelni kell arra, hogy azt vegyük le a polcokról, amelynek fóliája feszes – vákuumcsomagolt termékek esetén ráfeszül a termékre –, csomagolása nem sérült, mert így a benne levő termék a fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési időn belül biztonságosan felhasználható.

Csak azt az élelmiszert vásárolja meg, amelyet olyan hőmérsékletű pultból kínálnak, ami a termék csomagolásán jelzett hőmérsékleti értékeknek megfelel, azaz a hűtendőt hűtőből. Ha a termék címkéjén azt látja, hogy az hűtést vagy fagyasztást igényel, ám az nem ilyen körülmények között van tárolva, jelezze az üzletvezetőnek.

Ne vegyen meg olyan élelmiszereket, amelyek érintkeztek rovarral, szennyezett eszközzel, nyers hússal, tisztítatlan zöldséggel és mosatlan gyümölccsel! Ne vásároljon olyan helyen, ahol pusztá kézzel nyúlnak a csomagolatlan élelmiszerekhez.

Ne vásároljon láthatóan penészes élelmiszert, hacsak nem az élelmiszer ilyen jellegű, pl.: képpenészes sajt, szalámi. Ha kétségei vannak, kérdezze meg a bolti eladót.

Zúzmarás vagy tömbbé fagyott mélyhűtött terméket ne vásároljon, mert valószínűleg felengedett és visszafagyasztott termékről van szó.

Ne vásároljon élelmiszert olyan személyektől, akiknek a külseje, ruházata, keze és megjelenése ápolatlan!

Ha a kosár, kocsi tisztának is tűnik, a fogyasztásra kész élelmiszert (pl. pékáru, gyümölcs) akkor sem szabad csomagolatlanul a kosárba helyezni. Használja a kihelyezett zacskókat, csomagolóanyagokat!

A különböző élelmiszertípusokat egymástól el kell különíteni a vásárlás során is. Vannak fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például a zsemle, a felvágott és a vaj. Más termékek, mint például a zöldségek, tojás vagy húsok gondos előkészítést igényelnek, hogy

Ne vásárolja meg:

- a csomagoláson jelzettől eltérő hőmérsékleten tartott élelmiszert,
- azt az élelmiszert, amelynek jelölése rosszul olvasható, minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági ideje nem pontosan azonosítható vagy nem található a terméken magyar nyelvű címke,
- az átcsomagolt, nem eredetinek tűnő, sérült, vákuumhibás, jégbordás, horpadt, szivárgó, puffadt, penészes, szennyeződött élelmiszert,
- a szemmel láthatóan szennyezett, repedt tojást!



biztonságosan fogyaszthatók legyenek. Utóbbiak beszenyezhetik a fogyasztásra kész termékeket is. Erre nem csak a kosárba történő pakolás, hanem a hazaszállítás során is figyelni kell.

Őrizze meg a termékek számláját (vásárlási blokkját, nyugtáját) mert szükség lehet rá bármilyen későbbi reklamáció esetén. Ha olyan jellegű hiányosságot észlel, amely hatósági intézkedést igényel, jelezze az illetékes helyi élelmiszer-ellenőrző hatóságnak, vagy hívja a Nébih Zöldszámat (06-80/263-244).

Tippek az egyes élelmiszer-típusok vásárlásához

Hűtést nem igénylő élelmiszerek

Kávék, gabonapelyhek, kekszek, mézek, konzervek, tésztafélék, lisztek, olajok, ecetek, italok, szárított fűszerek, magvak, dió, mák, bébiételek és még sorolhatnánk, mind-mind olyan élelmiszerek ezek, melyeket nem szükséges hűteni. Éppen ezért a vásárláskor törekedni kell arra, hogy ezek kerüljenek elsőként kosarunkba.

Tippek!

- Lejárt, sérült, puffadt, felbontott vagy szennyezett csomagolású élelmiszert ne vásároljon meg.
- Kimérhető magvaknál kerülje a penészes termékeket. Kiméréshez csak tiszta eszközt használjon.
- Energiaitalok vásárlásakor nézze meg a címkén, mennyi koffeint tartalmaz a termék. A magas koffeintartalmú italok csomagolásán kötelező figyelmeztető szöveget is elhelyezni, hogy fogyasztása gyermekeknek és terhes vagy szoptató nők számára nem ajánlott, illetve jelölnie kell a mg/100 ml formában kifejezett koffeintartalmat is.



Friss zöldségek, gyümölcsök, csírák, mikrozöldségek, zöldfűszerek

A zöldségek, gyümölcsök, csírák, mikro zöldségek, zöldfűszerek termesztése, betakarítása, tárolása, szállítása, értékesítése különböző szakaszaiban baktériummal (pl. Salmonella, E. coli), vírusokkal (pl. Calicivírus, hepatitisz-A vírus), féregpetékkel vagy mikroszkopikus méretű gombákkal szennyeződhetnek. Amíg a zöldségek, gyümölcsök a termőföldtől eljutnak az asztalunkig, esetleg már több ezer kilométert is megtettek, így a kezdeti mikrobaszám lényegesen emelkedhet. A zöldségek, gyümölcsök felületén lévő mikrobák szennyezhetik kezünket, a bevásárlókosarat, és a szatyrot is.

Tudta?

A mikrozöldség pont az, aminek a neve alapján gondoljuk: apró növényke, ami a kicsírázott magból éppen csak levelet hajt. A mikrozöldség már nem csíra, hanem olyan, rendszerint 14 napnál fiatalabb (7–14 napos) növény, melyen már megjelentek a felnőtt növényre jellemző, de még apró hajtások, levelek; méretük, fajtól függően maximum 3–10 cm. A legnépszerűbb mikrozöldségek, a rukkola, koriander, bazsalikom, fodros kel, retek, vízitorma, káposzta, zöldborsó, spenót, cékla, saláta.



Tippek!

- Zöldséget, gyümölcsöt mindig megbízható helyről (üzletben, piacon) szerezzen be! Ne vásároljon ellenőrizetlenhelyen, alkalmi árustól. Részesítse előnyben a hazai termesztésű zöldségeket, gyümölcsöket, mivel ezek frissebbek, kevesebbet utaztak, és termesztésük körülményei is könnyebben ellenőrizhetők.
- Zöldség-gyümölcs esetén a frissességet szemrevételezéssel meg lehet állapítani. Aszalt gyümölcsök esetén molyosodás, penészedés előfordulhat, ennek szemmel látható jeleire legyen figyelemmel. A zöldség, gyümölcs legyen ép, egészséges. Attól azonban, hogy alakja deformált, még ugyanolyan finom, mint „szabályos” társai.
- Vásárláskor ügyeljen arra, hogy a mosatlan zöldségek, gyümölcsök felülete más élelmiszerrel ne érintkezzen. Különös figyelmet kell fordítani a leveles- és gyökérzöldségekre, melyek talajjal is szennyezettek lehetnek. Csak zacskóba csomagolva helyezze a kosárba, pénztári futószalagra, majd a bevásárlótáskába ezeket.
- Citrusfélék vásárlásakor arról, hogy a gyümölcsöt csak viaszréteggel vonták be, vagy penész elleni szerrel is kezelték, a termék címkéjén, illetve az üzletben, a hozzá kapcsolódó feliratról tájékozódhat a fogyasztó. Ezt az információt az ömlesztett, nem előre csomagolt áruk esetében is köteles feltüntetni a kereskedő.
- Gyerekek, várandós nők, idősek és gyenge immunrendszerrel rendelkezők kerüljék a nyers csírák (pl. lucerna-, retek-, aranybab csíra) fogyasztását, mert ezeken könnyen megtelepedhetnek baktériumok. Vásárláskor mindig friss terméket válasszon, kerülje a kellemetlen szagú terméket.
- Mosatlanul soha ne fogyasszon zöldséget, gyümölcsöt.



Gombavásárlás

Gombát magunk is szedhetünk a természetben, vagy vásárolhatunk piacon ugyancsak vadon gyűjtött gombákat, illetve termesztett gombát. Az ehető gombákat a mérgezőktől nehéz megkülönböztetni, elkülöníteni, ehhez szakértelem, tudás, tapasztalat szükséges. Érdemes tisztában lenni azzal, hogy nem csak a mérgező gombáktól lehet megbetegedni. Egyes étkezési gombák csak alapos sütés-főzés után fogyaszthatók, mert hőre elbomló méreganyagot tartalmaznak. A nem mérgező gombák is megbetegíthetnek, mert a gomba nehezen emészthető és a gombás étel gyorsan romlik.

Tippek!

- Csak gombaszakértő által bevizsgált, vadon termő gombát vásároljon, megbízható helyről.
- Láthatóan előregedett, férges, penészes, befülledt csomagolású gombát ne vásároljon.
- Ügyeljen arra, hogy a bevásárlókosárban, illetve szállításkor ne szennyezhesse a többi élelmiszert.
- A friss gombák gyorsan romlanak, ezért a lehető leggyorsabban, 24 órán belül el kell készíteni és fogyasztani. Feldolgozásig szellős, hűvös helyen, egy rétegben egymás mellé helyezve kell tárolni. Fóliába semmiképpen ne csomagolja!



Tudnivalók tojásvásárláshoz

A héjas tojást száraz, hűvös helyen (70-80% páratartalom, 2-18 °C), vagy hűtőszekrényben lehet tárolni. Ha a tojást egyszer már lehűtöttük, akkor a felhasználásig továbbra is hűtve tárolandó.

Tippek!

- Csak tiszta, friss, ép tojást vásároljon.
- Ne vásároljon hiányos jelölésű, sérült, törött, szennyezett héjú tojást!
- A nyers, héjas tojás héján betegséget okozó baktériumok (pl. Salmonella) lehetnek, ezért tárolása során ne érintkezzen más élelmiszerrel
- Az üzletben árusított tojásokon jelölés található (lásd később). Érdemes megjegyezni, hogy a helyi piacon vásárolt tojások esetében találkozhatunk jelölés nélküli tojásokkal is, mivel a jelölési kötelezettségek nem vonatkoznak az 50-nél kevesebb tojótyúkot tartó termelőkre, azonban az értékesítés helyén ezen termelőknek is fel kell tüntetniük a nevet és a címet.
- Az üzletekben a tojást tálcán is szabad árusítani, de fel kell tüntetni a csomagolóközpont azonosító számát és a felhasználhatóság időpontját.
- Ha üzletben vásárol tojást, minden esetben nézze meg a dobozon található minőségmegőrzési időt. A tojás minőségmegőrzési ideje a tojásrakástól számított 28 nap. Lejárt minőségmegőrzési idejű tojást ne vásároljon. Lejárt szavatosságú tojást ne vásároljon. A közeli lejáratú idejű termék esetén pedig gondolja át, mikor, mire szeretné felhasználni a tojást.
- A nyers, héjas tojás ne érintkezzen más élelmiszerrel a bevásárlókosárban, táskában.



Tudta?

A tojótyúktelepeket nyilvántartásba veszik, és ekkor nyilvántartási számot kapnak, melyet fel kell tüntetni a tojás héján.

Az első számjegyből a tyúkok tartásmódja olvasható le. A 0 az ökológiai tartásból származó, szabadtartású és ellenőrzött takarmánnyal etetett állatok tojásain szerepel, az 1-es pedig a szabadtartást jelenti, ahol a baromfi napközben a szabadban mozoghat. 2-essel jelölik az alternatív technológiát, itt a szárnyasokat jellemzően mélyalmon, istállóban helyezik el. A 3-as szám a ketreces tartást jelöli. A tojáskód második részében két betű jelöli azt az országot, ahonnan a tojás

származik (Magyarország: HU). Találkozhatunk más, lengyel (PL), litván (LV) és spanyol (ES) tojással is. A kód harmadik eleme 01-től 20-ig jelöli a megye és a főváros kódját.

A negyedik rész az állategészségügyi kerület száma. Ebből tudjuk, hogy melyik ellenőrző hatóság felelős a termék élelmiszerbiztonsági ellenőrzéséért, az ötödik elem pedig a tyúktojás jele (T). Az állattartó telep sorszáma következik ezután, majd az istálló száma.

A TOJÁS OSZTÁLYOZÁSA TÖMEG ALAPJÁN TÖRTÉNIK:

kicsi, „S” – legfeljebb 53 gramm
közepes, „M” – 53-63 gramm
nagy, „L” – 63-73 gramm
nagyon nagy, „XL” – legalább 73 gramm

TOJÁS



Mindennapi kenyerünk és péksütemények

Mivel a kenyeret és péksüteményeket nem kell hűteni, ezért élelmiszerbiztonsági szempontból a kevésbé kockázatos élelmiszerek közé tartoznak. Annak következtében viszont, hogy csomagolatlanul is árusíthatók, vannak szabályok, amiket vásárláskor is szem előtt kell tartani.



Tudta?

A fehér kenyér 100% BL 80 fehér búzakenyérlisztből, a félbarna kenyér 85% BL 112 félféher búzakenyérlisztből és 15% RL 90 világos rozslisztből, a búzakenyér legalább 95% búzaőrleményből kovászos technológiával vagy kovászt helyettesítő kováskészítmény felhasználásával előállított termék. A rozsos kenyér és a rozskenyér hangzásbeli hasonlóságai miatt gyakran a fogyasztó abba a hibába esik, hogy a két különböző terméket azonos kategóriába sorolja, pedig a rozsos kenyér kevesebb rozslisztet tartalmaz (legalább 30% RL típusú rozsőrlemény), mint a rozskenyér (legalább 60% RL típusú rozsőrlemény). A kenyerek egy speciális csoportját alkotják az összetételükre névvel utaló kenyér terméktípusok: a többgabonás kenyér, búzacsrás kenyér, kenyerek olajos maggal, szójas kenyér, korpás kenyér és a burgonyás (krumplis) kenyér, Graham-kenyér, teljes kiőrlésű kenyér, tönkölybúza kenyér (tönkölykenyér), kukoricás kenyér, amelyekben a meghatározó összetevő mennyisége jogszabály szerint meghatározott (például a teljes kiőrlésű kenyér legalább 60% teljes kiőrlésű lisztet kell tartalmazzon). A kenyerek egy speciális csoportját alkotják a magyar hagyományokra épült, magasabb szintű minőségi elvárásoknak megfelelő, különleges minőségű kenyerek (például a „Pékmesterek különleges kenyeré”, amelyet adalékanyagok és kovászpótló anyagok nélkül, kovászos tészta készítés eljárással, kézi tésztafeldolgozással, kelesztéssel, sütéssel állítanak elő).

Tippek!

- Mindig annyi kenyeret vásároljon, amennyit biztosan elfogyaszt, így is tehet az élelmiszerpazarlás ellen.
- Nézze meg a címkét! Azon kenyerek címkéjének, amelyek 24 óránál hosszabb minőségmegőrzési idejűek, tartalmaznia kell a minőség-megőrzési idő dátumát, pl. „Minőségét megőrzi: HÉTFOIC”. Azon kenyerek esetében, amelyek a gyártást követő 24 órán belül fogyasztásra kerülnek, a címkéjükön a lejárati napját nem kell feltüntetni.
- A termék barnás színe nem biztos, hogy a rozsliszt vagy a sötétebb színű, teljes kiőrlésű liszt értékes rostanyagából származik. Érdemes a termék jelölését elolvasni, mert ha a felhasznált színező malátától lesz barnás színű a termék, akkor azt a termék megnevezéséhez kapcsolódóan a „színező maláta” kifejezéssel fel kell tüntetni.
- Figyeljen a higiéniára vásárláskor is. A kenyeret a legtöbb üzletben konténerben helyezik ki. Itt a vásárlónak illik ügyelnie arra, hogy ne csupasz kézzel tapogassa végig a választékot, keresve, hogy melyik a legpuhább vagy legropogósabb darab, hanem használja ehhez a kihelyezett csipeszt, csomagolópapírt, illetve zacskót. Gondoljon arra, hogy Ön sem szeretné azt a kenyeret, péksüteményt megvásárolni, amit már jó néhányan megtapogattak!
- Csak olyan helyen kérje egész kenyér szeletelését, ahol a szeletelő, vágódészka, szeletelő gép és a személyzet igényesnek tűnik.
- A bevásárlókosárba csak csomagolva tegye a kenyeret és péksüteményeket. Ügyeljen arra, hogy nyers hús, zöldség, gyümölcs, tojás mellé így se kerüljön.



Kétlábúak, négylábúak ... mire figyeljünk húsok, húskészítmények vásárlásakor?

A húsok és húskészítmények nagy víz- és fehérjetartalmuk miatt romlandóak, ezért ezeket – általános szabályként - hűtőben 0-5 °C fok között kell tárolni, minőségük és biztonságos fogyasztáságuk megőrzése érdekében. Egyes romlást okozó mikrobák közül néhányan hűtőhőmérsékleten is szaporodnak, így a védőgázas csomagolású termékek kibontása után néhány nappal a hűtőszekrényben történő tárolás esetén is elindulhat a romlás folyamata.

A pácolt termékek esetében a mikrobák elszaporodását a só, a nitrit, az alacsony pH és az alacsony hőmérsékleten való tárolás együttesen gátolja. A kolbászfélék, szalonnafélék és ehhez hasonló termékek romlását mutatja, a főleg élesztőgombák által okozott nyálkásodás, a burkolóanyag alatt lévő baktériumok okozta savanyodás és a szintén mikrobás tevékenységből adódó zöldülés. A szalonnafélék leggyakoribb romlása a penészedés, ezért ezeket hűvös, száraz helyen tároljuk. A nyers, fermentált húskészítmények olyan nem hőkezelt kolbász- és szalámitípusok, melyekre jellemző, hogy hosszú ideig élelik őket, ami átmérőtől függően 3 héttől 3 hónapig terjedhet. Az érlelés eredménye a termékben a jelentősen lecsökkent víztartalom, melyen már a kórokozó és a romlást okozó baktériumok nem képesek szaporodni szobahőmérsékleten sem, így a termék eltartható hosszú ideig hűtés nélkül is. Ide tartoznak pl. a hagyományos szalámik, szárazkolbászok.

Tippek!

- Mindig olvassa el a címkén található, tárolásra vonatkozó információkat. Ha a hűtés nem megfelelő, ne vásárolja meg a terméket. A nem előre csomagolt húsok frissességét a gyakorlott fogyasztó is meg tudja ítélni színe, szaga, állaga, tapadósága alapján. Ne vásároljon olyan húst, amelynek állaga nem friss, szaga, színe eltér a szokásostól.
- Ha a hentespultnál a nyers húst és a felvágottat ugyanaz a személy, pusztán kézzel adja, anélkül, hogy közben alaposan kezet mosna, ne fogadjuk el. A nyers húson olyan mikrobák lehetnek jelen, melyek kezünkre, más ételkészítési eszközökre, szállításhoz használt tárgyakra kerülhetnek és megbetegedést okozhatnak.
- Ha a hentes pultnál nem dupla zacskóba teszik a csirkehúst, akkor ne féljen kérni még egy zacskót. A kicsepegtő húslé szennyezheti a többi ételkészítési eszközt.
- Darált húst csak megbízható helyről vásároljon, de legjobb, ha a húst otthon darálja le. A ledarált húst még hűtőszekrényben se tároljuk hosszabb ideig, azt mielőbb, még a vásárlás napján dolgozzuk fel.
- A csemegepultnál kért ételkészítési eszközök csomagolása jelölést nem tartalmaz, ételkészítési intoleranciában, ételkészítési allergiában szenvedőknek ezt a vásárlási formát csak megbízható helyen javasoljuk.

Halat, vadat, s mi jó falat... halászati termékek és vadhúsok vásárlása

A halak húsnak víztartalma magas, ami a kifogást követő tárolás során rohamosan csökken, ennek következtében rendkívül jól érzékelhető a halhúsok frissessége, vagy annak hiánya. Jó tudni, hogy a nyers hal – mint minden nyers ételkészítési alapanyag – hordozhat szemmel nem látható szennyeződések. Hűtőben, 0-5 °C között tárolva 1-2 napig eláll.

Tippek!

- Csak megbízható helyen vásároljon halat. Az ideális halpult legfontosabb ismérve, hogy a pult és környéke tiszta, rendezett, az eladó ápolja, jó benyomást kelt és nincs szúrós, kellemetlen, romlott halszag a környezetében. Győződjön meg a hal származási helyéről is.
- Győződjön meg arról, hogy a halaspult hőfoka megfelelő. A pultban a friss halat az olvadó jég hőmérsékletén (0-2 °C), jégágyon tartják, tálban vagy tepsiben, halfajonként elkülönítve. A jó halpultban a jeget folyamatosan utántöltik, és az olvadt elfolyó lé csatornába folyik.
- Az egészséges, élő hal testfelülete sérülésmentes.
- A friss hal teste nyomásra rugalmas, visszaáll eredeti állapotába, szaga halra jellemző, nem szúrós és nem kellemetlen!
- Egész, nem bontott hal esetében a halak felszíne friss, a szem természetesen duzzadt, élőnek tűnő, csillog, a kopolytűk élénkpirosak. A beesett, sápadt szem, és a matt kopolytű legyen gyanús! Az ilyen hal már nem friss.
- Fej nélküli hal esetében a bőr frissen nyálkás. Ha a bőr már nem nyálkás, a halhús öreg, azt semmiképpen ne vegye meg!
- A bőr nélküli haltörzs, vagy filé nagyon gyorsan veszít tárolás során a víztartalmából, ezért rövid idő alatt rugalmatlan, kiszáradt, fakó lesz.
- Ügyeljen arra, hogy a megvásárolt hal gondosan legyen becsomagolva.
- A nyers halételek, mint a sushi és sashimi vásárlásakor legyen különösen körültekintő, csak frisset vásároljon.

Vaddisznó, fácán, szarvas... egyik sem tartozik a hétköznapi ételek közé. A vadhúsok ízvilága különleges, sok esetben ízesebb a házi-asított állatok húsnál. A hús színe sötétebb, szerkezete szívósabb, tömörebb, az izmok kötőszövet mennyisége kevesebb, zsírszövettel kevésbé átszőtt, mint a kevesebbet mozgó, nagyüzemben tartott háziállatok esetében. Így elmondható, hogy a vadhúsok nagyobb fehérje – és kisebb zsírtartalmúak, mint a velük összehasonlítható fajú háziállatok húsa.

Tippek!

- A vadhús a háztartásokba közvetlenül a vadásztársaságtól vagy hagyományos úton, az ételkészítési üzletekből érkezik. A vadásztársaságtól vásárolt hús már bevizsgált, amiről a hatósági állatorvos hússzállítási igazolást állít ki. Ennek hiányában soha ne vásároljon húst.
- A vadhúsokat hűtve (apróvadak: 0+4 °C-nál, nagyvadak: 0+7 °C-nál nem melegebben), vagy fagyasztva (–18 °C-nál nem melegebben) szabad csak értékesíteni, erre vásárláskor is figyelni kell.





Tej és tejtermékek

A tejek és tejtermékek (sajt, túró, joghurt, tejföl, kefir stb.) magas víz-, fehérje- és zsírtartalmú élelmiszerek, amik kiváló táptalajai a mikrobáknak, ezért többnyire hűtést igényelnek (0-5°C fok közötti hőmérsékleten), és élelmiszerbiztonsági szempontból a kockázatosabb élelmiszerek közé tartoznak.

A nyers tej veszélyes baktériumokat tartalmazhat, így komoly betegségeket okozhat. A legbiztosabb a tej felforralása fogyasztás előtt, mivel ez a leghatékonyabb megoldás a betegséget okozó baktériumok elpusztítására. A hazai szabályozás alapján nyers tej, illetve nyers tej felhasználásával készült, nem hőkezelt tejtermékek értékesítésének helyén, jól látható módon fel kell tüntetni a „NYERS TEJ, FORRALÁS UTÁN FOGYASZTHATÓ”, illetve a „NYERS TEJBŐL KÉSZÜLT” jelölést.

Ha a boltok polcain található tejet az alkalmazott hőkezelés mértéke szerint szeretnénk csoportosítani, akkor 3 féle tejből választhatunk: pasztörözött, ESL és UHT tej.

Pasztörözés során a tejet hosszabb ideig (legalább 15 mp) viszonylag alacsony hőmérsékleten (legalább 72°C) tartják, majd 6°C-ra hűtik. Ezeknek a tejeknek a legrövidebb a fogyaszthatósági idejük (3-7 nap), és a folyamatos hűtést igényelnek.

