



Jak wybierać produkty spożywcze spełniające nasze oczekiwania:

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

Dozwolone substancje dodatkowe – im ich mniej tym lepiej!

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

Ryby

- **czy wiesz, że nazwie ryby powinny towarzyszyć informacje dodatkowe?** W sklepach spotkamy ryby świeże, chłodzone, głęboko mrożone a także rozmrożone, których nie można zamrażać powtórnie. Informacje te znajdziesz na etykiecie zwykle w pobliżu nazwy czyli oznaczeniu gatunku ryby;
- **ryby w oznakowaniu posiadają oznaczenia handlowe** – czyli nazwę gatunku ryby znajdującą się

w Wykazie oznaczeń handlowych gatunków ryb oraz wodnych bezkręgowców wprowadzanych do obrotu na rynek polski sporządzonym, prowadzonym i opublikowanym przez Ministra Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej np. Karp (*Cyprinus carpio*), Pstrąg tęczowy (*Oncorhynchus mykiss*), Pstrąg źródlany (*Salvelinus fontinalis*), Łosoś atlantycki (*Salmo salar*), czy Łosoś pacyficzny keta (*Oncorhynchus keta*);

- **czy na pewno chcesz płacić za wodę i substancje wiążące wodę wewnątrz produktu?** Zwróć uwagę na wykaz składników filetów rybnych mrożonych pokrytych glazurą, bo zawierają one zazwyczaj oprócz dodanej wody dodatki do żywności jak Kwas fosforowy – fosforany – di-, tri- i polifosforany określone znakami od E 338 do E 452 pełniące funkcje stabilizatorów.
- koniecznie sprawdź jaki udział procentowy ryby mrożonej stanowi glazura – **10%, 20%, a może 40%?**
 - informację w zakresie zawartości glazury lub ryby bez glazury w całym produkcie znajdziesz na opakowaniu lub na wywieszce w miejscu sprzedaży produktów rybołówstwa luzem czyli na stoisku sprzedażowym;
 - PORÓWNAJ CZY cena ryby glazurowanej na pewno jest bardziej korzystna niż ryby świeżej?
 - sprawdź datę minimalnej trwałości i temperaturę przechowywania;
 - raz rozmrożonej ryby nie zamrażaj powtórnie!
- **jeśli kupujesz rybę świeżą - sprawdź czy nie masz do czynienia z rybą ROZMROŻONĄ**
 - nie daj się zwieść ekspozycji ryby na kostkach lodu na dziale produktów świeżych;
 - termin do spożycia ryby rozmrożonej jest zwykle krótszy niż ryby świeżej;
 - NIE MOŻNA JEJ ZAMRAŻAĆ POWTÓRNIE;
- zwróć uwagę, że popularne kostki lub paluszki rybne to produkty przetworzone składające się z różnych kawałków połączonych ze sobą przez co sprawiają wrażenie jednego kawałka ryby. Łączenie kawałków ryby odbywa się za pomocą enzymów które skleją kawałki ryby, a po obróbce w domu ulegają dezaktywacji. W oznakowaniu takich produktów znajduje się zapis „**z połączonych kawałków ryby**”;
- gdy wybierasz opakowane **produkty rybne w zalewie** koniecznie sprawdź masę składników stałych w produkcie czyli ryby i warzyw po odsączeniu. Procentową zawartość ryby użytej w produkcji znajdziesz zwykle w wykazie składników. Porównuj informacje pod względem masy ryby i wybierz produkt o najkorzystniejszej relacji masy do ceny;
- **zwróć uwagę na pochodzenie ryby!**
 - w oznakowaniu ryb żywych, świeżych, schłodzonych, mrożonych, wędzonych, suszonych i solonych znajdziesz obszar połowu lub hodowli, np. obszar FAO 27 – Atlantyk Północno-Wschodni, który obejmuje między innymi Morze Bałtyckie;
- **czy to dzika ryba a może z hodowli?**

- szukaj informacji o metodzie produkcji "...złowione..." lub "...złowione w wodach śródlądowych..." - określenia dla ryb dziko żyjących, natomiast "...wyhodowane..." dla ryb hodowlanych;
- oprócz obszaru, na którym ryby zostały złowione lub wyhodowane znajdziesz również kategorię narzędzia połowowego użytego do połowów np. niełowy, włoki, sieci skrzelowe i podobne, sieci okrążające i podrywki, haki i liny, dragi, pułapki;
- niebieski znak MSC dotyczy ryb dziko żyjących (czyli nie z hodowli) i oznacza, że ryby pochodzą ze stabilnych, dobrze zarządzanych łowisk. Gwarantuje też legalność źródeł pochodzenia oraz rzetelność informacji w oznakowaniu;
- czy wiesz, że **Karp zatorski** został wpisany przez Komisję Unii Europejskiej do rejestru żywności wysokiej jakości i jest prawnie chroniony podobnie jak oscypek czy bryndza podhalańska. W oznakowaniu tej ryby znajdziesz unijny symbol i określenie „Chroniona Nazwa Pochodzenia” lub skrót „ChNP”.

