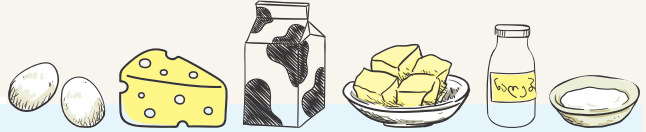


როგორ შევარჩიოთ სურსათი?



კვერცხი

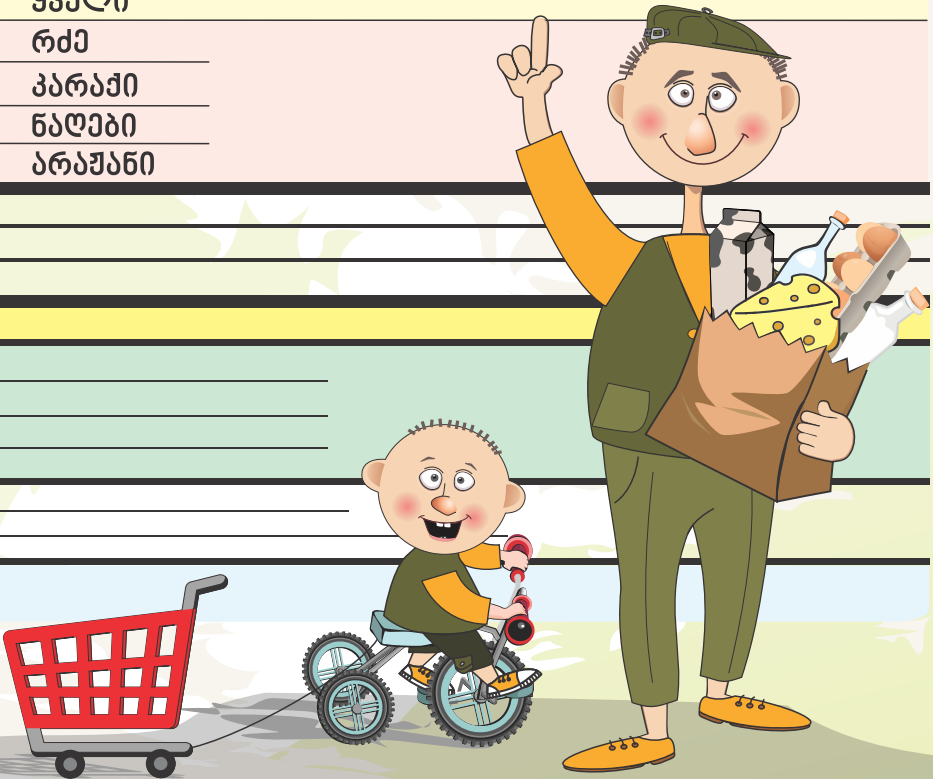
ყველი

რძე

პარაქი

ნაღები

არაშანი



პუბლიკაცია მომზადებულია ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით



ფრინველის კვრცხი



მაღალი კვებითი ღირებულების მქონე პროდუქტია. იგი მდიდარია **A, D, E, K** და **P** ვიტამინებით. კვრცხის გულის თითქმის **1/3**-ს ცხიმები შეადგენს. კვრცხი საკვები ცილების წყაროა. ცილები კვრცხის საერთო წონის **13%**-ს შეადგენს.

განიშვალისწინეთ!

კვრცხის ჭარბმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს ნივთიერებათა ცვლის მოშლა ან ადერგიული რეაქცია.

s.o.s



ბატისა და იხვის კვრცხის გამოყენება დასაშვებია მხოლოდ პურსაცხობ და საკონდიტრო საწარმოებში, თერმული დამუშავებით.



სოფლის თუ ფერმის?



რადგან მაღალია მათი დასნეულობების რისკი სადმონტელას ჭკუფის ბაქტერიებით.



ფერმის კვრცხი გარანტირებულად უფრო სალი, უვნებელი და უსაფრთხოა. თუმცა გემოთი და კვებითი ღირებულებით სოფლის კვრცხი უკეთესია. ამიტომ, გირჩევთ, სოფლის კვრცხი მხოლოდ კარგად მოხარშული ან შემწვარი მიირთვათ, ხოლო თუკი უმი კვრცხის კერძს ამზადებთ - სჯობს ფერმის კვრცხი გამოიყენოთ!

s.o.s

თუკი უმი კვრცხის მიღებიდან **12-24** საათში დაგეწყით შემცივნება, ღებინება, მუცლის ტკივილი, ფაღარათი - შესაძლოა ეს სადმონტელის ნიშნები იყოს. არ შეშინდეთ, დაავადება ანტიბიოტიკებით ეფექტიანად იკურნება, მაგრამ აუცილებლად და დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს!

რას ნიშნავს დიეტური კვრცხი? „დიეტური“ კვრცხი უბრალოდ ახადს ნიშნავს.

კვრცხი „დიეტური“ დადებიდან **7** დღის განმავლობაში თუ შენახვის ტემპერატურაა **<+20°C**, შემდეგ კი „ჩვეულებრივი“ კვრცხი ხდება. **+20°C** ტემპერატურაზე კვრცხი **25** დღე ინახება, **0°C**-დან **+2°C**-მდე ტემპერატურის პირობებში - **120** დღე.

შენახვისას კვრცხი კარგავს წონას, უქვეითდება კვებითი ღირებულება. მცირდება ნაჭუჭის დამცავი აპკის სიმტკიცე, იზრდება მიკროორგანიზმების კვრცხის შიგთავსში შეღწევისა და გამრავლების შესაძლებლობა.

რჩევა: **შეიძინეთ და მიირთვიეთ რაც შეიძლება ახალი კვრცხი!**

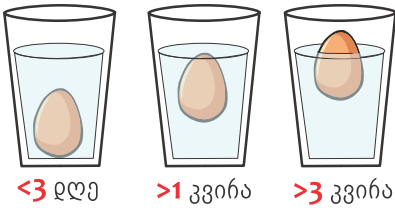
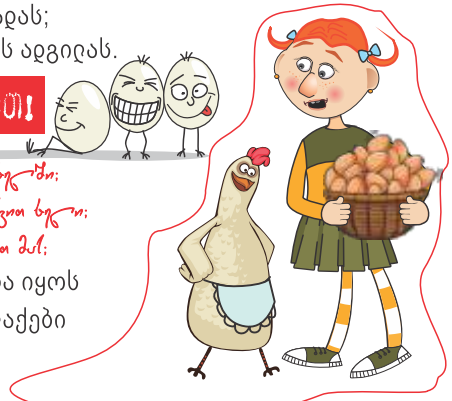
იქნა თუ არა, რომ: 😊 კვერცხის ნაჭუჭის ფერს არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს - ის უბრალოდ ფრინველის ფერზეა დამოკიდებული.

ყურადღება მიაქციეთ: 🚫🥚

1. გამოშვების თარიღსა და ვარგისიანობის ვადას;
2. სივრილეში ინახება თუ არა კვერცხი გაყიდვის ადგილას.

კვერცხის შეძენისას გაითვალისწინეთ!

- 👍 ახალი კვერცხი საკმაოდ წონადია, *დაყოჩიო ხეში*;
- 👍 მისი ზედაპირი მქრქალი და ხალიანია, *ჯადოქვით ხეი*;
- 👍 ახალ კვერცხს არ უნდა ჰქონდეს სუნი, *დაყნოსო მარ*;
- 👍 *კახეფო* ქათმის კვერცხს სინათლეზე, იგი უნდა იყოს ერთგვაროვანი, ღია ნარინჯისფერი, მუქი დაქები იშნავს, რომ კვერცხი გაფუჭებულია.



