

Egy új, államilag garantált védjegy segíti ezentúl a tudatos vásárlói döntést. A Kormány 2019-ben életre hívta a Kiváló Minőségű Élelmiszer értéktérítő védjegrendszer, amely valódi garanciát jelent és hiteles információt nyújt a vásárlóknak a kiemelkedő minőségű, biztonságos termékekről. A védjegy használata pedig presztizst jelenthet a kimagasló minőségű élelmiszereket előállítók, forgalmazók számára.



A kiélezett piaci versenyben az élelmiszer-előállítók és -forgalmazók elkerülhetetlenül szembesülnek a minőség fogalmával. A vásárlók láthatóan nemcsak azokat a termékeket keresik és részesítik előnyben, amelyek ára kedvező, hanem törekednek a biztonságos és minőségi élelmiszerek fogyasztására. A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy többlépcsős rendszer, amelyben az egyes szintek – Alap és Arany Fokozat – egymásra épülnek. Bizunk benne, hogy hamarosan számos KMÉ-védjeggyel ellátott termékekkel találkozhatunk az üzletek polcain.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) számára a minőség és a biztonság elkerülhetetlenül összefonódott szempontok, hisz napjainkban alapfeltétel az élelmiszerbiztonság, míg egyre növekvő társadalmi elvárás a kiváló minőség.

A Nébih szakmai tudásának legjavát adta a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegrendszer megalkotásához, és segíti annak sikeres működtetését. Ahhoz, hogy egy vállalkozás, élelmiszergyártó vagy -forgalmazó terméke viselhesse a KMÉ-védjegyek valamelyikét, komplex feltételrendszernek kell megfelelnie. A KMÉ Arany Fokozatú védjegy használatára csak az a termékkel pályázhatnak, amelyek a Nébih által koordinált Termékmustrán, a legjobbak között szerepel. A Termékmustra tehát a KMÉ Arany Fokozatú védjegy elnyerésének kihagyhatatlan lépcsőfoka. A következő esztendőben számos termékkategóriában keressük majd a legkiválóbb termékeket.

A 2019-es tejfő Termékmustra után idén más tejtermékek versenye is megvalósul. Fogyasztói tej és tejfő termékekkel pedig már lehet pályázni a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegrendszer Alap Fokozatára.

További információ a kme.hu weboldalon található.



A Nébih „Ételt csak okosan!” elnevezésű szemléletformáló programjának célja, felhívni a lakosság figyelmét arra a tényre, hogy tudatos odafigyeléssel megelőzhető az étel-miszer eredetű megbetegedések 70%-a. Idén a háztartási ételbiztonság és ételminőség-higiénia jelentőségére hívja föl a fogyasztók figyelmét a kampány. A „#hűtőkihívás” mostantól egészen az év végéig fut azzal a céllal, hogy a hűtőszekrények tudatosabb használatával a háztartásokban is elősegítse az ételbiztonság és az ételminőség fokozását.



Magyarországon becslések szerint évente több mint 3 millió ember betegszik meg étel-miszer eredetű megbetegedésekben, melynek 70%-a háztartásokban történik, az étel-miszerek nem megfelelő tárolása, feldolgozása során. Az ilyen jellegű megbetegedések évente több milliárd forint kiesést okoznak az államnak. Ugyanakkor a megbetegedett emberek alig 10%-a fordul orvoshoz, pedig az összes beteg körülbelül 15%-a kórházi ápolásra szo-

rul. Ez a szám egy kis odafigyeléssel, a higiéniai szabályok betartásával, valamint a megfelelő konyhatechnológiai ismeretek birtokában, jelentős mértékben visszaszorítható.

Tudatos vásárlók vagyunk?

Mindennapi teendőink között sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek bevásárlására, ezért gyakran rohamtempóban vásárolunk. A tudatos vásárlás már a konyhában, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénz és időt lehet megtakarítani úgy, hogy ha tudatosan előkészítjük, mi is kerüljön majd a kosarunkba és az asztalunkra.

Mire jó a bevásárlólista?

