

NÉHÁNY ÖSSZETEVŐRŐL...

Pórsáfrányolaj: Elsősorban fűszer-, festő- és olajnövényként termesztik. Ételek, italok és gyógyszerek színezésére, ízesítésére szolgál. Zsíros olaja a napraforgóéra hasonlít. Termése 20-22% zsíros olajat, 20-25% nyers fehérjét, 20-24% szaflór-sárga és 0,3-0,6% szaflór-vörös festékanyagot tartalmaz.

Tri-kalcium-foszfát: A foszforsav kalciummal alkotott vegyülete. Ez gyakorlatilag a termékhez hozzáadott kalcium lehet. Jellegüket tekintve a kalcium-foszfátok emulgálószer, savanyúságot szabályozó, csomósodást gátló, térfogatnövelő szerek, szilárdítóanyagok, hordozók és állományjavítók. Felhasználják gyümölcskonzervek, italporok, tejdesszertek, torták készítése során is.

Dikálium-foszfát: Szintén foszforsavból állítják elő. Funkcióját tekintve emulgeálószer, emulgeálószer, kelátképző anyag, nedvesítőszer, savanyúságot szabályozó anyag, stabilizátor, sűrítőanyag. Főtt sonkák, sűrített tejek, ömlesztett sajtok, desszertek esetén is gyakran alkalmazzák.

A megfelelő foszfátbevitel alapvetően fontos az emberi szervezet számára, azonban érdemes figyelemmel lenni a következőkre. A fehérjedús élelmiszerekben természetes módon fordulnak elő foszfátok. Ezek hozzájárulnak többek között az energiatermeléshez, a sejtmembránok létrehozásához, kalciummal együtt pedig a csontok és a fogak anyagának termeléséhez, továbbá a sav-bázis egyensúly fenntartásához. Mindaz a foszfát mennyiség pedig, ami nem kerül be az anyagcserébe, a veséken keresztül távozik a szervezetből. Ezért vesebetegek számára a túlzott foszforbevitel nem javasolt, mivel a vesék nem megfelelő működése esetén a szervezetben felhalmozódhat a foszfátok mennyisége. Ennek hatására pedig a vérben felbomlik a kalciumháztartás egyensúlya és a megfelelő kalciumszint biztosítása csak a csontokban lévő kalcium kioldásával válik lehetségessé. Így a túlzott foszfátbevitel csonttritkulás kialakulásához vezethet. Újabb kutatások szerint ráadásul a foszfátok túlzott fogyasztása nem csak a vesebetegek, hanem az egészséges emberek számára is ártalmas lehet.

Kalcium-karbonát: Szintetikus úton, finomra őrölt mészkőből állítják elő. Élelmiszerekben adalékanyagok hordozójaként, valamint kalciumdúsítás céljából alkalmazzák. Jellemző felhasználási területei a különböző drázsék és bevonatok, a szőlőlé, a szeletelt sajt, a csecsemők tápszerei, a rágógumik és a sütőporok összetevőjeként. Veszélytelennek minősül, az élelmiszerekben mennyiségi korlátozás nélkül felhasználható.

Guargumi: A guarbab magjából állítják elő, melynek során hőkezeléssel (100 °C, 30 perc) inaktíválják a kedvezőtlen élettani hatással rendelkező peptideket. Gyakran használják fagyasztott termékekben, mivel a víz megkötésével megakadályozza a jégkristályok kialakulását; pékáruk esetén, a tészta tömegének megnövelése érdekében, valamint állománymódosító, sűrítő hatása miatt egyéb italokban, élelmiszerekben is, például pudingokban. A termékekben felhasználható guargumi mennyisége nem haladhatja meg a 2

%-ot, mivel túlzott fogyasztása bélproblémát okozhat. Megfelelő mennyiségben történő fogyasztása viszont veszélytelen.

Gellángumi: A gellángumit egy cukortartalmú táptalajon szaporított, *Pseudomonas elodea* nevű baktériumkultúrából nyerik, olyan módon, hogy azt először felmelegítik, megsűrítik, ezután alkohol segítségével elválasztják, majd szárítják a kívánt anyagot. Ezt a termék állományának módosítására használják. Kiváló zselésítő és sűrítő anyag, stabilizátor. Az emberi egészségre ártalmatlan, az élelmiszerekben mennyiségi korlátozás nélkül felhasználható. Alkalmazzák többek között lekvárok, dzsemek, édességek, süteménytöltelékek és bevonatok készítése során.

Xantángumi: Ezt az adalékanyagot a *xanthomonas campestris* nevű baktérium segítségével nyerik úgy, hogy glükózzal kezdik azt táplálni. A folyamat során keletkező mellékterméket megsűrítják, és fehér porrá őrlik, így állítják elő a xantángumit. Zselésítő-, tömegnövelő anyag, térfogatnövelő szer. A xantángumi veszélytelen összetevő. Felhasználják többek között péksüteményekben, lekvárokból, szószokban, fagyaltokban, tejitalokban, desszertekben is.

Szentjánoskenyér-mag-liszt: Stabilizátorként és sűrítőanyagként használják. Zselésítő képessége miatt a folyadékot gélszerű anyaggá alakítja, hidegvízben könnyen megduzzad, ezért képes megakadályozni a rostanyagok kicsapódását. Segít továbbá meggátolni a kenyerek öregekedését is. Elsősorban péksüteményekben, dzsemekben, lekvárokból, gyümölcs- és zöldségkonzervekben, valamint fagyaltokban és tejitalokban engedélyezett a felhasználása. Fontos tudnivaló, hogy a szentjánoskenyér-mag-liszt allergén, azaz képes allergiás vagy allergiaszerű reakciót kiváltani az arra érzékenyeknél, és feltételezhetően elősegíti a különböző allergiák kialakulását is. Szójaallergiában szenvedőknél pedig keresztallergia léphet fel az említett összetevővel szemben.

Maltodextrin: Keményítőből kivont nagy molekulájú szénhidrát, a szervezetben gyorsan lebomló poliszacharid, mely így gyorsan energiát biztosít a fogyasztója számára. Hatása az emberi szervezet szempontjából a cukorhoz hasonló, ugyanakkor kevésbé terheli meg a gyomrot és gyorsabban halad azon keresztül. A maltodextrin többek között a termék állagáért felelős és térfogatnövelő-szerként kerül alkalmazásra.

Lithothamnium Calcareum: A *Lithothamnium Calcareum* egy algafaj, amely Nyugat-Európa kristálytisza, nagy ásványianyag-tartalmú vizeiben honos. Több mint 70 féle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. Kalciumszintje kiemelendő, összetételének 34%-a természetes, szerves kalcium, amely 90%-ban képes felszívódni a szervezetben. Támogatja fogaink, csontjaink, körmeink és hajunk egészségét, és rendkívül előnyös lúgosító hatása is.

Emulgeálószer: Funkciójuk, hogy két olyan anyag elkeveredését segítik elő, amelyek egyébként nem tudnának elvegyülni, például a víz és az olaj. Az emulgeáló szereket felhasználják krémek, habok margarinkok, sütemények, pudingok, fagyaltok készítésénél is. Az élelmiszerekben használt emulgeálószer mennyiségek mellett nem ismertek mellékhatások, azonban nagy mennyiségben egyes kutatások szerint elhízás, diabétesz és gyulladásoos bélproblémák, allergia kialakulásához vezethet.

JELÖLÉSEK

A legtöbb terméken különböző olyan megjelöléseket tüntetnek fel, amelyek jelentése nem biztos, hogy egy átlagos fogyasztó számára egyértelmű. Nézzük meg tehát, mit is jeleznek ezek pontosan.

Eurolevél

Biotermékek jelölésére szolgáló uniós ábra, melyet 2010. július 1-jétől kötelező feltüntetni az uniós tagállamokból származó és a szükséges előírásokat teljesítő valamennyi előre csomagolt ökológiai termék esetében. Import árukon a használatuk nem kötelező.

Ha ezt az ábrát látjuk a terméken, akkor biztosak lehetünk benne, hogy az adott élelmiszer nem tartalmaz édesítőszer, színezéket, ízfokozót, stabilizátort, és adalékanyagot is csak abban az esetben, ha anélkül nem állítható elő vagy nem tartósítható az adott termék. Jelzi továbbá, hogy a természeti környezetre kedvező módon, jogszabályban meghatározott körülmények között került előállításra a termék.

Bio-Siegel

A Bio-Siegel Németország nemzeti ökológiai védjegye, mely a német ökológiai termékek címkézéséről szóló törvényen alapul. A legalább 95%-ban ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó, bio alapanyagokat tartalmazó a termékek kaphatják meg a minősítést. A védjeggyel ellátott termékek gyártói továbbá kiemelt figyelmet fordítanak a talaj egészségére és a megújuló energiaforrások használatára is.

FSC MIX

Az FSC (Forest Stewardship Council) magyarul Felelős Erdőgazdálkodás Tanácsa egy független szervezet, amely a felelős erdőgazdálkodást igazoló tanúsítványrendszert működtet. Ha egy terméken az FSC MIX megjelölést látjuk, az azt jelenti, hogy a termék tartalmaz FSC tanúsítvánnyal rendelkező erdőgazdálkodásból származó alapanyagot, újrahasznosított anyagot, vagy más ellenőrzött forrásból származó összetevőt ugyanakkor tartalmaz nem minősített alapanyagot is. Az FSC minősítés során figyelembe veszik többek között, hogy a fakitermelés és az erdő újraterelítés folyamán érvényesül-e a biodiverzitás és az ökológiai egyensúly fenntartása, illetve hogy megvalósul-e az adott területeken a helyi dolgozók és lakosság érdekeinek érvényesülése.

Zöld pont (Der Grüne Punkt)

A terméken elhelyezett Zöld Pont védjegy azt jelenti, hogy a gyártó, illetve a forgalmazó a csomagolásra vonatkozó Európai Unió jogszabályi kötelezettségeinek, környezetvédelmi csomagolási szabványoknak megfelelően jár el. Ennek megfelelően teljesíti a hasznosítási kötelezettségét, gondoskodik a hulladékká vált csomagolás hasznosításáról.

ICEA Biologico

Az ilyen jelölés igazolja, hogy az ökológiai termelés minden szakasza (egészen „a gazdaságtól az asztalig”) összhangban van a vonatkozó Európai Uniói rendeletekkel. Ezek a szabályok pontos rendelkezéseket határoznak meg azzal a céllal, hogy korlátozzák az adalékanyagok, aromaanyagok és más olyan nem organikus összetevők felhasználását, amelyek elsősorban technológiai funkciókkal rendelkeznek. Az előírások közé tartozik például, hogy ugyanaz az összetevő nem lehet jelen egyszerre a termékben organikus és egyéb formában is, valamint a több összetevőjű termékeket csak akkor lehet „bioként” vagy „organikusként” megjelölni, ha legalább 95%-ban tanúsított ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből állnak. A fennmaradó 5%-ot pedig csak néhány összetevő tehet ki, amelyeket a vonatkozó rendelkezés tételesen is meghatároz. A megjelöléssel rendelkező termékek esetén tilos továbbá ionizáló sugárzás vagy GMO-kból származó anyag használata.

ICEA JAS

A JAS egy kötelező tanúsítvány Japánban az organikus termékek vonatkozásában. A 2002 óta érvényben lévő Japán Mezőgazdasági Szabványok (JAS=Japan Agricultural Standards) megkövetelik az ökológiai termékek ellenőrzését és tanúsítását a Japán Mezőgazdasági Minisztériumba bejegyzett hazai vagy külföldi szervezet által. Az ICEA az egyike az első európai ellenőrző szervezeteknek, amely elnyerte a Japán Mezőgazdasági Minisztérium elismerését. Ez a védjegy tehát azt jelzi, hogy a termék megfelel a Japán Mezőgazdasági Szabványoknak is.

Agriculture Biologique

Franciaország biotermékek megjelölésére szolgáló ábrája. Az ilyen megjelöléssel ellátott termékek legalább 95%-ban organikus összetevőkből állnak és az Unión belül kerülnek előállításra vagy feldolgozásra.

Naturland

Olyan termékeken kerülhet feltüntetésre, amelyeket a német Naturland Szövetség által meghatározott követelményeknek megfelelő gazdálkodásban állítottak elő. A Naturland Szövetség előírásai a feldolgozásra, állattartásra, zöldség- és növénytermesztésre is kiterjednek. Ezek az előírások szigorúbbak az uniós ökológiai rendelkezéseknél. Céljuk a természetes állapotukban meghagyott, kémia-mentesen feldolgozott élelmiszerek előállításaa 100%-ban organikus gazdálkodás kialakítása. A Naturland Szövetség olyan feltételeket alakított ki tagjai számára, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy olyan magas minőségű élelmiszerek kerüljenek forgalomba, amelyek előállítása a természettel összhangban történik. A Naturland volt továbbá az első olyan ökológiai egyesület, amely társadalmi felelősséggel kapcsolatos követelményeket is meghatározott.

Biokontroll Hungária

Az olyan élelmiszereken tüntethető fel, amelyek előállítása ellenőrzött, azaz vonatkozásukban az irányadó közösségi és hazai jogszabályokat betartották. Az ilyen címkével ellátott

termékek esetén biztosak lehetünk benne, hogy az adott ételkészlet egészséges. A termék megvásárlása által továbbá a fenntartható gazdálkodást támogatjuk. A tanúsítást független szervezetek végzik, és folyamatos ellenőrzések biztosítják a termékek bio minőségét.