

## PORADNIK DLA KONSUMENTÓW

### 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 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 alergię i reakcje nietolerancji.
- Sprawdź jak należy przechowywać produkt, żeby jak najdłużej zachował swoje właściwości, wiele z nich wymaga specjalnych warunków przechowywania np. przyprawy – szczelnie zamkniętego pojemnika.
- 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 z 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 azotanów 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 acerolitj. 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, wodnych bezkręgowców oraz glonów i wodorostów

morskich wprowadzanych do obrotu na rynek polski, 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.
- **Koniecznym jest sprawdzić 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 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 onlegalność 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 mięsoto** 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 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 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.
- Prawo nie określa minimalnych wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Wybierając kiełbasę 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. 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 produkcji.
- 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%.
- Ostonki wędlin mogą być jadalne lub nie. Informację o zastosowanej ostonce jadalnej np. jelito baranie znajdziesz w wykazie składników. Jeśli ostonka jest niejadalna producent umieści taką informację zwykle w pobliżu nazwy produktu np. Kiełbasa wieprzowo-drobiowa wędzona parzona homogenizowana w ostonce 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!**

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 przekonaniami wyboru.
3. W miejscu sprzedaży konsument ma prawo oczekiwać przede wszystkim takich informacji **jak nazwa produktu, wykaz składników oraz dane identyfikujące producenta.**
4. W przypadku produktów wprowadzanych do obrotu bez opakowania informacje o produkcji 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

Autorki: Sylwia Ciągło – Androsiuk, Katarzyna Ostrowska (WIJHARS w Olsztynie)