A bevásárlólista a régi idők óta bevált és nagyon hasznos vásárlás kelléke. Indulás előtt még otthon érdemes végiggondolni, mit szeretnénk a héten enni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat írjuk fel a listánkra. Miért? A lista segítségével vásárlás közben tudjuk magunkat emlékeztetni arra, hogy valóban mire is van szükségünk. Így egyrészt nem kell naponta üzletekbe szaladgálni egy-egy elfelejtett alapanyagért, másrészt kizárólag olyan élelmiszerek kerülnek a kosarunkba, amikre valóban szükségünk van, ezáltal pedig mi magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen.

Milyen táskát vigyünk magunkkal?

Mind praktikusabból, mind környezetbarát szempontból érdemes már bevásárlás előtt gondoskodni megfelelő mennyiségű és minőségű szatyorról, táskáról. Itt fontos szempont az élelmiszerek elkülönítése, a megfelelő hűtés, és a tisztaság.

A bevásárlólistánkra felkerülnek olyan élelmiszerek, amiket nem szükséges hűtve tárol-

ni (pl. alma,ogyorókrém, kenyér), illetve hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszerek is. Indulás előtt érdemes gondoskodni hűtőtáskáról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók anélkül, hogy azok felmelegednének, kiolvadnának. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák elszaporodjanak az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! Miért? A felengedett élelmiszer visszafagyasztása élelmiszerbiztonsági okokból nem ajánlott.

Ügyelni kell arra is, hogy a különböző tisztaságú élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd bepakolni, pl. tojást, zöldséget vagy nyers húst ne tegyünk a kenyér mellé. Miért? A nyers, tisztítatlan élelmiszerek felületén betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik ha rákerülnek a kenyérre és megesszük, betegséget okozhatnak. Jó tanács! Használhatunk eltérő színű táskákat a különböző élelmiszerekhez, pl. piros színűt a nyers húshoz; zöldet a zöldségekhez, gyümölcsökhöz; kéket a hűtött, fagyasztott élelmiszerekhez stb. Akik autóval járnak bevásárolni, választhatják azt a jó megoldást is, hogy a bevásárlókocsit az autóig tolják, és ott a csomagtartóban dobozokba, kinyitható kosarakba rendezik az élelmiszereket.

A bevásárlótáskák legyenek könnyen tisztíthatók, tisztántarthatók. Bevásárlás után mindig szárítsuk, szellőztessük ki azokat. Gyakran mossuk, amennyiben anyaguk engedni, vasaljuk is ki. A táskákat tartsuk tiszta, száraz helyen. Miért? A kicsepegő húslében és az élelmiszerek csomagolásán betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik a két vásárlás között eltelt időszakban elszaporodhatnak és keresztzennyeződéshez, megbetegedésekhez vezethet.

Törekedjünk arra, hogy tartós, összecsukható/hajtható, újrahasznosított táskákat, szatyro-

kat szerezzünk be és mindig legyenek nálunk, így nem kell a boltban minden bevásárlásnál nejlon- vagy papírzacskót vennünk. Ezzel is hozzájárulhatunk a környezet védelméhez.

Hol vásároljunk?

Bevásárlólistával és táskákkal a zsebünkben indulhatunk is! Hogy hova? Mindig csak megbízható üzletbe, piacra! Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi vagy utcai árustól zöldséget, édességet se. Az élelmiszerboltokat a hatóságok is ellenőrzik, azonban az igazi visszajelzést a vásárlótól kapják, aki a pénztárcájával szavaz arról, életben marad-e a vállalkozás. A vásárló nem lát be a színpalak mögé, de sok apró jelből tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e az élelmiszert.

Figyeljünk például arra, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Ilyen helyen az élelmiszerekre sem fordítanak több figyelmet.

Tippel!

- ✓ Éhesen soha ne menjen vásárolni!
- ✓ Készítsen bevásárlólistát!
- ✓ Vigyen magával többször használatos szatyrokat, hűtőtáskát!
- ✓ Rendszeresen tisztítsa bevásárlószatyrait, táskáit!
- ✓ Csak megbízható helyen vásároljon! Ne vásároljon ismeretlen eredetű élelmiszert!
- ✓ Ha szüksége van olvasáshoz szemüvegre, vigye azt is magával, hogy el tudja olvasni az élelmiszerek jelölését.

