

Produkty, po które sięgamy przed świętami wielkanocnymi

Nie daj się nabrać na chwyt marketingowe. Zwrócić uwagę na produkty wyróżniające się informacjami takimi jak: *domowy, delikatesowy, kremowy, staropolski, babuni, luksusowy, ekstra, lux* i inne podobne – sprawdź czy w ślad za tymi określeniami idą jakieś szczególne właściwości.

- **„domowy” „babuni”, „jak u mamy”** to taki, który został wytworzony lub przygotowany w prosty sposób z podstawowych składników, w sposób możliwy do odtworzenia w warunkach domowych z wykorzystaniem produktów ogólnie dostępnych, tradycyjnie stosowanych do wytworzenia tego typu środków spożywczych bez użycia dozwolonych substancji dodatkowych i półproduktów.
- **„tradycyjny”** to taki, który wytwarzany jest w sposób tradycyjny niezmienny od lat (co najmniej 30) tj. z tradycyjnych surowców, zgodnie ze starą recepturą i sposobem produkcji. Wykorzystywane podczas produkcji składniki i zasadnicze procesy technologiczne powinny być w tym okresie dostępne i zasadniczo niezmienione. Produkt tradycyjny nie będzie zawierał w swoim składzie półproduktów, np. masy jajecznej, żółtek jaj w proszku, musztardy w proszku, dozwolonych substancji dodatkowych np. barwników, substancji konserwujących, stabilizatorów, emulgatorów, surowców, których dawniej nie stosowano, np., olej palmowy, olej kokosowy.
- Informacja **„bez konserwantów”, „bez dodatku substancji konserwujących”** oznacza, że podczas produkcji nie stosowano substancji konserwujących oraz surowców zawierających w swoim składzie substancje konserwujące.
- Informacja **„nie zawiera substancji dodatkowych”** oznacza, że podczas produkcji nie stosowano dozwolonych substancji dodatkowych oraz surowców, które zawierają je w swoim składzie np. substancji konserwujących, barwników, substancji stabilizujących zagęszczających itp.

MAJONEZ

- Majonez jest wyrobem otrzymanym przez emulgowanie oleju roślinnego w fazie wodnej w obecności żółtka jaja kurzego, a jego charakterystyczny smak uzyskiwany jest dzięki zastosowaniu różnych dodatków smakowych (np. musztardy lub chrzanu) (Polska Norma PN-A-869650:1995),
- **Im wyższa zawartość oleju i żółtek jaj w majonezie, tym wyższa jakość produktu.**
- Im krótszy skład produktu tym lepszy majonez. Sprawdź, jakie surowce zostały wykorzystane do produkcji majonezu:
 - ✓ czy zawiera surowce mające za zadanie wydłużyć termin przydatności do spożycia – może to być ocet spirytusowy lub jabłkowy, ale mogą to być również dozwolone substancje dodatkowe takie jak sorbinian potasu lub benzoian sodu.
 - ✓ czy zawiera dozwolone substancje dodatkowe. W majonezach możesz znaleźć wspomniane substancje konserwujące, ale również przeciwutleniacze np. **sól wapniowo-disodową EDTA (E 385,**

pełna nazwa brzmi: sól wapniowo-disodowa kwasu etylenodiaminotetraoctowego), substancje zagęszczające np. skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma guar, guma ksantanowa, regulatory kwasowości np. kwas cytrynowy, aromaty.

✓ niektóre majonezy dostępne na rynku w swoim składzie zawierają cukier a nawet syrop glukozowy.

- Zwróć uwagę jaki olej został wykorzystany do produkcji majonezu najczęściej stosowanymi olejami do produkcji majonezów są: rzepakowy, sezamowy, słonecznikowy, bawełniany, sojowy lub kukurydziany.
- Zwróć uwagę czy do produkcji majonezu zastosowano olej rafinowany czy nie. **Oleje rafinowane** poddawane są wysokiej temperaturze tłoczenia, która zmienia skład oleju, pozbawiając go wartościowych składników, przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3 oraz omega-6).
- Zwróć uwagę czy majonez swój lekko żółty kolor zawdzięcza jedynie żółtku jaja czy zawiera w swoim składzie barwniki np. karoteny, kurkumina.
- **„light” niekoniecznie oznacza „lepiej”**. „Lekki”, „light”, „o obniżonej zawartości”. Majonez oznakowany, jako „light” powinien zawierać, co najmniej 30% tłuszczu mniej w porównaniu z produktem podobnym dostępnym na rynku.
- „Odtłuszczona” wersja majonezów często zawiera o wiele więcej dodatków niż wersja tradycyjna. Zastąpienie składników tłuszczowych, żółtek wiąże się z koniecznością zastosowania surowców poprawiających konsystencję majonezu np. emulgatorów, stabilizatorów, substancji zagęszczających, składników poprawiających wygląd produktu np. barwników.