Az ESL rövidítés extended shelf life angol elnevezésből ered, melynek jelentése: kiterjedt eltarthatósági idejű. Az eljárás során a tejet legalább 0,1 másodpercig 100-134 °C-ra melegítik, majd a legrövidebb időn belül 6°C-ra hűtik. A tej aszeptikus rendszeren kerül át a kifejezetten erre a célra kifejlesztett dobozba, palackba. Az ESL tej tartósság és élvezeti tulajdonságok szempontjából a pasztörözött és az UHT tej között helyezkedik el. Nagyon fontos, hogy a hűtlánc ne szakadjon meg a fogyasztásig. Ha ez megtörténik, a tejben lévő kisszámú mikroorganizmus elszaporodhat, és a tej romlását okozhatja. Az ESL technológiával készülő tej felbontás nélkül 21 napig tartható el, felbontást követően 3 napon belül el kell fogyasztani.

Az UHT (Ultra High Temperature) vagy más néven tartós tejet legalább 1 másodpercen át legalább 135°C-ra hevítik, majd szobahőmérsékletűre hűtve csomagolják. Az UHT tejek hosszú eltarthatóságukat az alkalmazott hőkezelésnek és a speciális (aszeptikus) csomagolási eljárásnak köszönhetik. Az aszeptikus csomagolási rendszer lényege, hogy az előzetesen hőkezelt, csírátlanított tejet csiramentesített környezetben steril csomagoló anyagba töltik és zárják.

A tartós tejet sem lehet azonban a végtelenségig eltartani, mindig figyeljünk a minőségmegőrzési időre, és még időben fogyasszuk el. Az UHT tej felbontás előtt nem igényel hűtést, felbontást követően viszont hűtve kell tárolni, 3 napig marad így fogyasztható. Fontos tudni, hogy – gyakori tévhittel ellentétben – a tartós tej nem tartalmaz tartósítószerrel, kizárólag a steril, gondos kezelésnek köszönheti eltarthatóságát.

Tippek!

- A hűtött élelmiszereket a vásárlás vége felé tegye kosarába, így kevésbé melegszik fel.
- Tej és tejtermékek vásárlásakor olyan terméket válasszon, melynek csomagolása érezhetően hideg.
- Csecsemők, gyerekek, terhes nők, idős, valamint legyengült immunrendszerű emberek esetében magasabb a kockázata a megbetegedésnek, ezért ők semmiképpen ne fogyasszanak nyers tejet!
- Vidéki állattartó helyek (tanyasi, falusi gazdasági udvar, tehenészet, tejház stb.) látogatásakor se kóstoljon forralás nélküli nyers tejet!
- Nyers tejet tiszta, rendezett árusítóhelyen, megbízható termelőtől vásároljon. Ha árusító kocsiból vásárol, nézze meg, kiírták-e a termelő nevét, címét.
- Győződjön meg arról, hogy a nyers tej hűtött. A nyers tejet hűtve, a lehető legrövidebb idő alatt juttassa haza.
- A tej és tejtermékek hazaszállításához használjon hűtőtáskát (különösen a nyári hőségben!).

Fagyasztott termékek vásárlása

A fagyasztott élelmiszereket optimális esetben –18 °C fokos, vagy annál hidegebb mélyhűtőládában tárolják az üzletekben. Az egyszer felengedett élelmiszert újrafagyasztani nem szabad, mert felolvadásakor az élelmiszerben esetlegesen jelen lévő, romlást okozó vagy kórokozó mikroorganizmusok szaporodásnak indulhatnak.

Tippek!

- Vásárláskor a mirelit termékeket tegye be utoljára a bevásárlókocsiba.
- Főlöleslegesen ne nyitogassa a mélyhűtő ajtaját. A beáramló meleg levegő nagyon gyorsan megemeli a belső levegő hőmérsékletét.
- Csak olyan mélyhűtőből vásároljon, ahol sértetlen, azaz ép és bontatlan csomagolású árut talál, és aminek tisztaságáról láthatóan gondoskodnak.
- Ügyeljen arra, hogy az árukon látható-e felolvadásra és újbóli lefagyasztásra utaló jel. Árulkodó, ha a zacskóban levő élelmiszer alakja elváltozott (deformált) vagy tömbszerűen helyezkedik el a zacskóban. Szemes termésnél figyeljen arra, hogy jól kitapinthatóak legyenek az egyes szemek. Ha a mélyhűtött termék csomagolása belül zúzmarás vagy a termék egy tömbbé összefagyott, ne vegye meg, mert valószínűleg felengedett és visszafagyasztott termékről van szó. A mélyhűtőláda falán vagy az élelmiszerek csomagolásán látható jég réteg ugyancsak gyanúra adhat okot.
- Mindig olvassa el a minőségmegőrzési időre vonatkozó dátumot, aminek jól olvashatónak kell lennie. Az átcímkezés, felülírás, javítás gyanús lehet. Ne vásároljon lejárt minőségmegőrzési idejű terméket.
- A hazaszállítás minél rövidebb ideig tartson. Ideális, ha – elsősorban a nyári hőségben – hűtőtáskával is készül bevásárláskor.



4 Úton hazafelé

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítani meg, nem nyomódik össze semmi és nem tartjuk fel a sort sem.

Vásárlás után, a szatyrokba, táskákba pakolásakor is figyeljünk az elkülönítésre. A nyers hús és a tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcscsel, ezáltal megelőzhetjük a keresztszennyeződést. Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, nehogy megnyomódjanak, eltörjenek.

Zacskós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos, így bármiben haza tudjuk vinni ezeket. Hűtőakkuval ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska minden olyan esetben legyen nálunk (de főleg a nagy nyári melegben), amikor húst, halat vagy mélyhűtött árut vásárolunk, így tartva fenn a hűtláncot.

Mindig különítsük el a vegyszereket az élelmiszertől! Előre összecsomagolt termékeket (pl. kartonos tej, fóliázott ásványvíz, rekesznyí sör) már ne tegyük további zacskóba, hiszen felesleges, van kialakított fogantyújuk. Húzó s kiskocsinál és hátizsáknál az elrendezés nagyon fontos: alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek. Tehát a tojásokra vagy friss barackokra ne tegyük rá a dobozos tejekeket!

Ha kocsival szállítjuk haza a bevásárolt élelmiszereket, ügyeljünk arra, hogy a csomagtartóban ne tegyük az élelmiszereket más holmik, pl. kerékpár, homokozó készlet, gyerekjáték mellé, mert ilyenkor is szennyeződhetnek élelmiszereink.

MIRE FIGYELJÜNK PAKOLÁSKOR?

Alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek.



Figyeljünk az elkülönítésre.

Mit tegyünk otthon a vásárlás után



Mosson kezet bevásárlás után!

Bár a legtöbb ember kezet mos, miután hazatér, ez sokszor nem elég alapos. Meglepődnénk, ha műszerek segítségével megvizsgálhatnánk, hogy egy felületes kézmosás után mennyi szennyeződés marad az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogy hogyan mossuk meg a fogainkat, vagy hogyan melegítsünk be futás előtt.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetünkben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerrel szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba akár több mint három órán keresztül életben maradhat kezünkön,

főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket is.

Mikor kell kezet mosni?

Nemcsak a vásárlásból hazatérve, hanem:

- minden WC-használat után,
- minden étkezés előtt és után,
- minden ételkészítés előtt,
- hazaérkezve állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,
- köhögés és tüsszentés után,
- bármikor amikor piszkos lesz a kezünk.

MIRE FIGYELJÜNK KÉZMOSÁSKOR?



Tenyér



Kézfej



- Legtöbbször kihagyott részek
- Gyakran kihagyott részek
- Általában kihagyott részek
- Gyakran mosott részek



Hogyan kell kezet mosni?

Kézmosás során fontos a meleg víz és főleg a szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárításra törölése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Minél szárazabbra töröljük kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.

Tegyük a helyükre a vásárolt élelmiszereket!

Érdemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a gyerekek a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést igénylő (friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztást igénylő (például jégkrémek, előre csomagolt fagyasztott zöldségek), gyorsan romló élelmiszereket.

Ha hazaértünk, pakoljuk el az élelmiszereket a megfelelő helyre. Ha bizonytalanok vagyunk abban, hogy mely termékek igényelnek hűtést, és melyek nem, olvassuk el a terméken található információkat.

Nézzük át a hűtő és a kamra tartalmát. Tegyük előre azokat az élelmiszereket, amelyek közelebbi a lejárat dátuma, így elkerülhetjük, hogy elfeledkezzünk róluk és romlás miatt ki kelljen dobunk őket.

A hűtő hőfokát rendszeresen ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítsük el, mert minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A termékeket lefedve (dobozban vagy más csomagolásban) tegyük be a hűtőbe úgy, hogy egymást ne szennyezhessek. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba, edényekbe helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám ezeket máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerral érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

A kipakolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).



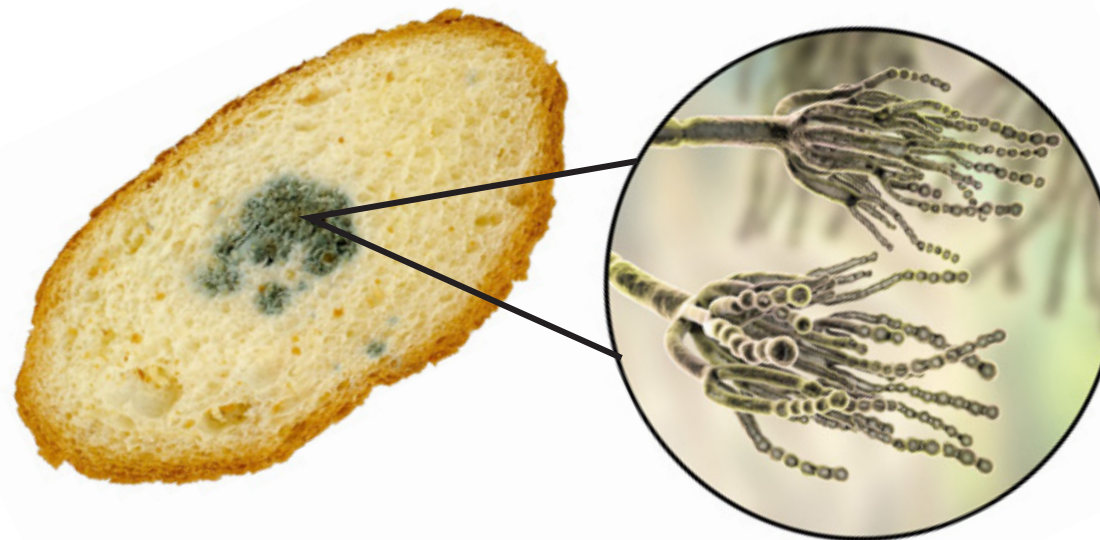
6 Szakértő válaszol

Miről ismerhető fel a kistermelői élelmiszer?

A kistermelői élelmiszerek megvásárolhatók a kistermelő gazdaságában, piacon, vásáron, rendezvényen, illetve üzletekben is. Az árusítás helyén fel kell tüntetni a kistermelő nevét és gazdaságának címét. Az üzletben árusított termékek esetében – más kötelező adatokon kívül – a termék jelölésén fel kell tüntetni a „kistermelői” vagy méz esetében a „termelői” jelzőt, és a kistermelő nevét, címét.

Miért nincs mindig jelölve az élelmiszeren a gyártó neve és címe?

Az uniós jelölési rendelet szerint az élelmiszer jelölésén szerepelhet csak a forgalmazó, vagy csak a gyártó, de fel lehet tüntetni együttesen mindkettőt is. Nem kötelező tehát a gyártót is feltüntetni az élelmiszer jelölésén, amennyiben a termék forgalmazója szerepel a címkén. Az állati eredetű élelmiszereken a kötelezően jelölendő ovális jelben levő szám- és betűkódok alapján azonban a gyártó beazonosítható.



Ha kivágom a penészes részt, akkor a maradék élelmiszert megehetem?

Képzeld el a penészt úgy, mint egy fát, aminek a lombkoronája a látható penész. A földben pedig ott van a fa gyökere, amelyik ugyanúgy ágazik szerteszét, mint ahogy a penészgomba fonalai terjeszkednek az élelmiszerben. Egyes penészgomba fajták nem okoznak gondot (pl. kéksajtban és a camembert sajtban lévő penészgombák), így ezek az élelmiszeripari technológia részét képezik. Más penészek ugyanakkor mérgezőanyagokat (mikotoxinokat) termelnek, így fogyasztásuk hosszútávon megbetegedéshez vezethet!

Hogyan történik a biotermékek ellenőrzése?

Az ökológiai termelést, feldolgozást, forgalmazást végző gazdasági szereplők ellenőrzését, és ezzel összefüggésben a biotermékek és tevékenységek minősítő tanúsítványának kiadását hazánkban a Nébih által elismert tanúsító szervezetek végzik. Magyarországon jelenleg két ilyen szervezet működik. Az ökológiai gazdálkodásból

származó termékekre az élelmiszerbiztonsági követelményeken felül az ökológiai termelés szabályai is vonatkoznak. A tanúsító szervezetek akkor állítanak ki minősítő tanúsítványt, ha a terméket a gazdasági szereplő az „Öko rendelkezések” előírásainak megfelelően termeli, állítja elő, dolgozza fel, illetve hozza forgalomba. Természetesen – mint valamennyi élelmiszer esetében – a hatóság ellenőrzi az ökológiai termékeket is.

Mire figyeljünk borok és alkoholos italok vásárlásánál?

Kereskedelemben kapható borászati termékeknél fontos, hogy a címkén találjunk egy négy betűből álló Nébih-azonosítót, ami jelzi, hogy a hatóság által engedélyezett, bevizsgált termékről van szó. Fontos, hogy a címkén megtaláljuk a termékért felelős termelő, vagy forgalmazó elérhetőségét. Figyeljünk a termék sértetlen zárását, a zárjegy sértetlenségét. Vendéglátóhelyen minőségi kifogás vagy hamisítás gyanúja esetén kérjük el a palackot, amiből kitöltötték a bort, vagy alkoholos italt, és a címkéről tájékozódjunk annak megfeleléséről a kereskedelemben történő vásárláshoz hasonlóan. Az egészségünk védelme érdekében kerüljük az illegálisan forgalmazott termékeket. Az alkoholos italok esetében előfordulhat, hogy az etilalkoholt metilalkohollal helyettesítik, amely súlyos mérgezést okoz.

Igaz-e, hogy a növényvédő szerekkel kezelt növények egészségkárosító hatásúak?

A növényvédő szerek olyan kémiai vagy biológiai anyagok, melyek segítségével a kártevők (pl. rovarok, gombák, gyomnövények) elpusztíthatók. A növényvédő szerek kis mennyiségben a terményekben vagy azok felületén a betakarítást, szüretelést, illetve tárolást követően is megmaradhatnak. Természetesen nem minden élelmiszer tartalmaz szermaradékot, és azokban az élelmiszerekben is, amelyekben kimutathatók, általában csak nagyon kis mennyiségben vannak jelen, így nem jelenthetnek kockázatot a fogyasztó egészségére nézve. Amennyiben a termelők betartják az előírt felhasználási szabályokat, köztük az élelmiszer-egészségügyi várakozási időt, akkor a készítmény a növényben lebomlik, így a fogyasztása biztonságos. Az engedélyezett, jó minőségű növényvédő szerek körültekintő, megfelelő, szakszerű alkalmazás mellett nem jelentenek veszélyt az egészségünkre!

Az előző kérdéshez kapcsolódó, gyakori kérdés, hogy ehető-e a citrusfélék héja?

A citrusfélék héját a kiszáradás és penészedés ellen rendszerint gombaölő szerekkel (imazalil, ortofenil-fenol, thiabendazol stb.) kezelik és nagyon vékonyan viasszal vonják be. A héjkezelésre használt anyagokat a címkén fel kell tüntetni. A bevonat mosással nem távolítható el, viszont nem hatol be a gyümölcs belsejébe.

Az ilyen módon kezelt gyümölcs héjának közvetlen fogyasztásra nagyobb mennyiségben való felhasználása (pl. kandírozott narancs- vagy citromhéj készítése) nem javasolt, viszont ha csak pl. egy citrom héját reszeljük a süteménybe, az nem jelent elfogadhatatlan kockázatot. Aki biztosra akar menni, az keresse a kezeletlen héjú gyümölcsöket, amelyek a nagyobb üzletekben rendszerint kaphatóak.



Fogyasszunk-e étrend-kiegészítőket?

A táplálkozás-egészségügyi szakemberek egyöntetű véleménye szerint az egészséges emberek számára a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás minden olyan elemet és vitamint tartalmaz, mely az egészség fenntartásához szükséges. Előfordulhatnak azonban olyan időszakos állapotok, helyzetek, betegségek, amikor kedvező hatású lehet valamilyen étrend-kiegészítő készítmény szedése. Ezt azonban ne a hirdetések alapján, hanem orvos vagy táplálkozástudományi szakember javaslatára, tanácsára válasszuk ki! Az utóbbi időkben sok hír lát napvilágot olyan étrend-kiegészítőkről, melyeket biztonsági okokból ki kellett vonni a forgalomból. Olyan esetek is voltak, hogy illegális vagy gyógyszer hatóanyagokat tartalmaztak. Ezért legyünk elővigyázatosak, lehetőleg megbízható, ismert gyártó termékét válasszuk, figyeljünk rá, fel van-e tüntetve, elérhető-e az előállító, forgalmazó. Különösen legyünk óvatosak az internetes rendeléssel! Mielőtt elkezdjük szedni, mindenképpen tanulmányozzuk a címkét, a kötelező jelölések meglétét, az összetételt, a rajta szereplő, egészségre vonatkozó állításokat. Különös figyelmet szenteljünk az adagolásra is, mivel ezen szerek túladagolása is okozhat egészségkárosodást.

Kell-e félni az E-számoktól?

Ma már nincs olyan ember, aki ne hallott volna az adalékanyagokról. Egyesek szerint az E-számok mérgezők, és be kellene tiltani őket, míg mások mellettük állnak. Tény, hogy az ember az élelmiszerben az eredetit, természetest keresi, azonban tévhit, hogy minden E-szám mesterséges és ártalmas lenne!

Élelmiszer-adalékanyagnak nevezik azt az anyagot, amelyet – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem – élelmiszerként önmagában általában nem fogyasztanak, ám az élelmiszerhez technológiai célból hozzáadva annak részévé válik. Általában kis mennyiségben, határozott cél elérésére alkalmazzák a termékekben. A mai élelmiszer-előállítás elképzelhetetlen adalékanyagok nélkül. Kíváncsabb megjelenésűvé, hosszabb ideig eltarthatóvá, kedvezőbb tulajdonságúvá teszik az élelmiszereket, segítik az élelmiszerek tápértékének megőrzését.

Az élelmiszer-adalékanyagok felhasználásának szabályait az Unióban és így hazánkban is ugyanazon rendelet írja elő. Egy adalékanyag csak akkor, és olyan mennyiségben adható élelmiszerhez, mely:

a fogyasztó egészségére nem jelent kockázatot, nem vezeti félre a fogyasztót, használata technológiailag indokolt és más módon nem helyettesíthető, valamint alkalmazása előnyökkel jár (pl. megőrzi a tápértékét, vonzóbb lesz a megjelenése) a fogyasztó számára.





A szabályozás részletesen megadja, hogy milyen adalékanyag milyen élelmiszerben, milyen mennyiségben használható fel. Nem használhatók adalékanyagok a csecsemőknek és kisgyermekeknek szánt élelmiszerekben, kivéve, ha a rendelet erről kifejezetten rendelkezik.

Az adalékanyagok jelölésére használt kódrendszert, melyet E-számokként ismerünk, az Európai Közösség fejlesztette ki. Ha egy anyag E-számmal rendelkezik, az azt jelenti, hogy körültekintően megvizsgálták, bekerült a jóváhagyott adalékanyagok közé és így az engedélyezett célra, a megadott termékben és a maximálisan felhasználható mennyiségben belül biztonságos.

Az adalékanyagok főbb csoportjai technológiai funkciójuk szerint az élelmiszer-színezékek, édesítőszer, tartósítószer, antioxidánsok, savanyúságot szabályozó anyagok, sűrítők, zselésítők, stabilizátorok, íz-kozzók. Színezékek azok az anyagok, melyeket az élelmiszer előnyös, vonzó színének kialakítása vagy visszaállítása céljából használnak. Természetben is megtalálható színezék például a céklavörös [E162], természetes eredetű színezék a karamell [E150a], mesterséges – vagyis a természetben nem létező színezék a főként üdítőitalokban előforduló kinolinsárga [E104].

Az édes ízérzetet kiváltó édesítőszer használatánál feltétel, hogy a cukrot helyettesítsék, vagy különleges táplálkozási célra szánt élelmiszer előállításában használják fel. A cukoralkoholok (pl. szorbit, E420) a glükózhoz képest kisebb energiatartalmúak és kevésbé édesek, továbbá a fogat nem károsítják, emellett hő- és savállóak. Azonban, ha az élelmiszer 10%-nál

nagyobb arányban tartalmaz cukoralkoholt, akkor a „Túlzott fogyasztása hashajtó hatású lehet” figyelmeztető feliratot fel kell tüntetni. Mesterségesen előállított, kevés kalóriát adó szer a sokat emlegetett aszpartám [E951], mely egyes, ritka enzimbetegséggel született emberek-nél megbetegedést okoz, ezért fel kell tüntetni a késztermék jelölésén a figyelmeztetést, hogy „Fenilalanin forrást tartalmaz”. Kalóriamentes, mesterségesen előállított édesítőszer továbbá pl. a szacharin [E954].

A tartósítószer az az anyag, melyek a penészgombák, élesztők, baktériumok okozta romlás megakadályozásával meghosszabbítják az élelmiszerek eltarthatóságát. Ide tartoznak például a nitritek és nitrátok [E249-252]. Az antioxidánsok is fokozzák az élelmiszerek eltarthatóságát, az élelmiszerekben lejátszódó oxidációs folyamatok megakadályozásával vagy késleltetésével.

Több olyan közismert, háztartásokban is előforduló anyag van, melyről kevesen tudják, hogy egyúttal E-számmal jelölt adalékanyag. Ilyen például az aszkorbinsav (E300), xilit (E967), nátrium-hidrogén-karbonát (E500ii), citromsav (E330) vagy ecetsav (E260).

Az adalékanyag felhasználását fel kell tüntetni az élelmiszerek csomagolásán, az összetevők között. Érdemes tudni, hogy az E-szám használata nem kötelező, lehet csak az anyag technológiai funkcióját és nevét használni. Ezt sok gyártó előnyben részesíti, tekintettel a fogyasztók idegenkedésére az E-számoktól! Különösen fontos az adalékanyagok jelölése bizonyos

fogyasztói csoportok, különösen egy adott anyagra allergiás személyek számára. Ezért nekik minden élelmiszer esetén meg kell bizonyosodniuk, hogy az nem tartalmazza a szóban forgó anyagot.

Az adalékanyagok engedélyezésénél legfontosabb szempont a fogyasztók egészsége. Az adalékanyagok felhasználása ellenőrzött rendszerben történik, hatásukat folyamatosan újraértékelik, előírásait felülvizsgálják. A gyártóknak is érdeke, hogy termékeik biztonságosak legyenek. Kijelenthetjük, hogy az adalékanyagot csak a megengedett mennyiségben tartalmazó termék a tudomány állása szerint nem jelent veszélyt az átlagos fogyasztó számára. Napjaink legnagyobb élelmiszer-biztonsági problémáját nem az előírászerűen használt, engedélyezett adalékanyagok jelentik.

Ugyanakkor a többféle adalékanyag együttes, és más élelmiszer-összetevők jelenlétében szervezetünkre gyakorolt hatását megbecsülni gyakorlatilag lehetetlen.

Hogyan igazodjunk el az allergének világában?

Egyre gyakoribb az élelmiszer-allergia vagy élelmiszer-intolerancia mind gyermekek, mind felnőttek esetében. A betegek növekvő száma miatt vált szükségessé az allergének egységes jelölése az élelmiszerek csomagolásán. A nem csomagolt élelmiszerek esetében is tájékoztatni kell a vásárlókat. Ennek értelmében az élelmiszerek jelölésén kötelező a figyelmet felhívni a leggyakrabban allergiát vagy intoleranciát okozó anyagra, vagy ezen anyagokból vagy termékekből származó összetevőre vagy technológiai segédanyagra, amelyet élelmiszer előállításánál vagy elkészítésénél használnak fel, és a késztermékben még jelen van, akár megváltozott formában is. A jogszabályban felsorolt allergéneket az összetevők listájában ki kell emelni, megvastagítással, aláhúzással, vagy egyéb, figyelemfelkeltő módon.

Mi a teendő, ha nincs csomagolás? A rendelet szerint a nem előrecsomagolt élelmiszereknél is kötelező az allergiát vagy intoleranciát okozó anyagokról a fogyasztókat tájékoztatni. Ide tartozik például élelmiszerüzletek pékáruészlege, felvágottas pultja, cukrászdák, fagyaltozók, éttermek, büfék és kifőzdék.

A tájékoztatás módjáról azonban a rendelet nem rendelkezik, azt a tagállamok saját nemzeti jogszabályukban szabályozhatják. A hazai érvényes jogszabály szerint a nem előrecsomagolt élelmiszerek allergén



összetevőiről a vásárlást megelőzően kell a fogyasztót tájékoztatni, többletköltség felszámítása nélkül. A konkrét allergén összetevőt meg lehet adni pl. a pultban kihelyezett termékek mellett elhelyezett táblákon kiírva, vagy az étlapon/itallapon kiírva. Az írásbeli közlés helyett szóban is megadható az allergéninformáció, ha az alábbi három feltétel együttesen teljesül:

- a létesítményben folyamatosan jelen van a szóbeli tájékoztatás megadásáért felelős személy,
- a fogyasztó – kérésére – a tájékoztatást haladéktalanul megkapja az élelmiszer átadásának helyén, a vásárlást megelőzően, és
- a szóbeli tájékoztatás a létesítményben elérhető írásos dokumentumon alapul.

A szóbeli tájékoztatás esetén fel kell hívni a vásárló figyelmét jól látható módon, hogy hol kérhető ez az információ, pl.: egy táblán feltüntetik, hogy az allergén információkkal kapcsolatban kérdezze az eladót. Az allergénekre vonatkozó fenti tájékoztatás akkor nem kötelező, ha az élelmiszer neve egyértelműen utal az allergénre (pl. „búzakeksz”).

A közösségi rendelet jelenleg 14 allergiát vagy intoleranciát okozó anyagra és termékcsoporthoz vonatkozóan teszi kötelezővé a fogyasztói tájékoztatást.

Ha vásárláskor mégis bizonytalanok vagyunk, minden esetben merjünk kérdezni! Ha pedig nem kapunk kielégítő választ, akkor inkább ne vásároljunk az adott termékből.

7 Mit érdemes még tudni?

Tanácsok érzékeny fogyasztói csoportoknak

A várandós nők, gyerekek, idősek és immunhiányos emberek számára már a kevésbé szennyezett élelmiszer fogyasztása is kockázatot jelenthet, megbetegedéshez vezethet. Nekik különösen oda kell figyelni a vásárlás és az étkezés során, sőt bizonyos élelmiszereket jobb, ha elkerülnek. Pl. a várandós anyukáknak, immungyenge embereknek nem javasolt a következő ételek fogyasztása: nyerstej és abból készült termékek, lágsajtok, nyers húst tartalmazó ételek, húskészítmények, a nyers halak, füstölt lazac, füstölt kolbász, és a nyers zöldségből készült saláták, csírák. Egy évnél fiatalabb csecsemőknek ne adjunk mézet! A mézben előforduló baktériumokat a csecsemő bélflórája még nem képes legyőzni.

Allergiás vagy érzékeny valamely élelmiszerrel szemben? Mindig olvassa el az élelmiszeren található információkat, ugyanis kötelező az élelmiszerek allergénekre vonatkozó információinak megadása a fogyasztók részére.

Vásárlás gyerekekkel

Bár sok szülő szeret egyedül és gyorsan bevásárolni, mégis érdemes kisgyerekekkel menni a boltba és utána együtt sütni-főzni otthon. Egyrészt így a gyerekek könnyen megtanulhatják a higiéniai szabályokat és az élelmiszerbiztonság alapjait, másrészt kitűnő alkalom lehet ez is arra, hogy a kicsiket is a tudatos vásárlásra neveljük.

Közösen készítsünk bevásárlólistát, vegyük végig mit, miért vagy mihez kell megvinnünk és ne térjünk el a listától. A gyermek életkorától függően rajzolhatjuk a listát, de ha már tud olvasni, akkor írjuk meg közösen.



Vásárlás közben játékosan megtaníthatjuk a gyerekeknek, hogy figyeljék meg az élelmiszerek címkéjén szereplő információkat. Ezen belül is különösen fontos felhívni a figyelmüket a gyorsan romló élelmiszerek (pl. felvágottak, joghurtok) fogyaszthatósági idejére. Például azzal, hogy megkérdezzük milyen dátumot lát a címkén és ma milyen nap van. Mondja meg, hogy érdemes-e megvenni az árut. Nehezíti számukra a feladatot, hogy a dátumok fordított sorrendben vannak az élelmiszereken.

Ha már tud olvasni, akkor kiderítheti pontosan miből készült kedvenc édessége, illetve azt is megnézheti tartalmaz-e allergiás reakciót kiváltó összetevőket (allergéneket). A zöldségeket és gyümölcsöket megfoghatják, közelről megnézhetik, amikor zacskóba tesszük. A gyerekek kedvence a mérlegelés és a „matrica” ráragasztása a zacskóra. Ilyen módon sok élelmiszert megismernek, megtanulják melyik a zöldség és melyik a gyümölcs, mi hogyan néz ki. A felvágottas vagy hentes pult előtt sorban állva beszélgethetünk receptekről, számokról, mértékegységekről.

Arról, hogy mi hol terem, hogyan kerül a boltba és így a kosarunkba. Az élelmiszerlánc bemutatására tökéletes az „A part alatt” című vers, ebben szinte minden láncszem szerepel.

Előre rajzolhatunk térképet a boltról és együtt átnézhetjük, hogy mit hol lehet megtalálni. Engedjük, hogy ők találják meg a polcot, a hűtőt és ők tegyék a kosárba az élelmiszereket. Beszéljük át együtt a termékek megvásárlásának praktikus sorrendjét. Így például fontos kiemelni, hogy a hűtött, illetve fagyasztott élelmiszerek – a hűtőlánc minimális megszakításával – csak a vásárlás legvégén kerüljenek kosarunkba. Tanítsuk meg az alapvető szabályokat. A pékárut nem tapogatjuk össze, zacskóval vagy a kihelyezett csipesszel nyúlunk mindenhez. Ne engedjük, hogy a gyerek bemásszon a bevásárlókocsiba (kizárólag kisbabák ülhetnek a kocsi számukra kialakított részében) és mutassuk meg, hogy mitől számít higiénikusnak egy üzlet. Kérhetjük is, hogy figyeljen és szóljon, ha például talál egy zsemlet a padlóra esve, tejtócsát lát a hűtőpultban, párás belülről a felvágottas pult. A bevásárlószatyorba is szívesen pakolnak a gyerekek.



Van, aki büszke arra, hogy továbbtolhatja a pénztárostól a termékeket a rakodó részhez, a nagyobbak már szeretnek szétválogatni. Tanítsuk meg, hogy külön zacskóba kell tenni a zöldséget és gyümölcsöt, egymásikba a nyers húsokat, harmadikba – lehetőleg hűtőtáskába – a sajtot, a felvágottat és a fagyasztott termékeket.

Hazaérve pakoljuk el együtt a megvásárolt élelmiszereket. A hűtést igénylő (5 °C alatt tárolandó) élelmiszereket helyezzük a hűtőszekrénybe, itt is gondosan odafigyelve a keresztszennyeződés elkerülésére. A fagyasztott termékeket a frizsider fagyasztó részében raktározzuk. Azokat az élelmiszereket, amelyek szobahőmérsékleten is tárolhatók kapjanak helyet a kamrában, illetve a konyhaszekrényben. Itt kiváló lehetőség nyílik a szülő és gyermek közti kérdezz-felelek játéokra, amellyel az élelmiszerek helyes tárolásárára taníthatjuk meg csemeténket.

Ne feledkezzen meg felhívni gyermeke figyelmét az alapos kézmosás fontosságára sem! Ne engedjük, hogy gyermekünk a boltban koszos kézzel elmajszoljon egy kiflit és emlékeztessük arra, hogy mindig alaposan kezet kell mosni, miután hazaérkeztünk a bevásárlásból.

Vásárlás az utcán

Rohanó világunkban egyre többen étkezünk útközben, vásárolunk gyorsbüfékben, vagy utcai árusoktól. Az egységeket és az utcai árusokat a hatóságok is ellenőrzik, az igazi visszajelzést azonban tőlünk, a fogyasztótól kapják. Nézzük meg, milyen a megbízható fagyaltárus, lángosos vagy éppenséggel gyrosos!

Az ideális fagyaltárus fagyaltpultja a vásárlói oldalról zárt. Amikor nincs kiszolgálás, elhúzható vagy felnyitható plexilappal védik a fagyaltot a szennyeződéstől. A fagyaltpult nincs közvetlen napfényben, hogy a hűtött (legalább -8 °C) édesség nehogy megolvadjon. A jól üzemeltetett fagyalt adagolópultban a fagyalt állaga láthatóan nem túl lágy, nem olvadt, továbbá a termékre közvetlenül ráhelyezett díszítések ehetőek, ízlésesek, tiszták és harmonizálnak a fagyalttal. A jó minőségű fagyaltban nincsenek jégdarabok, mert azok a megolvadt fagyalt visszafagyasztásakor keletkezhetnek. Az igényesen üzemeltetett fagyaltozóban a frissen készült fagyaltot nem töltik a korábban készült fagyaltra, a tölcseért védik a szennyeződéstől. A jól üzemelő fagyaltozóban, a kiszolgáló személyek ápoltak, megjelenésük higiénikus, hajuk, ruházatuk tiszta és rendezett, kezük is tiszta és kézkeszereket nem viselnek, bőrükön nincsenek sérülések, elváltozások. Ha pedig az eladó a fagyaltpultban például a tölcseért szalvétával fogja meg, és úgy nyújtja át nekünk, akkor valószínűleg ugyanilyen gondosan betartják a többi élelmiszer-higiéniai előírást is, és bizalommal vásárolhatjuk meg kedvenc fagyaltunkat.

Egy jó lángosos környékén nem lehet átható, égett olajszagot érezni. Az erős, kellemetlen olajszagból arra következtethetünk, hogy a sütéshez használt olajat nem cserélik rendszeresen, így felhalmozódhatnak benne a káros anyagok. A lángost a megbízható helyen mindig frissen készítik. Ha nem forró, hanem nyúlós, langyos lángost kapunk, az bizony már jó ideje kisült. Nézzük meg, mit látunk a pulton? Ott csak kis mennyiségű feltétet szabad tartani, tiszta edényben, s ahhoz csak a kiszolgáló személy nyúlhat. A többi feltétet, hozzávalót a hűtőszekrényben kell tárolni, hogy ne melegedjenek fel és ne szennyeződjenek.

A nyers gyros-nyárson baktériumok lehetnek, az ideális gyros-sütő helyen ezért gyakran mos kezet, aki a vendégeket kiszolgálja. Figyeljük meg, hogy a gyros-nyársat folyamatosan forgatják-e! Minden oldalát egyenletesen át kell sütni, nem éghet oda és nem maradhat nyers egyik oldala sem. Bizalommal lehetünk a hely iránt, ha a húst csak a rendeléskor vágják le. Így kerülhető el, hogy a tálcára lehulló hús a nyársból kicsepegő, esetleg még nyers húslével szennyeződjön.





Ne fogadjuk el, ha üzletnyitáskor a már megkezdett nyársról származó hússal akarnak minket kiszolgálni, mert tilos előző napi húst felhasználni. A köretet megfelelő hőmérsékletre beállított melegentartó-pultban, forrón kell tárolni, a salátákat, önteteket pedig hidegen.

Bármilyen élelmiszert, ételt, italt vesz, illetve fogyaszt az utcán, sose feledje:

- Csak megbízható helyen vásároljon!
- Legyen igényes, ne vásároljon ételt elhanyagolt higiénéjű, rendetlen helyen!
- Az ételt csak tiszta kézzel, vagy tiszta szalvétával fogja meg! A kézen baktériumok, vírusok lehetnek.
- A frissen készült, forrón tálalt étel biztonságos.
- Étkezés előtt mosson kezet! Ha kézmosásra nincs lehetőség, használjon fertőtlenítő kéztörlő kendőt!
- Csak forrón tálalt melegételt, hűtőben tárolt hidegételt fogadjon el!
- Utcán árult, előre szeletelt gyümölcsöt vagy gyümölcsből facsart levet nem ajánlatos venni. A tojásos, darált húst tartalmazó, vagy töltelkes ételek fogyasztásának nagyobb a kockázata.

