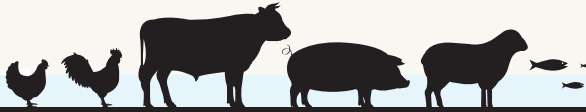


# როგორ შევარჩიოთ ხორცი



საქონელი

ღორი

ცხვარი

თევზი

ქათამი

შებოთლილ-დამარილებული  
პროდუქტი



პუბლიკაცია მომზადებულია ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით



# ხორცი

საქონლის



ლორის



ცხვრის



წარმოადგენს სრულფასოვანი ცილების, ცხიმების, B ჯგუფის ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების უმნიშვნელოვანეს წყაროს.

## მიირთვით მხოლოდ სალი ხორცი!!!

## როგორ ავირჩიოთ ხორცი?

ხორცი ადამიანზე შეიძლება გადავიდეს ისეთი დაავადებები, როგორებიცაა ტუბერკულოზი, ბრუცელოზი, ციმბირის წყლული, ჭიღები, თურქული და ხორცის სისხლსა და ქსოვილებში მყოფი პარაზიტები.

ახადაკლული?  
გაცივებული?  
გაყინული?



გაფუჭებული ხორცის ჭამა საშიშია!

## არ შეიძინოთ ხორცი

საექვო ადგილებში;

- რომელსაც ვეტერინარული შემოწმება არ აქვს გავლილი;
- რომელსაც გაფუჭების თუნდაც ერთი ნიშანი მაინც აქვს;
- რომელსაც რამდენჯერმე გაღობა-გაყინვის ნიშნები აქვს;
- რომელიც ზაფხულის ცხელ დღეებში მაცივრის გარეშე ინახება.

საკუთარი სიკვდილით დაღუპული ცხოველის ხორცი.



## P.S. როგორ ამოვიცნოთ?

1. ხორცში აღინიშნება ჩაღურჭებული ადგილები (სისხლჩაქცევები);
2. ხორცზე რაიმე საგნის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო სისხლით ივსება, რადგან დაკვლის დროს ნაკვავის სისხლისაგან დაცდა არ მომხდარა.

## როგორ ავირჩიოთ გაყინვაპი ხორცი?



ახალდაკლული



მომთხვებული



გაყინული

ახალდაკლული ხორცი რბილი, ნაზი და წვნიანია (თუმცა მისი ნახარში უგემური და მღვრიე გამოდის).

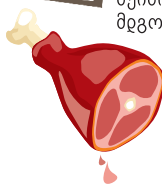
სასარგებლოა  $+1 - +4^{\circ}\text{C}$  გავრილებული  $24-36$  საათის დაკვლილი ანუ მომთხვებული ხორცი.

გაყინული ხორცის კვებითი ღირებულება მცირდება.

თუ გაყინული ხორცის შექმნას აპირებთ, შეიძინეთ იგი გაყინულ, და არა გამღვდილ მდგომარეობაში.

## გაყინვაპი ხორცი სალია აუ:

- მისი ზღაპირი - მშრალია
- ახალი განაჭარი - სველია, მაგრამ არა წებვადი
- კონსისტენცია - დრეკადი და ელასტიური
- სუნი - სახეობისთვის დამახასიათებელია
- ცხიმი - არ უნდა იყოს ყვითელი
- მყვანაბი - ელასტიური და მკვრივია
- სახსრების ზღაპირი - თეთრი და მბზინავია
- ფერი -



საქონლის ხორცი

ლორის ხორცი

ცხვრის ხორცი

**როგორ ამოვიცნოთ?**

გაყინული და შემდეგ გამლღვარი ხორცი



1. არაელასტიური და სველია; ქალადის ხელსახოცი ხორცზე დადებისას სვედდება. ხორცის ქვეშ მოვარდისფრო სითხის პატარა გუბურაა - გამლღვად ხორცის სითხე სულ გასდის;



2. არ იცვლის ფერს; დაადეთ თითო გადანაჭერზე 0,5-1 წუთით - ხორცი ფერს არ შეიცვლის;

3. დაფარულია ვარდისფერი ყინულის კრისტალებით.

☹️ სამწუხაროდ, გაყინული ხორცის ვარგისიანობის შემოწმება მხოლოდ გადლობის შემდეგ არის შესაძლებელი.

გაფუჭებული ხორცის ძირითადი მახასიათებელი **მძაფრი არასასიამოვნო სუნია**, რომელიც თერმული დამუშავებისას ძლიერდება!

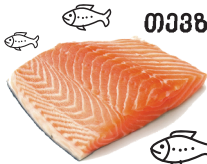
P.S.

**არაკაეთილსინდისიანი გაყინვალაბი** გაფუჭებულ ხორცს ყინავენ და ისე ყიდიან.



**რჩევები:** ნუ შვიძნებ ხორცს შამთხვევით ადგილას!

თუკი ხორცს მოხარშავთ და პირველ ნახარშს გადაღვრით - ჰორმონებისა და ანტიბიოტიკების ნაწილი მას გაჰყვება.



**თევზი** განსაკუთრებით მაღალი კვებითი ღირებულების სასურსათო პროდუქტია, ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ვიტამინების, მინერალური ნივთიერებებისა და წყლის განსაკუთრებით დაბადანსებული შემცველობით.

**თევზი მალფუჭებადი პროდუქტია!**

- ✔ ცოცხალი
- ✔ გაცივებული
- ✔ გაყინული
- ან
- ✔ კულინარულად დამუშავებული

**S.O.S...** შექენამდე თევზი კარგად დაათვალიერეთ!

**როგორ ამოვიცნოთ ცოცხალი თევზი?**

1. ყურადღება მიაქციეთ დაუჩუბებს!



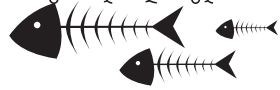
**ფარი - შიგნიდან მკვეთრი წითელი**

თუ დაუჩუბები (შიგნიდან) მკრთალი, მონაცრისფრო ან მომწვანო-მოყვითალო შეფერილობისაა, ეს იმას ნიშნავს, რომ თევზი ან დიდი ხნის დაჭერილია, ან ცუდ პირობებში ცხოვრობდა (მაგალითად დაშლამდე გუბურაში).

2. თუ თევზი წყადშია მოთავსებული, იგი უნდა იყოს მოძრავი, ცურავდეს წყლის სიღრმეში და არა ზედაპირზე, დაუჩუბები თანაბრად იღებოდეს და იკეტებოდეს;



3. თევზის თვადები უნდა იყოს პრიადა, ამოზურცული და მკვრივი;
4. თევზის ქერცლი უნდა იყოს თანაბარი და მბზინვარე, დაფარული გამჭვირვადე ღორწოს თხელი ფენით;
5. სალი თევზის ხორცი მკვრივია, ხედის დაჭერით წარმოქმნილი ღრმული სწრაფად სწორდება;
6. გამოშიგვნისას ხორცი ძვალს ძნელად სცილდება.



### ფრთხილად!

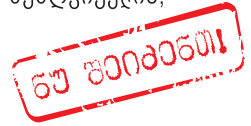
**თუკი:** დაყუჩების **ფარი** -

მოყვითალო ან მონაცრისფრო-მოწითალოა

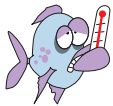


### თევზის

კანი - დაფარულია ღორწოს სქელი ფენით; თვადები - ჩავარდნილი, მოვარდისფრო და შემღვრეულია; მუცელი - შებერილია; ხორცის კონსისტენცია - არამკვრივია; ხორცის სუნი - არასასიამოვნოა.



### როგორ ავირჩიოთ გაცივებული თევზი?



**გაცივებული** ეწოდება თევზს, რომელიც **-1-დან +5 °C-მდე** ინახება. მაღაზიის პირობებში თევზის შენახვის ვადა - **48** საათი, ხოლო შენახვის ტემპერატურა **-2-დან 0 °C-მდე**ა.

**ს.ო.ს...** შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ შემდეგს:



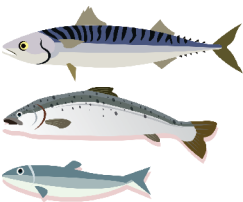
### თევზის

ხორცის კონსისტენცია უნდა იყოს მკვრივი; სუნი უნდა შეესაბამებოდეს ახალი თევზის სუნს; ხორცი ძვალს იოლად არ უნდა შორდებოდეს.



### როგორ ავირჩიოთ გაყინული თევზი?

გაყინულად ითვლება თევზი, რომელიც **-18 °C-მდე** ან კიდევ უფრო ღრმად გაყინული ინახება.



ზოგჯერ, გაყინვისას თევზებს წყლით ან სპირტიანი წყალხსნარით „მოსარკვლავენ“- ამ დროს გაყინულ თევზს ეკვრება ყინულის თხელი ფენა, რომელიც მას გაფუჭებისა და დაზიანებისგან იცავს. ზოგიერთი სახის თევზი, მაგ. ორაგული, მხოლოდ მოჭიქული სახით ინარმოება.

**ს.ო.ს...** გაყინული თევზი შეიძინეთ გაყინულ მდგომარეობაში!

**თუ** თევზის გარშემო შეინიშნება ყინულის სქელი ფენა ე.ი. თევზი რამდენჯერმე გადღვა და ხელახლა გაიყინა. **შე შეიძინეთ ასეთ თევზს!**

**თუ** გამდღვად თევზს აქვს არაღამახასიათებელი სუნი - **შე მოამზადათ მას!**



**ქათმის ხორცი**



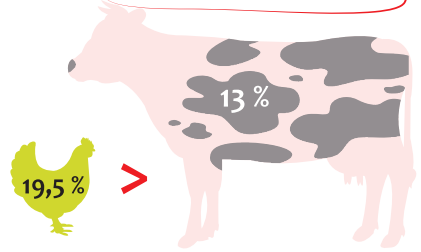
ჯანმრთელი კვების უმნიშვნელოვანესი შემადგენელი ნაწილია. იგი წარმოადგენს მალადი ხარისხის, ადვილად შეთვისებადი ცილების, ვიტამინების, ამინომჟავების და მინერალური ნივთიერებების შეუცვლად წყაროს ნებისმიერი ასაკის ორგანიზმის ზრდისა და ფუნქციონირებისათვის.

**როგორ ავირჩიოთ ქათმის ხორცი?**



1. მეხორცული ჯიშის;
2. ახადგაზრდა;
3. კარგად ნაკვები;
4. ახადდაკლული.

**ცილის შემცველობა:**



1. ქათმის ჯიშის გარჩევა მომხმარებლისთვის საკმაოდ რთულია. ზოგადად, ერთი და იმავე ასაკის მეხორცული ქათამი კვრცხის მდებარეზე დიდია. დაკლული ფერმის ქათმები ძირითადად მეხორცულია. სოფლის ქათმები კი ძირითადად კვრცხისმდებელი ქათმებია.

2. არ შეიძინოთ ბუბერი ფრინველი - მისი ხორცი მავარი და უხეშია. ფრინველის ასაკის გასარჩევად დააკვირდით მის კანს და ფეხებს:



**კანი:** უხეში, მოყვითალო  
**ქონი:** მუქი ყვითელი  
**ფეხები:** დაფარულია უხეში ქერცლით, აქვს წანაზანდები


**ზეზერი ფრინველი**



**კანი:** მკრთალი ყვითელი  
**ქონი:** ღია ყვითელი  
**ფეხები:** რბილია, დაფარულია წვრილი ყვითელი ქერცლით

**ახალგაზრდა ფრინველი**

3. ფრინველის ნაკვებობას განსაზღვრავს **მკერდის ძვალი**. კარგად ნაკვებ ფრინველს მკერდის ძვალი არ უნდა აჩნდეს, ცუდად ნაკვები ფრინველის მკერდის ძვალი გამოკვეთილია.




**4. ახალდაკლული ფრინველი:**

- **ნისკაბრი** - მშრალი და მკვრივი
- **პირის ღრუს ლორწოვანი** - მბზინვარე და მკრთალი მოვარდისფროა;
- **თვალი** - ავსებს მთელ ორბიტას;
- **ხორცი** - მკვრივი, დრეკადი.

**STOP**

არ შეინახოთ გამოუშინგნავი ქათამი!



**P.S. შენახვის ვადა:** მაცივარში - 5 დღე, სააციუნელებში - ∞

**!** თუ ქათმის ხორცს მოაშორებთ და არ მიირთმევთ კანს - ქოლესტერინის ჭარბი რაოდენობა, მას გაჰყვება.

სუკობუნო ავირებთი მამოლ ხონილი მკვირთად ხიმოფარებთ დეფოლ ხონილი! მრდასრული მამლის ხორცი უფრო მუქია (მოწითალო), ვიდრე დედლის.



# შებოლილ-დამარილებული პროდუქტი

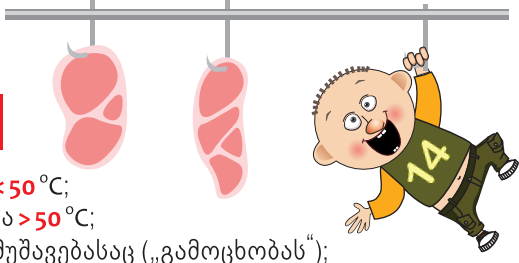


კარგად ინახება, იმის გამო, რომ:

- გაჟღენთილია ბაქტერიებისთვის მომწამვლელი ნივთიერებებით, რომელსაც მხრნო-ღავი ხე გამოჰყოფს. თუმცა, ზოგი მათგანი კანცეროგენული თვისებების მქონეა. ამიტომ, **არ მიირთვათ დიდი ოდენობით!**
- შებოღვამდე ხდება ღორის/თევზის დამარილება (მარილში გამოყვანა), რაც აგრეთვე არახელსაყრედ პირობებს ქმნის ბაქტერიების გამრავლებისთვის;
- როგორც დამარილების, ასევე შებოღვის პროცესს თან სდევს პროდუქტის ნაწილობრივი გამოშრობა, რაც თავისთავად აწვევს ბაქტერიების ცხოველქმედებას.

**!** შებოღვის ტექნოლოგიის მიხედვით პროდუქტის შენახვის ვადა -

**რამოდენიმე დღიდან 2-3 თვემდე.**



**👍 ცივი შებოღვა** - ბოღის ტემპერატურა  $< 50^{\circ}\text{C}$ ;

**👍 ცხალი შებოღვა** - ბოღის ტემპერატურა  $> 50^{\circ}\text{C}$ ;

**P.S.** მოიცავს პროდუქტის თერმულ დამუშავებასაც („გამოცხობას“);

**👎 თხევადი შებოღვა** - დამუშავება „თხევადი ბოღით“.

## ყურადღება!

მოერიდეთ

პუსტარულად მომზადებულ

ცხლად შებოღვილ თევზს!

**გაითვადისწინეთ:**



- !** ცივად შებოღვილ პროდუქტი ცხლად შებოღვილზე დიდხანს ინახება, ჯანმრთელობის-თვისაც ნაკლებად მავნეა;
- !** ცხლად შებოღვილ პროდუქტი უფრო წვნიანი და ნაზია, მაგრამ ჯანმრთელობისთვის უფრო მავნეა - მაღალ ტემპერატურაზე დამუშავების გამო მავნე ნივთიერებები იოღად აღწევენ პროდუქტში და რჩებიან იქ.
- !** ცხლად შებოღვილ თევზში არსებობს ბოტულიზმის ჩხირის განვითარების პირობები. თევზის ქარხნული შებოღვისას ნედლეული აუცილებლად მოწმდება ბოტულიზმის ჩხირის არსებობაზე.

**🐟** მოგჯერ არაკეთილსინდისიერი მენარმეები ცდილობენ გაფუჭებული თევზის სუნი და გემო თხევადი შებოღვით დაფარონ. **ასეთი თევზის ჭამა საშიშია!**

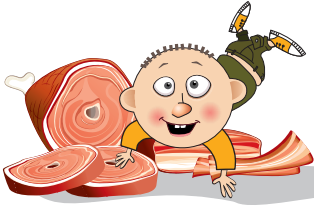


**ამიტომ, თევზი არ შეიძინოთ და არ მიირთვათ, თუ:**

1. ხორცი მომჩივარულია და იოღად იშლება;
2. დაყუჩები ღორწოვანია, სტრუქტურა დაკარგულია;
3. თვადები წებოვანი და ჩავარდნილია;
4. ძვლები მოშორებულია ხორცს.

# გახსოვდით:

- პროდუქტის ზედაპირი და გადანაჭერი უნდა იყოს მშრალი და არ გამოყოფდეს ტენს ხელის დაჭერისას;
- პროდუქტს უნდა ჰქონდეს ერთგვაროვანი შეფერილობა, დაქების გარეშე;
- პროდუქტს უნდა ჰქონდეს შებოღვისათვის დამახასიათებელი არომატი;
- არ შეიძინოთ პროდუქტი, რომელსაც დაჰკრავს სიმძალის სუნი;
- არ შეიძინოთ გადაგასული ან არასათანადო პირობებში შენახული პროდუქტი.



## შებოლილი ღორი ან ხორცი:

- ! ღორში ცხიმის ფენა არ უნდა იყოს გაყვითლებული;
- ! დააკვირდით, რომ პროდუქტზე არ იყოს ჯაგრის ან თმების ნარჩენები, ობი, ღორწო;
- ! პროდუქტის სიღრმეში (ძვალთან გადანაჭერში) არ უნდა იყოს სისხლის ვვანი.



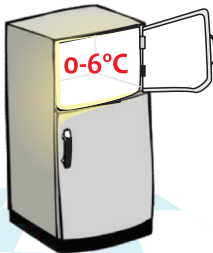
## შებოლილ-დაგარიღებული თევზი:

- თევზის გვერდებზე ნათელი ზოლები ჩანს - შებოღვის ტექნოლოგია დარღვეულია და პროდუქტი შესაძლოა უვნებელი არ იყოს;
- თევზზე აღინიშნება ნაცრისფერი, მომწვანო ან შავი ნაფიფქი ნაღები - პროდუქტი ძველია და საკვებად უვარგისი;
- ცივი შებოღვის თევზს ზედაპირზე მარილის ნაღები აქვს - პროდუქტი ზედმეტად გამომშრალია, ჯანმრთელობისთვის საშიში არ არის, თუმცა საგემოვნო თვისებები საკმაოდ დაბალია;
- შებოლილი თევზის ზედაპირზე მშრალი თეთრი ობია - პროდუქტი უხარისხო არ არის, ობი მოაციდეთ ცხიმოვანი ან მარილიანი ნაჭრით, მაგრამ დიდხანს აღარ შეინახოთ.

00:00:00

## შენახვის ვალეზი:

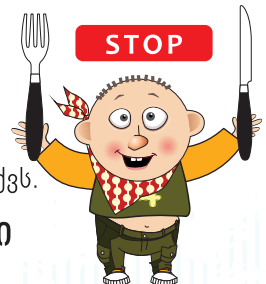
- ✓ ცხლად შებოლილი ხორცი/ღორი - 5 დღე (ვაკუუმშეფუთვაში - 10 დღე);
- ✓ ცივად შებოლილი მოხარშული უმარილო ხორცი/ღორი - 5 დღე;
- ✓ ცივად შებოლილი უმი უმარილო ხორცი/ღორი - 1 თვე;
- ✓ ცივად შებოლილი დამარილებული ხორცი/ღორი - 3 თვე;
- ✓ ცხლად შებოლილი თევზი - 5 დღე (ვაკუუმ-შეფუთვაში - 2 თვე);
- ✓ ცივად შებოლილი თევზი - 14 დღე (ვაკუუმ-შეფუთვაში - 3 თვე).



## არ მიირთვათ შებოლილი პროდუქტი, თუკი:

- მას გაუვიდა შენახვის ვადა;
- მას დაჰკრავს სიღამჰლის და მომწარო გემო;
- ამჟავდა, ღორწოთი დაიფარა ან გაფუჭების სხვა ნიშნები აქვს.

**დიდი რაოდენობით შებოლილ-დაგარიღებული პროდუქტები ჯანმრთელობისთვის საზიანოა!**



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ 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 დაბორატორიულად 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](http://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<sup>ბ</sup>  
თბილისი, საქართველო 0177  
ელფოსტა: [office@csrdg.ge](mailto:office@csrdg.ge)  
ტელ: (+99532) 2399019

