ökoTESZT Éléskamra

A FOGYASZTÓI ÉS BETEGJOGI ÉRDEKVÉDELMI SZÖVETSÉG KIADVÁNYA

KÖZÉTKEZTETÉS
MIT ESZIK A GYEREK?

TESZT
SÓBÓL IS MEGÁRT A SOK…

TÉSZTÁK
KIFŐZTÜK!

FÓKUSZBAN A MENZAMENÜ

ESZI, NEM ESZI, KAP MÁST?

Tartalom

Előszó 1

Az étkezési sók közel egyharmadának kálium-jodid-tartalma határérték feletti 2

Tojásban van a csoda! 6

Tészta a szűrőben 11

Ász ez a kolbász? 17

Adalékok és dúsítók a hústermékekben 20

Gluténérzékenység 21

Mumus a konyhában 22

Tartósítószerek a húsban 23

Vadak a menzán 25

Vadat, halat, nyulat? 26

A nyúlhús, mint funkcionális élelmiszer 27

Nyulat a háztájiba! 28

Zöldség-gyümölcs – Legjobb a hazai? 29

Újra iskolagyümölcs-program 31

Eszi, nem eszi, kap mást? 32

Az édesség nem főétel 34

Óvakodjunk a transzzsírsavtól! 35

A tejek zsírtartalmát ellenőriztük 37

Húsmustra 41

Kockázatos anyagok az élelmiszerekben, amelyek megmérgezik a hétköznapokat 44

Befolyásolhatók vagyunk 48

Készült az Európai Unió és Magyarország kormánya támogatásával,
a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség megbízásából.
www.febesz.eu

Minden jog fenntartva. A kiadványt, illetve annak részét tilos sokszorosítani, bármely formában, vagy eszközzel a kiadó engedélye nélkül közölni.

Készítette: GBT Press Kft. Felelős szerkesztő: Gippert Bea

„Nemzetközi együttműködés a helyi termékek közétkeztetésben betöltött szerepének népszerűsítéséért"
A projekt a Darányi Ignác Terv Új Magyarország Vidékfejlesztési program LEADER nemzetközi együttműködés jogcím keretében valósul meg.
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap: a vidéki területekbe beruházó Európa

Előszó

A számok beszélnek

Nem hiszem, hogy újdonságot árulok el azzal, hogy ételünk minőségétől (is) függ az életünk. Ma már egyre többen tartják ezt szem előtt és igyekeznek megválogatni, hogy milyen élelmiszer kerüljön az asztalukra. Ugyanakkor a hétköznapi rohanásban nem mindig jut időnk a tudatosságra és bizony, akaratlanul is károsítjuk egészségünket. Mivel nem áll minden fogyasztó mögött hatósági ellenőr, szükségünk van a hiteles, megbízható információkra, melyek birtokában tudatos fogyasztóként léphetünk fel. Ebben szeretnénk az Önök segítségére lenni az ÖKO Teszt ÉLÉSKAMRA kiadványunkkal, amelyben elemzésekkel, tesztekkel mondunk véleményt egy-egy termékfajtáról, a lehető legtöbb információval segítve olvasóink választását.

A számok beszédesek: Az uniós országok élelmiszer-forgalmában mintegy 80 ezer különböző termék szerepel, ebből több mint 60 ezer fajta a hazai boltok kínálatában is megtalálható. Csoda, hogy sokszor tanácstalanul állunk a polcok előtt és nem tudunk dönteni a hatalmas áruválaszték láttán? Bizonyára felismerték e tényt a gyártók és forgalmazók is, mert mindent elkövetnek annak érdekében, hogy felhívják a figyelmet a saját portékájukra és megkülönböztessék azt a konkurensekétől. Miután szinte mindegyik azt állítja a sajátjáról, hogy remek, ettől a legtöbb megint csak egyforma. Bizonyára ez is szerepet játszik abban, hogy egyre többen keresik fel a helyi piacokat, a kialakult kölcsönös bizalom jegyében vásárolják meg a zöldségeket, gyümölcsöket, a húsokat és tejtermékeket. Nincs erősebb marketing a szájhagyománynál!

Bizony, jól tesszük, ha ügyelünk a részletekre. Ne nyugodjunk bele, hogy csak fizetőautomaták vagyunk ebben a globális világban. Életünk során ugyanis csaknem 80 ezer alkalommal eszünk, amivel körülbelül 50 tonna élelmiszert viszünk be a szervezetünkbe. Egy gyermek – ha óvodás és napközis – 10-11 éves korára mintegy ötezer alkalommal fogyasztja el a reggelit, a tízórait, az ebédet az iskolában és az óvodában, a közétkeztetést igénybe véve. Ma már tudományosan bizonyított, hogy az elfogyasztott táplálék alapvetően határozza meg életünk minőségét. Európában a szív- és érrendszeri halálozások mintegy harmada a táplálkozással hozható összefüggésbe, ugyanígy a daganatos betegségek 30-40%-a lenne megelőzhető megfelelő étkezéssel.
Az ételek minősége, mennyisége, az elkészítés módja, a fogyasztás gyakorisága, az ételek energia- és tápanyagtartalma, a tápanyagok aránya mind-mind befolyásolja azt, hogy étrendünk, étkezésünk mennyire szolgálja egészségünket. Ne bízzuk a választást a véletlenre!

.

Dr. Baran Alexandra
ügyvezető elnök
Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség

Jódból is megárt a sok?

Az étkezési sók közel egyharmadának kálium-jodid-tartalma határérték feletti

Az étkezési só minden háztartásban mindennap használt adalékanyag, ételízesítő. Annyira hétköznapi termék, hogy a fogyasztók döntő többsége nem fordít kellő figyelmet arra, a nagy választékból melyiket is célszerű megvásárolnia. Persze, nincs is könnyű dolgunk: van párolt só, finomított só, vákuumsó, létezik kősó, himalájai és tengeri, jódozott és jódozatlan. Többnyire az ár és a csomagolás alapján döntünk, pedig – mint azt akkreditált laboratóriumi vizsgálati eredményeink is mutatják – még a közönséges konyhasókkal sem árt óvatosnak lenni!

A kereskedelmi forgalomban kapható étkezési só (asztali só, konyhasó) általában a só finomított formája. Mielőtt elnyerné végső formáját, különböző tisztítási folyamatokon megy keresztül, mely eljárások egyben megváltoztatják a kémiai szerkezetét is. Így jön létre a nátrium-klorid, amit esztétikai okból általában fehérítenek. A konyhasó a hiedelemmel – és a gyakorta félrevezető termékcímkékkel – ellentétben nem tiszta só: különféle segédanyagokat, csomósodásgátlót és lesülésgátlót is tartalmazhat.

ALAPFOGALMAK Az étkezési sókra vonatkozóan a Magyar Élelmiszerkönyv meghatározásai, illetve előírásai az irányadók. Ezek az alábbiak:

Kősó: tengerek beszáradása után keletkezett, bányászott só.

Asztali só: bányászati technológiával kinyert, őrölt, szitált kősó.

Tengerisó: tengervízből lepárlással vagy párologtatással kinyert só.

Himalájai só: Pakisztánból származó kősó. A „himalájai" elnevezést marketingcélból használják. Gyakran pirosas vagy rózsaszínű, egyes kristályai áttetszők vagy fehérek. A himalájai sót gyakran használják főzéshez, de különböző fürdőkbe is beleteszik, hogy abban feloldódva fejtse ki gyógyhatását.

Párolt só/finomított só/vákuumsó: ezeknél a termékeknél az étkezési sót természetes módon oldják, majd általában többtestes vákuum-bepárlókészülékkel kristályosítják ki. Adalékanyagként csomósodásgátlót tartalmazhat.

Jódozott só: olyan só, amelyet jóddal (K-jodiddal vagy K-jodáttal) dúsítanak.

Reformsó: magnéziummal, kalciummal, fluorral, jóddal, szelénnel, a táplálkozási szokások figyelembevételével dúsított tengeri só.

A SZÜKSÉGESNÉL HÁROMSZOR-NÉGYSZER TÖBB SÓT FOGYASZTUNK

A nátrium-kloridot, azaz a konyhasót évezredek óta használjuk ételeink ízesítésére. Egy időben rendkívül értékesnek számított, még fizetőeszköznek is használták. Ma már szinte minden feldolgozott élelmiszer tartalmazza valamilyen mennyiségben. A nátrium-klorid alapvetően nem fűszer: az élethez, az anyagcsere-folyamatokhoz elengedhetetlenül szükséges vegyület, egyebek mellett a testnedvek is tartalmazzák. A nátrium nagyon fontos makroelem: napi 1,5-2 grammja már elegendő a szervezet igényének fedezéséhez. Az emberi testben megtalálható nátrium csaknem teljes egészében a konyhasóból származik. Egyes táplálkozástudományi adatok szerint naponta 12-20 gramm konyhasót fogyasztunk, ugyanakkor a vesék ezen időszak alatt mindössze 5-7 grammot tudnak kiválasztani. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott maximális napi beviteli érték 5 gramm só. Hazánkban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által végzett reprezentatív lakossági felmérés adatai azt mutatják, a tényleges napi sóbevitel férfiaknál 17,5 gramm, nőknél 12,1 gramm. A magyar emberek szervezetébe tehát átlagosan az ajánlott értéknek több mint háromszorosa kerül be! Kijelenthető, hogy táplálkozási szokásaink a sófogyasztás terén is messze túlmutatnak az egészséges mértéken. A gyorséttermek produktumain felnövő fiatalok sóterhelése különösen magas. Az élelmiszeriparban a túlsózás általános jelenséggé vált, más, drágább fűszereket váltanak ki vele, ezáltal az előállítók jelentős többletbevételhez jutnak.

MELLŐZZÜK AZ UTÁNSÓZÁST!

A víz és a só mennyisége az emberi szervezetben egységet képez. Ennek az elegynek az aránya megfelelő és állandó kell hogy legyen, mely egyensúly önszabályozó mechanizmus révén áll be. A kelleténél magasabb koncentrációban jelen lévő sót a szervezet igyekszik azonnal közömbösíteni oly módon, hogy a sómolekulákat vízmolekulákkal semlegesíti. A só minden grammja huszonhároms zor annyi testnedvet köt le. Ez a magyarázata annak, hogy ha túlságosan sós ételt fogyasztunk, utána rendkívüli mértékben megnő a vízigényünk. A szövetekben jelentős mennyiségben felgyülemlett víz egészségügyi problémák okozója lehet, egyebek mellett magas vérnyomást idézhet elő. A fokozott sófogyasztás következtében a víz, mely tisztító és salaktalanító funkciót is ellát, szélsőséges esetben el sem jut a sejtekig, mert a túlzott mértékű bevitel miatt a vizet a só leköti, még mielőtt elérne rendeltetési helyére. A sejtek így akár ki is száradhatnak, jóllehet a folyadékbevitel önmagában megfelelő.

Az emberek jelentős része ma már nem is azért sózza meg az ételt, mert a szervezete igényli, hanem pusztán megszokásból, illetve mert az élelmiszer- és a vendéglátóipar, a gasztronómiai szokások a nagyobb dózisok felé tolták el a felhasználását. Vagyis lassan, de biztosan hozzászoktattak bennünket a túlzott mértékű sófogyasztáshoz. Fogyasztóvédelmi szervezetünk a közelmúltban megvizsgáltatta a kereskedelmi forgalomban kapható kenyerek sótartalmát, és bebizonyítottuk, hogy a legalapvetőbb élelmiszerünk több mint harmadát a gyártók túlsózzák!

„Be vagyunk sózva”

A szakemberek évtizedek óta hangsúlyozzák a só káros hatásait, és arra ösztönöznek, fogyasszunk kevesebb sót. Ezzel szemben akadnak, akik azt bizonygatják, még a nagyobb mértékű sóbevitelnek sincs negatív következménye. Ami vitathatatlan: ételeinket jellemzően túlfűszerezzük, túlsózzuk, és ebben a magyar konyha világszinten is élen jár. A gyorsétteremláncok elterjedése, a munkahelyi és az otthoni étkezési szokások megváltozása, a helytelen gasztronómiai beidegződések egyre inkább előnybe helyezték a sót. Az élelmiszer- és a vendéglátóipar pedig „jó” érzékkel kihasználja, hogy a fogyasztóknak már fel sem tűnik, ha egy étel más fűszert nem is tartalmaz. A lényeg, hogy jó sós legyen…

A VÍZBEN OLDHATATLAN RÉSZ ÉS A KÁLIUM-JODID

Fogyasztóvédelmi szervezetünk és magazinunk akkreditált laboratóriumban 18-féle, áruházláncokban vásárolt étkezési só kálium-jodid-tartalmát, valamint a vízben oldhatatlan rész arányát vizsgáltatta meg. A 11007/2013-as Magyar Szabvány szerint a NaCl-tartalom szárazanyagra számítva tengeri és asztali só esetében legalább 97,0% kell hogy legyen, párolt/finomított/vákuumsónál minimum 99,0%. Előírás szerinti víztartalmuk legfeljebb 1,0%. A vízben oldhatatlan anyag fogalmán a feldolgozás és a tisztítás során visszamaradt olyan üledéket értjük, ami nem oldódik víz-

Megnevezés	Bad Ishler, étkezési kristálysó	Castello, asztali só	Castello, jódozott vákuumsó	Sale Marino Fino, tengeri só	Coop, jódozott vákuumsó	Durafood, vákuumsó, jódozott	Horváth Rozi, természetes, jódozott asztali só	Horváth Rozi, vákuumsó
Eredet/forgalmazó	Salinen Budapest Kft.	Lidl Magyarország Bt.	Lidl Magyarország Bt.	Olaszország, Latinum Zrt.	Belorusszia, Nyír-Tasak Kft.	Penny Market	Ukrajna, Salinus Budapest Kft.	Ausztria, Salinus Budapest Kft.
Töltőtömeg (g)	200	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Fogyasztói ár (Ft)	299	39	69	199	198	69	284	382
Egységár (Ft/kg)	1500	39	69	199	198	69	284	382
Összetétel (címkén megadott)	étkezési só, K-jodid, K-klorid, K-fluorid, Ca-karbonát	K-, Ca-, Mg-ionok	NaCl, jód (26-52 mg/kg K-jodát), tapadásgátló	tengervízből kivont, finomított	K-jodát, jód, csomósodásgátló	étkezési kősó, jód, K-jodát, csomósodás- és lesülésgátló	K-jodid	étkezési pároltt só, csomósodásgátló
Kálium-jodid-tartalom, mért (mg/kg)	20,73	19,35	26,26	26,26	30,41	20,73	29,02	24,88
Vízben oldhatatlan rész, mért (mg/kg)	0,04	0,17	0,04	0,05	0	0	0	0

ben. Ilyen például a homok, vagy a kalcium és a magnézium egyes vegyületei. Ezek kis mennyiségben az egészségre általában nem veszélyesek, jelenlétüket a Magyar Szabvány legfeljebb 2%-ban engedi meg. Főleg az olcsóbb asztali sókra voltunk kíváncsiak ebből a szempontból, ám a 18 termékminta egyikében sem lépte túl a vízben nem oldható rész a megengedett határértéket. A két Horváth Rozi, a két Kotányi, valamint a Durafood termékben nem volt jelen vízben oldhatatlan anyag kimutatható mértékben, csakúgy, mint a Coop étkezési sójában. A legmagasabb értéket a Tassi tengeri só mintájában (0,27%) mértük.

Köztudott, Magyarország nagy részén az ivóvíz jódban szegény, ezért a szakemberek általában azt javasolják, fogyasszunk jódozott sót annak érdekében, hogy a pajzsmirigy működésének zavarát kiváltó jódhiány elkerülhető legyen. Ezt a célt szolgálják a jódozott sók, amelyekben a jód kálium-jodid vagy kálium-jodát formájában van jelen. Egyes kutatók azonban óva intenek a túlzott jódfogyasztástól éppúgy, mint a káliumterheléstől, mondván, ez még a hiánynál is nagyobb egészségügyi kockázatot jelent. A kálium-jodid-tartalom – a tengerisók és a jódozott sók kivételével – legalább 15 mg kell hogy legyen 1 kilogramm sóban. Jódozott só esetében nem haladhatja meg a 25 mg/kg-os felső értéket. Akkreditált laboratóriumi vizsgálatunk eredményei szerint a 18 termék közül 5 mintában a kálium-jodid a megállapított felső értéket túllépte: a szabvány előírásainak a Castello jódozott só, a Sale Marino Fino tengeri só, a Coop jódozott só, a Horváth Rozi természetes jódozott és a Kalas Classic jódozott sója nem felel meg.

Kérdésünkre Biró György professzor, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) szakértője elmondta, nemkívánatos ugyan, ha a szabványban előírt értéket meghaladó kálium-jodid-tartalmú sók vannak kereskedelmi forgalomban, de a KI megnövelt mennyisége a fogyasztók egészségét nem károsítja.

A KÁLIUM ÉS A JÓD SZEREPE

A sócsökkentés egészségügyi hatásaira tekintettel az Európai Unió úgynevezett „Sócsökkentő keretprogramot" indított el, amelyhez a tagállamok nagy része, köztük hazánk is csatlakozott. Amiből érdemes kiindulni: a lakossági sófogyasztás 70%-a feldolgozott élelmiszerekből származik. Már egyetlen szelet felvágottal vagy sajttal elfogyasztott kenyér is fedezi a napi sóigényt, minden további sózás nélkül! Vagyis ha egyáltalán nem használunk sót az ételek elkészítése során, akkor sem kell tartanunk alacsony sóbeviteltől! Az OÉTI álláspontja szerint az élelmiszeripar együttműködése nélkül az ajánlott értéket még megközelíteni sem lehet: az egyik alternatíva, hogy a gyártók bevonásával fokozatosan csökkentik az élelmiszerek sótartalmát, a másik pedig olyan sókeverékek alkalmazása, amelyek alacsonyabb nátriumtartalmú sókat eredményeznek. Ezek rendszerint különböző káliumvegyületeket tartalmaznak, a nátrium-klorid részbeni kiváltására. Ugyanak-

Sózzunk óvatosan!

Sótesztünkkel egyidejűleg a Nébih is vizsgálta a konyhasók összetételét, majd egyes gyártói tételek visszavonását rendelte el.

A témával kapcsolatos aggályainkat a szakhatósági vélemény is alátámasztja. Álláspontjuk szerint a jód az emberi szervezet számára alapvető elem, mivel jelenléte elengedhetetlen a pajzsmirigyhormonok zavartalan működéséhez. A hiányos (nem megfelelő) jódbevitel minden fejlődési stádiumban okozhat pajzsmirigy-működési zavarokat, de leginkább a csecsemőkorban, illetve a terhesség ideje alatt. Az emberi szervezet reakciója a túlzott jódbevitelre egyénenként erősen különböző lehet. Egyesek hátrányos következmények nélkül tolerálnak nagy bevitelt is, míg másoknál káros hatások mutatkozhatnak. A tartós, túlzott jódbevitel a pajzsmirigyműködés zavaraihoz vezethet, akár golyva, pajzsmirigygyulladás is előfordulhat.

A hatások értékelésénél figyelembe kell venni az összes forrásból származó jódbevitelt, tehát az élelmiszerek, az ivóvíz jódtartalmát, valamint az esetlegesen fogyasztott jódtartalmú gyógyszereket, étrend-kiegészítőket is. Fentiekre tekintettel, a szabványban javasolt KI-tartalmat meghaladó só tartós fogyasztása esetén káros hatások előfordulása nem zárható ki. Szakirodalmi adatok szerint a túlzott káliumbevitel veseelégtelenségben szenvedő betegek számára kedvezőtlen lehet – közli a Nébih.

Kalas, Classic jódozott só	Kotányi, alpesi kősó	Kotányi, Wieliczkai jódozott kősó	Asztali só	Tassi, adalékmentes só	Tassi, adalékmentes himalájai só	Tassi, tengeri só	Jódozott tengeri só	Csökkentett Na-tartalmú vákuumsó	Xion, jódozott só
Görögország, Kalas S. A.	Kotányi Hungária Kft.	Lengyelország, Kotányi Hungária Kft.	Románia, Nyírség-Só Kft.	Románia, Complex-Só Kft.	Pakisztán	Complex-Só Kft., EU	Complex-Só Kft.	Complex-Só Kft.	Hellas-Invest Kft.
400	750	750	1000	1000	500	500	1000	1000	200
229	459	459	39	99	659	269	129	259	199
575	615	615	39	99	1320	540	129	259	1000
görög tengeri só, jódozott,	K-jodid, jód	konyhasó, K-jodid	csomósodásgátló	NaCl, egyéb ásványi anyagok	természetes himalájai só	tengeri só	tengervízből nyert só, K-jodát	NaCl, K-klorid, Mg-szulfát	tengeri só, K-jodid, Na-karbonát, Mg-karbonát
35,94	9,67	15,2	16,59	15,69	20,73	16,59	11,06	8,29	15,2
0,02	0	0	0,1	0,1	0,09	0,27	0	0,01	0,01

A felelősségteljes sóvásárlás szempontjai

Gondoljunk gyermekeink egészségére is: csökkentsük sófogyasztásunkat, az otthon készült ételeket ne a felnőttek ízléséhez igazítsuk. Vásárlás előtt feltétlenül olvassuk el a termék címkéjén feltüntetett só- vagy nátriumtartalomra vonatkozó adatokat. Ugyanígy tájékozódhatunk a jód, illetve a kálium arányáról is. Számoljunk azzal, hogy 1 gramm nátrium 2,5 gramm sónak felel meg. Önmagában sem az utánsózás mellőzése, sem pedig az alacsonyabb NaCl-tartalmú só vásárlása nem elegendő a sóterhelés csökkentésére: eleve olyan élelmiszer-ipari termékeket vásároljunk, amelyek nem, vagy csak kismértékben tartalmaznak hozzáadott sót. Ha pedig már megszoktuk a fűszeresebb ételeket, só helyett használjunk más ételízesítőket. Amennyiben tudjuk, hogy ivóvizünk jódban szegény, helyezzük előtérbe a magasabb jódtartalmú élelmiszereket, zöldségeket, húsokat. A burgonya, a sárgarépa, a paraj, a sóska, a brokkoli, a kelbimbó, az aszalt gyümölcsök és a banán erre a célra kiválóan alkalmas. Jódozott sót csak akkor fogyasszunk, ha a természetes úton történő jódbevitel nem fedezi szervezetünk igényét.

kor nem hallgatható el, hogy a káliumvegyületek alkalmazásával kapcsolatban számos ellenvélemény is napvilágot látott, hangsúlyozva: a magas káliumbevitel ugyanúgy káros az emberi szervezetre. A kálium nagy része a sejten belül található, 50-70%-át az izomszövet tartalmazza. Így már érthető, hogy mennyisége függ a nemtől, az életkortól és a zsírmentes testtömegtől. Az erősebbik nem teljes testkálium-tartalma 25%-kal meghaladja a nőkét, időskorban 20%-kal kisebb értékek mérhetők, mint a fiatalkori maximum. A kálium a nátriummal együtt részt vesz az ingerületi folyamatokban, az ideg- és izomműködésben, a sav-bázis egyensúly és az ozmotikus nyomás fenntartásában. Vegyes táplálkozással naponta 50-100 mEq kálium jut a szervezetbe, viszont már napi 20-30 mEq káliumbevitel biztosítja a káliumegyensúlyt. Az OÉTI álláspontja szerint bizonyos kultúrákban ennek a mennyiségnek a többszörösét is elfogyasztják, mégsem jön létre emelkedett káliumszint. Ennek oka, hogy a káliumháztartás hormonális szabályozás alatt áll, és a káliumürítés többféle mechanizmussal is megvalósulhat. A kálium felhalmozódásának okai a nagy káliumterhelés, az elégtelen káliumkiválasztás és a szervezeten belüli káliummegoszlás megváltozása lehet.

A teljes magyar felnőtt lakosságra vonatkozó, reprezentatív táplálkozási felmérés adatai szerint hazánkban 2,9 gramm/nap az átlagos napi káliumbevitel (forrás: OÉTI). A szakemberek egy része azonban nem osztja ezt az álláspontot, és azt hangsúlyozza, a magas káliumszint, illetve a túlzott jódfogyasztás egyaránt veszélyeket hordoz magában.

A tojást biztos, hogy jókedvében alkotta a teremtő. Tökéletes a tápértéke, számtalan módon elkészíthető, finom és nem utolsósorban megfizethető élelmiszer. Összeállításunkban igyekszünk mindent elmondani, amit tudni érdemes kívülről-belülről a tojásról.

Egészséges, finom, olcsó

Tojásban van a csoda!

Szerencsére már a múlté az a tojást lejárató hadjárat, amelyben megkérdőjelezték az egészséges táplálkozásban betöltött szerepét. A vádakról sorra beigazolódott, hogy megalapozatlanok voltak, és igenis érdemes beépítenünk a mindennapi étrendünkbe. Ha józan ésszel belegondolunk, miért is ne tennénk, hiszen minden tápanyag benne van, ami egy egészséges élet kifejlődéséhez szükséges.

VÁSÁRLÁSI SZEMPONTOK Magyar vagy külföldi, kicsi vagy nagy, a tojótyúk ketrecben nevelkedett vagy a szabadban? Két tojás látszólag egyforma, azonban a látszat csal. Hogyan tudunk eligazodni a széles tojásválasztékot kínáló élelmiszerüzletekben? Tojásvásárlás esetén számításba vehetjük a fogyasztóvédelmi, egészségvédelmi és környezetvédelmi szempontokat is. Ez azonban nem is olyan egyszerű…

A tojásokon és tojásdobozokon, bár nem sok jelölés van, azonban megértésükre kell némi időt szentelnünk. A tojásokat a tojásrakást követő tíz napon belül osztályozzák, jelölik és csomagolják az európai uniós és hazai jogszabályok alapján. Ekkor látják el nyilvántartási számmal. Vegyük sorra, minek mi a jelentése:

A tartási mód kódja

A nyilvántartási számot, közismert nevén a termelői kódot mindig a tojáson, és nem a tojásdobozon kell keresni. Az első számjegy jelöli az alkalmazott állattartási módot, a dobozon szerepelhet 0, 1-es, 2-es vagy 3-as szám, melyek jelentése a következő:

0 – biotojás, ökológiai tartásból (nálunk elenyésző arányban fordul elő). Az ökológiai termékek előállítására, feldolgozására, csomagolására, szállítására és tárolására szigorú szabályok vonatkoznak, így az ökológiai tartásból származó tojások általában a felső árkategóriába tartoznak.

1 – szabadtartás, kifutós tartási rendszerből. A tyúkok szabad levegőn, zöld növényzettel fedett kifutón vannak, az épületekben pedig mélyalmos/voliere (alternatív) rendszer található. Ennél a tartási módnál hektáronként maximum 2500 madár lehet, így a tyúkok szabadon mozoghatnak.

2 – alternatív vagy mélyalmos tartási mód. A tyúkok zárt épületben vannak, kisebb a mozgásterük, tojófészket, etetőt, ivóvizet, valamint minimum 15 centiméternyi ülőrudat kell számukra rendelkezésre bocsátani.
3 – ketreces tartásmód (az esetek többségében ez a jellemző). Tyúkonként 750 négyzetcentiméteres ketrecterület a kötelező, etetővel, itatóval és tojásgyűjtő szalaggal. E tartási módnál több tízezer madár is lehet egy épületben, ketreces rendszerben.

Az állatok tartási körülményeinek védelme érdekében 2012 januárjától szigorodtak a ketreces tartásmód szabályai. A ketreces tartásból származó tojásokat sokszor megtévesztő nevekkel és képekkel próbálják a gyártók vagy forgalmazók palástolni, így zöld mezőn kapirgáló tyúk képe megtalálható a ketreces tartásból származó tyúktojások dobozán is. A tojás beltartalmát azonban ez nem befolyásolja, mert azt nem a tyúk tartásának módja, hanem az határozza meg elsődlegesen, hogy mivel etetik.

Ország- és telepazonosító

Az állattartási technológiát jelző szám után következik a származási ország betűkódja, magyar tojás esetében: „HU".
Ezt követi az állattartó telep azonosítója, melynek első két számjegye a megye vagy a főváros kódja:
01 – Baranya
02 – Bács-Kiskun
03 – Békés
04 – Borsod-Abaúj-Zemplén
05 – Csongrád
06 – Fejér
07 – Győr-Moson-Sopron
08 – Hajdú-Bihar
09 – Heves
10 – Komárom-Esztergom
11 – Nógrád
12 – Pest
13 – Somogy
14 – Szabolcs-Szatmár-Bereg
15 – Jász-Nagykun-Szolnok
16 – Tolna
17 – Vas
18 – Veszprém
19 – Zala
20 – Budapest
Utána következik az állat-egészségügyi kerület sorszáma, majd a tojótyúk jelölése: „T", az állattartó telep kétjegyű sorszáma, végezetül – perjellel elválasztva – az istálló száma.

Helyi piacon történt értékesítéskor ötven darab tojótyúkig a termelőnek nem kell jelölnie a tojást, ha hetente nem értékesít ötszáz tojásnál többet, de az értékesítés helyén fel kell tüntetni a termelő gazdaságának nevét és címét.

A csomagolóüzem jele

Ezt az azonosítót, a csomagolókódot nem a tojáson, hanem a tojásdobozon kell keresni. Kötelező feltüntetni annak a vállalkozásnak a nevét vagy cégnevét is, amely csomagolta vagy csomagoltatta a tojásokat. A név, a cégnév vagy a vállalkozás által használt védjegy – amely lehet több vállalkozás által közösen használt védjegy is (pl. Koronás Tojás) – csak úgy tüntethető fel, ha az nem tartalmaz olyan kijelentést vagy jelet, mely a tojások minőségével vagy frissességével, a termelésükhöz használt baromfitartási típussal vagy a tojások eredetével kapcsolatosan megtévesztő lehet.
A tojások hatos vagy tízes dobozokban, illetve 30 darabos tálcán kaphatók. A tojások számát kötelező feltüntetni a csomagoláson.

Tojásosztályozás

A tojásokat méretük és frissességük alapján osztályozzák. A méret mellett „A" és „B" osztályú tojásokat kell megkülönböztetni. A „B" osztályú tojásokkal üzletben nem találkozhatunk, azok az ipari feldolgozás alapanyagai. Az üzletek polcain tehát csak „A" osztályú tojás lehet.
Az „A" osztályú tojásnak meg kell felelnie a jogszabályi minimumkövetelményeknek. Így például a héja legyen szabályos alakú, tiszta és sértetlen, a sárgája forgatáskor nem távolodhat el értékelhetően a tojás középpontjából, a fehérje pedig tiszta, áttetsző kell hogy legyen. Az „A" osztályú tojás jelölhető önmagában az „A osztály" kifejezéssel, vagy az „A" betűvel, vagy a „friss" szó feltüntetésével együtt. A „B" osztályú tojás az a tojás, amely nem felel meg az „A" tojásra előírt jogszabályi minőségi jellemzőknek. A tojás minőségét befolyásolhatja a tyúkok takarmányozása és a tojótyúk életkora, fajtája is.

Minőség-megőrzési idő

A minőség-megőrzési időtartam az az idő, ameddig a tojás, megfelelő tárolás mellett, megőrzi sajátos tulajdonságait. Ezt az időtartamot a tojásrakást követő legfeljebb 28 napos időszakon belül kell meghatározni. A dátumot a megfelelő tárolási körülményekre történő utalás követi.
A tojásokat lehet – bár Magyarországon ritka – a különleges frissességükre utaló jelöléssel értékesíteni, azonban meg kell

Mire figyeljünk tojásvásárláskor?

Különösen ünnepek előtt érdemes alaposan körülnéznünk és szemügyre vennünk az áruházláncok, bevásárlóközpontok olykor árban is vonzó tojáskínálatát, akcióit.

Nem minden az, aminek látszik! Figyeljünk az akciókra, ugyanis a boltok olykor a legkisebb méretű S-es tojásokkal igyekeznek becsalogatni a vásárlókat, a kilogrammonkénti ár pedig ez esetben olykor többszöröse is lehet a többinek.
Válasszuk a magyart és a frisset! Az importált tojás a szállítás miatt nagy valószínűséggel kevésbé friss, így lehetőség szerint magyar tojást vásároljunk.
Figyeljük a minőség-megőrzési időt! A tojás dobozán a minőség-megőrzési idő feltüntetése kötelező, így a közeli lejárati idejű termék esetén gondoljuk át, mikor és mire szeretnénk felhasználni. Lejárt terméket ne vegyünk meg.
Ügyeljünk a tisztaságra! A tojásokat felhasználás előtt mindig mossuk meg, és mi magunk is mossunk kezet ételkészítés előtt – ezzel minimalizálhatjuk az élelmiszereken megtelepedő, egészségünkre káros kórokozók bejutását a szervezetünkbe.

határozni a maximális időkorlátot, valamint utalni lehet a tojótyúkok különleges takarmány-összetételére is. Az „extra" vagy „extra friss" szavak kiegészítő minőségi jelölésként használhatók az „A" osztályú tojást tartalmazó csomagokon a tojásrakást követő kilencedik napig.

Csomagolás

A tojásokat műanyag vagy papírdobozra (tálcára) helyezzük. A csomagolásnak mindkét csomagolási módnál ütésállónak, száraznak, tisztának és jó állapotban lévőnek kell lennie, valamint olyan anyagból kell készülnie, amely megóvja a tojást az idegen szagoktól és a minőségromlás kockázatától.

A tojásokat a csomagolóüzemben nem szabad lemosni vagy tisztítani, mivel ezek az eljárások károsíthatják a tojáshéjat a baktériumvédelem szempontjából. Az ilyen sérülés a baktériumok héjon át történő behatolását és a nedvességtartalom csökkenését okozhatja, növelve ezáltal a fogyasztói kockázatot, különösen, ha az azt követő szárítási és tárolási körülmények nem megfelelőek. A tojáshéjon megtapadó baktériumok a legveszélyesebbek. Az UV-fénnyel, valamint az ózonnal történt fertőtlenítés a szalmonella elleni hatékony védelmet szolgálja. Otthon, közvetlenül a felhasználás előtt, azonban érdemes a tojáshéjat megtisztítani a szennyeződésektől.

Méretek

A tojásokat, súlyuk szerint, a következő kategóriákba kell sorolni:
XL 73 grammtól
L 63–73 gramm
M–L 53–73 gramm
M 53–63 gramm
S–M 63 grammig
S 53 grammig

Nem lehetnek olvashatatlanok az étkezésitojás-árak

Nem tüntethetik fel alig látható, szinte olvashatatlan betűmérettel a kiskereskedelmi láncok az étkezési tojások kilogrammra vetített árát. Az erről szóló rendelet egyértelműsíti, hogy a feltüntetendő egységár betűméreténél legfeljebb 20%-kal kisebb betűmérettel kell feltüntetni a tojás kilogrammjára számított legmagasabb egységárat is. A szabályozási változtatás lehetőséget nyújt arra, hogy a rosszabbul látó fogyasztók is jó vásárlási döntéseket hozzanak, és erősítheti a legális hazai tojástermelő vállalkozások piaci pozícióit az importtal szemben.

A hazai szabályozás a fogyasztók teljesebb körű tájékoztatása érdekében eddig is előírta, hogy az étkezési tojások kiskereskedelmi forgalmazásakor a forint/darab ár mellett fel kell tüntetni a tojások kilogrammra számított legmagasabb egységárát is, a tapasztalatok viszont azt mutatták, hogy a kiskereskedelemben a kilogrammonkénti egységárat sok esetben apró betűmérettel írták ki. Így a gyengén vagy rosszul látó emberek a kilós árat nem tudták elolvasni.

JÓ TUDNI!

- A tojás héján mintegy 17 000 pórus található, melyeken keresztül vizet veszít a tárolás során, de felvehet idegen illatot, ízt is, ezért célszerű kartondobozban tárolni.
- A dobozba a hegyes végével lefelé kell behelyezni, mert így a sárgája középen marad és nem tapad a héjhoz.
- A tojás szobahőmérsékleten 1 nap alatt „öregszik" annyit, mint hűtőszekrényben 1 hét alatt.
- Hűtőben tárolva a vásárlás után egy hónapig sem veszít a minőségéből.
- Az 1-2 hetes tojás héja a főzés után könnyebben leszedhető, mint ha friss tojást főztünk volna meg.
- A nyers vagy főtt tojás könnyen megkülönböztethető, ha az asztallapon megpörgetjük. Ha könnyen pörög, akkor főtt, ha kalimpál, akkor nyers.
- A tojásfehérje homályossága jelzi a frissességet, mivel a megtojáskor jelentős mennyiségű szén-dioxid kerül bele.
- Ha a tojás véletlenül a padlóra esik, szórjunk rá bőségesen sót, mert így könnyebben tisztítható.
- A főtt tojás sárgája körül néha zöldes gyűrű látható, ez vagy a túlfőzés vagy a főzővíz nagy vastartalma következtében keletkezik. Elkerülhető a helyes főzési idővel és a főtt tojás gyors lehűtésével.
- A hűtött tojás fehérje és sárgája része könnyebben szétválasztható.
- Bőségesebb habot nyerünk, ha a tojásfehérjét a habverés előtt 20-30 percig szobahőmérsékleten állni hagyjuk.
- A sárgájához tapadó két fehérje rostos köteg nem fejlődő embrió, hanem a sárgáját rögzítő „jégzsinór".

Élelmiszerek biológiai értéke	
Élelmiszer	Biológiai érték
anyatej, tojás	100
tehéntej	88–95
marhahús	88–92
halhús	80–92
sertéshús	84
csirkehús	82
szójafehérje	74–78
bab, borsó, lencse	56–72

Forrás: Rodler I.: Új tápanyagtáblázat, Medicina, Budapest

Két nagyobb tojás tápértéke (a napi szükséglet %-ában)	
fehérje	20%
A-vitamin	12%
B12-vitamin	16%
B6-vitamin	8%
D-vitamin	12%
E-vitamin	6%
Folsav	12%
Riboflavin	30%
Tiamin	4%
Foszfor	16%
Cink	8%
Vas	8%
Kolin	80%
Kalória mindössze	7% (140 kalória)

Tucatnyi érv a tojás mellett

- ✔ Nincs még egy másik, ilyen sokoldalúan felhasználható élelmiszer. Több száz tojásétel recept létezik, melyek között gyors reggeli ételt, laktató egytálételt, salátát, levest, édességet és italokat egyaránt találhatunk. Növeli a változatosságát, ha a fehérjét és a sárgáját különválasztva használjuk fel. Munkanapokon csak perceink vannak a főzésre. Nagyon sok tojásétel 15 percen belül elkészíthető.
- ✔ Tökéletes a tápértéke, amit kiváló minőségű fehérjetartalma, a benne lévő sokféle vitamin és ásványi anyag bizonyít. Különösen ajánlható a szénhidrátmentes étrendet követőknek, hiszen szénhidrátot nem találunk benne. Egy nagyobb tojás 74 kalóriát tartalmaz.
- ✔ Kutatási eredmény igazolja, hogy nincs nagyobb kockázata a szívrohamnak azok között, akik naponta 2-nél több tojást fogyasztanak, mint akik hetente legfeljebb egyet. Tulajdonképpen a szív- és érrendszeri halálozás és a tojásfogyasztás 24 ország adatai szerint fordított arányban áll egymással.
- ✔ A tojás hűtőszekrényben tárolva a csomagolástól számított 4-5 hétig is megőrzi minőségét. Ha túl hosszú ideig tároljuk, akkor is leginkább csak kiszárad.
- ✔ Mi a helyzet a zsírral? A tojásban lévő zsír összetétele olyan, mint amelyet a táplálkozástudomány ma ajánl: 1/3-a telített, 1/3-a egyszeresen telítetlen, 1/3-a többszörösen telítetlen zsírsav. Nagyon sok tojásétel ma már hozzáadott zsiradék nélkül is elkészíthető.

A természet vitaminbombája

A tojás kiváló forrása a jó minőségű fehérjéknek, gazdag aminosavakban, kalciumban, nátriumban, jódban, szelénben, kolinban, A-, B-, D- és E-vitaminokban. A táplálkozástudományban jártasak egyszerűen csak óriási vitamintablettának, ásványi koktélnak nevezik, ami az egészséges étrendhez szükséges összes esszenciális vitamint és ásványi anyagot tartalmazza, 100 százalékban természetes csomagolásban.

A tojásba minden jó be van csomagolva, kezdve az A-vitaminnal: mely a testi sejtek egészséges fejlődéséhez szükséges, ezáltal segítve az egészséges bőr- és szemszövetek fenntartását, az A-vitamin segíti az éjszakai látást is. Folytatva a B12-vitaminnal, mely a vörösvértestek képződéséhez szükséges, elengedhetetlen az immunrendszer normális működéséhez, segít megakadályozni a szívbetegségek kialakulását, továbbá a kolinon keresztül – mely életfontosságú az idegek és izmok megfelelő működéséhez – csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, lassítja az életkorhoz kötött memóriacsökkenést, és legalább 40%-kal csökkenti a tüdőrák kialakulásának lehetőségét.

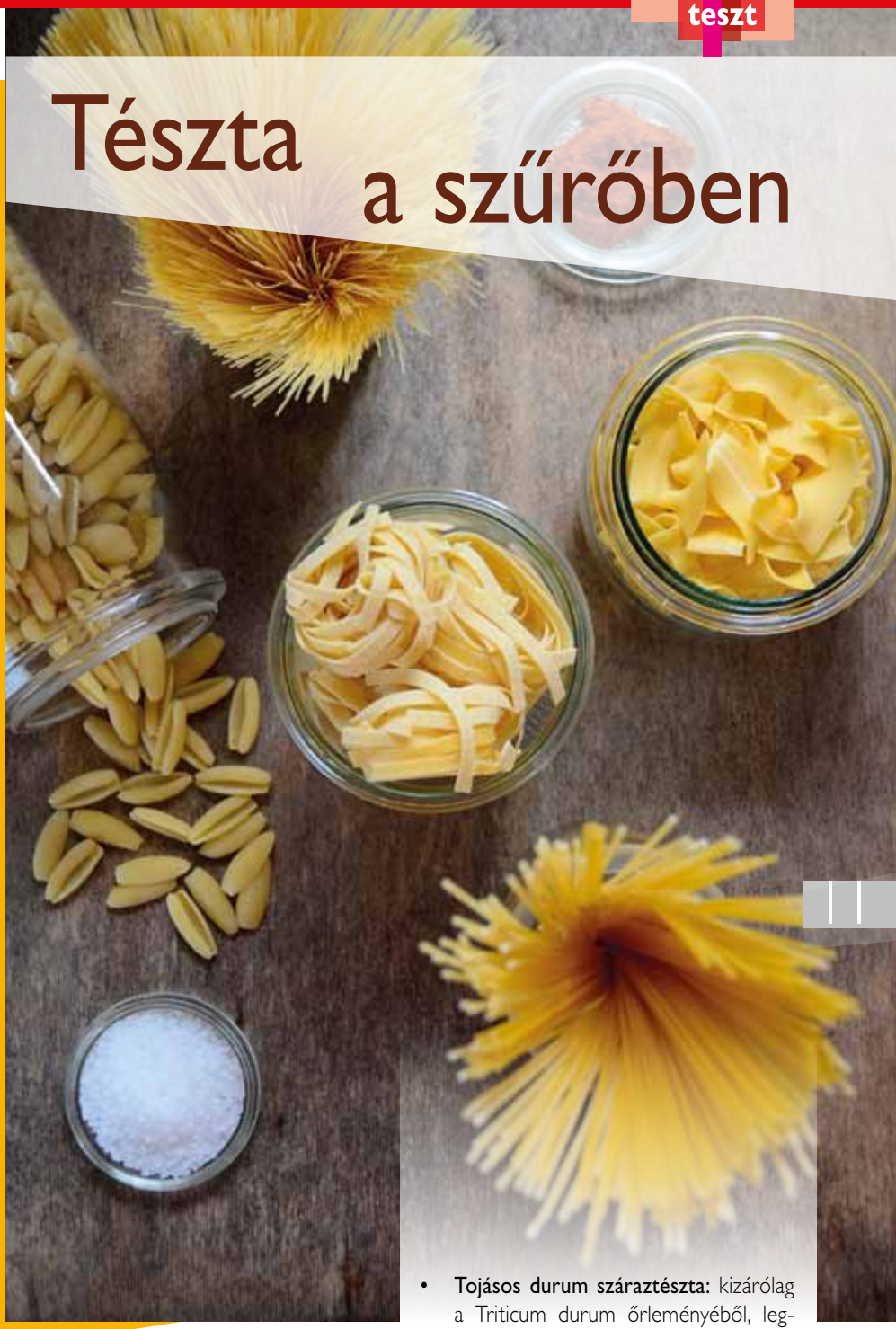
Hangoztatjuk, mennyire fontos a kiegyensúlyozott étrend betartása, hiszen szükségünk van fehérjére, számos vitaminra és ásványi anyagra. A gyümölcs, a zöldség és a hús természetesen eszünkbe jut, és ezek kombinációja mindezeket meg is adja, de a tojás az összeset egyben.

Amit a tojás tartalmaz	
Vas	A vas az oxigén sejtekhez történő szállításában játszik szerepet, valamint az energiatermelésben működik közre. Segít megelőzni a vérszegénység kialakulását.
A-vitamin	Az A-vitamin a sejtek egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen, segíti az egészséges bőr- és szemszövetek fenntartását, támogatja az éjszakai látást, erősíti az immunrendszert.
B2-vitamin (riboflavin)	A riboflavin egészségesen tartja a bőrt és a szemeket.
B5-vitamin (pantoténsav)	A pantoténsav fontos szerepet tölt be a test anyagcsere-folyamataiban, az élelmiszerekből történő energiafelszabadításban és a szellemi teljesítmény fokozásában.
B12-vitamin	Szükséges a vörösvértestek képződéséhez, elengedhetetlen az immunrendszer normális működéséhez, valamint segít megakadályozni a szívbetegségek kialakulását.
D-vitamin	Nélkülözhetetlen az egészséges csontok és fogak számára, a kalcium felszívódásához. Segít megelőzni számos rák- és autoimmun betegség kialakulását.
E-vitamin	Támogatja a szaporító szervrendszerünk (reproduktív rendszer), az idegek és izmok fenntartását, működését. Segít fenntartani a jó egészségi állapotot és megelőzni számos betegséget.
Folsav	Az új sejtek fejlődéséhez és működéséhez elengedhetetlen. Segít megakadályozni súlyos születési rendellenességek kialakulását, ezért különösen fontos a terhes nők számára.
Fehérjék	Nélkülözhetetlen az izmok, a szervek, a bőr, a haj és más testszövetek képződésénél és megújulásában. Szükséges a hormonok, enzimek és antitestek termeléséhez.
Szelén	Meggátolja a testszövetek működési zavarainak kialakulását. Megvédi a DNS-t, a sejtek fehérjéit és zsírjait a különböző károsodásoktól. Fontos az egészséges immunrendszer fenntartásához és a pajzsmirigy megfelelő működéséhez.
Lutein és zeaxantin	Mindamellett, hogy közreműködnek a jó látás fenntartásában, csökkentik az olyan, életkorhoz köthető szembetegségek kialakulásának veszélyeit/esélyeit, mint a szürke hályog és a makuladegeneráció.
Kolin	Életfontosságú az idegek és az izmok megfelelő működéséhez, valamint segíti az agy fejlődését és a memória megfelelő működését.
Jód	Szükséges a pajzsmirigyhormonok termelődéséhez és életfontosságú a pajzsmirigy megfelelő/normális működéséhez.

Kifőztük!

Tészta a szűrőben

Hagyománya, olcsósága, változatos elkészíthetősége miatt a magyar konyha sokáig előnyben részesítette a burgonyát és a rizst. Ma már óriási a boltok tésztaválasztéka: kaphatunk egyenest, csavartat, csigát és fodrosat, tojásosat, durumot, zöldségeset, magyart, olaszt, amit csak szeretnénk. Mi a közkedvelt fodros nagykockát választottuk. Húszféle terméket főztünk ki, kóstoltuk és értékeltük.



Az átlagembernek a tésztáról többnyire az olaszok jutnak az eszébe, pedig a legenda szerint eredetileg Marco Polo révén került Európába Kínából, ahol akkor már kétezer éve ismerték. A tésztafogyasztást nagyban meghatározzák a helyi gasztronómiai szokások: mi, magyarok, többnyire búzából őrölt speciális tésztalisztből, az olaszok durumőrleményből, a Távol-Keleten pedig mungóbabból, szójából és rizslisztből készítik.

A SZÁRAZTÉSZTÁKRÓL RÖVIDEN A Magyar Élelmiszerkönyv meghatározása szerint a száraztészta gabonafélék őrleményeiből, vízzel, tojással vagy anélkül, esetleg egyéb anyagok felhasználásával keveréssel, gyúrással, formázással és szárítással előállított élelmiszer. A termékek különböző formában, csomagolva, főzésre készen kerülnek forgalomba.

- **Tojás nélküli száraztészta:** a Triticum aestivum, vagy a Triticum aestivum és a Triticum durum őrleményeiből tojás nélkül, ivóvíz felhasználásával készült termék.
- **Tojásos száraztészta:** a Triticum aestivum, vagy Triticum aestivum és a Triticum durum őrleményeiből, legalább 1 db/száraztészta-kilogramm teljes tojást vagy annak megfelelő tojáskészítményt tartalmazó, ivóvíz felhasználásával készült termék.
- **Durum száraztészta:** kizárólag a Triticum durum őrleményéből, ivóvíz felhasználásával készített termék.
- **Tojásos durum száraztészta:** kizárólag a Triticum durum őrleményéből, legalább 1 db/száraztészta-kilogramm teljes tojást vagy annak megfelelő tojáskészítményt tartalmazó, ivóvíz felhasználásával készített termék.
- **Házi jellegű, tojásos száraztészta:** olyan, tojásos száraztészta, amely legalább 6 db/száraztészta-kilogramm teljes tojást vagy annak megfelelő tojáslevet tartalmaz.
- **Egyéb száraztészta:** olyan, tojással vagy tojás nélkül készített száraztészta, amely a búzaőrlemény mellett vagy helyett más gabonaőrleményt, gabonakészítményt, gabonahelyettesítő készítményt – például hajdinát –, egyéb ízesítő- vagy dúsítóanyagot tartalmaz.

JÓ TUDNI!

FŐZÉSI TANÁCSOK

A tésztákat kényelmesen és gyorsan elkészíthetjük, különösebb szakértelem nem kell hozzá. Ennek ellenére van néhány olyan fogás, amit érdemes betartani. Az alapszabály: mindenfajta tésztát hatszoros-tízszeres mennyiségű vízben, gyakori kevergetés mellett főzzünk mindaddig, míg nem túl puha, nem mállós, hanem kicsit roppanó keménységű lesz. Ha azonnal tálaljuk, elegendő lecsöpögtetni, és máris fogyasztható. Ha csak később szeretnénk tálalni, előbb hideg vízzel öblítsük át, csipetnyi sóval és olajjal keverjük össze, így nem fog összetapadni.

Érdemes azt is figyelembe venni, mi kerül majd a tésztára. Akár a hagyományos magyar, akár az olasz, vagy éppen az ázsiai konyha rajongói vagyunk, számtalan öntet, szósz és ízesítőanyag közül válogathatunk. Idő híján vásárolhatunk kész önteteket is, ha vegetáriánus napot tartunk, készíthetünk sajtos-tejfölös tésztát. Sokan tálalják mártással, zöldséggel, hüvelyesekkel, hallal, egyszóval igen széles a felhasználható anyagok repertoárja!

A GABONA-ALAPANYAG MEGHATÁROZÓ A Kárpát-medence Európa egyik legkedvezőbb mezőgazdasági adottságokkal rendelkező területe. Az éghajlati viszonyok miatt nálunk az élelmiszeriparban lágybúzának is nevezett búza, a Triticum aestivum az őshonos gabonafajta. A tésztagyártáshoz egy speciális, másutt nem használt, daraszerű tésztaipari lisztet használnak, amely beltartalmi mutatóit tekintve kiemelkedően jó paraméterekkel rendelkezik. A liszt fehérjeszerkezetét tovább javítják a tojás tökéletesen emészthető fehérjéi, a tojás sárgája pedig szép aranysárga színt biztosít a tésztának. A tojásnak köszönhetően a tojásos tésztákban még több hasznos tápanyag, fehérje, vitamin és ásványi anyag található.

A hazánknál lényegesen egészségtudatosabb országokban a tojás magas koleszterintartalmával kapcsolatos eszmék már régen megdőltek. A szervezet szempontjából a koleszterin nélkülözhetetlen, és a tojás az úgynevezett „jó koleszterint" tartalmazza.

A táplálkozás-élettani szempontból értékesebb tojásos tészta nemcsak jobb ízzel, de előnyösebb főzési tulajdonságokkal is rendelkezik, mint a tojás nélkül készült, hagyományos durumtészta. Nagyobb a vízfelvevő képessége, így egységnyi száraztésztából több főtt tészta készíthető. Emellett a tojás fehérjéi ruganyosabb állagot biztosítanak számára, jobban ellenáll a túlfőzésnek.

AHÁNY TÉSZTA, ANNYIFÉLE

A magyar fogyasztók a tojásos tésztát kedvelik leginkább, amely speciális, kimondottan tésztaipari célra előállított lisztből készül. A durumtésztát a mediterrán térségben őshonos durumbúzából állítják elő. A durumdara az egységes fehérjeszerkezetének és nagyobb sárgapigment-tartalmának köszönhetően tojás nélkül is jó állagú tésztát ad. Az ilyen, olasz típusú tészták főzési ideje rövidebb, mint a hagyományos tésztáké.

Az úgynevezett üvegtészta az ázsiai konyha térhódítása révén jutott el hozzánk. Semleges ízéből adódóan remekül ízesíthető. Ezt az általában rizslisztből készített fehér tésztát halételek mellé szokták tálalni. A teljes kiőrlésű tészták jellegzetes barna színűek. Készülhetnek rozsból, búzából, kukoricából. A magyar szem számára kissé szokatlan színt a magas rosttartalom ellensúlyozza. A biotészta olyan lisztből készül, mely ellenőrzött, ökológiai gazdálkodásból származik. Alapkövetelmény, hogy a búzát növényvédő szerek alkalmazása nélkül termesszék.

A tésztafélék a legértékesebb élelmiszerek közé tartoznak, gyorsan felszívódnak, könnyen emészthetők, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak. Emellett hosszú távon is kiváló energiaforrást biztosítanak, mind a fizikai, mind a szellemi munkához. Az egészséges étrendben tehát megkérdőjelezhetetlen helyük van a tésztáknak: a gabonaalapú és a tojásos változata egyaránt jelentős vitamin- és fehérjetartalommal bír és optimális zsírsavösszetétellel rendelkezik.

TERMÉK							
Típusa	**Tojás nélküli**						
Neve/típusa	Durillo	Józsa durum száraztészta	Kornetta	Cessi tojás nélküli tészta	Minden nap	Quadretti	Spájz Pasta
Használt lisztféleség	durum	durum	búzaliszt és tönkölyliszt	búzaliszt	búzaliszt	búzaliszt	búzaliszt
Gyártó/forgalmazó*	Cerbona/ Naponta Kft.*	Józsa Kft.	Mary-Ker Pasta Kft.	MPC CESSI, Szlovákia	Mary-Ker Pasta Kft./ CO-OP Hungary Zrt.*	PENNY Market Kft.*	WB Distribution Kft.
Nettó tömeg (g)	500	500	500	400	400	500	400
Ára, Ft (* 1 euró = 310 Ft)	307	354	189	250	139	155	159
Egységára (100 g)	61,5	70,8	37,8	62,5	34,8	31	39,8
Vásárlás helye	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Szlovákia	Magyarország	Magyarország	Magyarország
Csomagolás							
esztétikuma	tetszetős	jó	tetszetős	tetszetős	gyenge	közepes	gyenge
információk mennyisége és láthatósága, struktúra	közepes	megfelel	kiváló	jó	megfelel	kiváló	gyenge
információtartalma							
típus látható jelölése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	rossz, csak németül!	gyenge
összetevők feltüntetése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
tápérték jelzése	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
allergén információk megjelenítése	igen	nem	igen	igen	nem	nem	nem
színezéket tartalmaz	nem	nem	nem	igen, kurkuma	nem	nem	nem
fogyaszthatósági idő feltüntetése	nem megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	nem megfelelő	nem megfelelő	megfelelő
elkészítési javaslat	van	nincs	nincs	van	van	van	van
feltüntetett főzési idő	4-6 perc	4-7 perc	6-8 perc	4-6 perc	10-12 perc	5-8 perc	5-8 perc
Nyers tészta érzékszervi vizsgálata							
szín	világossárga	sötétsárga	halványsárga	élénksárga	halványsárga	középsárga	halványsárga
forma	tradicionális	tradicionális	tradicionális	hullámos téglalap alakú	tradicionális	tradicionális	tradicionális
vastagság	vékony	középvastag	vékony	vékony	vékony	középvastag	vékony
homogenitás	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén
méret	átlagos	kicsi	átlagos	hosszúkás	átlagos	nagy	kicsi
Kifőtt tészta értékelése							
a javasolt főzési idő alatt jó minőségben elkészült	+ 1,5-2 percre volt szükség	kiváló	kiváló	kiváló	túlfőtt	gyenge, nem készült el a jelzett időpontig	kiváló
állag	kiváló	kiváló	jó	jó	gyenge	közepes	kiváló
szín	halvány	sötétsárga	halvány sárgás	sárga	fehéres	világos	világos
ízhatás	jó	kiváló	közepes	jellegtelen	jellegtelen	jellegtelen	jó
egyéb	enyhén tapad	enyhén tapad	enyhén tapad	kissé nyákos	ragadós, mállós	ragad	nem ragad
ÖSSZÉRTÉKELÉS							
minőség alapján	jó	kiváló	jó	jó	gyenge	gyenge	jó
ár-érték alapján	kiváló	jó	kiváló	jó	közepes	közepes	jó

TERMÉK							
Típus	**Tojásos száraztészta**						
Neve	CBA fodros nagykocka	SPAR fodros nagykocka	Aranykosár	Tallér	TESCO fodros nagykocka	COOP fodros nagykocka	Tiradell
Felhasznált tojásszám (db/1000 g)	4	4	4	4	4	4	4
Gyártó/forgalmazó*	Mary-Ker Pasta Kft.	Mary-Ker Pasta Kft.	Penny Market Kft.*	Lantos Kft.	Tesco Global Áruházak Kft.*	Mary-Ker Pasta Kft./ CO-OP Hungary Zrt.*	Lidl Mo. Kft.*
Nettó tömeg (g)	500	500	500	400	500	500	500
Ára, Ft (* 1 euró = 310 Ft)	219	195	189	239	399	219	195
Egységára (100 g)	43,8	39	37,8	59,8	79,8	36,5	39
Vásárlás helye	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország
Csomagolás							
esztétikuma, minősége	tetszetős	jó	tetszetős	tetszetős	jó	gyenge	közepes
információk mennyisége és láthatósága, struktúra	jó	jó	jó	közepes	jó	közepes	jó
információtartalma							
típus látható jelölése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
összetevők feltüntetése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
tápérték jelzése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
allergén információk megjelenítése	nem	nem	igen	nem	igen	nem	nem
színezéket tartalmaz	nem	nem	nem	nem	nem	nem	nem
fogyaszthatósági idő feltüntetése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő
elkészítési javaslat	nincs	van	van	van	van	van	van
feltüntetett főzési idő	7-9 perc	7-10 perc	7-9 perc	6-8 perc	5-8 perc	7-10 perc	6-10 perc
eredet jelölése			hazai termék		magyar termék	magyar termék	magyar termék
Nyers tészta érzékszervi vizsgálata							
szín	középsárga	középsárga	élénksárga	élénksárga	középsárga	halványsárga	középsárga
forma	tradicionális	tradicionális	tradicionális	különleges	tradicionális	tradicionális	tradicionális
vastagság	vékony	vékony	vékony	középvastag	középvastag	vékony	középvastag
homogenitás	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén
méret	átlagos	átlagos	átlagos	nagy	átlagos	átlagos	átlagos
Kifőtt tészta értékelése							
a javasolt főzési idő alatt elkészült	megfelelő	megfelelő	megfelelő	+ 2 perc szükséges	megfelelő	megfelelő	megfelelő
állag	kiváló	kiváló	kiváló	jó	kiváló	jó	kiváló
szín	világossárga	világossárga	élénksárga	élénksárga	középsárga	halványsárga	sárga
ízhatás	kiváló	kiváló	kiváló	megfelelő	kiváló	megfelelő	megfelelő
egyéb	nem ragad	nem ragad	nem ragad	nem ragad	csúszós	nem ragad	nem ragad, nagyra nő
ÖSSZÉRTÉKELÉS							
minőség alapján	kiváló	kiváló	kiváló	jó	kiváló	jó	jó
ár-érték alapján	jó	kiváló	kiváló	közepes	gyenge	jó	kiváló

A FOGYNI VÁGYÓKNAK SEM KELL LEMONDANIUK A TÉSZTÁKRÓL

Kezdjük a legfontosabb tudnivalóval: önmagában olyan, hogy „hizlaló" étel, nem létezik! Bármit eszünk is, bármilyen élelmiszerről, étekről is beszélünk, legyen az szalonna, zaftos pörkölt, magas cukortartalmú édesség, a tápanyagok felhasználása, hasznosulása attól függ, milyen tevékenységet, milyen intenzitású munkát végzünk: aki több energiát használ fel, annak több kalóriára, adott esetben magasabb zsírtartalmú, magasabb szénhidráttartalmú táplálékra van szüksége. Egyensúly esetén, normális életmód mellett túlsúlyt eredményező ételt még soha senki nem készített, és nem evett.

Minden élőlény szervezetének működése a táplálékbevitel és a tápanyag-felhasználás egyensúlyára épül, és ha az alaptörvényeket betartjuk, ha a szervezet önszabályozó mechanizmusait nem erőszakoljuk meg, sohasem raktározódik el több kalória, több zsír, mint amennyire szükség van. Az egészséges táplálkozás határain belül bármit fogyaszthatunk tehát, ha tápanyag-felhasználásunk – munka, testmozgás, sport – a bevitellel egyensúlyban van, sosem fogunk elhízni. Természetes élőhelyükön és környezetben az állatok nem híznak el – a téli vagy a táplálékszegény időszakra történő felkészülés, hogy stílszerűek legyünk, „más tészta", mert minden élőlény, ha teheti, csak a kellő mennyiségű táplálékot veszi magához.

TERMÉK						
Típus	**Tojásos száraztészta**					
Neve	SÉF KONYHÁJA	Varga-féle száraztészta	Gyermelyi fodros kocka	Korona fodros kocka	Ürömi fodros nagykocka	Grand Chutné
Felhasznált tojásszám (db/1000 g)	4	4	4	4	8	8
Gyártó/forgalmazó*	Tesco Global Áruházak Kft.*	Varga és Tsa Kft.	Gyermelyi Zrt.	Mary-Ker Pasta Kft.	ÜTT Kft.	Roando Pasta
Nettó tömeg (g)	500	500	500	400	200	250
Ára, Ft (* 1 euró = 310 Ft)	169	259	359	295	149	210,8
Egységára (100 g)	33,8	51,8	71,8	73,8	74,5	84,3
Vásárlás helye	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Magyarország	Szlovákia
Csomagolás						
esztétikuma	tetszetős	jó	jó	tetszetős	jó	gyenge
információk mennyisége és láthatósága, struktúra	jó	gyenge	jó	kiváló	gyenge	közepes
információtartalma						
típus látható jelölése	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
összetevők feltüntetése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő
tápérték jelzése	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő	megfelelő	nem megfelelő	megfelelő
allergén információk	igen	nem	igen	nem	nem	nem
színezéket tartalmaz	nem	nem	nem	nem	nem	igen
fogyaszthatósági idő feltüntetése	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	megfelelő	nem megfelelő
elkészítési javaslat	van	van	van	van	nincs	nincs
feltüntetett főzési idő	5-8 perc	8-12 perc	7-9 perc	8-10 perc	8-10 perc	5-10 perc
eredet jelölése	magyar termék		magyar termék	magyar termék		
Nyers tészta érzékszervi vizsgálata						
szín	sötétsárga	élénksárga	élénksárga	középsárga	élénksárga	élénksárga
forma	szabálytalan	tradicionális	tradicionális	tradicionális	tradicionális	patkó alakú
vastagság	vékony	vékony	vékony	vékony	vékony	középvastag
homogenitás	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén	homogén
méret	téglalap	átlagos	átlagos	átlagos	nagy	közepes
Kifőtt tészta értékelése						
a javasolt főzési idő alatt elkészült	megfelelő	túlfőtt	megfelelő	megfelelő	– 1 perc szükséges	megfelelő
állag	kiváló	túl puha	jó	jó	jó	jó
szín	sárga	élénksárga	sárga	sárga	élénksárga	sárga
ízhatás	jó	jó	kiváló	kiváló	kiváló	megfelel
egyéb	nem ragad	kenődik	nem ragad	nem ragad	csúszós, jó illatú	nem ragad
ÖSSZÉRTÉKELÉS						
minőség alapján	kiváló	közepes	jó	kiváló	jó	jó
ár-érték alapján	kiváló	közepes	közepes	közepes	jó	közepes

Sem többet, sem kevesebbet. Kivéve az embert, és „gondoskodása" nyomán a környezetébe kerülő házi kedvenceket.

A TOJÁSOS TÉSZTÁK JELLEMZŐI

- A tojásos tészták nagyobb mennyiségben tartalmaznak teljes értékű fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat.
- A tévhittel szemben a tojás koleszterintartalma nem befolyásolja lényegesen az emberi szervezet koleszterinszintjét.
- Egyes kinyilatkoztatásokkal ellentétben, a tésztafogyasztástól senki nem lesz „boldogabb", senkit nem hoz eufórikus hangulatba, az viszont igaz, hogy könnyen emészthető, gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz.
- Európa más tájain a durumtészta az elterjedtebb, nálunk viszont a tojásos tészta a kedveltebb.
- A tojásos tészták csomagolásán feltüntetett tojásszám az egy kiló liszthez adott tojások számát jelenti: leggyakoribbak a négytojásos tészták. Levesekhez többnyire nyolc tojással készítik.
- A friss tojásból előállított tészták íze jobb, tápértéke magasabb, állaga ruganyosabb.
- A tésztafélék nem csak egészségesek, de gyorsan és kényelmesen elkészíthetők, s változatos ízviláguknak köszönhetően mindenki megtalálhatja a szája ízével leginkább harmonizáló fajtát.

FODROS NAGYKOCKÁT TESZTELTÜNK A magyar konyhában közkedvelt „fodros nagykocka" fantázianevű száraztésztákat teszteltük. Húsz különböző ismert és kevésbé ismert terméket szereztünk be a nagyobb szupermarketekben, illetve közepes méretű élelmiszerboltokban. Bevásárlókörutunkon a szomszédos Szlovákiát is útba ejtettük, bár itt nem találtuk meg ezt a tésztafélét, így a hozzá leginkább hasonlító két terméket tettük kosarunkba és főztük ki.

Tesztelési szempontjaink a következőkre terjedtek ki: csomagolás külleme és tartalmi megfelelőségeinek elemzése, a termék érzékszervi vizsgálata nyersen és főzve, összhang a termékinformációk és a kész termék között. A szempontokat táblázatba foglaltuk, majd ezek alapján értékeltünk.

A tésztákból egyenlő mennyiséget kimértünk, majd főzés nélkül szemrevételeztük és értékeltük a küllemi jegyeket. Ezután tésztafőző edényben mindegyik tésztához külön-külön azonos mennyiségű, bőséges, enyhén sós vizet forraltunk. A tésztákból egyenlő mennyiséget (fél bögre) a csomagoláson feltüntetett ideig főztük, majd lecsöpögtetve tányérra tettük és érzékszervi vizsgálatnak vetettük alá, kóstoltuk.

Jó hírünk van a háziasszonyoknak, mert a véletlenszerűen kiválasztott száraztészták szinte kivétel nélkül megütötték a fogyasztásra alkalmas mércét, sőt mi több, jól megfeleltek az átlagos vásárlói elvárásoknak is.

Bizonyára sokaknak vannak emlékei arról az időszakról, amikor kifejezetten lutri volt egy sima túrós csusza jó minőségű elkészítése – már amennyiben nem a nagymama gyúrta hozzá a tésztát otthon –, mivel az üzletekben kapható száraztészták minősége enyhén szólva változó volt. A beszerzett tészta gyakorta szétfőtt és/vagy összeragadt, egy következő alkalommal pedig ugyanez a termék homlokegyenest másképp „viselkedett" és mutatott a tányéron. Szerencsére az általunk tesztelt termékeknél elenyésző mértékben tapasztaltunk ilyen problémát, az is inkább csak a csomagoláson nem megfelelően jelzett főzési idő miatt fordult elő.

Tapasztalatunk szerint a tojás nélküli tészták jóval vaskosabbak, tömörebbek voltak mind főzés előtt, mind pedig utána, a ragadásra való hajlam is nagyobb, nyilván az alapanyag tulajdonságai miatt (jórészt durumlisztből készült), ami nem hibaként értékelendő, hanem arra hívja fel a figyelmet, hogy nagyobb odafigyelést igényel az elkészítésük. Mi nem használtunk olajat a főzésnél, ami a tojással és hagyományos fehér lisztből készült tésztáknál nem is jelentett problémát, a durumtésztáknál viszont javasolt.

Általános tanácsként ajánljuk a háziasszonyoknak, hogy a csomagoláson feltüntetett instrukciókat tartsák be – már ahol van ilyen –, de különösen a főzési idő tekintetében bízzanak a saját ítélőképességükben és folyamatosan ellenőrizzék a tészta állagát, hogy akkor vegyék ki, amikor az az ízlésüknek a legjobban megfelel.

Az utóbbi években megszaporodtak a „buktás” kolbászok a boltokban, piacokon, még a henteseknél is. Akár egy korábban bevált termék is okozhatott később csalódást, a megváltozott minősége okán. Bizonyára olvasóink közül is jártak már így néhányan, ezért annak jártunk utána, milyen szabályozás érvényes a parasztkolbászokra, s mi minden fér bele e regulákba.

Kívülről befelé

Ász ez a kolbász?

A „NAGYKÖNYV” SZERINT Legyünk túl az elején a száraz tényeken, nézzük, mit is ír a Magyar Élelmiszerkönyv a parasztkolbász termékkör kötelező paramétereiről. Ezek szerint a parasztkolbász 25–38 mm átmérőjű, természetes bélbe vagy emészthető bélbe töltött, 4-8 mm szemcseméretűre aprított sertés- és/vagy marhahúst, szalonna-alapanyagot és húspépet tartalmazó, füstölt, szárított készítmény. Külseje nem penészes, kissé göbös, dudoros felületű.

A kolbászt megszegve állaga (metszéslapja) tömör, rugalmas, jól összeálló, könnyen szeletelhető, nem rágós. Ha szelünk belőle, húspépbe ágyazott, 4-8 mm nagyságúra aprított hús- és szalonnaszemcsék láthatók, egyenletes eloszlásban. A kolbász barnásvörös színű, a metszéslap színét a paprika határozza meg. Füstölt, kellemesen fűszeres illatú, harmonikus ízhatását a bors, a paprika és a fokhagyma adja.

Nos, az előzőekben említettekbe sok minden belefér, és ezt bizonyítják a honi üzletekben, piacokon kapható, parasztkolbásznak titulált termékek is. Már csak azért is, mert sokukat csak azért hívják parasztkolbásznak, mert jól hangzik, marketingfogásként használható, hiszen házi készítésre, hagyományos, ismert, míves ízekre is asszociálhat a fogyasztó.

VÁLTOZÓ ÁR, VÁLTOZÓ MINŐSÉG A valóság azonban ma már más, s erről egy szempillantás alatt meggyőződhetünk, ha ránézünk az árcímkékre. A parasztkolbász a legolcsóbb füstöltáru-féleség, általában fele annyiba kerül, mint mondjuk egy-egy nevesebb gyártó márkás terméke. S ez a legtöbbször a belbecsben is tetten érhető: kevés olyan parasztkolbászt találni, amely viszonylag olcsó és megfelelő minőségű.

Szinte nincs is olyan kisebb, közepesebb magyar húsüzem, amely ne állítana elő regionális, de sokszor országos szinten is terített parasztkolbászt. Számos esetben fordul

elő, hogy ezek az üzemek az első időkben még korrekt minőséget szállítanak, igen jól „árasítva", aztán néhány hónap múlva már alább adják. Ilyenkor vélhetően módosul a receptúra, a korábban nem tapasztalt índarabkákkal egyre „gazdagodik" a termék, ami a növekvő mennyiségű gépi csontozású húsra, de inkább a szeparátorhús-arányra utalhat.

A szeparátorhús – hivatalos néven MSM – a csontokról mechanikusan lefejtett hús. Úgy jön létre, hogy a bontáskor a húsipari cégeknél körkéses berendezéssel a csontokon még fellelhető kisebb húsdarabkákat is lefejtik, s ekkor a csontra tapadó inak egy része is levágódik, majd ezt darálják, egységesítik, s a színhúsnál olcsóbban értékesítik a húsfeldolgozók számára. Beltartalmával nincs baj, a Magyar Élelmiszerkönyv is az engedélyezett alapanyagok között tartja számon, csak azok a fránya índarabkák ne lennének benne!

EGY KIS KÉMIA Sokan mondják, hogy a ma élelmiszeripara inkább a vegyiparra hajaz. Ez csak részben igaz, hiszen korábban is apelláltak a hentesek a vegyi folyamatokra termékeik eltarthatóságának növelése érdekében. Itt van mindjárt a címszereplő kolbász. Sok családban titokként kezelték például azt, hogy porcukrot is adtak a kolbászhús keverésekor a masszához. Sokan nem is tudták, de végeredményben szénhidrátot elegyítettek a hús és a zsír közé, ami segítette az érés során a kolbász tejsavtartalmának növelését, így kémhatásának csökkenését, mely a szárításos vízvesztéssel és a füstöléssel, továbbá a sótartalommal együtt biztosította a szárazáruk minőségmegőrzését, eltarthatóságát. Ha megnézünk egy címkét napjainkban, gyakorta láthatjuk, hogy a kolbász- és szalámifélék tartalmaznak szénhidrátot és starterkultúrát is. Nos, ez a starter-

Mi kerülhet a kolbászba?

Az előírások szerint lehet benne gyártási sertéshús és/vagy gyártási marhahús, gyártási szalonna, jelleg- és ízkialakító anyagok. De mik is ezek? Tudjuk, hogy az állatok levágása során a színhúson és – gyártási – szalonnán kívül egyéb nyersanyagok is kitermelődnek. Ezeket nagyrészt – például a belsőségeket – más termékfélék (kenőstermékek, hurkafélék stb.) előállításánál használják fel. Ízük is lehet meghatározó, ami egy parizerbe, kolbászba nem illik. Aztán vannak olyan részei az állatnak, melyek ehetők, de érzékszervi tulajdonságaik vagy nehezebb feldolgozhatóságuk miatt a vörösáru-félék és felvágottak metszéslapján szemcse formájában megjelenve rontják a termék tulajdonságait, élvezeti értékét. Illetve rontották régebben, mert a mai korszerű berendezések (ínleválasztó berendezések, nagy késfordulatszámú kutterek stb.) már lehetővé teszik a nagy kötőszövet-tartalom miatt nehezen aprítható nyersanyagok megfelelő feldolgozását, illetve az ínleválasztó berendezéssel az eltérő módon feldolgozható izom- és kötőszövet szétválasztását. Így aztán ma már az állat szinte minden porcikája bekerülhet a húskészítményekbe. Lehetőség van például a bőrke és az ín vörösáru-félékhez vagy húspéphez történő felhasználására anélkül, hogy a metszéslap minősége romlana. Sőt, a nagy kötőszövet-tartalmú anyagok aprítási lehetőségeit is kidolgozták, például a nyers bőrkét úgynevezett kutterben pépesítik úgy, hogy a nyersanyagot darálás után lefagyasztják, majd jéggel egy-egy arányban 2% konyhasó, illetve nitrites sókeverék jelenlétében aprítják, de duzzaszthatják is a bőrkét citromsavval, majd jéggel vegyítve aprítják, pépesítik azt.

JÓ TUDNI!

Általában igaz: ha tesztelni akarunk egy terméket, elég kettévágni, majd a vágási síkon megszámolni, mennyi kicsi, fehér índarabkát találunk. Ezek rendszerint a paprikától nem sárgulnak, vörösödnek meg, ugyanis az ín kevésbé veszi fel a festékanyagot.

kultúra sem más, mint speciális baktériumtörzs, mely az előbbi folyamat beindítását és a kémhatás csökkentését segíti elő, szabályozott körülmények között. Nagyapáink kolbászában ugyanis ez spontán ment végbe, ha mégsem, a töltött áru tönkre is mehetett.

HOGYAN IS KÉSZÜL MA A KOLBÁSZ? Első lépcsőben korrekt alapanyagok kellenek, vagyis a nyerskolbászokhoz felhasznált nyersanyagnak hibátlan érzékszervi és mikrobiológiai minőségűnek kell lennie a gyártásbiztonság és a megfelelő élvezeti érték érdekében. A nyersanyagot, a húst és a szalonnát, kisebb darabokra felvágják és lefagyasztják mínusz 4 és mínusz 8 °C közötti hőmérsékletre. Erre azért van szükség, hogy megfelelő aprítást érjenek el, s az összetevők keverésekor ne váljék kenőcsössé a termék. Előbb a fagyos szalonnát aprítják, majd hozzáöntik a fagyasztott húst és addig aprítják az úgynevezett kutterben, amíg ki nem alakul a megfelelő szemcseméret, vagyis minden 5-8 milliméteres nem lesz. Ekkor teszik bele a sót és a fűszereket, majd ezt is elkeverik. A –2-0 °C-os hideg húsmasszát ezután bélbe töltik. Ha kolbászról van szó, régen és ma is általában sertés vékonybélbe, a szalámiknál viszont ma már inkább műbelet használnak.
A töltést szárítás követi, majd pedig a hideg füstölés következik. Ez vékonyabb kolbásznál csak 1-2 napot jelent. A hideg jelzőn nagy a hangsúly, ugyanis 10-12 fok feletti hő már a nem kívánatos baktériumok szaporodásához is kedvező lenne. A füstölést követi az érlelés, amikor is a már említett fermentáció és az ízek összeérése történik, fokozatos száradás mellett. A kezdeti tömeghez képest a végtermék akár az 50 százalékát is elveszítheti a száradás során.

TRÜKKÖK ÉS FOGÁSOK Ha a gyártó mindent pontosan csinál, nem biztos, hogy annyi profitra tesz szert, mint amennyire szeretne, így aztán a gyártás minden szintjén spórolni próbál. Az elején például nem csak színhúst, úgymond gyártási húst használ, hanem húspépet, ami nem is biztos, hogy csak sertésből van. Sőt, az utóbbi időkben egyre több cég állít elő lókolbászt, amiben a sertés helyett az olcsóbb lóhúst használják fel. Lehet olcsóbb szalonnát is használni, például úgy, hogy olcsóbb baromfizsiradékkal helyettesítik a szalonna egy részét, de belekeverhetnek bőrkeport is a hús egy részét kiváltva. Aztán sokat lehet fogni a fűszereken is: nem mindegy, hogy milyen fokhagymát, paprikát, sót használnak fel, esetleg aromákkal helyettesítik ezek egy részét. A következő fogás a víz megtartása: gyakorta tapasztalni, hogy a parasztkolbász puha, azaz még sok benne a víz, nem szárították ki eléggé. Ezzel két legyet is üt egy csapásra az előállító: néhány héttel kevesebb ideig áll a pénze a szikkadó termékben, másrészt nem mindegy, hogy egy kiló kolbászban hány százalék vizet ad el kilónként 1500-2000 forintért.
És itt kell kitérni az úgynevezett starterkultúrás kolbászfélékre. Ezeknél a töltés előtt a már említett baktériumtörzseket keverik a húsmasszához, majd töltés után még nem füstölik az árut, hanem viszonylagos meleget biztosítanak a baktériumok működésének beindulásához. Párás teremben néhány napig 22-23 fokon tartják a terméket. Amikor a termelődő tejsav miatt a kolbász pH-értéke 5.3 alá csökken, 15 fok alá viszik a hőmérsékletet, majd vagy füstölik a terméket, vagy nem. A szárítás ugyan itt sem marad ki, csakhogy 20–30% közötti a végtermék tömegvesztesége, így sokkal több vizet tartalmaz. Vagyis jó áron értékesíthető a kolbásszal, szalámival együtt a víz.

MILYEN A ROSSZ KOLBÁSZ? Cikkünk elején már említettünk néhány hibát, például utaltunk a túl sok ínt tartalmazó, nem kellőképpen kiszárított termékre. Aztán megemlíthetjük a szinte ehetetlenül csípősre, netán fokhagymás ízűre készített termékeket. Ez bevált fogás, sokszor akár ízhibákat is elfedhet vele gyártója, például az avasodó zsírszalonna, az ízhibás hús, húspép kellemetlen mellékízeit, zamatait.
Az olyan hibákat viszont, mint például a puha zsiradék, nem lehet elfedni. Ekkor a kolbászt alig lehet szeletelni, mert kenődik, a metszéslap elmosódik. A kolbász színhibái több okra vezethetők vissza. Eleve ilyen a termék, ha gyenge minőségű paprikát használnak, de a zsírok avasodása során a paprika színanyaga is fakul, jellegzetesen sárga, majd barnásszürke lesz. Ha kérges a kolbász, akkor a bőr körüli részek elválnak a középső, belső rétegtől. Ez a túl gyors szárításra, száradásra utaló jel. Ilyenkor a szárításkor beállított relatív páratartalom és az áramló levegő sebessége, mennyisége nem volt megfelelő.
Piacokon találkozni inkább vele, de a boltokban is akadhatunk túlfüstölt árura. Ez adódhat abból, hogy nem megfelelő ideig, illetve körülmények között érlelték a kolbászt, igyekeznek gyorsan túladni a terméken, amely ráadásul a száradással nem is veszít túl sokat a tömegéből. Kevésbé jellemző, hogy az alkalmazott füstölőanyaggal volt baj, vagyis nem a füstíz a rossz – például kátrányos, gyantás, bántó, maró íz stb. –, hanem annak mértéke túlzó.

Adalékok és dúsítók a hústermékekben

Milyen adalékanyagok, technológiai segédanyagok, aromák használhatók fel a húsiparban, vagyis melyek azok a hozzávalók, amelyek a húsokhoz, szalonnákhoz, a hagyományos fűszerek mellett, a hústermékekbe kerülhetnek? Egyáltalán melyik milyen célt szolgál? Összeállításunkban ezeket összegeztük.

Az adalékanyagok és aromák a húskészítmények állagát és ízvilágát befolyásolják, a technológiai segédanyagok az ízt, az állományt, az előállítás módját határozzák meg és befolyásolják. Így például a felvágottak egy részének legfőbb alkotóeleme az ivóvíz, amely folyékony és jégpehely állapotban kerül a termékbe. Alapvető segédanyagok továbbá a fűszerek, fűszerkeverékek és kivonataik (fűszerpaprika, fekete bors, fehér bors, szerecsendió, szegfűbors, majoránna, sáfrány stb.). A fűszerek őrölt, darabos vagy szemes formában, illetve kivonataikban használhatók fel. Fő alkotóelem az étkezési só. Felhasználási módja: eredeti formában vagy pácanyagokkal keverve. Nem érezzük, de sokféle cukrot is adnak a húskészítményekhez, ezek lehetnek mono- és diszacharidok. A parasztkolbászról szóló cikkünkben már említettük a starterkultúrák, védőkultúrák fontosságát. Ezek lényegében baktériumok és gombák, tehát mikrobák, melyek különböző technológiai célok – például a kémhatás csökkentése, ízvilág kialakítása – elérésére használt tiszta tenyészetek.

A hústermékek esetében segédanyagnak számítanak a zöldségek (pl. uborka, pritaminpaprika, zöldborsó, olívabogyó, gomba, hagymafélék stb.), melyek friss, vagy tartósított, szárított, feldolgozott formában használhatók fel.

Sok allergiás életét keserítik meg a húskészítményekhez adagolt gabonafélék. Ezeknek magvait és lisztjeit használják. Természetes, hogy egy hurkában rizs vagy árpagyöngy van, de berzenkedünk, amikor kiderül, hogy a virslibe, felvágottba lisztet is kevernek, vagy éppen szóját, vagy különféle szójakivonatokat. Tojás, tojásfehérjepor, tojáspor, tojáslé is lehet a húsételben, gondoljunk például az előre panírozott, fagyasztott termékekre, a különféle húskonzervekre. Így kerülhet zsemlemorzsa is az adalékanyagok közé.

Állati és növényi eredetű feldolgozott anyagokat ugyancsak vásárol a húsipar. Így növényi eredetű fehérjekészítményeket (például szójafehérje-izolátumot, -koncentrátumot, -granulátumot), zsírmentes szójalisztet, glutént. Ide tartoznak a tejfehérje-készítmények, a vérpor, vérplazmakészítmények, vagy a kollagénfehérje-készítmények, keményítők, módosított keményítők, húskivonatok, fehérjehidrolizátumok, aminosavak és sóik.

MIBŐL MENNYIT SZABAD? Hús- és baromfikészítményekben az állati és növényi eredetű feldolgozott anyagokból a késztermék tömegére vonatkoztatva, fehérjetartalomban kifejezve legfeljebb 4% (40 g/kg) fehérjének megfelelő mennyiség használható fel. Szénhidrátokból legfeljebb 2% (20 g/kg) lehet, kivéve a húskonzerveket, amelyekben a késztermék tömegére vonatkoztatva az összes bevitt szénhidrát mennyisége legfeljebb 9%, valamint a hurkákat, amelyekben legfeljebb 10% lehet a szénhidrát, praktikusan keményítő.

ÉS A BŐRKEPOR? Húskészítményekben a húsipari eredetű melléktermékeket (szeparált hús, étkezési vér, Laval-rost stb.) legfeljebb 10% mennyiségben szabad felhasználni. Bőrkéből legfeljebb 6% lehet, de ezen belül a bőrkepor mennyisége legfeljebb 2%. Más elbírálás alá esik például a disznósajt, ami eleve tartalmaz bőrkét, de több lehet a bőrke a kenhető húskészítményekben, húskonzervekben is.
Baromfihúspépet és a baromfivágás melléktermékeit a nem baromfihúsos termékekben a termék nevének megváltoztatása nélkül nem szabad felhasználni, így bármilyen kis mennyiségű baromfihúspép felhasználásakor a termék nevét ki kell egészíteni a „baromfihúspép felhasználásával készült" kifejezéssel. Kivételek ez alól az aprított húskonzervek.
A baromfihús-készítményekben húspépet legfeljebb 10% mennyiségben szabad felhasználni, azzal a kikötéssel, hogy a késztermék tömegére vonatkoztatva a terméköszszetételben lévő nyers baromfibőr mennyisége legfeljebb 6%, s ezen belül a bőrkepor mennyisége legfeljebb 2%.

ZSÍROK, BELSŐSÉGEK A hústermékekhez zsír kell. Nem mindegy azonban, hogy nemes, nyers, sózott vagy egyéb eljárással előkészített szalonna az alapanyag, vagy gyártási szalonna, netán olvasztási alapanyag. A gyártási szalonna nem más, mint a szalonnák kötőszövetdús fajtái (toka, has, fiatal – nem hizlalt – állatok kemény hát-, nyak-, egyéb szalonnája) különböző méretűre aprított állapotban, húskészítményekben mozaikképzés vagy emulzióképzés céljára. Az úgynevezett olvasztási alapanyag a hússal kevéssé átszőtt sertésszalonna (lehet bőrös vagy bőr nélküli), háj, nyesedékszalonna, bélzsír, bőrkaparék, marhafaggyú, baromfi zsírdús szövetei.

Gluténérzékenység

Hétköznapi nyelven lisztérzékenység

A táplálékérzékenység gyakori formája. Világszerte, így hazánkban is egyre nagyobb a cöliákiában szenvedők aránya, a rejtett, más néven lappangó érzékenyeket is figyelembe véve pedig valószínű, hogy minden századik magyar ember érintett. A gluténérzékenység többnyire öröklött, a cöliákiás betegek elsőfokú rokonainak mintegy tíz százaléka is gluténérzékeny. Érdekesség, hogy a betegség a gyermekeknél a leggyakoribb, az érintettek túlnyomó többsége, 70%-a nő. A lisztérzékenység a búzában, árpában, rozsban és zabban található fehérjére, a gluténra kialakult örökletes és egész életen át tartó érzékenység. A gluténérzékenységben szenvedőknek ezért egész életükben szigorú, gluténmentes diétát kell tartaniuk, azaz nem fogyaszthatnak a gabonafélékben (búza, rozs, árpa, zab) található glutént tartalmazó élelmiszereket.
A gluténérzékenység felismerése és a cöliákia diagnosztizálása nem könnyű feladat, különösen a betegség kezdeti szakaszában. Gyakran a tesztek sem adnak helyes eredményt, pedig a beteg már érzékeli a tüneteket.

MELY ÉLETKORBAN ALAKULHAT KI A GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG? Leggyakrabban a gluténtartalmú étrend bevezetése után kisdedkorban, de bármely életkorban kialakulhat.

MILYEN TÜNETEKKEL JÁR A GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG? Gyermekkorban: súlygyarapodási, növekedési zavar, krónikus hasmenés, haspuffadás, hasi fájdalom, emésztetlen, tömeges, zsírfényű széklet, vashiányos vérszegénység, fogzománc-fejlődési zavar a leggyakoribbak.
Felnőttkorban: Nincs egyetlen típusos megjelenési forma. Számos tünet (pl. vashiányos vérszegénység, súlycsökkenés, csontfájdalom, ödéma és bőrrendellenességek) másodlagosan, a tápanyagok felszívódási zavarából adódó hiányállapot következményeként jelentkezik. Az egyértelmű táplálkozási tünetek (pl. hasmenés, hasi diszkomfortérzés, haspuffadás) segítik a megfelelő diagnózis felállítását.

JÓ TUDNI!

A gluténérzékenység hat gyakori tünete:

1. **Emésztőrendszeri és emésztési problémák: puffadás, túlzott gázképződés, hányinger, székrekedés, émelygés, hasi görcsök.**
2. **Fejfájás, migrén.**
3. **Fibromyalgia: izom- és kötőszöveti fájdalom.**
4. **Hangulatváltozás, érzelmi kitörések.**
5. **Neurológiai tünetek: szédülés, egyensúlyzavar, fáradtság, bizsergés, zsibbadás.**
6. **Étkezés után jelentkező fáradtság.**

HOGYAN LEHET FELISMERNI A GLUTÉNÉRZÉKENYSÉGET? Vérvételkor a vérben található speciális ellenanyagok kimutatását végzik. A vérvizsgálat (IgA endomizium ellenanyag és szöveti transzglutamináz IgA-ellenanyag kimutatása) pozitivitása erős gyanút támaszt a gluténérzékenységre. Gyomortükrözés során a vékonybél felső szakaszából vett mintát vizsgálják. A diagnózist sokszor bélbiopsziás vizsgálattal (szövettani mintavétellel) és szövettani vizsgálattal erősítik meg. Érdemes tudni, hogy a legutóbbi nemzetközi ajánlás szerint már nem minden esetben szükséges a bélbiopszia elvégzése a lisztérzékenység diagnózisának felállításához.

Forrás: http://etelallergiasoknak.hu/liszterzekenyseg.php

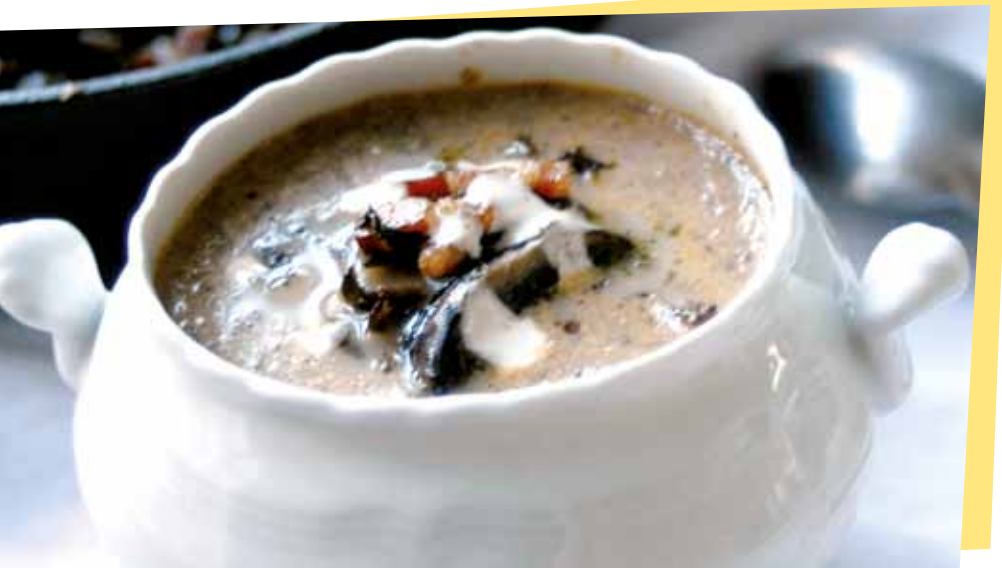
Nátrium-glutamát

Mumus a konyhában

A nátrium-glutamát az elmúlt ötven év egyik legtöbb vitát kiváltott ízfokozója. Tudósok harcoltak mellette és ellene, egészségügyi szervezetek vizsgálták szerte a világon, újságírók szidták és védték, az egyszeri fogyasztó pedig vagy rettegett tőle, vagy azt sem tudta, hogy létezik. Pedig ő is rendszeresen ette konzervekben, levesporokban, salátaöntetekben, húsos és halas termékekben.

ÉRVEK ÉS ELLENÉRVEK A nátrium-glutamát (angol rövidítéssel: MSG) körüli pánik a hatvanas években kezdődött, amikor egy Nyugaton élő kínai orvos egy tudományos folyóiratban felvázolta a kínaiétterem-szindróma tüneteit, azaz azt a fejfájással, szédüléssel, hányással, esetenként asztmatikus panaszokkal kísért tünetegyüttest, amely a kínai ételek fogyasztása után jelentkezik néhány embernél. Dr. Robert Ho Man Kwok nem tudta, mi okozhatja a szindrómát, de az egyik tippje a nátrium-glutamát volt. A népnek pedig több se kellett: mumus lett az MSG. Ráadásul attól függetlenül így lett, hogy már az eredeti és az azt követő tucatnyi szindrómaleírás is elbeszélésekre, következtetésekre épült, és kontrollált, tudományos körülmények között soha nem sikerült bizonyítani a létét. A tudományos világot mégis megosztotta a nátrium-glutamát. Volt olyan neurológus, aki azt feltételezte, hogy az amerikaiak harminc százalékának okoz panaszokat az MSG, csak épp nincsenek tudatában.

A következő évtizedekben számos betegséggel hozták kapcsolatba az MSG-t. Ellenzői szerint hozzájárulhat az agytumor, a Parkinson- és az Alzheimer-kór megjelenéséhez, serkentheti a rákos daganatok növekedését, szerepe lehet a depresszió, a cukorbetegség és az elhízás kialakulásában is. Más tudósok persze cáfolták ezeket az eredményeket, a jelenségért pedig a kísérletekben használt, szürreálisan nagy dózisú nátrium-glutamátot és a kontrollálatlan körülményeket tették felelőssé. Az aktivisták erre világméretű összeesküvés-elméleteket gyártottak, és az egész mögött az élelmiszeripar pénzét sejtették. A nagy MSG-háború ezzel el is laposodott egy időre, amíg 1996-ban fel nem tűnt a színen dr. Russell Blaylock. Az idegsebész Excitotoxins, The Taste that Kills című könyvében feltételezte, hogy a nagy mennyiségű glutamát az agyba jutva túlstimulálja az idegsejteket, ezzel elpusztítva azokat. Azóta dr. John Fernstrom, a Pittsburghi Egyetem pszichiátriai, farmakológiai és neurológus professzora bebizonyította, hogy az agyban és a nyelven lévő glutamátreceptorok különböznek egymástól, így az agyban termelődő és a véráramba kerülő glutamát nem helyettesíthető egymással.



NINCS PONT A nátrium-glutamát ízfokozóként való használata a világon mindenhol engedélyezett. Az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hivatala (FDA) az elmúlt negyven évben több független szakértő jelentése alapján biztonságosnak minősítette az MSG-t. A közvélemény nyomására legutóbb a kilencvenes években vizsgálta az ízfokozót, méghozzá az Amerikai Kísérleti Biológiai Társaságok Szövetségének (FASEB) segítségével. Az FASEB jelentése szerint a nátrium-glutamát nagy dózisban okozhat rövid távú, enyhe tüneteket az arra különösen érzékeny személyeknél. A fejfájás, bőrpír, álmosság, zsibbadás és szívdobogás viszont egész baráti ahhoz képest, amilyen tüneteket egy laktózintoleráns, egy gluténérzékeny vagy egy egyszerű mogyoróallergiás ételt. Ráadásul a tüneteket csak három grammnál több tiszta (étel nélkül elfogyasztott) MSG váltotta ki, ami a fogyasztás egy elég valószínűtlen módja. Egyébként a Harvard Egyetem kutatói is találkoztak ezzel a jelenséggel, de az ő vizsgálataikban az eredmények nem konzisztensek és nem megismételhetők.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezet (FAO) közös, az élelmiszerekben lévő szennyezőanyagokat vizsgáló csoportja, a Közös FAO/WHO Élelmiszer-adalékanyag Szakértői Bizottság (JECFA) nem határozott meg olyan maximális mennyiséget, amelyet az MSG napi bevitele tekintetében érdemes lenne megtartani, és nem talált olyan rizikófaktort sem, ami alapján az anyag veszélyes lenne a gyerekekre.

A hazai szabályozásban sem vonatkoznak különleges kitételek a nátrium-glutamát fogyasztására. A Magyar Élelmiszerkönyv 10 g/kg-ban határozza meg az MSG maximális szintjét az élelmiszerekben, az Országos Egészségfejlesztési Intézet pedig egyik kiadványában utal arra, hogy az ízfokozó arra érzékeny embereknél okozhat allergiás tüneteket. Akár az eper.

Szükséges rossz?

Tartósítószerek a húsban

A hús tartósítására a hűtőszekrény feltalálásáig is voltak megfelelő módszerek. Természetesen ma már nem lehetne pusztán szárítással, sózással, füstöléssel hosszabb ideig megőrizni a húskészítmények minőségét, ám – mint arra fény derült – az adalékanyagok, köztük számos tartósítószer, kifejezetten veszélyesek az egészségre.

A szakemberek is egyetértenek abban, ha lehet, kerüljük a vegyi anyagokkal kezelt termékek fogyasztását! Nem is oly rég, amikor még sem hűtőszekrény, sem fagyasztó, sem kémiai tartósítószerek nem álltak rendelkezésre, nagyanyáink hagyományos módszerekkel és fortélyokkal tartották fogyasztásra alkalmas állapotban a nyers húst és az abból készült élelmiszereket. A legősibb tartósítási eljárásokat még a huszadik század elején is alkalmazták, a sózás és a füstölés ma sem nélkülözhető. Emellett a nyers és a feldolgozott húsokat romlandóságuk szerint osztályozták, porciózták, és eszerint fogyasztották. A feldolgozóipar azonban kénytelen volt különféle adalékanyagokhoz nyúlni, de számos, korábban ártalmatlannak hitt tartósítószerről bebizonyosodott ennek ellenkezője. A tartósítószerek és az egyéb élelmiszer-adalékok jelenléte a fogyasztók körében is köztudott, de valós veszélyeikkel az átlagvásárló egyáltalán nincs tisztában. Antibiotikumok, szteroidok, gyógyszermaradványok és egyéb szennyeződések jelenlétére pedig nem is gondolunk, jóllehet évti-

Évente 3-500 komolyabb élelmiszer-eredetű megbetegedést regisztrálnak Magyarországon. Ezeknek ugyan csak kis része vezethető vissza a húskészítményekre, de azért kell az előállításuk során különös gonddal eljárni, mert az élelmiszer-biztonsági szempontok figyelmen kívül hagyásával életveszélyes baktériumok képesek felszaporodni bennük. Hogy ezeket elkerüljük, évszázadok óta használunk tartósítási eljárásokat, illetve tartósítószereket. Nem mindegy azonban, hogy miket és milyen mennyiségben.

zedeken keresztül bizonyítottan jelen voltak a húsokban és a húskészítményekben. Ezek többségét a hatóságok ma már nem, vagy csak igen ritkán vizsgálják, pedig a tiltó jogszabályok ellenére korántsem biztos, hogy nem volnának kimutathatók.

TARTÓSÍTANI KELL, DE... Az adalékanyagok közül a leginkább fenntartással fogadott csoport a tartósítószereké. A tartósítószerek olyan kémiai anyagok, amelyek a mikroorganizmusok által okozott romlási folyamatok kialakulását megakadályozzák, ezzel a készítmény minőségét megóvják, eltarthatóságát növelik. Az élelmiszerekre érvényes előírások a felhasználásukat szigorúan szabályozzák, tiltják, esetenként korlátozzák. Alapélelmiszerekhez – például tej, hús – általában nem, gyermekek számára készített élelmiszerekhez egyáltalán nem használható fel tartósítószer. A húskészítmények konzerválására kis mennyiségben ugyan, de még mindig használnak nitriteket, noha betiltásukat folyamatosan szorgalmazzák.

Húskészítmények gyártásához csak a kötelező előírásoknak megfelelő tartósítószerek és eljárások használhatók fel. Ezeket különféle szintű jogszabályok – törvény, rendelet, a Magyar Élelmiszerkönyv, nemzeti szintű ajánlások, szabványok stb. – írják elő. Egyre terjed a nézet, miszerint a tartósítószer méreg – ez legalább annyira sarkított vélemény, mint a gyermekoltások szükségességét elvetőké. Lássuk be, sem a „régi szép" időkben, sem napjainkban nem lehet tartósítószer nélkül hústermékeket előállítani, biztonságosan szállítani, tárolni és kereskedni velük. Vagyis tekintsük szükséges rossznak e szereket. Ráadásul nem mindegy, hogy melyekkel találkozunk egy élelmiszerben, s milyen mértékben.

A húsipari termékekben legtöbbször a legősibb tartósító hatású vegyszerrel, a nátrium-kloriddal, tehát a konyhasóval találkozunk, amely ma is bevált tartósítási mód: hatása vízelvonó képességén alapul. Kedvezőtlen következménye, hogy növeli a húsok nátriumtartalmát. Szalámikban, kolbászokban akár 5 százalék feletti sótartalommal is találkozhatunk, hasonlóan a sós szalonna, a sonkák esetében is.

ÁLDÁS VAGY MÉREG? Sokfelé használják a nátrium-nitrit tartósítószert, amely önmagában méreg, de pácsókban, kismértékben hasznos, két okból is. Egyrészt nagyon hatékonyan gátolja a káros baktériumok felszaporodását – például a halálos mérget termelő, a botulizmust okozó Clostridiumét, amely a nyers termékekben éppúgy szaporodik, mint a hőkezeltekben, a konzervekben. A nátrium-nitrit emellett egyfajta ízfokozó hatással is bír, vagyis kiemeli egyes zamatok arányát a terméken belül, s nem mellesleg szép, rózsaszínes színt biztosít a termékeknek, ezért is alkalmazzák előszeretettel. Ugyan kétszáz éve használjuk a konyhában, de gyermekeknek ne adjunk ilyen adalékot tartalmazó készítményt. Kimutatták ugyanis, hogy a nitrites táplálékot kapó kísérleti állatok élettartama csökken, gátolt a vitaminok és a vas felszívódása, felborul a hormonháztartás egyensúlya. Ezért javallott elkerülni a nitrites pácsóval – a kálium-nitrittel (E249) és a nátrium-nitrittel (E250) – tartósított húskészítményeket.

Gyakorta találkozni a címkéken a benzoesav (E210) felirattal, vagy annak származékaival: nátrium-benzoát (E211), kálium-benzoát (E213). Ezek lényegében a húskészítmény felületén használhatók, vagy kolbász- és szalámifélék bőrére kenik. Ezért sem ajánlott ezeket megenni, különösen nem, ha még füstölt is a termék. Sokan allergiások a benzoesavra és származékaira is. Hasonló módon használják a húsiparban a szorbinsavat (E200), a kálium-szorbátot (E202). Bizonyos termékeket kén-dioxiddal tartósítanak, bár ez ritkábban okoz egészségügyi problémát.

A tengeri „herkentyűk" fogyasztása is rejthet veszélyeket, ugyanis a fagyasztott halakat is kezelik, ráadásul a felhasznált szerekből később formaldehid képződhet,

JÓ TUDNI!

MIT TEGYÜNK, HOGY CSÖKKENTSÜK A KOCKÁZATOT?

Első hallásra bármennyire radikálisnak hangzik, a legjobb, ha mellőzzük, de legalábbis jelentősen korlátozzuk a feldolgozott készítmények – felvágottak, kolbászok stb. – fogyasztását. Amennyiben mégis a hagyományos húskészítményeket választjuk, igyekezzünk olyat venni, amely minél kevesebb mesterséges adalékanyagot tartalmaz. Kerüljük a gyanúsan alacsony árú, többnyire értéktelen és olcsó alapanyagokból készített párizsik, virslik, valamint egyéb silány felvágottak fogyasztását. Sonkából válasszuk a csak sóval és füsttel tartósítottat.

amely igaz, fertőtlenít, de egyben rákkeltő hatású is.

FÜSTÖLÉS ÉS FÜSTÖLGÉS A füstölés sem veszélytelen: egy rosszul kezelt termék, egy rosszul elégetett füstölőközeg akár többféle dioxinszármazékot is tartalmazhat, amely a kolbászra, sonkára, szalonnára kirakódhat. A húsipar a füstölés nehézkes volta, nem standardizálható jellege miatt át is tért a különféle füstaromák, füstsók használatára. A szakemberek azon az állásponton vannak, a műfüst alkalmazása ilyen szempontból szerencsésebb, mert ez esetben a füstből olyan aromát vagy oldatot gyártanak, amelyben nincsenek jelen a problémát okozó komponensek.

AZ ANTIOXIDÁNSOK A tartósítószerekhez igen közel álló adalékanyag-csoport. Ezek természetes vagy szintetikus úton előállított anyagok, amelyek az élelmiszerekhez hozzáadva megakadályozzák vagy késleltetik az oxidációs folyamatokat – a zsírok avasodását, a zöldségek színváltozását-barnulását –, ezzel meghosszabbítják az élelmiszerek eltarthatóságát. Stabilizátorként alkalmaznak foszfátokat is (E450–E453), amelyek felboríthatják szervezetünk foszfát-kalcium-egyensúlyát, akadályozhatják a kalcium felvételét, elősegítve ezzel a csontritkulás kialakulását.

ÍZE NINCS, MÉGIS ÍZLIK? Az egyik leggyakrabban használt adalék a nátrium-glutamát (E621), amely az ízfokozó adalékanyagok csoportjába tartozik. Ezek olyan anyagok, amelyeknek önmagukban nincs, vagy csak jelentéktelen ízük és illatuk van, de már nagyon kis mennyiségben sokszorosan felerősítik az adott élelmiszer jellegzetes aromáját, de megfelelően alkalmazva nem jelentenek feltétlenül veszélyt a fogyasztóra.

Vadak a menzán

Évek óta annyi a szarvas és a vaddisznó erdeinkben, mezeinken, mint még soha. Egészséges a vadhús, mert zsírszegény, tele mikro- és makroelemekkel, végeredményben biohúsnak felel meg. Miért ne ehetnék gyermekeink? Most már ehetik, az ősztől akár havonta kétszer is kerülhet az asztalra.

Tavasszal tesztelték is a vadhúst, illetve az azt fogyasztó gyerekeket, hogyan ízlik nekik a húsféleség. Békéscsabán például több iskolában is tálaltak fel vadból készült ételeket. A gyerekek szerették, így ősztől már havonta kétszer kerül vadhús az ország 256 menzáján 700 ezer gyermek tányérjára – jelentették be nyáron, a Junior Vendéglátó Zrt. tájékoztatóján. A programra a Mintamenza Programban került sor, amelynek lényege, hogy a gyerekek az óvodákban, iskolákban egészségesebb ételekhez juthassanak hozzá. A program ajánlásában alapanyagként szerepel a vadhús, az a cél, hogy minél többször és több helyen megjelenhessen a közétkeztetésben. A konyhák csak bevizsgált és ellenőrzött vadhúsokat használhatnak fel az ételek készítéséhez, a Vadex Zrt. alapanyag-ellátóként csatlakozott a programhoz.

A statisztikák ismeretében szinte biztos, hogy az óvodások és az általános iskolások nagy többsége a menzán találkozhat először vadhússal, mivel a családok többsége nem jut hozzá. Ennek oka, hogy a boltok többségében nem kapni, s ha mégis, akkor általában csak fagyasztva és a többi húshoz képest nagyon drágán. Nagy kérdés azonban, hogy a konyhák miként vélekednek az új alapanyagról, a vadhúsok többsége ugyanis egyedi zamattal, ízvilággal bír, amit „kezelni" kell. A főzési idejük eltér a megszokott háziállatok húsától, elkészítésükhöz akár több napi pácolás szükséges. Kérdés az is, hogy a menzák séfjei felkészültek-e a vadas ételek készítésére, a siker vagy sikertelenség – az ételek kedveltsége, avagy elutasítása – nagyban ezen múlhat. További kérdés még az ár: a vadak húsát hiába veszik át a feldolgozók a vadásztársaságoktól kilónként 500-1000 forintért, az abból kitermelhető tiszta termék értéke már legalább duplája lesz, ugyanis igen nagyarányú a kobzás. Vagyis a feldolgozó eleve drágábban tudja e húsféléket eladni, mint például a baromfi- vagy sertésfeldolgozók. Azért is drágábbak a vadhúsok, mert a hús/zsír/csont aránya is roszszabb, mint nemesített állatainké. Tehát nemcsak gyermekeink ízlésén múlik majd a vadételek sikere, hanem a közkonyhák vezetőin, szakácsain is legalább annyira.

Valami újat, valami mást

Vadat, halat, nyulat?

Amennyiben átnézzük az utóbbi negyedszázad magyarországi húsfogyasztási adatait, kiderül, éppen hogy csak változtattunk szokásainkon. Amennyivel – kicsivel – több baromfit eszünk, annyival kevesebb disznót. Más hús mintha nem is lenne. Pedig akad olcsó és egészséges is köztük jócskán.

OKOSABB, SZEBB, FIATALABB... Kezdjük a hallal! Bizonyított tény, hogy aki halat eszik, az okosabb, szebb és hosszabb életű lesz a Földön. Jelenleg az egy főre eső halfogyasztás 4-4,5 kilogramm Magyarországon, aminek a fele tengeri fagyasztott termék, konzerv és tenger gyümölcse, vagyis rák, polip, kagyló, kalamári. Csupán 2-2,5 kiló a hivatalos adatok szerint az itthoni, édesvízi hal- és halkészítmény-fogyasztás, ami bizony nem túl sok. Ez az adat volt jellemző 20 éve is, azzal a különbséggel, hogy akkor még kevesebb tengeri halat ettünk.

A halhús ideális táplálék: biológiai értelemben tökéletes fehérje-összetétele van, a halzsír „jó" zsírsavakban gazdag, a tengeri halak és a busa húsa tele van ómega-3 zsírsavval. Mind emiatt könnyen emészthető húsféle és a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát is csökkenti. Hozzájárul a megfelelő vitaminok beviteléhez, így a bőrt is ápolja, sok esetben kevésbé lesz pattanásos, ha elég halat fogyasztunk.

HAL A VÍZBEN, VÍZ A HALBAN Igaz, kimutatható élelmiszer-biztonsági kockázatot nem fedeztek fel az ellenőrök a nyári tengeri halkészítmények ellenőrzésekor, de azért nem árt tisztában lenni egyes részletekkel! Vettek már egy kilónyi fagyasztott halat? Nos, ha ezt kiengedik, akkor legalább 20-30 deka víz, folyadék gyülemlik fel az edényben. Ez nemcsak azért van, mert a halhús vizenyős, hanem azért is, mert úgymond – és ez olvasható apró betűvel a csomagolásokon – 15-20 százalék technológiai vizet tartalmazhat a termék! Jobb tehát itthoni halat venni, akár fagyasztva, akár frissen feldolgozva, akár élve!

NYÚLHÚS, TE DRÁGA A legegészségesebb emlőshúsból még kevesebbet fogyasztunk, mint halból. Szinte kimutathatatlan a magyar lakosság nyúlfogyasztása. Holott e könnyen emészthető, jó biológiai összetételű hús alacsony zsírmennyiséggel társul, ráadásul koleszterinszegény. Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy drágán kínálják a combot, a gerincet, a májat, a „nyúlelejét" az üzletek. Pedig ez az állat a házunk táján „szinte a semmiből" is felnevelhető: a falusi portákon mindig akad egy hely, ahol két-három ketrecet beállítva/összetákolva elhelyezhető egy-két anyanyúl és szaporulata. Ezeket friss és szárított szénával, zölddel, konyhai hulladékkal etethetjük. Táp nélkül is felnő, igaz, kicsit több ideig tart, de egészséges, tápláló hús származik belőle.

VADHÚST EGYENEK Annyira felszaporodott a hazai vaddisznó- és szarvasállomány, hogy már milliárdos károkat okoz a mezőgazdaságnak. Lőni kellene, de nincs akkora felvevőpiaca a vadhúsnak, hogy ott a többletet – az árak letörése nélkül – értékesíteni lehessen. Az említett okokra vezethető vissza az a kormányzati kezdeményezés, hogy beviszik a vadhúst a közétkeztetésbe, a menzákra. A hazai vadhúsfogyasztás nagyjából a már említett nyúlfogyasztással egy szinten áll, néhány tíz deka a kimutatható egy főre jutó mennyiség. Az ok egyszerű: a vadhús méregdrága a boltokban – több ezer forint kilója! –, ha néhanapján ismerőstől, családon belül hozzájutunk, akkor viszont ünnepi tort ülünk. Elterjedését indokolná egészséges volta: a vad a természet része, az ember által a legkisebb mértékben szennyezett területeken él, táplálkozik, így húsa is egészséges, legyen szó fácánról, őzről, vaddisznóról, szarvasról, netán mezei nyúlról.

A nyúlhús, mint funkcionális élelmiszer

A funkcionális élelmiszer fogalma olyan feldolgozott élelmiszer, amely tápláló jellege mellett élettanilag kedvező hatású komponenseket tartalmaz: erősíti a szervezet védekező mechanizmusait, hozzájárul a betegségek kockázatának csökkentéséhez, javítja a fizikai állapotot és lassítja az öregedést.

A napjainkban általánosan fogyasztott élelmiszerek messze nem felelnek meg ennek az elvárásnak. Az ipari forradalom óta jelentősen megváltozott az emberek táplálkozása. Az elfogyasztott élelmiszerekben több a zsír, kevesebb a C- és az E-vitamin, csökkent az ómega-3, de nőtt az ómega-6 zsírsav, és rossz irányba változott egymáshoz viszonyított arányuk is. E kedvezőtlen változásokat tetézi, hogy a korábbi évszázadokhoz viszonyítva sokkal kevesebbet mozgunk. Mindezek együttesen az immunrendszer gyengüléséhez, a szív- és érrendszeri megbetegedések és halálesetek növekedéséhez vezettek. Éppen ezért a funkcionális élelmiszerek esetében az egészségmegőrző szerep kiemelt fontosságú.

A táplálkozástudományi ismeretek bővülésével az emberek igényesebbé váltak az egészséges táplálkozás iránt. Egyre többen részesítik előnyben azokat az élelmiszereket, amelyek nem károsak, sőt kifejezetten előnyösek az egészség megőrzése szempontjából. Ennek a várakozásnak a házinyúl húsa megfelel, mert sovány, magas a nagy biológiai értékű fehérje- és esszenciális aminosav-tartalma, alacsony a zsír-, a koleszterin- és az energiatartalma, valamint a zsírsav-összetétele is kedvező. Más állatfajokkal összehasonlítva kifejezetten magas a többszörösen telítetlen, ezen belül a linolénsav aránya. Kedvező az ásványianyag-összetétele (alacsony a nátrium- és magas a foszfortartalma), gazdag B-vitamin-forrás. A házinyúl húsa alapvetően megfelel a funkcionális élelmiszerektől elvárt jellemzőknek.

ZSÍRSAVAK Az emberiség fejlődése során jelentősen megváltozott a táplálék összetétele. Az ősembereknél, azon kívül, hogy sokat mozogtak, különböző növényekre, gyümölcsökre és legelő állatfajok húsára alapozott étkezésük miatt, az ómega-6/ómega-3 zsírsavarány még 1:1 volt. Ma az emberek számos gabonafélét és abrakfogyasztó háziállatok húsát eszik, a táplálékkal felvett ómega-6/ómega-3 zsírsavak aránya már 20-30:1-re tolódott el. Az ideális arány 1:3–1:5 között lenne. A napi ómega-3 zsírsavszükséglet gyerekeknek 0,3-1,3 gramm, felnőtteknek 1,3-2,0 gramm. A táplálkozás során felvett mennyiség azonban csak kb. 10 százalékát fedezi a szükségletnek.

Az ómega-3 zsírsavaknak nagyon sok pozitív hatást tulajdonítanak: csökkentik a vér koleszterin- és trigliceridszintjét, erősítik az immunrendszert, csökkentik a vérnyomást, gátolják a cukorbetegség kialakulását, jelentős szerepük van a legfontosabb halálok, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Javítják a szellemi képességet is, ami különösen a gyerekeknél fontos.

Magyarországon a halálesetek nagy száma kardiovaszkuláris eredetű, ami helyes táplálkozással csökkenthető. Ennek egyik lehetősége a magas telítetlen zsírsavtartalmú, elsősorban ómega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek fogyasztása.

Az ómega-3 zsírsavak esszenciálisak, ami azt jelenti, hogy a szervezet nem képes előállítani, ezért táplálékkal kell bevinni azokat. Az ómega-3 és az ómega-6 hatása a szervezetben ellentétes, ezért nemcsak az ómega-3 zsírsavak bevitele, hanem az ómega-6 és ómega-3 megfelelő aránya is fontos.

Nyulat a háztájiba!

Két, országosnak is mondható program indult el az elmúlt években azzal a céllal, hogy visszavigyék a nyulat a háztáji gazdálkodásba. Pontosabban újra tanítják a nyúltartás alapjait, s aki ezt elsajátítja, annak akár megélhetést is jelenthet ez a tevékenység.

NYÚL-UNK A MUNKÁÉRT A Zika Szövetkezet és a Nagyhajmási Gazdaszövetkezet által életre hívott munkahelyteremtő és esélyt adó faluközösségi programhoz bármely szervezet vagy magánszemély csatlakozhat.

Egy család, egy falu az utóbbi években akkor igazán sikeres, ha képes elmozdulni az öngondoskodás irányába. Ezt felismerve nem véletlen, hogy egyre több önkormányzat indít – közmunkával vagy szociális jelleggel – mezőgazdasági tevékenységet, amelynek produktuma, azaz a termények, tojások, húsok a legtöbbször a helyi közkonyhákon, menzákon, iskolákban, óvodákban kötnek ki. Ehhez kapcsolódva indult 2011-ben a „Nyúl-unk a munkáért" munkahelyteremtő program, amelyhez pályázat útján folyamatosan csatlakoztak a települések Magyarországról és a határon túlról. Az induláskor 13 hátrányos helyzetű falu 250 családja kapott ingyen nyulat és takarmányt. Mára a programban több mint 500 család vesz részt, 10-16 éves gyermekeik megismerkedtek a nyúltenyésztéssel. Cél, hogy a fiatalok megszeressék a háztáji munkát, később maguk is gazdálkodóvá váljanak, s ezzel több száz család megélhetési gondjai is enyhülhetnek.

A szervezők családonként öt anyanyulat és egy baknyulat ajánlottak fel a tartáshoz szükséges eszközökkel, három hónapra elég ingyen takarmánnyal, betanító oktatási programmal. Ily módon a nyúltartók a szaporulattal hozzávetőleg évi 150 vágásra érett nyúlhoz juthatnak hozzá. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy az érintett családok asztalára hetente 2-3 alkalommal is kerülhet friss hús. Későbbiekben az átvevő cégek számára bedolgozva, állandó jövedelemhez, megélhetéshez juthatnak, később akár vállalkozást is indíthatnak.

A program továbbfejleszthető: közmunkaprogramok, LEADER programok, háztáji fejlesztési programok, szociális szövetkezeteket támogató programok jöhetnek szóba. Ezek a programok mind a helyi gazdaság dinamizálásához, az elmaradott kistérségek felzárkóztatásához biztosítanak pályázati lehetőségeket. Az önkormányzatok több módon is koordinálhatják a háztáji nyúltartást, legjelentősebb segítség a takarmány beszerzéséhez nyújtott támogatás.

Már több településen biztosít az önkormányzat földterületet és vetőmagot a programban résztvevőknek annak érdekében, hogy a takarmány egy részét meg tudják termelni. A nyúltartást több, a programban részt vevő település önkormányzata beillesztette a közmunkaprogramba. Így motiváltabbak a nyúltartók és ellenőrizhető a megfelelő tartásmód.

A halmozottan hátrányos települések nyilván nem rendelkeznek vágópontokkal, de meg lehet szervezni a vágóállatok elszállítását ezekre a pontokra, ami értelemszerűen szélesíti a nyúlhús értékesítésének lehetőségeit is. A vágópontokon levágott nyulak húsa kereskedelmi forgalomba hozható, közétkeztetésben felhasználható, értékesítésével a programban résztvevők újabb üzleti partnerre tehetnek szert.

RELAX RABBIT A program minőségi nyúlhús-előállítási módszer, amit a Tetrabbit Kft. és a Zika Szövetkezet indított. Lényege, hogy a nyulak szabadtartásban élnek. A jobb minőségű végterméket a piac magasabb árral honorálja. Gödöllőn a magyar óriás nyúl tenyésztésére nukleusztelepet alakítottak ki úgy, hogy egyben a szabadtartásos technológiát is bemutathassák, lehetőséget adva a termelőknek a program megismerésére és a csatlakozásra.

Magyarok a nagyvilágban

A világ nyúlhústermelése folyamatosan nő. Az utóbbi két évtizedben 1,8-del lett több, jelenleg megközelíti az 1 millió 700 ezer tonnát. A növekedést a kínai termelés határozza meg. Náluk az előállított nyúlhús mennyisége 1990 óta kétszeresére nőtt, a világ termelésének közel 40 százalékát adják. Az olasz termelés lassú ütemben, de folyamatosan emelkedik. Egyiptom a világ nyúlhúst előállító országai között a harmadik. A francia termelés az elmúlt 20 évben egyenletesen csökkent, a korábbi szintnek már csak 55 százalékát éri el. A spanyoloknál 2000-től figyelhető meg ugyanez a tendencia, most az akkori mennyiség 64 százalékát termelik. A „kis országok" közül Bulgária 2578-ról 8300 tonnára növelte a nyúlhús előállítását, ám Magyarországon éppen fordítva, 17,2 ezerről 5404 tonnára csökkent az előállított mennyiség. Ezzel a világ termelésének már csak 0,3 százalékát adjuk, igaz, a kivitelben még így is változatlanul az élbolyban maradtunk.

Beszerzési források

Zöldség-gyümölcs – Legjobb a hazai?

Kik állítják elő a hazai zöldségeket és gyümölcsöket, milyen körülmények között, mit tud a hazai termék, és ki eszi meg mindezt? Ezt azért is érdemes tisztázni, ugyanis sok tízmilliárdos fejlesztési programmal indul egy új ágazati stratégia, amely 3,5 millió tonnára tornázná fel a zöldség- és gyümölcstermesztést, mint a legnagyobb munkaerőt felvevő vidéki ágazatot. Ami nem lenne kunszt egyébként, az ország a rendszerváltás előtt hozta ezt a produktumot.

CSAK AZ ALMÁN MÚLIK... Magyarországon immáron egy évtizede nagyjából egymillió tonna zöldséget és 500–800 ezer tonna gyümölcsöt termesztünk. A gyümölcs mennyisége igazából szinte csak attól függ, miként sikerül az almaszezon, ugyanis az összes termés legalább 60 százalékát ez határozza meg. Így alakult az idén is, amikor rekordokról beszélnek a szakemberek. A gyümölcsmennyiség a szokásos 800 ezer tonnát 200-250 ezer tonnával is meghaladhatja. Ennek oka, hogy almából 780-800 ezer tonnára számítanak a szakemberek, ami 150-200 ezer tonnával haladja meg a szokásos mértéket. Ezek a hivatalos termelőkre vonatkozó adatok, de hogy a házikertekben mi és mennyi terem, arról nincsenek adatok, holott ezek egy része is kereskedelmi forgalomba kerül, mint háztáji, kistermelői termék.

Nos, kezdjük a végén, mert anélkül fejleszteni, hogy a terméket lenne hová eladni, felesleges. Pontosabban, a következő években a felfuttatással párhuzamosan kellene új piacokat is keresni a magyar zöldségnek, gyümölcsnek, ugyanis itthon nem várható nagy bővülés. Sőt, ha az utóbbi évek tendenciája folytatódik, akkor szinte nem érdemes a belpiaccal számolni, ahol ráadásul még az olcsó nyugati importtal is versenyezni kell. A magyarok egyre kevesebb zöldséget és gyümölcsöt vásárolnak, annak ellenére, hogy ezek a friss áruk töretlenül a legkedveltebb élelmiszerek közé tartoznak. Ezt a GfK Hungária Piackutató Intézet állapította meg. Egy átlagos háztartás közel 70 kilogramm gyümölcsöt és 130 kilogramm zöldséget vett 2013-ban.

A legintenzívebb vásárlók az 50 évnél idősebb háziasszonyok köréből, valamint a magasabb jövedelemmel rendelkező háztartásokból kerülnek ki. A beszerzési források közül a hagyományos kereskedelmi csatornák – piacok, utcai árusok, zöldség- és gyümölcsboltok, kistermelők –, továbbra is fontos szerepet játszanak: az áruk közel 40 százalékát itt szerzik be a fogyasztók.

A gyümölcs esetében a hagyományos csatornák részesedése évek óta stabil, a hipermarketek csökkenő piaci részesedését leginkább a diszkontok, hazai láncok, valamint a független kisboltok növekvő szerepe ellensúlyozta a tavalyi évben.

A zöldségpiacon a hagyományos beszerzési helyek fontossága ellenben csökkenőben van és a modern kereskedelmi csatornák – szupermarketek, hipermarketek, valamint diszkontok – szerepe erősödik.

BIZTONSÁGI GARANCIÁK Az élelmiszerek között a zöldség és a gyümölcs hordozza talán a legtöbb rizikót a fogyasztók számára. Egyrészt élelmiszer-higiénés okok, másrészt a károsanyag-tartalom miatt, esetleges szermaradványok e termékeken keresztül kerülhetnek szervezetünkbe. Már csak azért is, mert a termékek nagy részét nyersen fogyasztjuk.

Nem mindegy tehát, hogy kitől vásárolunk. Manapság nagy divatja van a kistermelői piacoknak, ami helyes törekvés, hiszen ha helyi termelőktől vásárolunk, azzal is segíthetjük térségünk fejlődését, a munkahelyek megtartását. Ugyanakkor elterjedt az a tévhit, miszerint e termékek egészségesebbek, finomabbak, mint a boltban, főként a nagy áruházláncokban vásárolt társaiknál. Hogy finomabbak, az akár lehet igaz, de hogy egészségesebbek, azt túlzás állítani.

Legutóbb az Annals of Internal Medicine című orvosi folyóiratban jelent meg egy írás, amelyben Crystal Smith-Spangler kutatásvezető, a Stanford Egyetem munkatársa számolt be arról, hogy az organikusan – ez a biotermesztés kifejezés másik elnevezése – előállított élelmiszer vitamin- és tápanyagtartalma nem jobb a hagyományos éleleménél, de általában csökkenti a szervezetünkbe jutó peszticidek és antibiotikumoknak ellenálló baktériumok mennyiségét.

A tanulmányhoz több mint 200 korábbi vizsgálat eredményeit tekintették át és elemezték, amelyekben vagy az organikus ételeket fogyasztó emberek egészségét hasonlították össze azok egészségével, akik hagyományos élelmiszert ettek, vagy az élelmiszerekben lévő összetevők (tápanyagok és szennyezés) szintjét mérték. A vizsgált élelmiszerek között gyümölcsök, zöldségek, magvak, húsok, valamint tojás és tej szerepeltek. Az összehasonlítás azt mutatta, hogy a növényi és állati eredetű élelmiszerekben nem volt különbség a vitaminok mennyiségében. A tápanyagokban egy kis különbséget fedeztek fel, az organikus termékekben kissé több volt a foszfor.

Az viszont már nagy piaci előnyt jelenthet a biotermékek számára, hogy a hagyományosan előállított élelmiszerek több mint harmadában volt kimutatható valamely növényvédő szer (peszticid) maradványa, míg a biotermékek csupán 7 százalékánál. Az organikusan előállított disznó- és csirkehúsban pedig 33 százalékkal kisebb eséllyel volt jelen három vagy több antibiotikummal szemben rezisztens baktérium, mint a hagyományosan termelt húsokban.

HONNAN SZÁRMAZIK? Az utóbbi években már büntetik azokat a kereskedőket, gyártókat, akik jogosulatlanul tüntetik fel egy élelmiszeren, hogy magyar. A Medián Közvélemény- és Piackutató a Greenpeace megbízásából idén tavasszal készült felméréséből kiderül, hogy a hazai fogyasztók 85 százaléka inkább bízik az itthon megtermelt élelmiszerekben, mint a külföldiekben, s ez vonatkozik a zöldségre és gyümölcsre is.

Bár csak a lakosság 42 százaléka fogyaszt bioterméket olyankor, amikor lehetősége nyílik rá, ugyanennyien vannak azok, akik szívesen fogyasztanának vegyszermentes élelmiszereket, ha tehetnék. E termékek az ország sok részében sajnos nem hozzáférhetők, ráadásul az áruk sem versenyképes, azaz a szegényebb, kisebb településeken élők nem jutnak hozzájuk. A biotermékek előnye tehát, hogy a vegyszermaradványok okozta kockázat jóval alacsonyabb. Ne feledjük, hogy a bioterméket sem vegyszermentesen állítják elő, mint ahogy a legtöbben tévesen hiszik, hiszen a növényvédő szerek szűk köre alkalmazható termesztésük során. Nélkülük egyébként szinte lehetetlen lenne piaci méretekben bioterméket előállítani, és időnként akár veszélyes is. Az idei évben például aratáskor sok eső esett, a kezeletlen gabonán különféle gombák telepedhetnek meg, köztük a mérgező aflatoxint termelő fuziáriumfélék. Nos, az ebből készült liszt az egészségre káros lehet. Akárcsak a divatos teljes kiőrlésű termékek, ugyanis a gomba főként a gabonaszem felületén található, vagyis egy hántolás a nagy részét eltávolítja.

Biotermékek – Címkézési szabályok

A bioélelmiszerek címkézésére vonatkozó európai uniós szabályozásban a termékeken fel kell tüntetni az EU új ökológiai logóját.

A szabályozás értelmében kötelező feltüntetni a termék összetevőinek származási helyét és az ellenőrzésért felelős szerv kódszámát is. Az alakjáról (zöld alapon fehér csillagokból kirakott levél) eurolevélnek is nevezett ökológiai logót kötelező megjeleníteni minden olyan előrecsomagolt bioélelmiszeren, amelyet az EU valamely tagállamában állítottak elő és megfelel a szükséges előírásoknak. Az uniós címke mellett ugyanakkor változatlanul szerepelhetnek egyéb (magán, regionális vagy nemzeti) logók. Az uniós logó használata továbbra sem kötelező a nem csomagolt, valamint az importált biotermékek esetében.

FŐ A BIZALOM A kistermelői termékek esetében fontos a bizalom. Vásároljunk bátran, ha ismerjük a termelőt, a kereskedőt, a termelési körülményeket, ha személyes kapcsolatunk alakul ki a termelővel, árussal és tudjuk, hogy lelkiismeretesen végzik a munkájukat. Ha kicsit odafigyelünk, sok információt szerezhetünk a zöldségről, gyümölcsről. A termék mellett ugyanis fel kell tüntetni, hogy kistermelőtől származik, ki kell írni annak nevét, címét is. Sőt, ha több információt akarunk, akkor a permetezési naplót is fel kell mutatnia a kistermelőnek az adott termékről, vagyis abból kideríthető, mikor mivel kezelte az állományt.
Sok őstermelő árusít például banánt, más déligyümölcsöt. Holott őstermelő csak a saját termékeit tehetné ki a pultra, de a több mint 440 ezer őstermelői igazolvány tulajdonosa között sokan nem is rendelkez-

nek termőterülettel, s csak az őstermelőkre vonatkozó, igen kedvezményes adózási lehetőséget használják ki.
S vajon a nagyobb üzletláncokkal mi a helyzet? Nos, a biztonság és nyomonkövethetőség ott elméletileg nagyobb, de az utóbbi évek számos példával szolgáltak az ellenkezőjéről. E cégek kontinentális, sőt interkontinentális kapcsolatokkal rendelkeznek, forgalmaznak szinte mindent, ami e nagy világban megterem. Így aztán napok alatt több ezer kilométeres távolságokba hurcolható át és el egy esetleges fertőzés, mérgezés. Egy a lényeg: a határok nélküli Európában elég egyet hibázni, s az állat-egészségügyi papírokkal felvértezve órák alatt egyik országból a másikba hurcolható egy-egy veszélyes termék.

Újra iskolagyümölcs-program

A 2014/2015-ös tanévtől európai uniós szinten is újraindul az iskolagyümölcs-program, amelyhez a 27 EU-tagállam közül 24 csatlakozott, köztük hazánk, Magyarország is. Brüsszel reményei szerint a rendszer segíthet a diákok egészségesebb étrendre nevelésében és abban, hogy minél kevesebb gyerek legyen túlsúlyos. Jelenleg 22 millióra becsülik a túlsúlyos iskolások számát az EU-ban, közülük több mint 5 millióan minősülnek elhízottnak, és ez a létszám várhatóan minden évben négyszázezerrel fog emelkedni. Az egészségesebb táplálkozás nagymértékben segíthet a probléma megoldásában.
Az iskolaprogram előnyös hatását növelni lehet, ha a gyümölcsosztást olyan tudatosító és oktatási intézkedések kísérik, amelyekből a gyermekek megtudhatják, miért fontos helyes táplálkozási szokásokat kialakítani. Az iskolagyümölcs-program célja, hogy helyes étkezési szokások kialakítására ösztönözze a fiatalokat, ők ugyanis a tanulmányok szerint többnyire később is kitartanak e szokások mellett.

A program célja, hogy az általános iskolák 1–6. évfolyamos tanulóival megkedveltesse a zöldségeket, gyümölcsöket, ezáltal hosszú távon emelje a korosztály zöldség-, gyümölcsfogyasztását, így hozzájáruljon az egészséges táplálkozási szokások kialakulásához, valamint a túlsúlyosság és az elhízás elleni küzdelemhez.
A program keretében támogatott terméket csak a kedvezményezettek részére szabad kiosztani (pl. 7–8. osztályosok részére nem adható át a támogatott termék). A támogatott terméket ki kell osztani a kedvezményezetteknek (nem elegendő pl. a terméket tartalmazó ládát az iskola bejáratánál elhelyezni, és a tanulóra bízni, hogy elveszi-e az aznapi adagot).

Kik lehetnek az iskolagyümölcs és zöldség szállítói? Azok a szállítók, akik a Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Hivatal (MVH) jóváhagyása alapján részt vehettek a 2009/2010. – 2013/2014. tanévi iskolagyümölcs-programban, jogosultak szállítóként részt venni a 2014/2015. tanévi programban is, amennyiben megfelelnek a módosított 50/2012. (V. 25.) VM rendeletben előírt feltételeknek.
Az MVH az iskolagyümölcs-programban való részvételre jogosult szállítók listáját közzéteszi a honlapján. Az MVH csak az iskolagyümölcs-programban való részvételre jogosult szállítóval kötött megállapodást fogadja el (támogatja).

A magyar gyerekek 20 százaléka túlsúlyos és egyre gyakrabban, egyre korábban jelentkeznek a felnőttkori egészségügyi kockázatok. Az általános iskolás évek alatt harmadával csökken az otthon reggelizők aránya.

Reformok a gyermekek közétkeztetésében

Eszi, nem eszi, kap mást?

2013-ban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), illetve az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (OTH) ismét elindította az országos iskolai táplálkozás-egészségügyi vizsgálatot. Nemcsak a közétkeztetés, hanem az iskolai büfék és automaták kínálata is górcső alá került. Az átfogó vizsgálat fő célja a helyzetértékelésen túl az volt, hogy történt-e bármilyen változás az előző felméréshez képest, vagy továbbra is fennállnak azok az egészségügyi kockázati tényezők, amelyek növelik a gyermekkori elhízás, a cukorbetegség, sőt a későbbi szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét.

Unod a banánt?

Az ötödik óra kezdetére figyelmeztet a jelzőcsengő egy testnevelés tagozatos általános iskolában, Budapesten. A büfé előtt két lány toporog, színes pénztárcájukból számolják az aprópénzt.

– Talán órára kéne menni! – figyelmezteti őket szigorúan a folyosóügyeletes.

– De tanárnő, ma még nem ettünk semmit! – hadarják, és már kérik is a palackos teát. Egyikük az éhségét egy százforintos párizsis szendviccsel csillapítja, pufókabb barátnője százhatvan forintért egy szelet csokit vesz, majd beszaladnak az osztályterembe.

A büfé kínálatában többféle szendvics van, az olcsóbbakat a diákok, a drágább, előrecsomagolt „benzinkutas” harapnivalót, a tanárok veszik inkább. Utóbbiban van zöldség is. Mint ahogy a gejl csokitermékek mellett is áll egy doboz müzliszelet. Ebből néha hónapokig sem kell rendelnie a büfé üzemeltetőjének. Egyébként ő működteti a büfé mellett álló automatát is, így már egy órakor bezárhat, de az iskolában este kilenc óráig tartanak edzéseket, az ott végzők így pótolhatják energiakiesésüket: csokival, nugátkrémes szelettel. A büfés szerint lehúzhatnák a rolót, ha csak müzliszeletet, perecet, ivólét árulnának. Korábban kínáltak gyümölcsöt is, de a szülők túl magasnak tartották az alma 40 forintos árát, ezért a drágább banánnal már nem is próbálkozott.

A felmérés szerint több tekintetben is javulás mutatkozik az iskolai közétkeztetés minősége terén:

- Megjelentek például a teljes kiőrlésű pékáruk.
- Az egészséges táplálkozáshoz illeszkedő új ételeket vezettek be és új nyersanyagokat használtak.
- Gyakrabban, átlagosan naponta egyszer kaptak friss zöldséget és gyümölcsöt a gyerekek.
- A kényelmi termékeket felhasználó közétkeztetők aránya csökkent.
- A diétás étkeztetést már az iskolák 66%-ában meg tudták oldani.

Ezzel együtt azonban még mindig vannak kedvezőtlen jelenségek:

- A napi háromszori étkezés nem biztosított minden iskolában.
- Az ebéd elfogyasztására sok helyen nincs elég idő.
- Az iskolák csaknem felében nem biztosították a napi nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.
- Naponta kétszer kaptak a gyerekek fehér kenyeret, péksüteményt.
- Kevés tejet és tejterméket adtak a gyerekeknek.
- Az ételek sótartalma jelentősen meghaladta a korcsoportos ajánlást.
- Az étrendek mért energiatartalma sokszor kevesebb az előírtnál.
- Az étrendek laboratóriumban mért és az úgynevezett nyersanyagkiszabat szerinti tápanyagtartalma közti eltérés jelentős.

A CHIPS, MEG A KÓLA – Az iskola egyik üzenetének az egészségnek kellene lennie – mondja dr. Martos Éva, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) főigazgató főorvosa. A magyar gyerekek 20 százaléka túlsúlyos, ami nem újdonság. Az már több mint figyelmeztető jel, hogy a vizsgált 7–15 éves korosztályban is egyre gyakrabban jelentkeznek az ezzel járó egészségügyi következmények, a cukorbetegség és a magas vérnyomás.

A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló, 2014. április 30-tól hatályos 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet szerint, ha a nevelési-oktatási intézmény fenntartója vagy az intézmény vezetője megállapodást kíván kötni az intézményben üzemelő élelmiszer-árusító üzlet vagy áruautomata működtetésére, döntéséhez be kell szereznie az iskola-egészségügyi szolgálat szakvéleményét. Az iskola-egészségügyi szolgálat abban a kérdésben foglal állást, hogy az árukínálat megfelel-e az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásoknak, továbbá hogy tartalmaz-e olyan terméket, amely alkalmas lehet a tanuló figyelmének, magatartásának olyan mértékű befolyásolására, hogy azzal megzavarja a nevelési-oktatási intézmény rendjét, vagy rontja a nevelő-oktató munka hatékonyságát. Az ajánlásokat tehát a rendelet szerint az iskola-egészségügyi szolgálat szakvéleménye alapján kell a konkrét iskolai büfék ajánlatára alkalmazni. Az igazgatók csak a szolgálat szakvéleményét figyelembe véve köthetnek új szerződést (vagy módosíthatják a már meglévőt) a működtetőkkel.

Iskolai menza

2009-ben az OÉTI és az ÁNTSZ együttműködve országosan felmérte az óvodai közétkeztetés helyzetét. A helyi adatok értékelése után a Dél-alföldi Régióban, a kedvezőtlen eredmények alapján, a közétkeztetés minőségi javításáért működőképes és hatékony stratégiát dolgoztak ki.

A Mintamenza Program a felnövekvő generáció egészségi állapotának javítása, megóvása érdekében három fő célkitűzést fogalmaz meg:

1. **A közétkeztetésbe bevont nyersanyagok körének bővítése (pl. hal, gyümölcs, minőségi tejtermékek, teljes kiőrlésű pékáruk), új ételsorok kialakítása, egészséges alapanyagok alkalmazása.**
2. **Helyi kistermelők, vállalkozások által termelt és előállított nyersanyagok felhasználása.**
3. **Az étkezési kultúra, a közétkeztetés tárgyi feltételeinek javítása.**

A reform nagy hangsúlyt fektet a felhasznált alapanyagoktól kezdve az élelmezésvezetők, szakácsok képzésén, a pedagógusok, szülők bevonásán át a gyermekek újabb és egészségesebb ételekkel történő megismertetéséig és megszerettetéséig.

Forrás: http://www.mngsz.com

AMI EGÉSZSÉGES, AZ NEM MENŐ?

A tapasztalatok szerint a szülők egy része sajnos akkor is megveszi a kólát a gyermekének, ha gyümölcsre nem futja a családnak. Nehogy megszólják a gyerekét az iskolában. Az pedig nem elfogadható kifogás a büfések részéről, hogy ha nem náluk, akkor az iskolába menet a kisboltban veszik meg a diákok a fogrontó üdítőket. Egy vidéki általános iskola igazgatója beszélgetésünk kapcsán röviden annyit mond, hogy az iskolának szolgáltatnia kell minden szinten, náluk például a büfé kínálatát is szélesítették, figyelembe véve a jelenlegi ajánlásokat.

– Megpróbáltam bővíteni a kínálatot – vélekedik egy kisváros iskolai büféjét üzemeltető vállalkozó –, de az iskolatejet, joghurtot többnyire a tanárok veszik. Egy karton alig száz forintba kerülő müzli másfél hónap alatt fogy el. Másfélszer annyiért a pingvines csoki megy a legjobban, no meg a PET palackos „tea". Amikor átvettem az üzemeltetést, a tanári kar kikötötte, hogy táblás csokit nem árulhatok. Azt a gyerekek nem is keresték, nem menő. Viszont a rákövetkező hetekben gyakran keresték a pedagógusok, névnapok, szülinapok alkalmával.

– Az iskola nem helyettesítheti az otthont, de a gyerekek idejük java részét mégiscsak az iskolában töltik. A példamutató környezet nagyon fontos. Nem igaz, hogy ezek a programok hatástalanok – mondja Martos Éva. – Próbaképpen néhány évvel ezelőtt a főváros öt iskolájában almaautomatákat helyeztünk ki. Húsz forintért vehették a gyümölcsöt a gyerekek. Volt olyan nap, hogy 400 kilogramm is elfogyott. A vízprogramunkban részt vevők többsége egyre kevesebb cukros üdítőt ivott, és a program végeztével ez a családra is hatással volt. Ez akkor eredménytelen, ha az iskolában nincs ivókút, és csak a mellékhelyiségben tudják megtölteni a nebulók a palackokat. Ma még inkább ez jellemző. Jól láthatók ezek az eredmények, ezért eljutottunk oda, hogy az ajánlásokon túl a büfék és az italautomaták kínálatának szabályozását kell kezdeményeznünk.

Új jogi szabályozás

Az édesség **nem főétel**

2014. április végén jelent meg a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló, 2015. január 1-jétől hatályos 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet, amely részletesen szabályozza többek között az iskolai menzákon adandó ételek elkészítését, összetételét és tápanyagtartalmát, továbbá a naponta biztosítandó élelmiszereket, élelmiszercsoportokat.

A rendelet alapján a közétkeztetésben nem lehet felhasználni:

- sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra,
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú húst,
- 23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítményt 15 éves kor alatti korosztály számára,
- 18 év alatti korcsoport számára koffeintartalmú italt, a 10. § (2) bekezdése szerinti tea, illetve a kakaó kivételével,
- a népegészségügyi termékadóról szóló törvény szerinti energiaitalt,
- alkoholt tartalmazó élelmiszert,
- szénsavas vagy cukrozott üdítőt, szörpöt,
- a Magyar Élelmiszerkönyv 1-3-2001/112 számú előírása szerinti gyümölcslén kívül más gyümölcs- vagy zöldségitalt,
- a népegészségügyi termékadóról szóló törvény szerinti gyümölcsízt, valamint
- az 1–3 éves és a 4–6 éves korcsoportok számára sertés- és baromfizsírt.

A felsoroltakon túl, édesség önállóan ebédként nem adható. Egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édesség adható. Édesítőszer a három év alatti korcsoportnak – a diétás étkezést igénylő szénhidrát-anyagcserezavarban szenvedők kivételével – nem adható.

Az egyes élelmiszerek és ételek vonatkozásában fontos előírás többek között, hogy:

- az italként kínált tej hozzáadott cukrot nem tartalmazhat,
- tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel,
- a fogyasztásra kész élelmiszerként beszerzett ízesített tejkészítményhez cukor nem adható,
- zsiradék legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírásban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást,
- bölcsődei étkeztetés esetén bő zsiradékban sült étel nem adható,
- a szükséges folyadék biztosítására étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható,
- a tea legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírás szerint megengedett mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot,
- tíz élelmezési nap átlagában a napi összes energiamennyiség legfeljebb 30%-a, bölcsődei étkeztetés esetén 35%-a származhat zsiradékból,
- tíz élelmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 8%-át teheti ki,
- ételkészítéshez az MSZ-01-10007 számú szabvány szerinti, kizárólag jódozott konyhasó használható,
- a tálalókonyhán az ételhez só, illetve cukor nem adható,
- az étkezőasztalon és annak közvetlen környezetében az étel utólagos ízesítésére só, cukor, valamint az étel só- vagy cukortartalmát növelő egyéb élelmiszer nem helyezhető el.

Érzékelhető változás

Az általános iskolák közétkeztetésének jelenlegi helyzetéről a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség (FÉBÉSZ) is készített felmérést és mintaprogramot, melynek keretében 23 hazai iskola segítségével térképezte fel a helyi termelők bevonásának arányát, továbbá az ételek összetevőit (minőség, mennyiség), árát, kiemelt figyelmet szentelve az egyes ételek felhasználási gyakoriságának (pl. zöldség, gyümölcs, hús, hal, tejtermék stb.).
A minőségi közétkeztetés kiépítésének sajnos sok esetben gátat szabnak a korlátozott anyagi feltételek, így a helyi termelők, őstermelők nemcsak a megbízható forrásból származó, finomabb és egészségesebb alapanyagforrást jelenthetik, hanem a költségek csökkentését is – derül ki a felmérésből. A helyben előállított zöldség, gyümölcs, péksütemény, tejtermék ugyanis, sok előnyös tulajdonsága mellett, rövidebb utat tesz meg, míg a fogyasztóhoz kerül, ennélfogva olcsóbban beszerezhető.
A 2013-ban készült OÉTI-vizsgálat eredményeit alátámasztva mindenképpen fontos megemlíteni, hogy a megkérdezett élelmezésvezetők elmondása szerint az ételek elkészítésekor mindinkább előnyben részesítik az új nyersanyagok felhasználását, többször kerül friss zöldség, gyümölcs az asztalra, akár főételként, akár köretként, továbbá fokozatosan kezdenek megjelenni a teljes kiőrlésű gabonából készült pékáruk, melyek korábban szinte egyáltalán nem szerepeltek az étrendben.
Összességében tehát megállapítható, hogy már elindult egyfajta folyamat a helyi termékek közétkeztetésbe vonásával, mely a 2015. január 1-jétől hatályos új jogszabály bevezetésével, továbbá a már meglévők módosításával további pozitív változást indíthat el.

Óvakodjunk a transzzsírsavtól!

Margarinok, péksütemények, kekszek, levesporok, gyorséttermi és készételek, cukrászsütemények, bevonómasszából készült édességek fogyasztása esetén – készítési technológiától függően – szervezetünket nagyobb transzzsírsavterhelésnek tesszük ki. A növényi anyagok ipari feldolgozása során esetlegesen keletkező transzzsírsavak fogyasztása jelentős kockázati tényező a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásában.

MIK AZOK A TRANSZZSÍRSAVAK?

A zsírsavak egy különleges csoportját alkotják a transzzsírsavak, amelyek egyszeresen telítetlen zsírsavak. A transzzsírok olcsók és nem avasodnak, így a felhasználásukkal készült termék is hosszabb ideig eláll. A transzzsírok káros zsírok, melyek alapvetően kétféle módon keletkezhetnek: egyrészt mesterségesen, a növényi olajok részleges hidrogénezése vagy az olajok finomítása során, másrészt természetes úton, a kérődző állatok anyagcseréje során.

MILYEN ÉLELMISZEREKBEN TALÁLHATÓK TRANSZZSÍRSAVAK?

Transzzsírsavak csak feldolgozott élelmiszerekben fordulnak elő, elsősorban a részlegesen hidrogénezett növényi zsiradékokban, az ezekkel készült, illetve ezekben sütött élelmiszerekben, mint például:

- nagy zsírtartalmú édesipari termékek (kakaós tejmassza, étbevonómassza, illetve az ebből készült töltött, bevont termékek, például szaloncukor, krémmel töltött kekszek, nápolyi, teasütemény),

- krémmel töltött, ét- vagy tejbevonómasszával fedett cukrászsütemények, édes és sós levelestészta-alapú sütemények,
- bizonyos típusú margarinok,
- kész- és félkész termékek (például pizza),
- instant termékek (levesporok, poralapú mártások, szószok, kávéporok),
- sós ropogtatnivalók (chipsek, pattogatott kukorica),
- éttermekben vásárolható, zsiradékban sütött ételek (hasábburgonya, sült csirke stb.).

A jelenleg hazánkban kapható margarinok többsége – az OÉTI vizsgálata szerint – már nem, vagy csak kismértékben tartalmaz transzzsírsavat.

EGÉSZSÉGESEBBEN? A februárban hatályba lépett hazai transzzsírsav-szabályozás szerint – mely az élelmiszerekben lévő transzzsírsavak megengedhető legnagyobb mennyiségéről, a transzzsírsav-tartalmú élelmiszerek forgalmazásának feltételeiről, hatósági ellenőrzéséről, valamint a lakosság transzzsírsavbevitelének nyomon követésére vonatkozó szabályokról rendelkezik – maximum 2% lehet a végső fogyasztó számára átadott vagy értékesített élelmiszer összes zsírtartalmának transzzsírsavmennyisége. Kivételt képeznek ez alól a feldolgozott, több összetevőből álló élelmiszerek, melyekre más szabály vonatkozik.

Az élelmiszerek címkéjén nem kell feltüntetni a transzzsírsavtartalmat. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a napi energiabevitel 1%-ában maximálja a transzzsírsavbevitelt. Ez hozzávetőlegesen 2 grammot jelent naponta. Korábbi felmérések alapján a magyar lakosság átlagosan 6-8 grammot fogyaszt el egy nap, de az egészségtelenebb táplálkozást választók akár 22-25 grammal is terhelhetik szervezetüket.

A transzzsírsavak maximálisan elfogadható mennyisége 2 gramm az élelmiszer 100 gramm zsírjára vonatkozóan. Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) több éve vizsgálja a transzzsírsavtartalmat. Az OÉTI által begyűjtött minták elemzése azt mutatja, van még mit javítani a Magyarországon forgalomba kerülő termékek transzzsírsavtartalmán. Találtak ugyanis olyan margarint, amely az elfogadható 2 gramm helyett több mint 25 grammot tartalmazott, és olyan édességet is, amelynek transzzsírsavtartalma a 29 grammot is meghaladta. Sőt, egy magát egészséges élelmiszereket árusító pékségnek hirdető cég egyik pékáruja is jóval meghaladta az ajánlott értéket! (http://www.oeti.hu/download/tfa.pdf)

Csak Európában több ország vezetett be a közelmúltban a magyarhoz hasonló szabályozást, volt, ahol 20%-kal csökkent a szív- és érrendszeri halálozások aránya. Tudományos vizsgálatok igazolták, hogy a kb. 5 g/nap transzzsírbevitel 23%-kal növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát és a rossz koleszterinszintet. Érfalkárosító, gyulladáskeltő hatása pedig felgyorsítja az érelmeszesedés kialakulását. Emellett egyre több vizsgálat támasztja alá, hogy a transzzsírsavak egyes daganatos megbetegedések, hasi elhízás, cukorbetegség, sőt még az Alzheimer-kór kialakulásával is kapcsolatba hozhatók.

Mit tehetünk a transzzsírsavbevitel csökkentése érdekében?

Bár a transzzsírsavtartalmat nem kell feltüntetni az élelmiszereken, ugyanakkor, ha a címkén szerepel, hogy hidrogénezett vagy részben hidrogénezett növényi zsiradékot tartalmaz és ez az összetevők felsorolásában elöl szerepel – ami azt jelenti, hogy az élelmiszerben abból van a legtöbb –, biztosak lehetünk benne, hogy sok benne a zsírsav. Sajnos, sok vendéglátóhely használ magas transzzsírtartalmú ipari sütőmargarint, illetve a legtöbb pékségben és a moziban kapható pattogatott kukorica is bőven tartalmaz transzzsírsavat.