- A langyos helyen tárolt, vagy kellően át nem sült étel veszélyes.
- Ne fogyassza el az ételt, ha állott, romlásra gyanús, vagy szokatlan ízű!

Legyen körültekintő online élelmiszervásárláskor is!

Töretlen az internetes kereskedelem népszerűsége. Élelmiszerek vásárlásához is egyre többen választják ezt a sok szempontból kényelmes beszerzési formát. Az új lehetőségek azonban újfajta kockázatokat is rejtnek.

Gyakorlati tanácsok internetes vásárláshoz

- Fontos, hogy alaposan ellenőrizzük a választott webáruházat. Nézzük meg, hogy az impresszumban megtalálható-e a cég pontos címe (a postafiók önmagában nem elegendő), telefonszáma, illetve valamilyen egyéb kapcsolattartási lehetőség.
- A vállalkozónak tájékoztatnia kell a vásárlót székhelyéről, valamint a panaszkezelés módjáról is.
- Attól, hogy egy weboldal „.hu”-ra végződik még nem biztos, hogy a vállalkozás is magyar. Az EU-n kívüli székhelyű szolgáltatók esetében különösen körültekintőnek kell lenni, mivel a jogszabályi előírások eltérőek lehetnek. A Nébih – kockázatbecslés és bejelentés alapján – rendszeresen végez ellenőrzéseket, az élelmiszerértékesítéssel foglalkozó webáruházak száma azonban rendkívül magas. Különösen nagy a kockázat a külföldről közvetlenül házhoz rendelt élelmiszerek esetében.
- Vásárlás előtt olvassuk el az Általános Szerződési Feltételeket (ÁSZF).
- Az online piacterek, aukciós oldalak, internetes szolgáltatók nem vállalnak felelősséget a közzétett ajánlatok tartalmáért.
- Körültekintően kell eljárni a külföldi székhelyű szolgáltatók (különösen a nem EU-tagországok) esetében. A jogszabályi előírások eltérőek lehetnek. Magyar vállalkozás esetén ellenőrizzük, hogy rendelkezik-e FELIR-azonosítóval.
- Nézzük meg, hogy van-e magyar nyelvű tájékoztató a termékről. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a webáruházak is kötelesek valamennyi, a termékkel kapcsolatos legfontosabb azonosító adatot közzétenni. A termék neve, nettó tömege és összetevői mellett például az allergénekről, illetve a különleges tárolási és/vagy felhasználási feltételekről is tájékoztatni kell a vásárlót.
- A magyar vállalkozásoknak biztosítaniuk kell a 14 napon belüli indoklás nélküli elállási jogot.
- Az élelmiszerek esetében nem mindig élhetünk az elállás, visszaküldés lehetőségével (pl. gyorsan romló élelmiszerek).
- Figyeljünk a rejtett költségekre (pl. szállítási költség).
- Tájékozódjunk az eladó által felajánlott fizetési lehetőségekről. Biztonság szempontjából nagy különbségek lehetnek az egyes pénzügyi lehetőségek között.
- Csak biztonságos internetkapcsolat esetén teljesítsük a kifizetést. A biztonságos kapcsolat legegyszerűbben a „https” kapcsolatról ismerhető fel, illetve a böngésző címsorában megjelenő lakatikonról.
- A termék neve, nettó tömege és összetevői mellett például az allergénekről, illetve a különleges tárolási és/vagy felhasználási feltételekről is tájékoztatni kell a vásárlót.

Mire figyeljünk a termék átvételekor?

- Valóban az általunk megrendelt termék érkezett meg?
- Zárt, sértetlen a termék csomagolása?
- Kaptunk a kiszállított termékhez számlát, szállítólevelet?
- A számlán szerepeltetett cég megegyezik a honlapon feltüntetett céggel?
- Gyorsan romló élelmiszer esetében, átvételkor a termék hőmérséklete megfelelő?
- Rendelkezik a termék magyar nyelvű jelöléssel?
- Állati eredetű élelmiszer esetében, tartalmazza a jelölés a létesítmény azonosító jelölést (ovális alakú jel)?
- Biotermék esetén tartalmazza a csomagolás a kötelező jelöléseket? (Tanúsító szervezet kódszáma, EU öko logó, termesztés/tenyésztés helye.)
- Kaptunk a termékhez tájékoztatót, felhasználási útmutatót?
- Az allergénekre vonatkozó jelölés megegyezik a megrendelt termék esetében feltüntetett információval?
- Nem járt le a termék fogyaszthatósági/minőség-megőrzési ideje?

Mire figyeljünk étrend-kiegészítők rendelése esetén?

Ne rendeljünk olyan készítményt,

- ami gyors és irreális sikert ígér,
- melynek tájékoztatója nem érhető el, vagy nem egyértelmű,
- kis mennyiség bevétele is azonnali hatást ígér („mindenre jó csoda-termékek” nincsenek)
- amelynek összetevői nem ismertek
- amely nem szerepel az OGYÉI által nyilvántartott, regisztrált étrend-kiegészítők listáján, vagy szerepel szintén ezen a honlapon lévő kitiltott termékek listáján

Jó tudni!

Az étrend-kiegészítők jelölésére speciális szabályok vonatkoznak. Az ilyen termékek esetében is az összes jelölési elemnek (a lejáratí idő kivételével) szerepelnie kell a honlapon, amelyeket a terméken is megtalálunk.

Legyünk figyelmesek!

- Ne higgyünk a fórumokon, chat-szobákban fellelhető ajánlásoknak. Az ilyen vásárlói tapasztalatok gyakran álcázott reklámok.
- Tájékozódjunk a megrendelni kívánt termék számunkra ismeretlen összetevőiről.
- Ellenőrizzük, hogy a honlapon szereplő termék kép megjelenése megegyezik-e a kereskedelmi forgalomban kapható termékével.
- Ellenőrizzük, szerepel-e a termék az OGYÉI által nyilvántartott, regisztrált étrend-kiegészítők listáján.

Élelmiszerbiztonsági tanácsok utazáshoz

Az Európai Unióban az élelmiszerekre ugyanazon előírások vonatkoznak, mint idehaza, ezért a fentiekben bemutatott szabályok betartása többnyire elégséges annak érdekében, hogy szép utazási élményekkel gazdagodva térjünk haza.



Egzotikus országokba utazáskor azonban nem lehetünk biztosak abban, hogy az élelmiszerbiztonsági előírások valóban teljesülnek-e az élelmiszerüzletben, utcai árusnál, étteremben, ahová betérünk, ezért indulás előtt érdemes tájékozódni úti célunk higiéniés, járványügyi helyzetéről.



A védjegyekről

Tippek!

- Csak csomagolt élelmiszert vásároljon!
- Fogyasszon frissen készült, forrón tálalt ételt!
- A gyümölcsöt tiszta késsel hámozza meg. Ha nem lehet meghámozni, ne fogyassza el. A zöldségekre, gyümölcsökre vonatkozó alapszabály: „hámozd meg, főzd meg, vagy hagyd ott”!
- A saláták, előre szeletelt gyümölcsök, utcán árult gyümölcslevek veszélyesek lehetnek.
- Ne fogyasszon nyers, vagy alig hőkezelt tojást tartalmazó ételt (majonézes termékek, egyes mártások, desszertek). A főtt tojás biztonságos, de a tojásrántotta fogyasztása kockázatos lehet.
- Nyers kagylót ne egyen! Egyes halak, kagylók még sülvé is mérgezőek lehetnek. A hal- és kagylófajták fogyasztását illetően tájékozódjon helyi lakosoktól.
- Ne fogyasszon ismeretlen eredetű jégkrémet, fagyaltot!
- Ne vásároljon, fogyasszon pasztöröztetett tejet, tejterméket!
- Legyen óvatos a csapvízzel. Soha ne igyon utcai csapból, szökőkút vizéből. Ne kérjen, ne fogadjon el jeget italába. A gyomorrontást, ételmérgezést okozó baktériumok, vírusok a vízben és a jégkockán is jelen lehetnek.
- Mosson kezet minden étkezés előtt! Csak tiszta kézzel nyúljon ételhez, vagy szalvétával fogja azt meg. Rossz higiéniés körülmények között inkább ne fogyassza el az ételt, ha mégis muszáj, az evőeszközt is törölje át, és hagyja meg az étel tányérral érintkező alsó rétegét.

Védjegynek azokat a jelöléseket nevezzük, amelyek grafikailag ábrázolhatók és a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala lajstromba vett, valamint az egyes áruk és szolgáltatások azonosítására, mások áruitól, illetve szolgáltatásaitól való megkülönböztetésére szolgálnak. A védjegyek egyik funkciója ugyanis, hogy segítsék az embereket a tájékozódásban, így hozzájárulnak ahhoz, hogy a vásárlásaik során tudatosabban döntsessenek. E csoporton belül is kiemelkednek a tanúsító védjegyek. Esetükben ugyanis a védjegy használójának meg kell felelnie a védjegyhez kapcsolódó egyedi követelményrendszernek.

A Nébih új tudástára a tanúsító védjegyek közti eligazodást segíti. A tematikus aloldalon (portal.nebih.gov.hu/vedjegyek) az érdeklődők szűrhető táblázat, valamint képes védjegykereső segítségével is tájékozódhatnak az élelmiszereken szereplő tanúsító védjegyekről, az azokhoz kapcsolódó legfontosabb információkról, de anonim szavazás formájában akár azt is megoszthatják a hatósággal, hogy befolyásolják-e mindennapi döntéseiket a védjegyek.



KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ÉLELMISZER (KMÉ)



AZ ÚJ HAZAI VÉDJEY- RENDSZER

A KMÉ egy olyan értékteremtő minőségrendszer, ami a kiváló minőségű élelmiszereket megkülönbözteti a piaci kínálat egyéb termékeitől. A védjegyrendszer a vásárlóknak is hiteles információt és valódi garanciát tud nyújtani a hazai, kiemelkedő minőségű, biztonságos termékekről, amelyből az élelmiszeripar szereplői is profitálhatnak. A KMÉ védjegyrendszernek két szintje van, az Alap és az Arany fokozat. Az Alap fokozat megszerzéséhez a pályázók-

nak adott előírásoknak kell megfelelniük. Az Arany fokozat elnyeréséhez további élelmiszerbiztonsági, -minőségi, kedveltségi feltételeket kell teljesíteni. A legfőbb különbség a két szint között az, hogy az Arany fokozat védjegy használatára kizárólag az a termék lesz jogosult, amely a Nébih által koordinált termékmustrán a legjobb termékek között szerepelt. Az egyes termékmustrák megrendezésére félévente kerül sor. Az Alap fokozatú védjegy termékcsoportonként bővülve válik elérhetővé. A pályázati lehetőség elsőként 2020-tól a tej és tejtermékek számára. A KMÉ védjegyhasználati jog termékre vonatkozik, de természetesen a terméken túl az előállítónak és a létesítménynek is meg kell felelnie az előírt követelményeknek.



Különleges, kiváló, extra, prémium, kézműves/kézmíves termékek

Napjainkra egyre népszerűbbek a jobb minőségre, a termék különlegességére utaló állítások is az élelmiszerekkel kapcsolatban. Ilyen jelzők lehetnek például: különleges, kiváló, extra, prémium stb. Nagyon fontos az, hogy ezek mögött a jelzők mögött valódi tartalom is legyen, azaz a termék valóban különleges és magasabb minőségű legyen a hozzá hasonló többi termékhez képest. Az önkéntes jelölésekről szóló szabályozás szerint az élelmiszer-válgalkozónak minden esetben bizonyítania kell azt, hogy a terméke magas minőségű. A bizonyítás legegyszerűbb esete, ha a gyártó él azzal a lehetőséggel, hogy a Magyar Élelmiszerkönyv egyre több élelmiszercsoportra vonatkozóan meghatározza azokat a minőségi elvárásokat, amelyeket az ilyen megjelölés esetén teljesíteni kell. A Magyar Élelmiszerkönyv ezen szabályozásai kialakításánál alapvető szempont volt, hogy csak olyan élelmiszerek lehessenek ilyen jelzővel ellátva, melyekben az átlagosnál sokkal kedvezőbb arányban kerülnek a meghatározó, értékesebb anyagok felhasználásra, csökkentett adalékanyag-tartalommal rendelkeznek, lehetőleg kíméletes feldolgozási technológiával készülnek. Jelenleg az alábbi termékcsoportokra vannak megkülönböztető minőségi jelölést lehetővé tevő irányelvek: mézfélék, egyes feldolgozott gyümölcs-termékek (lekvárok, szörpök), édesipari termékek, sütőipari termékek, tejtermékek, kézműves tejtermékek, sörök, gyümölcsborok, fűszerpaprika-őrlemények.

Tudta?

Egy lekvár csak akkor nevezhető különlegesnek, ha a gyümölcs-tartalma lényegesen magasabb (legalább 60%), mint az átlagos (33%) lekváré. Továbbá a gyártó nem használhat színezéket, aromát, tartósító- és édesítőszert. A szabályozás még a csomagolóanyagra (üveg, cserép vagy porcelán) is tartalmaz előírásokat. Egyre több fogyasztó részesíti előnyben a hagyományos, kézzel készített termékeket, melynek következtében egyre több vállalkozás alkalmazza a hagyományos, manufaktúráis technológiát és értékesíti termékeit „kézműves” megjelöléssel.

Kézműves/kézmíves élelmi- szernek nevezhető az a termék, amely:

- egyedi jelleggel bír,
- elsősorban kézi technológiával állítják elő,
- melynek során a különös gondosság és a szaktudás döntő szerepet játszik.

Kézműves termék előállítása során a különös gondosság, a „míves-ség”, a kézzel végzett és a szaktudás által irányított munkafolyamat dominál. Kézműves terméket elsősorban kézi technológiával állítanak elő. Egyes munkafolyamatok gépesíthetők, azonban az előállításnak a közvetlen emberi irányításon és a kézi munkavégzésen, emberi erő-feszítésen, tapasztalaton kell alapulnia. Az előállítás során nem hasz-nálhatók fel pótlanyagok, imitátumok, mesterséges színezékek, édesí-tőszerek, ízfokozók és – néhány termékcsoporthoz kivétellel - aromák.

Leggyakrabban a kistermelői élelmiszer-előállítók állítanak elő kéz-műves élelmiszereket, népszerűek például a kézműves lekvárok. A kézműves lekvárok olyan készítmények, amelyeket egy vagy többféle, friss, vagy a lekvár előállítója által fagyasztott, vagy hőkezeléssel tartó-sított gyümölcsből édesítve, vagy édesítés nélkül, a kívánt sűrűségűre főznek.

A termékben a gyümölcs darabos és/vagy áttört (passzírozott) formában van jelen. A termékre jellemző a nagy gyümölcs- és a kis hozzáadott cukortartalom. A kézműves minőségű lekvárokat a hőkezelés és a besűrítés együttes alkalmazásával tartósítják. A termék megnevezését a „kézműves” vagy „kézmíves” jelzővel kell kiegészíteni, például „Kézműves/kézmíves békési szilvalekvár”. Előre-csomagolt termékek csomagolásán az általános jelölési előírásokon kívül minden esetben fel kell tüntetni a termék gyártójának nevét és címét. Amennyiben egy gyártó az általa előállított termék jelölésében feltünteti a „kézműves/kézmíves” jelzőt, az élelmiszer-ellenőrző ha-tóság megköveteli az emelt szintű, illetve kézműves élelmiszerkönyvi előírások betartását. Azokra az élelmiszerekre, melyekre még nincs egyedi szabályozás, a kézműves termékekre vonatkozó általános sza-bályokat mindenképpen be kell tartani, ha a terméken vagy annak értékesítése során a „kézműves/kézmíves” jelzőt szeretnék feltüntetni.

Hungarikumok

A „hungarikum” nem védjegy, hanem a magyarság csúcsteljesít-ményét jelölő gyűjtőfogalom, amely olyan megkülönböztetésre, kiemelésre méltó értéket jelez, amely a magyarságra jellemző tu-lajdonság, egyediség, különlegesség és minőség. Hogyan válhat valami hungarikummá? A nemzeti értékpiramis alulról építkező elvének megfelelően, a meghatározott formanyomtatvány kitölté-sével bárki javasolhat értéket az alap szintű értéktárakba történő felvételre. A felvételt követően az immár, ún. nemzeti érték fel-terjeszthető a Hungarikum Bizottsághoz, a Magyar Értéktárban található kiemelkedő nemzeti értékek közé, majd pozitív döntést követően újabb felterjesztéssel a Hungarikumok Gyűjteményébe.



Agrárgazdasági élelmiszer hungarikumok

1. Pálinka
2. Törkölypálinka
3. Csabai kolbász vagy Csabai vastagkolbász
4. Magyarországi Tokaji borvidéken előállított Tokaji aszú
5. Hízott libából előállított termékek
6. Gyulai kolbász vagy Gyulai pároskolbász
7. Szikvíz
8. Kalocsai fűszerpaprika-őrlemény
9. PICK Téliszalámi
10. Magyar akác
11. Magyar akácméz
12. HERZ Classic Téliszalámi
13. Makói hagyma
14. Szegedi fűszerpaprika-őrlemény
15. UNICUM keserűlikőr
16. Debreceni páros kolbász
17. Fröccs
18. Alföldi kamillavirágzat
19. Kürtőskalács
20. Piros Arany és Erős Pista
21. TÖRLEY pezsgő
22. Egri Bikavér

Speciális fogyasztói csoportoknak szánt élelmiszerek

Vannak olyan élelmiszerek, melyek előállítása, forgalmazása, el-lenőrzése különös gondosságot igényel a megcélzott fogyasztói kör speciális igényei és érzékenysége miatt, és melyekre ezért kü-lön jogi szabályozás is vonatkozik. Ezek az anyatej-helyettesítő és -kiegészítő tápszerek, a csecsemőknek, kisgyermekeknek szánt gabona alapú élelmiszerek és bébitelek, a speciális gyógyászati célra szánt tápszerek, valamint a teljes napi étrendet helyettesítő, testtömeg-szabályozás céljára szolgáló élelmiszerek.

Korábban ebbe a külön is szabályozott körbe (melyet akkor kü-lönleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszereknek neveztek) tartoztak a diabetikus, valamint a „mentes” (gluténmentes, lak-tózmentes stb.) élelmiszerek is. Ez utóbbiak azóta csak az általá-nos élelmiszer-szabályozás előírásainak kell megfeleljenek, azzal a megkötéssel, hogy a rajtuk feltüntetett jelölésnek pontosnak és helytállónak kell lenni.

A diabéteszes, a lisztérzékeny, a laktózérzékeny betegeknek különös gondossággal kell figyelni az élelmiszerek összetételét, jelölését, a rajtuk levő állításokat (cukormentes, csökkentett cu-kortartalmú stb.).

A „gluténmentes” kijelentés csak abban az esetben használ-ható, ha egy élelmiszer legfeljebb 20 mg/kg glutént tartalmaz. A „nagyon alacsony gluténtartalmú” kijelentés csak abban az esetben használható, ha az élelmiszer legfeljebb 100 mg/kg glutént tartalmaz . Az élelmiszerral kapcsolatos tájékoztatást kí-sérheti a „gluténérzékenyek is fogyaszthatják” vagy „coeliakiában szenvedők is fogyaszthatják” kijelentések. Bizonyos esetekben a „kifejezetten gluténérzékenyek számára készült” vagy „kifejezet-ten coeliakiában szenvedők számára készült” kijelentések is fel-tüntethetők.

Ilyen jellegű jelöléseket ne keressünk a cukorbetegeknek szánt élelmiszereken, mert ez a jelölési gyakorlat, illetve lehetőség megszűnt. A „diabetikus”, a „cukorbeteg is fogyaszthatják” és a narancssárga kör jelölés is eltűnt a termékekről. Tudományos szervezetek véleményén alapulva ugyanis az Európai Unió úgy ítéli meg, hogy a cukorbeteg étrendjének ideális összetétele hasonló a teljes népesség számára javasolt étrenddel. A cukor-betegeknek a diéta megtartásához nem különleges élelmiszerek-re van szüksége, hanem arra, hogy pontosan tisztában legyenek azzal, hogy az adott termék mennyi és milyen minőségű szén-hidrátot tartalmaz. A fogyasztókat az élelmiszereken lévő cukor-tartalommal és a többi tápanyagtartalommal (pl. szénhidrát-tar-talommal) kapcsolatos tájékoztatás, a tápértékjelölés is segíti a tájékozódásban. Az élelmiszerválasztást segíti, hogy a legtöbb üzletben külön polcon vagy részlegen helyezik el a speciális fo-gyasztói igényeket kielégítő élelmiszereket.



Kerülje el az élelmiszerpazarlást!

Magyarországon évente mintegy 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik. Több odafigyeléssel és tudatos fogyasztói magatartással az elkerülhető élelmiszerhulladékok mennyisége csökkenthető lenne. Íme, pár egyszerű követendő tanács!

- Mindig ellenőrizze, hogy mi van otthon a kamrában, a konyhaszekrény hátsó zugaiban és csak olyan élelmiszert vegyen meg, amire feltétlenül szüksége van. Készítsen listát! Ezzel időt és pénzt is spórolhat, és csak azt vásárolja meg, ami valóban szükséges. Úgy vásároljon, hogy gondolja végig a menüsört, pontosan melyik ételhez mire lesz szüksége, így kevesebb maradékot fog termelni.
- Figyeljen a lejáratra! Az élelmiszerek nagy részét azért dobjuk ki, mert lejárt a fogyaszthatósági/minőség-megőrzési idejük.
- Állítsa össze úgy a menüt, hogy figyel a fogyaszthatósági időre (különösen tejtermékeknél, húsfélénél), ha többféle fogyaszthatósági/minőség-megőrzési idejű alapanyag van otthon, akkor azokból főzzön, amelyeknek már közeleg a „lejáratási ideje”.
- Ismerje a hűtőszekrény tartalmát! Első körben azokból a romlandó élelmiszerekből főzzön, amik otthon vannak, csak azt követően tölts fel újra a hűtőszekrényt.
- Ügyeljen arra, hogy jól legyen beállítva a hűtőszekrény hőfoka!

- Az élelmiszert mindig a csomagoláson előírtak szerint tárolja és hűtse. Ne hagyja kint a konyhapulton tejet, a nyers húsokat, a kész húskételeket, salátákat.
- A hűtőszekrény hőmérséklete legyen beállítva 0–+5 °C fok közöttire, így biztonságosan tárolhatók az élelmiszerek. Ha az az érzése, hogy nem megfelelően hűt a hűtőszekrény, akkor ellenőrizze hőmérővel.
- Csak annyit vegyen a tányérjára, amennyit meg is tud enni!
- Ne dobja ki a maradékot! A megmaradt hűtést igénylő süteményeket, készételeket minél előbb lefedve hűtőbe kell rakni. A hűtést nem igénylő ételeket, pl. a száraz süteményeket pedig fedett dobozban kell tárolni. Ha az ételmaradékokból újra szeretne később fogyasztani, akkor a melegítést igénylőket újra jól át kell forrósítani a fogyasztás előtt. A maradékokból akár új ételeket is készíthet. A maradék húst 1-2 napon belül szabad csak újra felhasználni, pl. grillcsirkét majonézes csirke salátának, vagy főtt húst pástétomnak alapanyagának. Komposztáljon! Komposztálással csökkentheti a háztartási hulladék mennyiségét és egyben ingyenesen tápanyagban gazdag talajhoz juthat, ami a kerti növényeit még szebbé varázsolja. Rengeteg élelmiszer komposztálható: nyers zöldségek és gyümölcsök héja, a kávé- és teazacc, aprított tojáshéj.

További információk az élelmiszerpazarlás témájában a Maradék nélkül weboldalon (maradeknelkul.hu) olvashatóak.

Táplálkozzon egészségesen!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kialakított „Okostányér” megmutatja, hogy a magyar táplálkozási ajánlásokat alapul véve mi kerüljön a tányérunkra.

Zöldségek

Egyen minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyasszon száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítnak. A konzervek közül azt válassza, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyasszon.

Gyümölcsök

Egyen gyümölcsöt tízórait, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függetlenül, tehet gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyasszon, de eheti szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választ, döntse a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyasszon kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.