CHRZAN

- „Chrzan” to produkt otrzymany ze świeżych, pozbawionych skórki tartych korzeni chrzanu, kwasów spożywczych, z dodatkiem soli i cukru.
- Podstawowym składnikiem produktu powinien być korzeń chrzanu. Należy przede wszystkim zwrócić uwagę na jego zawartość. Dostępne na rynku chrzany w słoiku różnią się znacząco zawartością korzenia chrzanu. Dobry chrzan to taki, w którym zawartość korzenia chrzanu wynosi ok 50%.
- Do powstania chrzanu wystarczą: **korzeń chrzanu, woda, cukier, sól, ocet i regulator kwasowości** – np. sok z cytryny.
- A co może kryć się w słoiczku z chrzanem? Często jest tam wiele innych dodatków, takich jak **substancje zęszczające czyli** guma guar, guma ksantanowa, mączka chleba świętojańskiego, błonnik pszenny i bambusowy, mleko w proszku czy skrobia oraz **substancje konserwujące** np. **pirosiarczyn sodu (E 223)**.
- Pamiętaj, że **dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia są substancjami powodującymi alergię.
- Pamiętaj, produkty takie jak „sos chrzanowy” lub „krem chrzanowy” to nie to samo co chrzan tarty. Zawierają one przede wszystkim mniejsze ilości korzenia chrzanu oraz inne składniki i substancje dodatkowe.
- Kupując chrzan śmietankowy lub z żurawiną sprawdź czy faktycznie w wykazie składników znajduje się

śmietanka czy żurawina oraz jaka jest ich ilość w produkcie. Czy rzeczywiście jest to ilość wystarczająca do nadania specyficznych walorów smakowo-zapachowych czy tylko niewielki dodatek.

- Zwróć uwagę w jakich warunkach i jak długo należy przechowywać kupiony chrzan, a przede wszystkim zwróć uwagę na warunki przechowywania po otwarciu opakowania.

CZEKOLADOWE ZAJĄCZKI, BARANKI, JAJECZKA

- Sprawdź czym oblane są łakocie w postaci jajeczek wielkanocnych oraz z czego zrobione są figurki jajek, zajączków i baranków – czekoladą, wyrobem czekoladopodobnym a może polewą o smaku kakaowo-mlecznym?
- Musisz wiedzieć o tym, że:
 - ✓ **czekolada** to wyrób otrzymany z wyrobów kakaowych i cukrów. Zawiera nie mniej niż 35% suchej masy kakaowej, w tym nie mniej niż 18% tłuszczu kakaowego i nie mniej niż 14% beztłuszczowej suchej masy kakaowej;
 - ✓ **czekolada mleczna** jest wyrobem otrzymanym z wyrobów kakaowych, cukrów i mleka lub produktów mlecznych. Zawiera nie mniej niż 25% suchej masy kakaowej, 14% suchej masy mlecznej, 2,5% beztłuszczowej suchej masy kakaowej, 3,5% tłuszczu mlecznego oraz 25% całkowitej zawartości tłuszczu kakaowego i tłuszczu mlecznego;
 - ✓ **czekolada biała** jest wyrobem otrzymanym z tłuszczu kakaowego, cukrów i mleka lub produktów mlecznych, zawierającym nie mniej niż 20% tłuszczu kakaowego, 14% suchej masy mlecznej oraz 3,5% tłuszczu mlecznego;
 - ✓ czekoladą **nie jest** wyrób, w którym podczas produkcji tłuszcz kakaowy zastąpiono tłuszczem roślinnym w ilości wyższej niż 5% całkowitej masy produktu końcowego pomniejszonej o masę dodanych składników produktu. **Jest to wyrób czekoladopodobny.**
- Sprawdź czy a jeśli tak, to jaki tłuszcz roślinny został dodany do czekolady. Zgodnie z przepisami prawa może to być:
 - ✓ Illipe, Borneo tallow lub Tengkawang – otrzymane z *Shorea spp*;
 - ✓ olej palmowy – otrzymany z *Elaeis guineensis* lub *Elaeis olifera*;
 - ✓ Sal – otrzymany z *Shorea robusta*;
 - ✓ Shea – otrzymany z *Butyrospermum parkii*;
 - ✓ Kokum gurgi – otrzymany z *Garcinia indica*;
 - ✓ Mango kernel – otrzymany z *Mangifera indica*.
- Jeżeli do produkcji czekolady użyto tłuszcz roślinny inny niż kakaowy to w pobliżu nazwy musi być informacja „oprócz tłuszczu kakaowego zawiera tłuszcze roślinne”.
- Zwróć uwagę na **zawartość całkowitej suchej masy kakaowej** (czyli mieszaniny miazgi kakaowej oraz tłuszczu kakaowego). Wśród informacji opisujących produkt szukaj określenia "masa kakaowa minimum ... %". Minimalna zawartości suchej masy kakaowej w czekoladzie to 35%, w czekoladzie mlecznej to 25%.
- Pamiętaj im krótszy skład, tym lepszy produkt. Przeanalizuj, jakie surowce zostały wykorzystane do produkcji łakoci w postaci jajeczek wielkanocnych nadziewanych, figurek jajek, zajączków czy baranków.

W ich składzie mogą znajdować się dodatki do żywności np. emulgatory, substancje glazurujące, substancje konserwujące, substancje utrzymujące wilgoć, barwniki.

- Zwróć uwagę, które składniki znajdują się na początku wykazu składników. Pamiętaj, że ich jest najwięcej w produkcie.
- Trudno sobie wyobrazić jakiegokolwiek słodycze bez słodkiego smaku. Zawsze sprawdź, który składnik determinuje słodycz łakoci – cukier trzcinowy, cukier a może syrop glukozowy lub syrop glukozofruktozowy. Syrop glukozofruktozowy to produkt, zawierający wolną glukozę i wolną fruktozę w różnych proporcjach, otrzymywany poprzez enzymatyczną lub kwaśną hydrolizę skrobi, np. pszennej lub kukurydzianej.
- W przypadku łakoci w postaci jajeczek wielkanocnych z nadzieniem sprawdź, jaki udział w produkcie stanowi czekolada a jaki nadzienie.
- Sprawdź, co determinuje walory smakowo zapachowe nadzienia w czekoladowanych jajeczkach wielkanocnych, naturalne surowce czy aromaty i barwniki np. czy smak truskawek pochodzi od owocu czy zastosowanych aromatów, a smak wanilii od laski wanilii czy aromatu etylowaniliny.
- Zwróć uwagę, co wpływa na barwę nadzienia w czekoladowanych jajeczkach barwniki czy żywność o właściwościach barwiących.

JAJA od kury

- Ważne informacje o jajku zawarte są w kodzie umieszczonym na jego skorupce, tu możesz sprawdzić:
 - ✓ sposób chowu kur niosek, od których pochodzi jajko:
ekologiczny: 0, z wolnego wybiegu: 1, ściółkowy: 2, klatkowy: 3,
 - ✓ państwo, w którym znajduje się ferma jaj konsumpcyjnych – PL, jeśli ferma znajduje się na terenie Polski;
 - ✓ lokalizację zakład produkcyjnego – dwie pierwsze cyfry weterynaryjnego numeru identyfikacyjnego fermy jaj konsumpcyjnych to symbol województwa – 28 to warmińsko-mazurskie, dwie kolejne to symbol powiatu.
- Nie ma obowiązku umieszczania kodu producenta na skorupce jaj pochodzących z gospodarstw utrzymujących nie więcej niż 50 kur niosek sprzedawanych bezpośrednio konsumentowi finalnemu w miejscu produkcji.
- Zwróć u wagę na klasę wagową jaj:
 - XL - bardzo duże: masa \geq 73 g; L - duże: 73 g > masa \geq 63 g;
 - M - średnie: 63 g > masa \geq 53 g; S - małe: masa < 53 g.Dopuszczalna jest sprzedaż opakowanych jaj o różnej wielkości opatrzonych informacją np. „Jaja różnej wielkości” oraz informacją jaką masę ma najmniejsze jajko.
- Czy wiesz że:
 - ✓ data minimalnej trwałości jaj wynosi 28 dni od zniesienia,
 - ✓ o świeżości jajka świadczy wielkość komory powietrznej im większa, tym jajko starsze,
 - ✓ jaja wprowadzane do obrotu nie mogą być myte,

- ✓ po zakupie jaja należy przechowywać w lodówce,
 - ✓ jaja klasy A są jajami spożywczymi, klasyfikuje się je według wagi,
 - ✓ jaja klasy B wykorzystuje się wyłącznie do celów przemysłu spożywczego i niespożywcze.
- Jaja „wiejskie”, „z leśnego podwórza” to nie są jaja z chowu klatkowego. Określenia te wskazują na naturalną metodę chowu kur niosek, od których pozyskano jaja tj. metodę chowu na wolnym wybiegu.
 - Jaja „ekstra” lub „ekstra świeże” to jaja do dziewiątego dnia po zniesieniu. Poszukaj w oznakowaniu informacji o dacie zniesienia.