Úton hazafelé

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítunk meg, nem nyomódik össze semmi és nem tartjuk fel a sort sem.



Vásárlás után, a szatyrokba, táskákba pakolás-kor is figyeljünk az elkülönítésre. A nyers hús és a tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcssel, ezáltal megelőzve a keresztszennyeződést. Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, nehogy megnyomódjanak, eltörjenek. Zacsós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos, így bármiben haza tudjuk vinni ezeket. Hűtőakkumulátorral ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska minden olyan esetben legyen nálunk (de főleg a nagy nyári melegben), amikor húst, halat vagy mélyhűtött árut vásárolunk, így tartva fenn a hűtőláncot.

Mindig különítsük el a vegyszereket az élelmiszertől! Előre összecsomagolt termékeket (pl. kartonos tej, fóliázott ásványvíz, rekesznyi sör) már ne tegyük további zacskóba, hiszen felesleges, van kialakított fogantyújuk. Húzó kis-kocsinál és hátizsáknál az elrendezés nagyon fontos: alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek. Tehát a tojásokra, vagy friss barackokra ne tegyük rá a dobozos tejeiket!

Ha kocsival szállítjuk haza a bevásárolt élelmiszereket, ügyeljünk arra, hogy a csomagtartóban ne tegyük az élelmiszereket más holmik, pl. kerékpár, homokozókészlet, gyerekjáték mellé, mert ilyenkor is szennyeződhetnek élelmiszereink.

Otthoni teendők vásárlás után

Nem is gondolná, hogy ha kézmosás után nagyító alatt megvizsgálánk a kezünket, mennyi minden maradna az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetünkben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerekkel szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba, akár több mint három órán keresztül életben maradhat a kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

Mikor kell kezet mosni?

Nemcsak a vásárlásból hazatérve, hanem:

- *minden WC-használat után,*
- *minden étkezés előtt és után,*
- *minden ételkészítés előtt,*
- *utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérrel hazaérve,*
- *állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,*
- *köhögés és tüsszentés után,*
- *bármikor, amikor piszkos lesz a kezünk.*

Hogyan kell kezet mosni?

Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törlése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Minél szárazabbra töröljük a kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.



Tegye a helyükre a vásárolt élelmiszereket!

Érdemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést (friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztást igénylő, (például jégkrémet, előre csomagolt fagyasztott zöldségeket), gyorsan romló élelmiszereket.

Ha hazaért, pakolja el az élelmiszereket a megfelelő helyre. Ha bizonytalan abban, hogy mely termékek igényelnek hűtést, és melyek nem, olvassa el a termékeken található információt.

Nézzé át a hűtő és a kamra tartalmát. Tegye előre azokat az élelmiszereket, amelynek közelebbi a lejárat dátuma, így elkerülheti, hogy elfeledkezik róluk és esetleg ki kelljen dobni (EBEK elv: először be, először ki).

A hűtő hőfokát rendszeresen ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítjük el, minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A hűtőbe a termékeket lefedve tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban) úgy, hogy egymást ne szennyezhessek. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba, edényekbe helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be

se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk, megbetegedhetünk. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám a tojást máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerral érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

A kipakolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

A „Ételt csak okosan!” kampány weboldalán, a www.eteltcsakokosan.hu oldalon valamint a www.facebook.com/eteltcsakokosan közösségi oldalon az érdeklődők kérdéseiket szakértőknek tehetik fel, aktuális és főképp hasznos információkat találhatnak az élelmiszerbiztonságról. Válogathatnak ínycsiklandó

receptek közül, amelyek fontos velejárója az élelmiszerbiztonsági jó tanács is. Mindemellett hetente megújuló kvízzjáték várja a játékos kedvű látogatókat, akik hasznos és kedves ajándékokat nyerhetnek. A rendszeresen frissülő hírek rovat mindig aktuális, a Nébih tevékenységéhez kapcsolódó információkat tartalmaz.

