



Σαΐνι στις ετικέτες- Μέρος 1^ο

Είσαστε από αυτούς που στην ετικέτα ενός προϊόντος βλέπουν απλώς την ημερομηνία λήξης και νιώθουν καλυμμένοι ή από αυτούς που απλώς εστιάζουν στον αριθμό θερμίδων που φέρει το κάθε τρόφιμο πριν το επιλέξουν; Τι κάνετε όμως με πιο «ασαφείς» έννοιες όπως τα «φυτικά έλαια», την ένδειξη «0%», τα «E» ή λέξεις, όπως «άνυδρη δεξτρόζη» ή «ανβερτοσάκχαρο» που οι περισσότεροι από εμάς διαβάζουμε με δυσκολία;

Ας το παραδεχτούμε! Η ετικέτα ενός προϊόντος μοιάζει με μία πυξίδα. Μας οδηγεί σε συνειδητές αγορές μέσα από ενημέρωση και αναλυτικά διατροφικά στοιχεία. Και όπως ενδέχεται να δυσκολευτούμε με τις πυξίδες μέχρι να μάθουμε τη χρήση τους, έτσι συμβαίνει και με τις ετικέτες: Παίρνει λίγο χρόνο και απαιτεί εξάσκηση, όταν όμως μάθουμε να τις «αποκρυπτογραφούμε» θα μπορούμε να βρούμε το μονοπάτι της υγιεινής και έξυπνης διατροφής στο άψε σβήσε!

Σε προσκαλούμε να μάθεις να παίζεις τα στοιχεία των ετικετών στα δάχτυλά σου ξεπερνώντας παγίδες και σκοτεινά σημεία που κρύβει συχνά μία ετικέτα!

Ξεκινάμε από τα βασικά!

Η διαφορά μεταξύ του «ημερομηνία λήξης» και «ανάλωση κατά προτίμηση»

Η ημερομηνία λήξης υποδεικνύει την ημερομηνία μέχρι την οποία ένα τρόφιμο μπορεί

να καταναλωθεί με ασφάλεια και χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλάνε εύκολα. Τέτοια τρόφιμα είναι το κρέας, τα αυγά, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά. Αναγράφεται σε όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα. Δεν πρέπει να καταναλώνεις προϊόντα μετά την «ημερομηνία λήξης» τους, επειδή μπορεί να πάθεις τροφική δηλητηρίαση. Πρέπει να ακολουθείς και τις οδηγίες αποθήκευσης. Δηλαδή, όταν το προϊόν ανοιχθεί και η συσκευασία του γράφει «κατανάλωση εντός τριών ημερών από το άνοιγμα» τότε πρέπει να το καταναλώσεις εντός του προβλεπόμενου χρόνου.

Η ανάλωση κατά προτίμηση υποδεικνύει την ημερομηνία μέχρι την οποία τα τρόφιμα διατηρούν όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους και ότι τα τρόφιμα αυτά μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία αρκεί να έχουν τηρηθεί οι οδηγίες αποθήκευσής του και δεν έχει φθαρεί η συσκευασία. Θα τη δείτε πάνω σε τρόφιμα όπως δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, μπαχαρικά, σοκολάτα, φυτικά έλαια ή τρόφιμα σε κονσέρβες. Δεν κινδυνεύεις εάν καταναλώσεις το προϊόν μετά την ημερομηνία που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει την αρχική γεύση του και την υφή του.

Μαθαίνοντας να ξεχωρίζετε αυτές τις δύο ενδείξεις, θα μειώσετε κατά πολύ τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι, καθώς θα παρατηρήσετε ίσως ότι πολύ συχνά πετάμε με ευκολία ένα πακέτο μακαρόνια, ρύζι ή κονσέρβες, επειδή η ημερομηνία που αναγραφόταν πέρασε...Κι όμως θα μπορούσαμε κάλλιστα να τα καταναλώσουμε, αν οι αισθήσεις μας (όσφρηση, όραση, γεύση) λένε ότι το τρόφιμο δεν έχει χαλάσει

Συστατικά: Ήξερες ότι η σειρά με την οποία εμφανίζονται τα συστατικά σε μία ετικέτα παίζει ρόλο; Το συστατικό που περιέχεται στη μεγαλύτερη ποσότητα αναγράφεται πρώτα. Το νερό δεν περιλαμβάνεται πάντα, διότι συχνά θεωρείται φυσικό συστατικό του τροφίμου. Αν δηλαδή δεις τη ζάχαρη να αναγράφεται πρώτα, τότε το προϊόν είναι «βομβαρδισμένο» από ζάχαρη... Καλό είναι να δείξεις σύνεση και μέτρο στην αγορά προϊόντων που δεν έχουν πολύ «υγιεινές συνιστώσες» και φυσικά που είναι πολύ επεξεργασμένα... Μεγάλη επεξεργασία σε ένα τρόφιμο σημαίνει μεγαλύτερη επιβάρυνση για τον πλανήτη και φυσικά «κόστος» στην υγεία μας.

Χώρα παραγωγής: Όσο πιο μακριά είναι η χώρα παραγωγής τόσο πιο...επιβαρυντικό για το περιβάλλον. Έχεις ακούσει τα τροφοχιλιόμετρα; Τα τροφοχιλιόμετρα είναι η απόσταση την οποία διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το τραπέζι μας. Εδώ βέβαια συμπεριλαμβάνονται και οι μεταφορές τους ανάμεσα στα στάδια του κύκλου ζωής τους - αγρόκτημα, επεξεργασία, πώληση. Κάθε φορά λοιπόν που επιλέγουμε ένα προϊόν, σκεφτόμαστε δύο πράγματα: από πού έρχεται και με τι μεταφορικό μέσο;

Συντήρηση τροφίμου: Μην ξεχνάτε ότι μετά την αγορά του προϊόντος είναι πολύ βασικό να το συντηρήσουμε και σωστά! Οι περισσότερες συσκευασίες αναγράφουν «οδηγίες χρήσης» του τροφίμου και είναι βασικό να τις ακολουθούμε, επειδή έτσι θα

επιμηκυνθεί ο χρόνος ζωής του προϊόντος και θα μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων. Καλό για την τσέπη μας, καλό για το περιβάλλον!

Και αφού καταναλώσουμε το προϊόν; Πετάμε ή ανακυκλώνουμε τη συσκευασία;

Πόσες και πόσες φορές δεν έχεις αναζητήσει την απάντηση στο αν μπορεί να ανακυκλωθεί ή όχι μία συσκευασία και το μόνο που βρίσκεις είναι σύμβολα που «μοιάζουν κάπως» με το σήμα της ανακύκλωσης. Αναρωτιέσαι αν η συσκευασία είναι από ανακυκλώσιμα υλικά και αν ανακυκλώνεται; Σε αυτή τη λίστα μπορείς να γίνεις ο ειδικός επί του θέματος! Βρείτε την [εδώ](#).