Fogyasszon legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba. 1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis poháryi bogyós gyümölcs.

Gabonafélék

Fogyasszon naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítse teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítse előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is.

Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizze az összetevőket és válassza gyakran azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyasszon 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen! 1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

Fogyasszon minden nap tejet és tejterméket. Válassza a csökkentett zsírtartalmút! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak, mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válassza a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyen változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyasszon hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegt, pisztrángot. Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő – italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyon. Fogyasszon naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen. 1 pohár = 2,5 dl

Csökkentse az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsa össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válassza az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használjon. A só egy részét helyettesítse friss vagy szárított zöldségzserekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyen édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyen. Használjon minél kevesebb, első sorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazza gyakran a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyasszon bő zsiradékban sült ételeket.



Legyen aktív!

Válasszon olyan mozgásformát, amit szeret és csinálja egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelje az időtartamot, ez további egészségi előnyökkel jár. Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Miben segítheti a vásárlót a Magyar Élelmiszerkönyv?

A Magyar Élelmiszerkönyv (MÉ) a hazai forgalmazású élelmiszerekre vonatkozó előírások, irányelvek gyűjteménye. Pontos megfogalmazásban, a Magyar Élelmiszerkönyv (latinul: Codex Alimentarius Hungaricus) az egyes élelmiszerekre, élelmiszer-csoportokra vagy élelmiszerösszetevők csoportjaira vonatkozó, élelmiszer-minőségi, élelmiszer-jelölési, élelmiszer-biztonsági (élelmiszer-higiéniai), valamint az élelmiszerek

vizsgálata során alkalmazandó módszerekre vonatkozó előírások, irányelvek gyűjteménye. A piaci igényeket és a fogyasztói szokások változását figyelembe véve a Magyarországon forgalomba hozott termékek elnevezésével, minőségével, előállításával valamint e termékek vizsgálati módszereivel kapcsolatban határoz meg előírásokat és irányelveket.

A Magyar Élelmiszerkönyv fő célja, hogy iránymutatást adjon a gyártóknak és tájékoztatást a fogyasztóknak az elvárt, azonos minőségű, tisztességes termékekről, azok összetételi jellemzőiről és az előállításukhoz, ellenőrzésükhöz szükséges technológiákról, vizsgálati módszerekről. Az élelmiszerek jó minőségének biztosítása, a fogyasztók teljes körű, tisztességes tájékoztatása mellett fontos célja a jó minőségű élelmiszerek térhódításának elősegítése, a rossz, gyenge minőségű élelmiszerek piacának visszaszorítása. Célja és feladata továbbá, hogy a nemzetközi kereskedelem zavartalanságának, a piaci verseny tisztaságának biztosítása mellett lehetőséget adjon a nemzeti sajtóságok érvényesítésére, a hagyományos magyar termékek jó minőségben való megőrzésére.



Ha érdekli Önt, hogy:

- mitől párizsi a párizsi?
- mi a különbség a tejföl és a frissföl között?
- mit nevezhetünk méznek?
- milyen legyen a dobostorta?
- mit takar a lisztek jelölése?
- mi a különbség rozskenyér és rozsos kenyér között?
- milyen fontos jelöléseket keressen az őrölt paprikán?
- mit várhat el egy „prémium” terméktől?
- hogyan készülnek a „kézmíves” termékek?

akkor a Magyar Élelmiszerkönyvben választ kap ezekre a kérdésekre, és egyéb hasznos ismeretekkel is gazdagodhat!

A Magyar Élelmiszerkönyv előírásai, irányelvei elektronikusan a www.elelmiszerlanc.kormany.hu/magyar-elelmiszerkonyv honlapon elérhetők.

A Nébih szerepe együtt a lakossággal

8

Az élelmiszerelőállításban résztvevőkre sok szabály vonatkozik, de a legfontosabb, hogy felelősséggel tartoznak a termékeikért. Szerencsére nagyon kevés esetben történik gyártói hibából eredő megbetegedés Magyarországon. Az élelmiszerlánc szereplőinek munkáját, az élelmiszer-biztonsági szabályok betartását az állam felügyeli, az élelmiszerek biztonságát és minőségét az egész élelmiszerláncban, vagyis a termőföldtől, az állattartó telepektől, az üzemeken keresztül a boltokig, piacokig, vendéglátóhelyekig ellenőrzik. Ha bármelyik ponton nem teljesülnek az élelmiszerbiztonság szempontjai, egyszerre akár több száz vagy több ezer fogyasztó egészsége kerülhet veszélybe. Hazánkban az élelmiszerlánc felügyeletét a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) és a Kormányhivatalok látják el.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) 2012. március 15-én alakult meg. A hivatal az Agrárminisztérium háttérintézményeként országos hatáskörben felügyeli az élelmiszerlánc-biztonsági szabályok betartását, küzd az élelmiszerhamisítások és a feketegazdaság ellen. A hivatal küldetése az Élelmiszerlánc-biztonsági Stratégiában megfogalmazott célki-



tűzések megvalósítása, a magyar élelmiszerlánc-biztonság védelme és javítása a termőföldről az asztalig, valamint hozzájárul ahhoz, hogy a vásárló minőségi élelmiszerrel találkozzon. Ennek érdekében a hagyományosnak mondott hatósági intézkedések hatékonyságának javítása mellett a Nébih nagy figyelmet fordít az ellenőrzésekből, vizsgálatokból eredő információk gyűjtésére, feldolgozására és közérthető módon való megosztására, kommunikálására. A Nébih egyes programjainak kiemelt szempontja a vásárlói tudatosság növelése.

A Nébih 2013-ban indította útjára az „Ételt csak okosan! Élelmiszerbiztonságról mindenkinek!” elnevezésű társadalmi célú programot, melynek célja, hogy korcsoport-specifikusan felhívja a lakosság figyelmét arra, hogy az élelmiszer eredetű megbetegedések 70%-a megelőzhető. Ezt a célt szem előtt tartva, a vásárlóknak minél szélesebb körű tájékoztatást kíván nyújtani, a tudatos vásárlástól a megfelelő konyhatechnológiai módszereken át a biztonságos ételkészítés elsajátításához. Teszi ezt elsősorban honlapján (nebih.gov.hu; eteltcsakokosan.hu) és Facebook oldalain keresztül, valamint lakossági rendezvényeken való részvételekkel.

A program kiemelt része az óvodás és iskolás korú gyermekek szemléletformálása. A Nébih „Ételt csak okosan már az óvodában is!” keretében a gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a biztonságos bevásárlási szokásokkal, a helyes kézmosás fontosságával és az élelmiszerek megfelelő tárolásának alapszabályaival. Az óvodai játékos bemutatóhoz kapcsolódik a „Tiszta kézzel” című kiadvány, a kézmosás fontosságáról (eteltcsakokosan.hu/gyereksarok/ovisprogram). Az iskolások pedig a közeljövőben egy élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos mesekönyvet, a pedagógusok pedig egy, a történethez kapcsolódó diasort vehetnek kézbe.

Ugyancsak a vásárlói tudatosság szemléletformálás részeként, a Nébih rendszeresen vizsgál különböző, nagyobb társadalmi réteget érintő termékcsoportokat (pl. kávé, fűmagot, bacon, vaj, gyerekpezsgőt vagy éppen konyhasót), segítve ezzel a vásárlók döntését. Az eredményeket egy saját online felületen, a **szupermenta.hu** weboldalon mutatja be. A termékesztek különlegessége, hogy olyan komplex vizsgálat áll mögöttük, amelyek a termékek a Nébih nemzeti referencialaboratóriumaiában végzett teszteket is tartalmazza. Amennyiben egy termék jól teljesít a hatósági minőségi vizsgálaton, az eredményt tanúsító emblémát kaphat (Szupermenta-embléma). Ha ilyen jelet lát egy élelmiszern, biztos lehet benne, hogy a minősége kifogástalan! A terméktesztek célja, hogy a vásárlók az élelmiszervásárláshoz megfelelő tudással és termékismerettel felvértezve, tudatosan választhassanak a termékek rengetegében.

Hazánkban évente mintegy 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik, aminek jelentős hányada – körülbelül harmada – a háztartásokban termelődik. A legfrissebb adatok alapján ez megközelítőleg 68 kg élelmiszerhulladékot jelent fejenként, éves szinten. A Nébih **Maradék nélkül** programjának feladata, hogy tudatosítsa a vásárlókban, miként tehetnek többet a környezetükért, a tudatos és biztonságos élelmiszervásárlás, -tárolás és -kezelés segítségével. A Maradék nélkül programnak iskolai része is van. Az általános iskolásoknak szóló foglalkozásokon a hivatal szakemberei interaktív formában beszélnek át a témát a gyerekekkel, de a tematikus tankönyvet, a munkafüzetet és a tanári kézikönyvet bárki ingyenesen letöltheti a program weboldaláról (maradeknelkul.hu).

A világ számos pontjához hasonlóan a magyar vásárlók körében is egyre nagyobb az érdeklődés a helyben termelt, helyben készült termékek iránt. A termelői piacok és a helyi termék-védjegyek száma az elmúlt években jelentősen gyarapodott, a piacok

látogatottsága és a termékek kedveltsége is nőtt. A Nébih Helyi termék – Helyből jobb piackereső alkalmazás célja, hogy a vásárlókat megismertesse a helyi termékeket forgalmazó piacokkal (helyboljobb.hu).

A Nébih Receptor alkalmazása (eteltcsakokosan.hu/receptor) abban segíti a vásárlót, hogy az egyes ételek alapanyagaira rákértesve, hasznos élelmiszerbiztonsági tippeket kapjon azok tárolásával, feldolgozásával kapcsolatban.

A Nébih élelmiszerlánc-biztonsági szakemberei által feltárt jogszértések listája a portal.nebih.gov.hu/jogsertések linken elérhető. A portal.nebih.gov.hu/rasff linken keresztül értesülhet a hazai termék-visszahívásokról, valamint az Európai Unió élelmiszerekkel kapcsolatos gyorsriasztási rendszerébe (RASFF) érkező bejelentésekről.

Ne feledje!

Becslések szerint Magyarországon évente több mint 3 millió ember betegszik meg élelmiszer eredetű megbetegedésben, azonban a betegek csupán 1-10%-a fordul orvoshoz. Noha a közétkeztetésben előforduló esetek hírértéke nagyobb, így elsősorban azok kerülnek be a köztudatba, a betegek mintegy háromnegyede mégis otthon, a magánháztartásokban, az élelmiszerek nem megfelelő kezelése, a helytelen higiéniai gyakorlat következtében betegszik meg. Ebből is kitűnik az egyéni higiénia, illetve az élelmiszerek megfelelő kezelésének fontossága, ami már a vásárlásnál kell, hogy kezdődjön!

Tudta?

A megvásárolt kifogásolt termék árának visszatérítésére kizárólag akkor van lehetőség, ha a vásárló a bejelentést a vásárlás helyén, tehát az üzletben teszi meg. Ilyen esetben a kereskedő dönthet úgy, hogy a kifogásolt élelmiszer árát a fogyasztónak megtéríti. A hatóságnál tett közérdekű bejelentésre induló eljárásban a vételár visszatérítésére nincs lehetőség.



Hova és hogyan jelezzük a problémát? Fogyasztói jogok

Mit tehet a vásárló, ha romlott, lejárt élelmiszert vásárolt vagy egyéb élelmiszerbiztonsági hiányosságot tapasztal vásárlóként? Ilyen esetben jelezheti panaszát a vásárlás helyén, vagy a forgalmazás helye szerint területileg illetékes járási hivatal élelmiszerlánc-biztonsági és állategészségügyi osztályán. Észrevételét bejelentheti a Nébih ügyfélszolgálatán (ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu), a nap 24 órájában ingyenesen hívható Zöldszámon (06-80/263-244 (06-80/a nebih) vagy a Nébih Navigátor mobil alkalmazáson keresztül, mely androidos telefonra (<https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.gov.nebih.playstore.launcher>) és IOS telefonra (<https://appsto.re/hu/vOfE5.i>) egyaránt letölthető.

Tudatos és biztonságos vásárlást kívánunk!



Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

1536 Budapest, Pf. 318.

NÉBIH ZÖLDSZÁM
az élelmiszer-biztonságért
06-80/263-244



portal.nebih.gov.hu