



Η Ένωση Καταναλωτών Βόλου ενημερώνει τους Καταναλωτές για το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας, αλλά και τα τρόφιμα που καταναλώνουμε τη Σαρακοστή. Γενικά, όλα τα τρόφιμα της Σαρακοστής είναι αρκετά ακριβά και οι τιμές τους διαμορφώνονται ελεύθερα.

Η λαγάνα διαφέρει μόνο στο σχήμα από το κοινό ψωμί, όμως, η τιμή της είναι δυσανάλογα υψηλή.

Η ταραμοσαλάτα καλύτερα να παρασκευάζεται στο σπίτι από ταραμά ποιότητας, γιατί έτσι αποφεύγουμε τις χρωστικές ουσίες που περιέχουν οι έτοιμες.

Ο ταραμάς πρέπει να έχει χρώμα λευκό έως καστανό ανοιχτό, ομοιόμορφο σε όλη την ποσότητα. Ο κόκκινος ταραμάς είναι φθηνότερος αλλά ποιοτικά κατώτερος και περιέχει χρωστικές ουσίες.

Ο χαλβάς παρασκευάζεται από ταχίνι, ζάχαρη κλπ. και περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ακόρεστα λιπαρά σε ιδανικές αναλογίες για τη διατροφή μας, όμως η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να μας προσθέσει κιλά.

Τα τουρσιά είναι λαχανικά διατηρημένα σε λάδι, ξύδι και άλμη και δεν πρέπει να καταναλώνονται από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι. Προτιμήστε τα τυποποιημένα ή επώνυμα χύμα.

Ελιές Δεν επιτρέπεται η ανάμιξη από τους εμπόρους διαφόρων τύπων ελιάς. Οι

αλατισμένες ελιές, τα τουρσιά και οι ταραμοσαλάτες περιέχουν πολύ αλάτι και ανεβάζουν τη πίεση.

Τα θαλασσινά γενικά, είναι εξαιρετικά ευαίσθητα και η αλλοίωση τους μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας

Χταπόδια, Καλαμάρια, Σουπιές, Μοσχιοί, Θράψαλα

Προσέχουμε να έχουν την οσμή της θάλασσας, η σάρκα να είναι συμπαγής, ελαστική, γυαλιστερή, τα πλοκάμια να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα, τα μάτια γυαλιστερά, ζωνρά χωρίς κηλίδες.

Το ροζ χρώμα της επιφάνειας της σάρκας είναι η συχνότερη αλλοίωση.

Γαρίδες, Καραβίδες, Αστακοί, Καβούρια

Όταν είναι ζωντανά εμφανίζουν κινήσεις στις κεραιές και στα πόδια, έχουν την οσμή της θάλασσας, τα αρθρωτά τους μέρη είναι στερεά και η επιφάνειά τους γυαλιστερή. Να είναι ανοιχτόχρωμα, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες στο σώμα

Μύδια, Γυαλιστερές, Στρείδια

Τα οστρακοειδή πρέπει να είναι ζωντανά πριν καταναλωθούν, τα κελύφη τους να είναι κλειστά ή αν είναι λίγο ανοιχτά, με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφος πρέπει να κλείνουν μόνα τους.

Τα κατεψυγμένα πρέπει να συντηρούνται στα σημεία πώλησης σε ψυγείο - καταψύκτη με θερμοκρασία - 18ο C και να υπάρχουν όλα τα στοιχεία του παρασκευαστή στην συσκευασία, ο κωδικός αριθμός έγκρισης της ΕΕ και η ημερομηνία κατάψυξης και λήξης

Καταναλώ νουμε με μέτρο τα θαλασσινά, γιατί ανεβάζουν τη χοληστερίνη

Οι κονσέρβες με θαλασσινά, ντολμαδάκια κλπ πρέπει να μην είναι διογκωμένες και να μην

έχουν εξωτερική σκουριά. Το περιεχόμενο να έχει κανονικό χρώμα και μυρωδιά. Οι κονσέρβες γενικά έχουν πολλά συντηρητικά γι' αυτό τις αποφεύγουμε.

Ψάρια Πρέπει να έχουν την οσμή της θάλασσας, επιφάνεια υγρή, στιλπνή και όχι πλαδαρή, μάτια ζωηρά και όχι θολά, βράγχια κόκκινα και όχι καφέ.

Προσοχή. Διάφορα είδη θαλασσινών διαφέρουν ελάχιστα μεταξύ τους, διαφέρουν όμως πολύ, όσον αφορά την τιμή πώλησής τους, πχ. χταπόδια-μοσχοί, μπαρμπούνια-κουτσομούρες

Ψυγείο Δεν αφήνουμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες. Δεν υπερφορτώνουμε το ψυγείο με τρόφιμα. Τοποθετούμε τα μαγειρεμένα τρόφιμα πάνω από τα ωμά.

Η νηστεία εκτός από τα τσιπουράδικα τα θαλασσινά και τις ταραμοσαλάτες, περιλαμβάνει σημαντικά τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια κ.α

Καλή Σαρακοστή

Η δράση «προσοχή στα σαρακοστιανά» υλοποιήθηκε στα πλαίσια της σύμβασης της ΚΕΚΠΑ - ΔΙΕΚ του Δήμου Βόλου και της Ένωσης Καταναλωτών Βόλου & Θεσσαλίας, για την προβολή και δημοσίευση ενημερωτικών θεμάτων και ερευνών καθώς και κάθε άλλης πληροφορίας που προάγει την κοινωνική αλληλεγγύη, τη ποιότητα ζωής και αναφέρεται ιδιαίτερα σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.