



Nem mind egészséges, ami böjtös

Adalékanyagokkal és tartósítószerrel duzzasztják fel

● Az átlagosnál több adalékanyagot tartalmaznak az üzletek polcain lévő böjtös termékek, de az sem ritka, hogy állati eredetű alapanyag is van bennük. Érdeemes alaposan átolvasni a termékek címkéjét, és tájékozottan dönteni arról, hogy mit vásárolunk, mit fogyasztunk a böjtölésünk alatt (is).

SIMON VIRÁG

A fogyasztók érdekeit képviselő InfoCons Egyesület szakemberei nemrég megvizsgálták a nagyáruházak polcain lévő böjtös termékeket, és közzétették az ellenőrzés eredményeit.

Böjtös vagy sem?

Mint ismert, a boltokban külön helyre teszik a böjtös termékeket, hogy a vásárló könnyebben tudjon választani, ne kelljen keresgélnie a többi termék között. Az InfoCons Egyesület elnöke, Sorin Mierlea szerint több szempontból is fontos, hogy vásárlás előtt megnézzük, mit tartalmaz az adott termék. Nem ritka, hogy a böjtös termékekben tojáspor vagy tej, tejtermék van, holott ezekben teljesen mellőzni kellene az állati eredetű alapanyagokat. Az igazi böjtös termékeknek csak növényi eredetű alapanyagokat kellene tartalmazniuk, esetenként gyümölcsöt, de semmiképp nem állati eredetű hozzávalókat. Mierlea szerint egészségünk érdekében azt is fontos tudnunk, hogy a böjtös termékek az átlagosnál több adalékanyagot tartalmaznak. Az uniós és hazai törvénykezés még a bio termékek esetében is megengedi, hogy gyártásukkor legalább három adalékanyagot használjanak, a más besorolású termékekben pedig valósággal hemzsegnék az E betűvel jelzett adalékanyagok.

Miben mi található?

A fogyasztóvédő egyesület felmérése szerint az üzletben található böjtös szendvicsben akár 30-féle adalékanyag is található, hiszen már eleve ötnél több van a hónapokig frissen maradó előrecsomagolt kenyérben, de legalább ennyi a margarinban, a növényi virsliben, a tofuban, mustárban is.

az E508-cal jelzett kálium-klorid ízfokozó, aminek túlzott bevitele a vesebetegek számára káros lehet. A megvizsgált böjtös pástétomban volt még az E407-tel jelzett tömegnövelő szerből is, ami a csecsemők számára káros lehet.

Az üzletek polcain található margarinban színezőanyagok, stabilizátorok vannak, de szinte min-

benne, egyebek mellett E551, ami tulajdonképpen szilícium-dioxid, és csomósodást gátló anyag. A vegetáriánusok, vegánok és a böjtölők körében is igen kedvelt, szójababból készült tofu sem mentes az adalékanyagoktól. A fogyasztóvédők ezért azt ajánlják, hogy mielőtt tofut teszünk a kosarunkba, nézzük meg a gyártási és a szavatossági idejét, és

mekeknek nem ajánlott adni – figyelmeztetnek a szakemberek.

Inkább otthon készült termékeket fogyasszunk

Sorin Mierlea emlékeztet, hogy a böjtölésnek, az állati eredetű termékek mellőzésének az egyházi szokáson vagy a meggyőződésen túl az is célja, hogy



A szójatejben átlagosan hét adalékanyag található. A növényi eredetű pástétom címkéjén is érdemes megszámolni az E betűket

▲ FOTÓ: HAÁZ VINCE

Az egyesület szakembereinek termékvizsgálatából kiderül, hogy egy növényi eredetű pástétomban 15-féle adalékanyag van, egyebek mellett az E472A, ami tulajdonképpen egy stabilizátor, de ott van mellette

denikben megtalálható az E202, kálium-szorbát tartósítószer, amely az arra érzékeny embereknél allergiás reakciót válthat ki.

A megvizsgált, hosszú ideig frissen maradó kenyérben 7 adalékanyagot találtak a fogyasztóvédők, egyebek mellett E472 emulgeálószerrel, ami számos nemkívánatos anyag felszívódását segítheti elő, de van benne citromsav (E330) és tejsav (E270) is.

A szójatej sem mentes az adalékanyagoktól, legkevesebb hét található

lehetőleg azt válasszuk, aminek a szavatossági ideje a felbontástól számítva a legrövidebb, hiszen abban biztos nincs nagyon sok tartósítószer. A böjtös termékek között szinte mindig megtalálható a halva is, amiben három adalékanyagot találtak a fogyasztóvédők.

Fontos tudni, hogy az E160, E170, E200, E223, E262, E270, E300, E472, E475 vagy E481-es számmal jelölt adalékanyagokat tartalmazó termékekből a csecsemőknek és kisgyer-

kevesebb és könnyen emészthető ételmiszert együnk meg, így mentesítsük a gyomrunkat a túlterheléstől. Azonban ha nem tudatosan vásárolunk, ha nem nézzük meg, milyen termékek kerülnek a kosarunkba, akkor az átlagosnál több adalékanyagot fogyaszthatunk el, és ez ártalmas lehet. Az egyesület elnöke azt javasolja, hogy lehetőségeink szerint vásároljunk megbízható házas termékeket, és minél többször otthon elkészített ételmiszereket fogyasszunk a böjti időszakban is.