BIAŁA KIEŁBASA

- Biała kiełbasa jest sprzedawana jako kiełbasa surowa biała lub parzona. Pierwsza wymaga przed spożyciem obróbki cieplnej, parzona nadaje się do jedzenia bezpośrednio po zakupie. Informacje charakteryzujące produkt w tym o zastosowanej obróbce termicznej znajdziesz w nazwie kiełbasy.
- Kiełbasa biała surowa jest zaliczana do surowych wyrobów mięsnych, do których nie można dodawać azotynów (E-249-250) – substancji konserwujących. W drodze wyjątku możliwe jest ich stosowanie do takich wyrobów jak *kiełbasa surowa biała*, *kiełbasa surowa metka*, *tatar wołowy (danie tatarskie)* i *golonka peklowana* pod warunkiem, że zostaną one nazwane w ten sposób. Tak, więc produkt pod nazwą **kiełbasa surowa biała** będzie surowym wyrobem mięsnym, w którego składzie mogą znajdować się substancja konserwująca: azotyny (E-249-250).
- Azotyny w przetworach mięsnych stosowane są, jako substancja konserwująca w celu zabezpieczenia ich przed psuciem, rozwojem bakterii *Clostridium botulinum*, która odpowiedzialna jest za wytwarzanie jadu kiełbasianego.
- Kiełbasa biała parzona to przetwór mięsny poddany obróbce termicznej.
- Zwróć uwagę na **procentową zawartość mięsa w kiełbasie**, która świadczy o ilości mięsa, jaka została wykorzystana do ich wyprodukowania. Dobra biała kiełbasa zawiera minimum 90 procent mięsa. Jeżeli jest go mniej to jego miejsce z pewnością wypełniają niechciane surowce zwykle niekojarzące się z przetworami mięsnymi np. skrobia, białka sojowe, błonnik pszenny, które mają na celu podniesienie zawartości białka czy zwiększenie ich zdolność do wiązania wody w produkcie.
- Czy na pewno chcesz kupować **kiełbasę zawierającą MOM**? Mięso oddzielone mechanicznie tzw. MOM to nie mięso. Jest to produkt uzyskany przy pomocy środków mechanicznych z tkanek przylegających do kości, które pozostały po usunięciu mięśni od tuszy, lub z tusz drobiowych zwierzęcia, co w efekcie prowadzi do utraty lub modyfikacji struktury włókien mięśniowych.
- Pamiętaj, że nazwa produktu nie świadczy o jego jakości. W przypadku przetworów mięsnych pod tą samą nazwą mogą kryć się zupełnie różne produkty. Zawsze porównuj kiełbasy białe dostępne w sprzedaży pod względem składu.
- Zwróć uwagę na termin przydatności do spożycia. Kiełbasa surowa biała jest wyrobem nietrwałym, stąd należy bezwzględnie przestrzegać wskazanego przez producenta terminu przydatności do spożycia, jak również zalecanej temperatury przechowywania.
- Zwróć uwagę, w jakich warunkach i jak długo należy przechowywać produkt po otwarciu opakowania. Termin przydatności znajdujący się w oznakowaniu produktów pakowanych próżniowo lub w atmosferze

gazów ochronnych odnosi wyłącznie do produktu, którego opakowanie nie zostało uszkodzone.

- Pakowanie próżniowe, pakowanie w atmosferze ochronnej nie obniża jakości produktów, a jedynie przedłuża ich trwałość.

Pamiętaj!

1. Brak opakowania nie może oznaczać braku informacji o produkcie.
2. Niezależnie od tego, w jakiej formie produkt spożywczy wprowadzany jest do obrotu (opakowanie, luz) muszą mu towarzyszyć wymagane przepisami prawa informacje, które umożliwią konsumentowi dokonanie świadomego, zgodnego z własnymi przekonaniemmi wyboru.
3. Zawsze sprawdź jakie surowce zostały wykorzystane do wyprodukowania, przygotowania środka spożywczego. Wykaz składników znajdziesz na opakowaniu lub w przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania w miejscu sprzedaży – powinien być dostępny bez udziału osób trzecich.
4. W przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania informacje o produkcie powinny znaleźć się na wywieszce dotyczącej danego środka spożywczego lub zostać zaprezentowane w inny sposób **w miejscu dostępnym bezpośrednio konsumentowi.**

Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!

BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa