

dozwolonych substancji dodatkowych np. barwników, substancji konserwujących, stabilizatorów, emulgatorów, surowców, których dawniej nie stosowano, np., olej palmowy, olej kokosowy.

### 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



#### 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 benzoosan 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 SO<sub>2</sub> 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.

## 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 opatrzonej 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.
- 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.

### 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,