

- 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 kielbasianego.
- Kielbasa biała parzona to przetwór mięsny poddany obróbce termicznej.
- Zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa w kielbasie, która świadczy o ilości mięsa, jaka została wykorzystana do ich wyprodukowania. Dobra biała kielbasa 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 mające na celu podniesienie zawartości białka czy zwiększenie ich zdolności do wiązania wody w produkcie.
- Czy na pewno chcesz kupować kielbasę zawierającą MOM? Mięso oddzielone mechanicznie tzw. MOM to nie mięso.
- Zwróć uwagę na termin przydatności do spożycia. Kielbasa 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!

Brak opakowania nie może oznaczać braku informacji o produkcie.

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.

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 wyboru.

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

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

**Jest to prawo każdego konsumenta, także TWOJE!**

BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!

## PORADNIK DLA KONSUMENTA

### Jak wybierać produkty spożywcze spełniające nasze oczekiwania



#### 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 oznaczenia gatunku ryby.
- **Ryby w oznakowaniu posiadają oznaczenia handlowe** – czyli nazwę gatunku ryby znajdującą się w Wykazie oznaczeń handlowych gatunków ryb, wodnych bezkręgowców oraz glonów i wodorostów morskich wprowadzanych do obrotu na rynek polski, np. Karp (*Cyprinus carpio*), Pstrąg tęczowy (*Oncorhynchus mykiss*), Pstrąg źródłany (*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.
- **Koniecznym 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;
  - ✓ sprawdź czy cena ryby glazurowanej na pewno jest bardziej korzystna niż ryby świeżej?
  - ✓ sprawdź datę minimalnej trwałości i temperaturę przechowywania;
- **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, na to, że popularne kostki lub paluszki rybne to produkty przetworzone składające się z różnych kawałków połączonych ze sobą, przez co sprawiają wrażenie jednego kawałka ryby. Łączenie kawałków ryby odbywa się za pomocą enzymów które sklejają kawałki ryby, a po obróbce w domu ulegają dezaktywacji. W oznakowaniu takich produktów znajduje się zapis „z połączonych kawałków ryby”.
- Gdy wybierasz opakowane **produkty rybne w zalewie** koniecznie sprawdź masę składników

stałych w produkcji, 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 on legalność źródeł pochodzenia ryb.
- 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 *kielbasa surowa biała*, *kielbasa surowa metka*, *tatar wołowy (danie tatarskie)* i *golonka peklowana* pod warunkiem, że zostaną one nazwane w ten sposób.
- Prawo nie określa minimalnych wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Wybierając kielbasę śląską, krakowską, żywiecką czy podwawelską zawsze porównaj ich skład, który w zależności od producenta, mimo tej samej nazwy może znacznie się różnić.
- Wybierając przetwory mięsne, np. kielbasy, 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%.
- 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. *Kielbasa wieprzowo-drobiowa wędzona parzona homogenizowana w osłonce niejadalnej*.

## Biała kielbasa

- Biała kielbasa jest sprzedawana jako kielbasa 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 kielbasy.
- Kielbasa biała surowa jest zaliczana do surowych wyrobów mięsnych, do których nie można dodawać azotanów (E-249-250) – substancji konserwujących. W drodze wyjątku możliwe jest ich stosowanie do takich wyrobów jak *kielbasa surowa biała*, *kielbasa surowa metka*, *tatar wołowy (danie tatarskie)* i *golonka peklowana* pod warunkiem, że zostaną one nazwane w ten sposób. Tak, więc produkt pod nazwą kielbasa surowa biała będzie surowym wyrobem mięsnym, w którego składzie mogą znajdować się substancja konserwująca: azotyny (E-249-250).