P.S. კვერცხის სიახლე შეიძლება წყალში ჩადებით შემოწმდეს. ჩაასხით ჭიქაში **3/4** მოცულმა წყალი, ფრთხილად ჩაუშვით მასში კვერცხი

ს.ძ.ს... ნუ შეიძენთ კვერცხს, რომლის ნაჭუჭი დაზიანებული, გატეხილი ან დასვრილია!

კვერცხის შენახვა და მოხმარება სახლში

- ✓ შეინახეთ მაცივარში; სუფთა ნაჭუჭზეც კი ყოველთვის არის მიკროორგანიზმები, რომლებიც გატეხვისას შესაძლოა კვერცხის ცილაში მოხვდნენ.
- ✓ მოხმარების წინ გარეცხეთ; ➡
- ✓ მოხარშეთ არანაკლებ **5** წუთისა, რომ თავი დაიცვათ სადღმონელოზისგან.



ახალი, სალი კვერცხის ცილა მკვრივია, მისი საზღვარი კარგადაა გამოხატული და თეფშზე გადმოსხმისას ინარჩუნებს კვერცხის ფორმას, ხოლო გულს თითქმის ბურთის ფორმა აქვს. თუ კვერცხის ცილა თხევადია, ხოლო გული გაწვრილი, ეს არც თუ ისე ახალი კვერცხია (*თოქლა მისი სუკუზად გამოყენება შესაძლებელია*).

- ❗ კვერცხს ცუდი სუნი აქვს;
- ❗ კვერცხის გული მომწვანოა და მიმხმარია ნაჭუჭზე;
- ❗ კვერცხის ცილა და გული ერთმანეთშია არეული;
- ❗ ნაჭუჭის შიდა მხარეს ობია მოკიდებული;
- ❗ კვერცხს სისხლიანი ჩანარტები აქვს.

კვერცხების ერთჯერადი შეფუთვა დასვლისთანავე გადააგდეთ!

ნიჩქარ:

ვინაიდან, ეს უკანასკნელი შესაძლოა სადღმონელით იყოს დაბინძურებული. მაცივარში კვერცხების ჩასაღები უჭრა კი რეგულარულად განმინდეთ რაიმე ანტისეპტიკური ხსნარით.

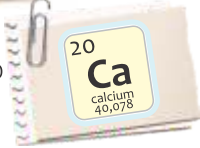


ყველი ერთ-ერთი ყველაზე გემრიელი და სასარგებლო საკვები პროდუქტია. იგი შეიცავს ცილებს (**10-30%**), ცხიმებს (**5-35%**), მინერალურ მარილებს (**2-2,5%**), ამინომჟავებს, ადამიანისთვის საჭირო ყველა ვიტამინსა და ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებას.

ყურადღება!

900-1000 მგ

100 გრ პროდუქტში



შემცველობა:



150 მგ



120 მგ



საპარტველოში წარმოებული ყველის 4 ძირითადი სახეობა:

იმერული

ყვედი მზადდება აუღულარი რძისგან, ჩაკვეთის შემდეგ ყველის მასა **2-3** დღე სითბოში ფუჭდება, მარილწყალში მწიფდება **3-10** დღე, წათხში **8-10** თვე ინახება. ჭყინტი იმერული ყვედი წათხში საერთოდ არ თავსდება, მაცივებარში კი **1** კვირა ინახება.

სულგუნი

- მზადდება ჭყინტი იმერული ყველის თერმული დამუშავებით. მოხარშვისას მასას ფენოვან სტრუქტურას აძლევენ, აცივებენ, მოსამწიფებლად **1-3** დღით ათავსებენ რძიან მარილწყალში. რბილი სულგუნი მაცივებარში **25** დღე, შებოლი-რი კი **2-3** თვე ინახება.

ქართული ანუ „მარხნული“

ყვედი ამოყვანისა და დანრეტის შემდეგ **1-3** დღის განმავლობაში აფუების პროცესს გადის, **30-60** დღით **18-20%**-იან მარილწყალში მოსამწიფებლად თავსდება და წათხში **12** თვემდე ინახება.

გულის ყველი

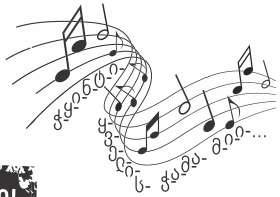
მზადდება -ის რძისგან, თავსდება -ის ტყავისგან დამზადებულ გუდაში, მწიფდება **20** დღის მანძილზე.

წათხი - 16-18% მარილწყალი.

ლიტრიან ქილაში ჩაყარეთ **200 გრ** მარილი, შეავსეთ ქილა ცხედი ანალელური წყლით, ვარგად მოურიეთ და გააცივეთ. ყველი წათხით სრულდუნდა დაიფაროს.

როგორ ავირჩიოთ ყველი?

ფრთხილად!



წმობა № 100

ედევა, ძროხას „ჭრელა“ მასზე, რომ იგი ნამდვილად არის ჭანმრთელი

30.11.2017

ჭყინტი ყვედი აუღულარი რძისგან მზადდება, ამიტომ მასში სხვადასხვა დაავადების გამომწვევი ბაქტერია შეიძლება მოხვდეს.



ფერი ყველის ცხიმინაობას განსაზღვრავს. ცხიმინი ყვედი გემრიელია, **თუმცა** არის შემთხვევები როცა **ყველში ყვითელ საღებავს ამატებენ.**

- 1. დარწმუნდით, რომ რძე მიღებულია ჭანმრთელი ძროხისგან; წათხში ყველის მომწიფებისას ბაქტერიები ილუპავა.**
- 2. შეიძინეთ ვარგად მომწიფებული ყვედი. მას მდიდარი გემო აქვს, მაგარია, მშრალია და ამასთან ვარგად აქვს გამჭლარი მარილი;**



3. დაუკვირდით ყვეთედი შეფერილობის განაწილებას გადანაჭერზე: საღებავით დამუშავებულ ყველს კიდეები უფრო მუქი აქვს, ვიდრე შიდა ნაწილი ან იგი არათანაბარი შეფერილობისაა. ჩვეულებრივ ცხიმოვან ყველს კი - პირიქით, მუქი აქვს შიდა ნაწილი და თანაბარი შეფერილობისაა;

ჩვეულებრივი ყველი

საღებავით დამუშავებული

4. ქარხნული ყველი

	გადანაჭარი	ზედაპირი
უნდა იყოს	ერთგვაროვანი, თანაბარი ნასვრეტებით	მაგარი, ერთგვაროვანი
არ უნდა იყოს	ფაშარი, ფშვანდი	ტენიანი, წებვადი



5. იმერული ყველი და სულგუნი რბილი, დრეკადი, ელასტიურია. სურღვრზე თითის მსუბუქი დაჭერისას ჩნდება რძის წვეთები.



როგორ შევინახოთ ყველი?

- <1 კვირა მოათავსეთ მშრად, დახურულ კონტეინერში მაცივრის ნაკლებად ცივ ადგილას;
- =1-2 დღე გაახვიეთ მარილწყაღში დასველებულ ტილოში და შეინახეთ მაცივრის გარეშე;
- >1 კვირა ქართული ან იმერული ყველი უნდა მოათავსოთ წათხში.



რჩევები:

თუ შენახვისას ყველის ზედაპირზე ობის თხელი ფენა გაჩნდა, გარეცხეთ იგი, გააშრეთ, წაუსვით მარილი და შეეცადეთ სწრაფად მოიხმართ. არ მოიხმართ ყველი, თუკი დაობების ან დაღუბლის პროცესმა ყველის კანის შიგნით შეაღწია.

ძროხის რძე

აღამიანის ჯანმრთელობისთვის საჭირო ასზე მეტ კომპონენტს შეიცავს. ის სასარგებლო და აუცილებელია ყველა ასაკის აღამიანისთვის.



როგორ შევარჩიოთ სოფლის რძე?

სოფლის თუ ქარხნული?

სოფლის რძის შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ:

- ! რამდენად სუფთადაა მოწვედილი რძე;
- ! რამდენად სუფთა და უსაფრთხო ჭურჭელშია იგი მოთავსებული;
- ! ხომ არ არის იგი ცხიმმოხდილი ან წყლით გაზავებული;
- ! რამდენად ახალია რძე.



ფრთხილად!

დააკვირდით რძეს, არ შეიძინოთ:

მასში მიწის ან თივის ნაწილაკებს ან ძროხის ბაღანს შენიშნავთ, მოწველის დროს ჰიგიენური ნორმები არ იყო დაცული.



რჩევები: სოფლის რძეს ძირითადად მეორად (პოლიეთილენის) ბოთლებში ყიდიან, რის გამოც დიდია მისი დაბინძურების რისკი. ამიტომ რძე სახლში მიტანისთანავე მომინანქრებულ ჭურჭელში გადაიტანეთ, აადუღეთ და ისე შეინახეთ მაცივარში.

P.S. თუ შესადრებლობა გაქვთ, თავად მიაწოდეთ გამყიდველს სტერილიზებული შუშის ქილები და სთხოვეთ, მომავალში რძე ამ ქილებით მოგიტანოთ.

როგორ ამოვიცნოთ ცხიმოხდილი ან გაზავებული რძე?

რძე გაზავებულია, **თუ:** 1. ფერი მოცისფროა, კონსისტენცია - წყალწყადა;



2. ფრჩხილზე დაწვეთებისას ოდნავ შესამჩნევ სვედ კვადს ტოვებს ან საერთოდ არანაირ კვადს არ ტოვებს;

3. რძის ჭურჭლის შენჯღრევისას არ წარმოიქმნება ქაფი.

სოფლის რძე

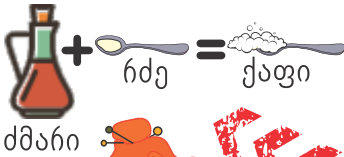
→ **გაზავებული ან ცხიმოხდილი საზიანო არ არის,** თუმცა მისი კვებითი ღირებულება ჩვეულებრივზე დაბალია.

→ **აუცილებლად:** აადუღეთ წინასწარ, შეინახეთ მაცივარში! ვარგისია: **5-7** დღე.

როგორ ამოვიცნოთ დაძველებული რძე?

ასეთ რძეს აქვს დამახასიათებელი მჟავე სუნი, ამიტომ უბრალოდ დასუნეთ მას.

S.O.S...



არაკეთილსინდისიანი გამყიდველები ამჟავების პროცესის შესაჩერებლად რძეში სოდას უმატებენ.



რჩევები: გადმოასხით ცოტაოდენი რძე კოვზზე, დაუმატეთ რამდენიმე წვეთი ძმარი ან ღიმონის წვეთი - თუ რძე „აქაფდა“ (ჰაერის ბუშტუკები წარმოიქმნა) ნიშნავს, რომ რძეში სოდაა დამატებული.

ასეთი რძე სასიძლად უვარგისია!
გამოიყენეთ გამოსაცხობად.

ქარხნული რძის ასარჩევად

გაითვალისწინეთ!

0123456789



! პოლიეთილენის პაკეტებში მოთავსებული პასტერიზებული რძე მხოლოდ მაცივარში ინახება არა უმეტეს **36** საათისა. ე.წ. „ტეტრაპაკში“ მოთავსებული სტერილიზებული რძე კი **6** თვემდე;

! სტერილიზებული რძე ოთახის ტემპერატურას (+20 გრადუსს) უძღებს და **10** დღემდე ასე შეიძლება შეინახოს;

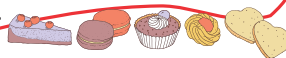
! უღტრასტერილიზებული რძე **3-6** თვე ინახება.

თუძეჯა, რაც > **შენახვის ვალა** < **რძის სასარგებლო თვისებები**

რჩევები!

გახსნილი რძე აუცილებლად მაცივარში შეინახეთ და მოხმარების წინ წამოადუღეთ;

! შენახვის ვადის გასვლის შემდეგ რძეს ნუ დაღვეთ, მხოლოდ კუღინარული ნაწარმის ან ხაჭოს დასამზადებლად გამოიყენეთ.



ჭურჭლეზა

მიაქციეთ:

შეფუთვის მთლიანობას;

გამომშვების თარიღს;

შენახვის ვადას;

შენახვის პირობებს.

რძის ნაღები და მისი პროდუქტები



ნაღები

სქელი ცხიმოვანი ფენაა, რომელსაც რძე რამდენიმე საათში ზედაპირზე იყენებს. ამ ფენას ხდიან და მისგან ნაღებს, ნაღების სპრედს, არაჟანს, კარაქს ამზადებენ. ამ პროდუქტების ძირითადი შემადგენელი კომპონენტია **რძის ცხიმი** - სასარგებლო, კალორიული და ადვილად ასათვისებელი.



რძის ცხიმი > 80%

აუ:



რძის ცხიმი 8-35%

ნაღები

არაჟანი



პარაქი

კონცენტრირებული რძის ცხიმი

მაღალკალორიული, შეუცვლელი პროდუქტია, რომელსაც ენერჯის სწრაფად აღდგენა შეუძლია. სითბოში მადე ფუჭდება, მაცივარში **10-20** დღე ინახება, საყინულეში კი **9** თვემდე ძღვს.

კარაქზე მაღალი ბიოლოგიური და კვებითი ღირებულებით ხასიათდება: მასში მეტია კალციუმი, ფოსფორი, დეცინი. თუმცა ნაღები კარაქზე ბევრად მადე ფუჭდება, მაცივარში პასტერიზებული ნაღები **3** დღე ძღვს, სტერიზებული კი **6** თვემდე.

რძის ნაღებში სპეციალური მიკროორგანიზმების (დაქტობაცილუსის) კულტურის შეყვანით მიიღება. მიკროორგანიზმების ცხოველქმედების შედეგად წარმოქმნილი რძეშაჟა არაჟანს კარაქსა და ნაღებზე უფრო სასარგებლო პროდუქტად აქცევს.

ჭურჭლეზა



შეიძინეთ პროდუქტი, რომელშიც ბაქტერიული კულტურა ცოცხალია!

გაეცანით პროდუქტის ეტიკეტს

აუ შენახვის ვადა <5 დღეზე - არაჟანი პასტერიზებული არ არის და დაქტობაცილუსის კულტურა მასში ცოცხალია.



P.S. ნუ შეიძინებ გადაგასუდ პროდუქტს, გადაამოწმეთ მისი გამოშვების თარიღი!

პროდუქტი, რომელიც შეიცავს მცენარეულ ცხიმს არ წარმოადგენს რძის პროდუქტს და მისთვის რძის პროდუქტის დასახელების (კარაქი, არაჟანი, მანღონი და სხვა) მითითება **აკრძალულია**. თუ რძის პროდუქტი დამზადებულია რძის ფხვნილის გამოყენებით, ინფორმაცია ამის შესახებ **მითითებულ უნდა იქნას** ინგრედიენტების ჩამონათვალი. **დაუშვავალია** რძის ფხვნილისგან დამზადებული ნაწარმის ეტიკეტზე ტერმინი „ყველის“ გამოყენება.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციური დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე www.momxmarebeli.ge და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>,

ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19** ან **2 19 42 42**

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დელისის I შესახვევი 5^ბ

თბილისი, საქართველო 0177

ელფოსტა: office@csrdg.ge

ტელ: (+99532) 2399019

