Jajka lepiej malować naturalnymi barwnikami

29 marca 2024

Wielkanocną tradycją jest dekorowanie i barwienie jajek. Część dostępnych w sklepie barwników zawiera niekorzystne dla zdrowia substancje chemiczne. Do malowania jaj lepiej używać naturalnych barwników – zauważają naukowcy z warszawskiej SGGW.

„Przed Wielkanocą barwniki do jaj można kupić supermarketach, dyskontach i sklepach spożywczych. Ich łatwa dostępność i szybkość działania sprawiają, że są często wybierane przez konsumentów. Z tego względu bezpieczeństwo stosowania tego typu dodatków do żywności jest szczególnie ważna" – zaznaczyła Małgorzata Chobot ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Po przyjrzeniu się etykietom barwników można zauważyć różne oznaczenia zaczynające się od litery E. Pod tymi symbolami mogą kryć się zarówno środki pochodzenia naturalnego, jak i syntetyczne związki chemiczne. W preparatach do barwienia jajek często stosuje się następujące substancje: E102 Tartrazyna: cytrynowożółty barwnik syntetyczny; E110 Żółcień pomarańczowa FCF: pomarańczowy barwnik syntetyczny; E122 Azorubina: czerwono-brązowy barwnik syntetyczny; E124 Czerwień koszenilowa A: Naturalny ciemnoczerwony barwnik pozyskiwany z wysuszonych owadów Dactylopius coccus; E133 Błękit brylantowy FCF: niebieski barwnik syntetyczny.

Chobot podkreśliła, że wszystkie te substancje zostały dopuszczone do stosowania w żywności i ustalono dla nich normy bezpiecznego dziennego spożycia. Są obecne w różnych produktach spożywczych, takich jak słodycze, ciastka, płatki śniadaniowe, wędliny, sosy, napoje, lody, jogurty i napoje mleczne. Stanowią one jedynie czynnik estetyczny w żywności,

nadając produktom atrakcyjniejszy wygląd i zwiększając akceptację konsumentów, jednak nie mają ani smaku, ani żadnych korzyści zdrowotnych.

„U niektórych bardziej wrażliwych osób mogą one powodować jednak pewne niepożądane skutki. Przykładowo barwniki azowe, takie jak tartrazyna, żółcień pomarańczowa i azorubina, mogą prowokować reakcje alergiczne lub nasilać objawy astmy. Istnieje także powiązanie między ich spożyciem a przypadkami nadpobudliwości u dzieci. Podobne działania niepożądane mogą być wywołane przez błękit brylantowy. Z kolei koszenila zawiera białko pochodzące od owadów, które u osób nadwrażliwych na ten składnik może wywoływać reakcje alergiczne, a nawet stwierdzono przypadki wstrząsu anafilaktycznego" – poinformowała doktorantka.

Jak wskazała, najlepszym wyborem są barwniki naturalne. Barwy będą się różnić w zależności od koloru skorupki jajka, sposobu prowadzenia procesu barwienia i rodzaju składnika barwiącego: w łupinach cebuli (kolor od bursztynowego do ciemnobrązowego), w burakach (kolor różowy), w naparze z hibiskusa (kolor lawendowy), w kurkumie (kolor żółty), w wywarze z czerwonej kapusty (kolor niebieski), w kurkumie z czerwoną kapustą (kolor zielony). Przygotowane w ten sposób wielkanocne jajka mogą mieć nieco mniej nasycone barwy.

„Biorąc pod uwagę bezpieczeństwo żywności, kluczową sprawą jest świeżość jajek. Przed gotowaniem można zrobić test świeżości jajka poprzez zanurzenie go w zimnej wodzie. Najświeższe jajka leżą poziomo na dnie naczynia, podczas gdy te nieświeże unoszą się na przy powierzchni wody. Według Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków po ugotowaniu i barwieniu jajek wskazane jest ich przechowywanie w temperaturze chłodniczej, aby zapobiec rozwojowi chorobotwórczych bakterii. W lodówce mogą być przechowywanie do tygodnia" – poinformowała Chobot.

Autorstwo: Anna Wysoczańska (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl