

Twoje zdrowie w twoich rękach: Jak bezpiecznie robić zakupy?

Jak kupić świeże i bezpieczne mięso?

Mięso jest produktem wymagającym, które się szybko psuje, dlatego odpowiednia wiedza podczas jego zakupu jest bardzo istotne. Zaraz postaram się odpowiedzieć na wszystkie zagadnienia związane z jego zakupem, dzięki czemu przy następnych wizytach w sklepie mięsnym będziesz bardziej wyczulona/-y i świadoma/-y.



Oznakowanie mięsa w samoobsłudze

W przypadku zapakowanych elementów mięsnych, ważną informacją dla konsumentów jest pochodzenie mięsa. Na opakowaniach powinna być zamieszczona informacja o miejscu urodzenia, chowie i uboju zwierzęcia. Dzięki temu można łatwo sprawdzić, czy mięso, które chcemy kupić, pochodzi z Polski czy jest importowane.



Dodatkowo na etykietach produktów mięsnych znajduje się weterynaryjny numer identyfikacyjny zakładu, z którego pochodzi mięso. Ten numer wskazuje dokładnie, z którego zakładu mięso zostało dostarczone i gdzie zwierzę ubito lub podzielono. Jest to szczególnie istotne, gdy producentem mięsa jest duża firma posiadającą wiele zakładów.

Sprawdzenie pochodzenia mięsa jest ważne z kilku powodów. Po pierwsze, wpływa na jego jakość i smak. Po drugie, mięso z krajów, w których nie obowiązują takie same standardy, co w Polsce, może być mniej bezpieczne dla zdrowia. Po trzecie, kupując mięso pochodzące z Polski, wspieramy polskich hodowców i producentów mięsa.

Twoje zdrowie w twoich rękach: Jak bezpiecznie robić zakupy?

Oznakowanie mięsa w ladzie obsługowej

W przypadku **mięsa wołowego** w ladzie sprzedaży, powinny znajdować się takie informacje, jak:

- Nazwa elementu
- Cena
- Kraj pochodzenia
- Kraj podzielenia
- Numer partii
- Nazwa producenta
- Wykaz składników w przypadku elementów w przyprawach



Dla mięsa wieprzowego:

- Nazwa elementu
- Cena
- Wizerunek flagi kraju w którym odbył się chów i ubój
- Miejsce chowu
- Miejsce uboju



Dla mięsa drobiowego:

- Nazwa elementu
- Cena
- Wizerunek flagi kraju w którym odbył się chów i ubój
- Miejsce chowu
- Miejsce uboju
- Klasa jakości (zazwyczaj klasa A)

W przypadku podrobów nie jest wymagana klasa jakości handlowej oraz flaga, ale powinna znajdować się nazwa producenta.

Wszystkie powyższe informacje są wymagane prawnie i sprzedawca musi je udostępnić klientowi.

Twoje zdrowie w twoich rękach: Jak bezpiecznie robić zakupy?

Jak sprawdzić czy mięso jest świeże?

Jakość mięsa jest niezwykle ważnym czynnikiem, na który warto być wyczulonym podczas robienia zakupów spożywczych. Wybierając mięso, należy zwrócić uwagę na kilka czynników, które mogą wskazywać na jakość produktu.



- **Obsuszenie mięsa**

Obsuszone mięso może mieć ciemniejszy kolor i twardszą, bardziej suchą konsystencję niż świeże. Na jego powierzchni mogą pojawić się również pęknięcia i pomarszczenia. Jeśli wydaje się nadmiernie obsuszone lub jest twarde, suche i trudne do przecięcia, może być nieświeże i niebezpieczne.

o

- **Kolor mięsa**

Mięso powinno mieć ładny, naturalny kolor. Świeże mięso wołowe powinno mieć kolor jasnoczerwony lub czerwony, podczas gdy wieprzowe i drobiowe różowy. Jeśli mięso ma jest szare, oznacza to, że nie jest już świeże.

- **Zapach mięsa**

Świeże mięso powinno mieć neutralny, lekko słodkawy zapach. Jeśli ma nieprzyjemny, zgniły lub śmierdzący zapach, oznacza, że jest już nieświeże i może być niebezpieczne dla zdrowia.

- **Konsystencja mięsa**

Świeże mięso powinno mieć elastyczną konsystencję i nie powinno być zbyt miękkie ani zbyt twarde. Mięso, które jest miękkie lub klejące się, może być już nieświeże, tak samo jak te, które jest twarde lub suche.

- **Nadmiar osocza**

Jeśli w opakowaniu z mięsem znajduje się płyn, może to być woda lub krew, które wypływają podczas transportu lub przechowywania. Czasami producenci dodają wodę do mięsa poprzez nastrzykiwanie w celu zwiększenia jego masy, co jest praktyką niezgodną z etyką, a także może wprowadzać konsumentów w błąd. Gdy w opakowaniu jest duża ilość płynu, może to być sygnał, że mięso jest już nieświeże lub długo przechowywane.

Twoje zdrowie w twoich rękach: Jak bezpiecznie robić zakupy?

Mielone mięso, czy warto je kupować?

Jeśli preferujecie mięso mielone na życzenie lub sprzedawane luzem na stoisku mięsnym, warto wiedzieć o kilku kwestiach.

- Zwróćcie uwagę na **maszynkę do mielenia**, ponieważ za każdym razem, gdy prosisz obsługę o zmielenie mięsa, można mieć pewność, że ktoś przed Tobą również o to prosił. To oznacza, że oprócz wybranego przez Ciebie mięsa otrzymujesz także resztki, które zostały w maszynce. Niestety, problem jest bardziej skomplikowany, ponieważ większość maszynek do mielenia nie jest chłodzona, a resztki zalegające w urządzeniu przez wiele godzin i psują się w temperaturze otoczenia. Oznacza to, że otrzymujesz stare, ciepłe i psujące się mięso wraz z tym, które kupisz.
- Drugim ważnym czynnikiem jest to, że **mięso zmielone wcześniej innego rodzaju** niż to, którego oczekujesz. Na przykład, jeśli poprosisz o zmielenie wołowiny, może się zdarzyć, że otrzymasz mięso z kurczaka, które wcześniej było zmielone dla innego klienta. Dlatego należy być ostrożnym i upewnić się, że maszynka do mielenia była dokładnie wyczyszczona. Warto zapytać o to obsługę, ponieważ jest to bardzo istotne dla bezpieczeństwa.



Kupowanie mięsa mielonego z lady to także nie zawsze dobry pomysł. Kiedy zauważysz niską cenę, powinna Ci się zapalić lampka alarmowa. Dlaczego mięso zmielone jest tańsze, skoro w kawałku jest droższe? Warto poprosić o etykietę producenta, ponieważ może się okazać, że obsługa, widząc, że jakość mięsa jest już zła lub termin przydatności do spożycia się kończy, zaczyna "walczyć ze stratami".

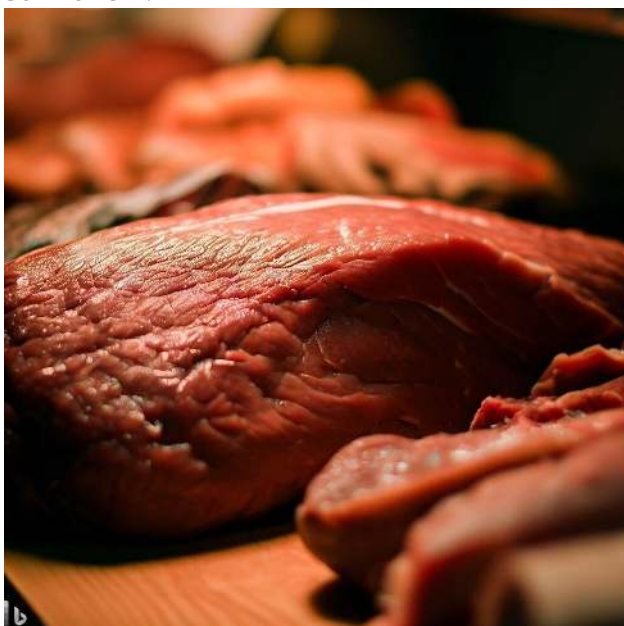
Należy pamiętać, że mięso mielone jest produktem bardzo szybko psującym się, szybciej niż cały kawał mięsa, ponieważ drobnoustroje, które znajdowały się tylko na powierzchni, teraz są w całej objętości mięsa mielonego, co przyspiesza proces psucia.

Twoje zdrowie w twoich rękach: Jak bezpiecznie robić zakupy?

Na co warto zwracać uwagę w sklepie mięsnym?

Podczas zakupów mięsa warto zwrócić uwagę na kilka czynników:

1. Czy mięso jest przechowywane w lodówce? Maksymalna temperatura przechowywania to 4°C.
2. Czy mięso drobiowe jest oddzielone od mięsa czerwonego, aby uniknąć przenoszenia Salmonelli?



3. Czy mięso wydaje się świeże i dobrej jakości? Sprawdź kolor mięsa, które kupujesz - powinno być jasnoczerwone (w przypadku mięsa czerwonego) lub różowe (w przypadku drobiu). Unikaj mięsa o podejrzanej barwie lub ostrym zapachu.
4. Czy obsługa zmienia rękawiczki i myje ręce? To kluczowe dla higieny.



5. Czy powierzchnie są czyste? Wszystkie powierzchnie, w tym deski do krojenia, noże, lamy chłodnicze i etykiety cenowe, powinny być utrzymane w czystości.
6. Czy nie ma uszkodzonych elementów, takich jak kuwety, tace, deski czy noże? Unikaj produktów, które mogłyby zawierać fragmenty zniszczonych elementów.
7. Czy termin przydatności do spożycia jest odpowiedni? Upewnij się, że termin ważności nie minął i wybieraj mięso, które ma jeszcze trochę czasu do upływu terminu.