Mięso i przetwory mięsne

- **Świeże mięso** to mięso niepoddane żadnemu procesowi poza chłodzeniem, mrożeniem lub szybkim mrożeniem, w tym mięso pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej.
- **Mięso oddzielone mechanicznie tzw. MOM** to nie to samo co mięso. Jest to produkt uzyskany przy pomocy środków mechanicznych z tkanek przylegających do kości, które pozostały po usunięciu mięśni z tusz drobiowych, co w efekcie prowadzi do utraty lub modyfikacji struktury włókien mięśniowych.
- **Mięso mielone** to mięso bez kości, rozdrobnione na kawałki, zawierające w swoim składzie wyłącznie dodatek soli w ilości mniejszej niż 1%.
- Mięso bez kości rozdrobnione na kawałki, do którego dodano środki spożywcze, przyprawy lub substancje dodatkowe, lub które poddano procesom niewystarczającym do wyeliminowania cech świeżego mięsa – **to surowe wyroby mięsne**. Taki wyrób nie jest mięsem mielonym a produktem garmazeryjnym.
- kupując mięso zwróć uwagę na kraj, miejsce pochodzenia zwierząt, z których je pozyskano. W oznakowaniu produktu obowiązkowo powinna się znaleźć nazwa państwa, w którym odbywał się chów i ubój zwierząt, z których pozyskano mięso oferowane w sprzedaży.
Wskazanie miejsca chowu i miejsca uboju zwierząt, z których pozyskano mięso może zostać zastąpione przez zastosowanie określenia „pochodzenie”. Umieszczenie w oznakowaniu mięsa informacji „pochodzenie” wskazuje, że mięso to pozyskano ze zwierząt urodzonych, chowanych i poddanych ubojowi we wskazanym państwie.
- do surowych wyrobów mięsnych nie można dodawać azotanów (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.

- **nazwa produktu nie świadczy o jego jakości** – prawo nie określa minimalnych wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Wybierając kiełbasę śląską, krakowską, żywiecką czy podwawelską zawsze porównaj ich skład. Ich skład, w zależności od producenta, mimo tej samej nazwy może znacznie się różnić.
 - wybierając przetwory mięsne, np. kiełbasy, szynki, pasztety przede wszystkim zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa, która świadczy o ilości mięsa jaka została wykorzystana do ich wyprodukowania. Z kolei, gdy wybierasz produkty suszone lub podsuszane zwróć uwagę z ilu gram mięsa wyprodukowano 100 g produktu.
 - w skład przetworów mięsnych mogą wchodzić składniki, które zwykle się z nimi nie kojarzą np. hydrolizaty, izolaty białek roślinnych, białko sojowe, błonnik pszenny, bambusowy tj. składniki mające na celu podnieść zawartość białka w produkcie, czy zwiększyć ich zdolność do wiązania wody w produkcie.
 - sprawdź czy w skład przetworów mięsnych wchodzi woda. Jeśli występuje w wykazie składników to znaczy, że jej ilość w wyrobie gotowym jest większa niż 5 %.
- Zasada ta nie ma zastosowania do mięsa i surowych wyrobów mięsnych – woda dodana do tych produktów musi być zawsze uwzględniona w wykazie składników niezależnie od jej ilości.
- osłonki wędlin mogą być jadalne lub nie. Informację o zastosowanej osłonce jadalnej np. jelito baranie znajdziesz w wykazie składników. Jeśli osłonka jest niejadalna producent umieści taką informację zwykle w pobliżu nazwy produktu np. Kiełbasa wieprzowo-drobiowa wędzona parzona homogenizowana w osłonce niejadalnej.

Jaja

Kupując jaja sprawdź:

- sposób chowu kur niosek, od których pochodzi jajko
ekologiczny: 0, z wolnego wybiegu: 1, ściółkowy: 2, klatkowy: 3,
- kod producenta na skorupce – nie ma obowiązku umieszczania kodu na skorupce jaj pochodzących z gospodarstw utrzymujących nie więcej niż 50 kur niosek sprzedawanych bezpośrednio konsumentowi finalnemu w miejscu produkcji.
- klasę wagową jaj:
XL - bardzo duże: masa \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 niespożywczego.

Pamiętaj!

BRAK OPAKOWANIA NIE MOŻE OZNACZAĆ BRAKU INFORMACJI O PRODUKCIE.

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

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

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

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

Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!

BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa