

Wiesz co jesz?

16 grudnia 2011

Tysiące produktów na półkach sklepowych ma etykiety, które trudno rozszyfrować. W dodatku wiele z tych E-niespodzianek jest pochodzenia zwierzęcego, czyli ich uzyskanie jest bezpośrednio lub pośrednio związane ze śmiercią zwierząt. Otóż wydawałoby się, że wystarczy przecież przeczytać listę składników na etykiecie. Jednak sprawa nie jest jednak taka prosta. Istnieje wiele substancji pochodzenia zwierzęcego, które są sprytnie maskowane nazwami, nawiązującymi do skomplikowanych wzorów chemicznych. Jak się zorientować wśród tych wszystkich dodatków do żywności: słodzików, konserwantów, witamin, czy barwników?

WEGANIE I WEGETARIANIE NA ZAKUPACH

Wegetarianie nie jedzą mięsa i ryb, spożywają natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mleko, sery, jaja. Z kolei weganie dopuszczają jedynie produkty roślinne. Dlatego niektóre produkty, takie jak nabiał, mogą być odpowiednie dla wegetarian, ale już nie dla wegan. Na jakie produkty powinni zwracać uwagę weganie i wegetarianie?

Mleko i produkty mleko-pochodne są dodawane do bardzo wielu wyrobów spożywczych. Osoby, które ze swojej diety wyłączyły nabiał w każdej postaci, powinny zwracać uwagę na produkty takie jak np.: wyroby piekarskie (chleb, bułki, ciasta), zbożowe mieszanki śniadaniowe, pure ziemniaczane typu instant i zupy w proszku i napoje śniadaniowe instant, margaryna, sosy sałatkowe, cukierki i inne przekąski, mieszanki do przygotowania naleśników, biszkoptów i ciast, suplementy żywności w proszku. Dlaczego? Bo mogą one zawierać niewielkie ilości laktozy czyli cukru mlecznego. Laktoza jest także stosowana jako podstawowy składnik w lekarstwach dostępnych na receptę i tych bez recepty. Laktozę można także spotkać w preparatach regulujących kwasowość żołądka czy zapobiegającym

wzdęciom.

Żelatyna wieprzowa w jogurcie? Jak najbardziej, znajduje się w tak wielu produktach przemysłowych, że życie bez niej wydaje się niemożliwe. Żelatyny nie jedzą zarówno weganie jak i wegetarianie, bo jak wiadomo wytwarza się ją z naturalnego białka zwierzęcego – kolagenu, które otrzymywane jest z produktów ubocznych uboju zwierząt rzeźnych (z kości, chrząstek, skóry, kopyt czy piór). Na jakie produkty należy zwrócić uwagę?

Żelatyna jest składnikiem galaretek, żelek, lodów, cukierków i wyrobów czekoladowych, ciast, jogurtów, preparowanej bitej śmietany, a nawet soków jarzynowych. Jest wykorzystywana także w przemyśle farmaceutycznym do produkcji kapsułek, tabletek, a także preparatów witaminowych i kosmetycznych. Na szczęście na rynku dostępne są całkiem dobre roślinne substancje żelujące i zagęszczacze, którymi żelatynę można zastąpić. Alternatywą może być agar-agar czyli suszone w niskich temperaturach czerwone algi, naturalna pektyna owocowa lub karagen, który wytwarzany jest z irlandzkiego mchu.

A co z aromatami? Wśród listy składników można znaleźć niepozorne określenie „smak naturalny” (natural flavor). Ten tajemniczy składnik może wyjaśnić, dlaczego przetworzone jedzenie smakuje, tak jak smakuje i dlaczego w ogóle nam smakuje. Może wyjaśnić, ale nie musi, bo jak się okazuje przemysł produkujący aromaty owiany jest wielką tajemnicą. Największe firmy nie ujawniają ani receptur składników smakowych, ani też swoich klientów. Na przykład typowy sztuczny smak truskawkowy, jak ten, który znajduje się w napoju „strawberry milk shake” firmy Burger King, zawiera aż 49 smakowo-zapachowych komponentów – informował Polski McSpotlight. Zatem odpowiedź jest jasna: nie uda nam się dowiedzieć ani jakie aromaty są stosowane w danym produkcie, ani jakiego są pochodzenia.

Niektóre składniki zwierzęce niekoniecznie muszą znajdować się

w produkcie końcowym. Mogą być wykorzystywane w samym procesie produkcji. Na przykład węgiel kostny, który powstaje przez wypalanie zwierzęcych kości jest wykorzystywany do wybielania cukru. Z kolei karuk (klej rybi) uzyskiwany z rybich pęcherzy, stosowany jest jako czynnik klarujący przy produkcji alkoholi – winiarze często używają karuku do odfiltrowania nasion winogron i skórek owoców.

NIE TYLKO DIETA, ALE I STYL ŻYCIA

Wegetarianizm czy weganizm to nie tylko dieta, ale i styl życia. Osoby, które nie jedzą mięsa rezygnują także z kosmetyków, skórzanych ubrań i butów czy przedmiotów użytku codziennego (np. kołdra z pierzem). W przypadku ubrań czy kosmetyków znalezienie wegańskich alternatyw jest dość łatwe. Problemy pojawiają się jeżeli w grę wchodzi lekarstwa. Praktycznie wszystkie leki, witaminy w postaci kapsułek są zrobione z żelatyny. Trudno też znaleźć i leki na przeziębienie, które nie byłyby testowane na zwierzętach. A wiadomo, że czasem czosnek czy syrop cebulowy mogą okazać się niewystarczające.

Na pomoc wegetarianom i weganom przyszła fundacja Viva!, która będzie oznaczać swoim specjalnym logo produkty przeznaczone dla wegan i wegetarian. – Chcemy mieć pewność, że na przykład w tym czasie producent nie zmienił sposobu wytwarzania artykułów i nie wprowadził składników pochodzących od zwierząt – tłumaczy Magdalena Buszko z Fundacji Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt – Viva! Jak na razie znaczek Fundacji Viva! otrzymały produkty firm: Habio, linia kosmetyków Marks and Spencer, galaretki w czekoladzie firmy Wawel SA, Bio Planet, Vivalife, Organique, Myorganic.

NIE UFAJ PRODUCENTOM!

Jak nie dać się zwieść? Jak nie pogubić się w gąszczu etykiet? Po pierwsze i najważniejsze nie należy w 100 procentach ufać producentom. Po drugie najlepiej kupować produkty najmniej

przetworzone – bo im krótsza lista składników na opakowaniu tym łatwiej się połapać w oznaczeniach. Po trzecie – nie popadajmy w paranoję. Jednak ograniczone zaufanie i ostrożność przy wyborze produktów jest jak najbardziej wskazane.

By ułatwić wybór wege-konsumentom przedstawiamy wykaz substancji pochodzenia zwierzęcego, które mogą znajdować się w niektórych produktach. Bardziej szczegółową listę można znaleźć na stronach internetowych: PETA, Vege.pl, czy Vegansociety.com.

Składnik	Z czego się otrzymuje	Gdzie można znaleźć
Albumina	Otrzymywana z białka jajek lub mleka	Dodawana do potraw, wypieków cukierniczych, jako czynnik wiążący
Gliceryna zwierzęca (glikorol) (E422)	Środek utrzymujący wilgotność, otrzymywany ze zwierzęcego tłuszczu	Wykorzystywana w przemyśle farmaceutycznym, spożywczym, kosmetycznym i skórzanym
Karmin/kwas karminowy/koszenila (E120)	Czerwony barwnik otrzymywany z pancerzyków samicy owada <i>Coccus cacti</i>	Do barwienia preparatów leczniczych i produktów żywnościowych

Karuk (klej rybi)	Otrzymywany z wysuszonych pęcherzy rybnych	środek klarujący w produkcji alkoholu i octu fermentującego. Obecnie rzadko stosowany
Kazeina	główne białko z mleka ssaków	Do produkcji serów i kleju kazeinowego
Kolagen zwierzęcy (obecnie zastępowany przez kolagen rybi)	Składnik tkanki łącznej	Składnik kosmetyków
Kwas mirystynowy	Nasycony kwas tłuszczowy, otrzymywany z tłuszczów zwierzęcych i roślinnych	W produkcji słodczy (czekolady, lodów, cukierków i ciast), w produkcji kosmetyków (kremy, szampony)
Kwas mlekowy (E270)	Otrzymywany w drodze fermentacji cukru mlecznego	Jako środek konserwujący w produkcji wyrobów cukierniczych, napojów gazowanych, marynat i sosów. Znajduje zastosowanie w przemyśle garbarskim i tekstylnym

Kwas Stearynowy (E570) (stear – łój, tłuszcz)	Otrzymywany z tłuszczów zwierzęcych	W produkcji kosmetyków, w tym mydeł, balsamów i kremów, do wytwarzania świeczek i kredek, a także do produkcji gumy do żucia
Laktoza	Cukier mleczny otrzymywany z mleka ssaków	Środek słodzący w produkcji pieczywa, wyrobów cukierniczych, wypełniacz tabletek
Lanolina (tłuszczopót owczy)	Wosk zwierzęcy otrzymywany podczas czyszczenia wełny owczej	Jako środek zmiękczający w produkcji gumy do żucia, kosmetyków – maści i kremów
L-cysteina (E920)	Otrzymywana z włosów zwierzęcego lub z kaczego pierza	Przy produkcji białej mąki – poprawia jej jakość, także dodawana do chleba
Luteina	Występuje w żółtku jaja kurzego oraz w zwierzęcych komórkach tłuszczowych	Jako barwnik w produkcji żywności

Mleczko pszczele	Wydzielina ślinianek pszczół robotnic	Dodatek do żywności, w produkcji kosmetyków
Pankreatyna	Suchy wyciąg z trzustki	Do produkcji leków na problemy trawienne, biegunkę i na przewlekłe zapalenie trzustki
Pepsyna	Enzym z żołądka świń	Stosowana do produkcji serów i niektórych leków
Podpuszczka (rennina)	Enzym trawienny, który produkowany jest przez śluzówkę cielęcego żołądka	Jako czynnik koagulujący w produkcji sera i deserów mlecznych
Serwatka	Otrzymywana z mleka po usunięciu kazeiny i większości tłuszczów	Do produkcji sera i wyrobów cukierniczych (margaryny, herbatników, chrupek)
Szelak (E904)	Czerwona żywica pozyskiwana z owadów żyjących w Indiach i Tajlandii – czerwców	Barwnik do produkcji farb, tkanin, wykorzystywany do glazurowania owoców

Tłuszcz cukierniczy	tłuszcze zwierzęce (masło, łój, smalec)	Do wyrobów cukierniczych – ciastka, krakersów, pączków, gotowych ciast
Węgiel kostny	Uzyskiwany przez beztlenowe wypalanie kości	W rafinacji cukru, do filtrowania alkoholu, soków owocowych, napoi bezalkoholowych
Wosk pszczeli (E901)	Substancja wydzielana przez pszczoły, która służy im do budowania plastrów w ulu	Do produkcji wyrobów cukierniczych, gum do żucia, napoi
Żelatyna wieprzowa (E441)	Białko z kości, chrząstek, ścięgien i skóry zwierząt	Jako środek żelujący do produkcji słodczy, galaretek, jogurtów (szczególnie w wersji light) i do produkcji leków

Autor: Joanna Szubierajska

Źródło: [Ekologia.pl](http://ekologia.pl)

BIBLIOGRAFIA

1.

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintoleran>

ce/index.aspx

2. http://www.veganwolf.com/animal_ingredients.htm

3. <http://www.happycow.net/health-animal-ingredients.html>

4.

<http://www.vegansociety.com/lifestyle/animal-substances.aspx>

5.

<http://www.desiblitiz.com/content/animal-ingredients-in-vegetarian-foods>

6.

<http://www.thetastyvegan.com/vegan-nutrition/hidden-non-vegan-ingredients/>

7.

<http://www.peta.org/living/vegetarian-living/animal-ingredient-guide.aspx>

8. <http://www.vege.pl/str.php?dz=86>

9. <http://freakshow.w.interia.pl/dodatki.html>

10.

http://www.kuchnia-kuchnia.pl/pl15/teksty946/czy_na_pewno_wiesz_co_jesz

11.

<http://wegetarianski.net/podstrona/czytnik.php?dzial=rosliny&artykul=31>