Vásárlóként a választásunkat segítheti az OÉTI logója is: Az alacsony transzzsírtartalmat jelölő, OÉTI által levédett és rendszeresített „Transzzsír kontroll" feliratú logó célja, hogy a vásárló által jól láthatóan, a többi árutól elkülöníthető módon jelezze, hogy az adott termék kis mennyiségű technológiai eredetű transzzsírsavat tartalmaz.

Természetesen a fogyasztó döntésén is múlik, hogy mennyi transzzsírsavat fogyaszt. Érdemes tehát odafigyelni a címkére, illetve táplálkozási szokásaink megváltoztatásával – keksz, pékáru, sütemény és gyorsétermi ételek fogyasztásának korlátozása – szintén csökkenthetjük a transzzsírsavbevitelt.

A tejek **zsírtartalmát** ellenőriztük

Az utóbbi években a tej gyakorta kerül a figyelem középpontjába. Ez év derekán alacsony árú importtermékek kereskedelmi legalitása és nyomonkövethetősége okozott hazai szakmai körökben felzúdulást. De vajon kijelenthető-e, hogy az olcsóbb tejek nem megfelelő minőségűek, vagy hogy beltartalmi értékeik eltérnek a kívánalomtól? Áruházláncok kínálatát felölelve azt vizsgáltuk, hogy a gyártók/forgalmazók által megadott zsírtartalmi értékek valóban fedik-e a valóságot. Azaz: azt kapjuk-e a pénzünkért, amiért fizetünk?

A tej az egyik legfontosabb, legértékesebb alapvető élelmiszerünk. Aligha akad olyan háztartás, ahol ne fogyasztanák napi rendszerességgel, illetve a különféle ételek elkészítéséhez ne használnák fel alapanyagként. Legnagyobb részarányban vizet tartalmaz, amiben oldott állapotban van jelen tejcukor, ásványi anyagok és vízben oldható vitaminok. További alkotórészei a tejzsír, a zsíroldható vitaminok – A-, D-, E- és K-vitamin –, a különböző zsírsavak, valamint a tejfehérje. Kiemelkedő káliumtartalma segít a jódhiányos vidékeken a hiány pótlására, kalciumtartalma miatt gyermekek és idősek számára különösen ajánlott a fogyasztása. A tej úgynevezett tejidegen alkotórészt nem tartalmazhat.

A Magyar Élelmiszerkönyv megfogalmazása szerint a tej a tehéntől megszakítás nélküli fejéssel nyert, édes állapotban lévő, romlatlan termék, amelynek alkotórészeiből semmit el nem vontak, idegen anyagot nem adtak hozzá. A különféle tápanyagok könnyen emészthető formában vannak benne jelen, az egészséges táplálkozáshoz szükséges, kedvező arányban. A tej tápanyagösszetétele természetesen függ az állat fajától. A világ tejtermelésében magasan vezetve a tehéntej áll az első helyen, hazánkban kisebb arányban fogyasztanak juh- és kecsketejet. Fontos tudnivaló, hogy a termék csomagolásán csak abban az esetben kell feltüntetni az állatfaj nevét, ha a tej nem szarvasmarhától származik.

Az előírások értelmében sovány tejnek a legfeljebb 0,5% zsírtartalmú tejet, zsírszegénynek a 0,6 és 1,8% közötti zsírtartalmú tejet, félzsírosnak az 1,9 és 3,4% zsírtartalmú tejet, míg zsíros tejnek a legalább 3,5% zsírtartalmú tejet nevezhetjük. A 2,8%-os és a 3,5% zsírtartalmú tejek kínálatából 20-féle tejet vásároltunk és vizsgáltattunk meg akkreditált laboratóriumban.

Tej	Babicka	CBA	Fitt	Jász	Kunsági	Magyar	Mifina	Mizo	Pilos
Előállító	Levické Mliekárne	Sole-Mizo Kft.	Naszálytej Zrt.	Naszálytej Zrt.	Kuntej Zrt.	Alföldi Tej Zrt.	Tolnatej Zrt.	Sole-Mizo Kft.	Fino-Food Kft.
Űrtartalom (liter)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fogyasztói ár (Ft)	119	219	274	225	289	319	209	349	299
Zsírtartalom, címkén megadott (%)	3,5	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8
Zsírtartalom, mért (%)	3,6	2,85	2,9	2,9	2,85	2,8	2,8	2,8	2,8

LABORATÓRIUMI EREDMÉNYEK, ÉRTÉKELÉS Táblázatunkban feltüntettük a húszféle tej elnevezését/márkanevét, továbbá az előállító/forgalmazó nevét. A vizsgált tejek egységesen, literes kiszerelésben kerülnek forgalomba, a fogyasztói árak alapján jól láthatjuk az árkülönbségeket. A 2,8% és a 3,5% zsírtartalommal fogalomba hozott tejek akkreditált laboratóriumi vizsgálatának eredményei a címkén a gyártó/forgalmazó által feltüntetett zsírtartalmi értékek alatt olvashatók. A mért paramétereket összevetve a „gyári" adatokkal látszik, hogy a tényleges zsírtartalom két tej kivételével megfelel a csomagoláson szereplő százaléknak. A Tesco saját márkás teje a megadott 2,8% helyett csak 2,75% zsírt tartalmazott, a Sissi tej 2,8% helyett 2,78%-ot. A többi 18 tejminta esetében a mérési eredmények igazodtak a gyártó/forgalmazó által deklarálthoz, illetve – mint az táblázatunkban látható – néhány terméknél kismértékben meghaladják azt.

Összességében megállapíthatjuk, hogy a kereskedelmi forgalomban kapható, általunk vizsgált félzsíros (2,8%) és zsíros (3,5%) tejek mintáinak zsírtartalma megfelel a Magyar Élelmiszerkönyv idevonatkozó előírásainak, a százalékos értékek két kivétellel igazodnak a termékcímkén szereplő adathoz.

A FOGYASZTÓI ÁRBAN NAGYOK AZ ELTÉRÉSEK A különböző kereskedelmi egységekben, de főleg az áruházláncok polcain számos gyártó/forgalmazó kínálja termékét, ugyanazon kategórián belül is jelentős árkülönbséggel. Fogyasztói oldalról tekintve egyáltalán nem mindegy, hogy egy olyan háztartásba, ahol napi 2-3 liter tej is elfogy, milyen áron tudjuk megvásárolni a tejet. Összefoglaló táblázatunkban feltüntettük az általunk fellelt fogyasztói árakat is. Jól látszik: tehéntejet 105 Ft-os áron és 360 Ft-ért is tudunk vásárolni, ami literenként több mint háromszoros árdifferencia. Márpedig vásárlói döntésünk meghozatalában, a tej esetében a fogyasztói ár döntő szerepet játszik, hiszen joggal feltételezzük, hogy beltartalmi értékben – azonos kategórián belül – tej és tej között nincs különbség.

A hazai termelők és a szakmai érdekvédelmi szervezetek szinte minden fórumon hangsú-

Puszta	Rajo	Riska	Sissi	Spar	Spar natúr	Tami	Tesco	Tesco value	Tolle	Spar Budget
Naszálytej Zrt.	Rajo as	Alföldi Tej Zrt.	Tolnatej Zrt.	Tolnatej Zrt.	Naszálytej Zrt.	Tatranská Mliekárne	Saját márka	Saját márka	Tolnatej Zrt.	Alföldi Tej Zrt.
l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l
229	115	259	209	209	329	105	248	199	229	199
2,8	3,5	2,8	2,8	2,8	2,8	3,6	2,8	2,8	2,8	2,8
2,8	3,5	2,83	2,78	2,8	2,8	3,6	2,75	2,8	2,85	2,8

lyozzák, nem ajánlott importtejet vásárolnia a magyar fogyasztónak, mert a hazai tejipar is képes jó minőségű terméket előállítani, ráadásul a külföldi tej jelentős élelmiszer-biztonsági kockázatokat hordoz. Ezt nem vitatva meg kell azonban említeni, hogy mint minden más termékkategóriára, a tejtermékekre is érvényes, hogy a magyar vásárlók árérzékenysége még mindig meghatározó tényező. Mindaddig, amíg ez nem változik, árkülönbség esetén vélhetően az olcsóbb tejet teszik be a kosarukba. Azt pedig a tej esetében nem lehet kijelenteni, hogy amelyik kevesebbe kerül, annak rosszabb a minősége, illetve mások a beltartalmi mutatói. Sajnos, a hazai fogyasztók számos más termékkategóriában is tapasztalhatják, hogy a magyar termékek gyakorta indokolatlanul többe kerülnek, mint a mellettük kínált importáru, noha Magyarországon vélhetően alacsonyabb bérköltség, de feltétlenül kisebb szállítási költség épül be az önköltségbe.

JÓ TUDNI!

TEJVÁSÁRLÁSI TANÁCSOK

Mint minden más terméknél, tej vásárlásakor is figyeljünk a terméken feltüntetett jelölésekre. Az egyik legfontosabb információ a minőségmegőrzési, illetve a fogyaszthatósági idő. Lejárt fogyaszthatósági idejű vagy sérült csomagolású készítményt eleve ne vásároljunk meg. Odahaza a háztartásban a tejet mielőbb megfelelő tárolóhelyre kell helyezni, a hűtést igénylő tejeket 0-5 °C-os hűtőszekrénybe. A gyártó által előírt tárolási és fogyasztási javaslatokat tartsuk be. Az egyes tejek a felbontás után eltérő ideig tarthatók el, e téren is a gyártó javaslata az irányadó. A fogyaszthatósági idő lejártát követően már ne használjuk fel. Az ultramagas hőmérsékleten kezelt UHT tejek felbontás nélkül 90 napig tárolhatók szobahőmérsékleten, felbontás után 2-3 nap alatt el kell fogyasztani, tovább semmiképp se spájzoljuk.

Bevásárláskor érdemes figyelni még arra is, hogy a tejpultokon úgynevezett imitátumok is el vannak helyezve: ezek jellemzően növényi eredetű összetevőket, például növényi zsírt, szójatejet, valamint tejipari melléktermékeket, savót, permeátumot tartalmaznak. Az imitált, növényi eredetű alkotókat tartalmazó tej már a hivatalos elnevezésében is különbözik a valódi tejtől: ha a csomagoláson tej helyett „reggeli ital” szerepel, tudjunk róla, hogy csak imitátumot kínálnak. Ezek a termékek az előírások értelmében elhelyezhetők a tejtermékek mellett a hűtőpultokban, de az egyértelmű tájékoztatás érdekében a helyettesítő termékek jól azonosítható módon el kell hogy különüljenek a valódi termékektől. Ezért is fontos a címke tartalmának elolvasása, hiszen a felirat már önmagában is jelzi a termék eredetét, a felhasznált növényi zsírt, vagy egyéb összetevőt. Az adalékanyagot ugyanis kötelesek jelölni a gyártók a tej- és tejtermékutánzatok csomagolásán. Az imitátumokat természetesen szintén ellenőrzött körülmények között állítják elő, csak biológiai értékük nem azonos az állati eredetűekével.

LEGÁLISAN FORGALMAZOTT TEJNEK NEM LEHET ILYEN ALACSONY ÁRA! Harcz Zoltán, a Tej Szakmaközi Szervezet és Terméktanács ügyvezető igazgatója: – A gyártó, a forgalmazó vagy az importőr nevének és elérhetőségének minden esetben szerepelnie kell a csomagoláson, hogy a fogyasztó tudja, kihez fordulhat, ha további információt kíván a termékről szerezni. A származási ország neve szövegben, vagy a csomagoláson található ovális alakú jelzésben, az ország kódjával kerül feltüntetésre, például SK – Szlovákia, HU – Magyarország. Ezen jelölés alapján a gyártóüzem is beazonosítható. Ha a „HU" jelölést látja a fogyasztó, biztos lehet abban, hogy a tej a hazai élelmiszer-biztonsági rendszer által garantált minőségű termék, továbbá hogy a gyártó/forgalmazó az adófizetési kötelezettségének vélhetően eleget tett. Ezzel szemben forgalomban vannak olyan tejek is, amelyek eredete kétes, az adót utánuk vélhetően nem fizették meg. Ne feledjük: az adófizetés a hazai munkahelyek megőrzését is szolgálja.

Célszerű, ha a magyar fogyasztók a tejszívlogóval ellátott tejeket, tejtermékeket keresik, mert ezek is garantáltan jó minőségűek. Ha összehasonlítjuk a fogyasztói árakat, a tejek esetében valóban nagy különbségeket tapasztalhatunk. A magyar kiskereskedelmi forgalomban piacra került – tisztességesen, szakmailag helyesen, az adót megfizetve, élelmiszer-biztonságilag szabályosan készült – 1,5% zsírtartalmú, import vagy hazai UHT tejek literenkénti fogyasztói ára jellemzően 190 Ft fölött kezdődik. A fogyasztóiár-sáv ebben a kategóriában Magyarországon 190 és 300 Ft/liter közé esik. Egyes esetekben cseh és szlovák importtejek a fentinél jóval olcsóbban, akár 145-155 Ft-os literenkénti bruttó áron is megjelennek a boltok polcain. Ez az ipari nettó átadási ár, illetve az önköltségi ár szintjét sem éri el. Felméréseink szerint a származási országokban, azaz esetünkben Csehországban és Szlovákiában ennél még a kiskereskedelmi akciós árak is magasabbak! A hazai és az import nyerstej-alapanyag közti különbség egyáltalán nem indokolja ezt az igen alacsony fogyasztói árat, mivel az Európai Bizottság által közzétett hivatalos nyerstej-árak sem különböznek Magyarország, Szlovákia és Csehország vonatkozásában. A tejek ma már mindenütt, minden országban, minden előállítónál azonos technológiával készülnek, a logisztikai, a csomagolási költségek sem térnek el egymástól számottevően. Az árdifferencia tehát csakis abból adódhat, hogy az egyes – cseh, szlovák, vagy éppen magyar – ál-nagykereskedők az általános forgalmi adót „megspórolva" hozzák be ezeket a tejeket Magyarországra – hangsúlyozta a Terméktanács ügyvezető igazgatója.

A TEJ BIZTONSÁGOS TERMÉKNEK SZÁMÍT A statisztikai adatok szerint hazánkban az elmúlt években folyamatosan csökkent a tejfogyasztás, dacára annak, hogy a tejipar egyre bővíti a kínálatát. A „friss", „pasztőrözött", „ultrapasztőrözött", „ultramagas hőmérsékleten kezelt", „tartós", „steril tej" megnevezések utalások arra, hogy a kezelési technológia célja a fejéskor a tejbe került baktériumok csíraszámának csökkentése, illetve a mikroorganizmusok elpusztítása. A hőkezelés hatására a tej lassabban, vagy egyáltalán nem savanyodik meg. A kisebb-nagyobb mértékben hőkezelt tej ezért biztonságosabb, tovább eltartható. A felbontást követően akár 2-3 napig is fogyasztható marad, ha kellő gondossággal járunk el a termékkezelés során, és hűtőszekrényben tároljuk. A visszazárhatóság érdekében ma már szinte valamennyi gyártó csavarmenettel ellátott kupakkal hozza forgalomba a többrétegű kartondobozba csomagolt termékét.

A tej- és tejtermékek tartósítási módszere tehát a hűtés és a hőkezelés. Hűtéssel mindössze lassítható a romlást okozó mikroorganizmusok szaporodása, pusztulásuk csakis hőkezeléssel következik be. A pasztőrözés során a tejet 100 °C alatti hőmérsékleten kezelik. Az ultramagas hőmérsékleten végzett hőkezelés (UHT) 100 °C feletti hőkezelés, amelynek során a tejet 136 °C és 142 °C közötti hőmérsékletnek, 2-6 másodpercig teszik ki. A nagyon magas hőmérsékleten végzett hőkezelés (ESL) 100 °C feletti hőkezelést takar, amelynek során a tejet legfeljebb 134 °C hőmérsékleten, legalább 0,1 másodpercig kezelik. A hőkezelés az intenzitásától függően kisebb-nagyobb mértékben megváltoztatja ugyan a tej kémiai és fizikai tulajdonságait, de érdemleges változást az összetevőkben nem okoz. A közhiedelemmel ellentétben a tartós tej nem tartalmaz tartósítószert. A laktózmentes tej előállításakor a tejfeldolgozók tulajdonképpen ugyanazt a folyamatot végzik el mesterséges körülmények között, mint ami az emberi gyomorban végbemegy: a tejhez hozzáadott, természetes eredetű enzim lebontja a tejcukrot glükózra és galaktózra, így azok nem okozhatnak egészségügyi problémát. A tej beltartalma nem változik meg, de a kioldódott tejcukor miatt édesebbnek érezzük.

A kereskedők tapasztalatai szerint inkább a „friss" feliratot viselő, de mérsékeltebb hőkezelést kapott pasztőrözött tejek iránt nagyobb a kereslet. Az UHT tejek ízét a vásárlók egy része nem tartja élvezhetőnek, és inkább felvállalják a kisebb hőmérsékletű kezelést kapott, így kevésbé biztonságos tejjel járó kockázatot, abban bízva, hogy a tej higiénikus előállítása és kezelése révén a minőséget a felhasználás során is meg tudják őrizni. A tej útját a termeléstől a feldolgozáson át a kereskedelmi egységekig a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) rendszeresen ellenőrzi, ezért alapvetően biztonságos terméknek tekinthető.

Szemre és szagra...

Húsmustra

A fogyasztóvédelem területére is igaz, hogy az éremnek két oldala van. Bizonyára mindannyiunkkal előfordult már, hogy kivettünk egy még felbontatlan élelmiszert a hűtőszekrényből, s kinyitva azt romlottnak találtuk, a fogyaszthatósági idején belül. Ilyenkor persze bosszankodunk, de nemigen jut eszünkbe, hogy akár magunk is hozzájárulhattunk a kidobásához. Különösen a meleg nyári napokon...

MÉG NEM JÁRT LE? A tapasztalatok szerint a fogyasztók egy része, rutin ide, rutin oda, nem minden esetben van tisztában a húsok eltarthatóságával, a háztartáson belüli szakszerű kezelésével nemkülönben – derült ki fogyasztóvédelmi szervezetünk egy korábbi érzékszervi vizsgálatakor, amikor a felbontást követően néztük meg a termékek minőségét a fogyaszthatósági idő utolsó napján. Bizony, a húsok mintegy húsz százaléka színe, szaga, állaga alapján nem ment át a vizsgán. Mielőtt bárki a beszállítóra vagy a kereskedőre mutogatna – igaz tény, hogy a portéka nem az üzletek küszöbét elhagyva romlott meg –, ezúttal nem ez volt az igazán meghökkentő. Sokkal inkább az a felmérési eredmény, amelyből kiderült, hogy az emberek túlnyomó többsége nem tudja és nem is szokta mérni, hogy hány fok van a hűtőszekrényében. Általában néhány fokkal alacsonyabb értéket saccoltak, mint amennyi valójában volt, vagyis a 6-8 fok helyett 4-6-ra tippeltek. Ugyancsak elenyésző volt azok száma, akik meg tudták mondani, vagy el szokták olvasni a címkén, hogy hány fokon kell tárolni a húsokat, hogy eltarthatók legyenek a csomagoláson jelzett időpontig. Az említettek tükrében már érthetőbb a statisztikai adat, amely szerint a humán élelmiszer-fertőzések 60-70 százalékának forrása nem az élelmiszer-előállító és kereskedelmi egységekben, hanem a háztartásokban keresendő, a helytelen élelmiszer-tárolás és higiénia következményeként.

PULTBÓL A HŰTŐBE Az áruházláncok kínálatából tálcás, előrecsomagolt frisshús-féleséget vásároltunk, a legkedveltebb három – baromfi, sertés, szarvasmarha – húskategóriában. A vásárlás során ellenőriztük az áruházi hűtőpult hőmérsékletét, hogy az megfelel-e a hatósági előírásoknak, illetve a csomagoláson feltüntetett tárolási hőmérsékletnek. A vásár-

JÓ TUDNI!

A vásárlás alkalmával a beépített hőmérők kijelzőjén ellenőrizzük a bolti hűtőtér hőmérsékletét. A baromfihús plusz négy, a sertés- és marhahús plusz hét, a belsőség plusz három, a darált hús plusz két fok alatt tárolható.

A csomagoláson kötelező jelölés a fogyaszthatóság utolsó napja, ezt minden alkalommal ellenőrizzük. Ha a nyers hús külleme nem tetszetős, ha a csomagolás sérült, jelentős árleszállítás esetén se vásároljunk.

lást követően a húsokat hűtőtasakban szállítottuk, s a lehető legrövidebb időn belül hűtőszekrényben helyeztük el. Figyelembe véve a különböző állatfajok feldolgozottságtól is függő, hatóságilag előírt tárolási hőmérséklet-tartományának felső határát, igazodva a csomagoláson a gyártó által megadott értékekhez, a hűtőtér hőmérsékletét plusz két fokra állítottuk be. A húsokat az előállító által a címkén jelzett fogyaszthatósági idő utolsó napján bontottuk fel.

NÉHÁNY ALAPFOGALOM Friss nyers hús alatt a végső fogyasztó számára élelmiszer-előállító létesítményben vagy kereskedelmi egységben (áruházban) elsődleges csomagolással ellátott terméket értjük. A hús minősége mellett nagyon fontos a csomagolás módja, mikéntje, és a csomagolóanyag minősége is. A megfelelő minőségű csomagolóanyag kritériuma, hogy kellő erősségű legyen, biztosítson védelmet a csomagolt termék számára, és az árukezelés, a tárolás során káros anyagok ne oldódhassanak ki belőle. Előírás, hogy a felhasználásig magának a csomagolóanyagnak is higiénikus körülményeket kell biztosítani annak érdekében, hogy a későbbiek során a becsomagolt termékre mikrobiológiai szempontból ne jelenthessen veszélyt.

A levegőhűtés egy technológiai folyamatot takar: a levágott és zsigerelt baromfitesteket meghatározott hőmérsékletű és sebességű levegővel hűtik. A vákuumcsomagolt termékek légmentesen lezárt burkolással készülnek. Védőgázas csomagolás során a termék és a csomagolóanyag közé egy meghatározott összetételű gázelegyet töltenek, és ezt követően zárják le a csomagolást. A gázelegy összetételét tekintve többféle keverék használatos, ez általában oxigén, szén-dioxid és nitrogén elegye.

Minden gyártónak be kell tartania az adott csomagolási technológiára előírt rendelkezéseket. A húsok fogyaszthatósági ideje nincs hatóságilag kötve az alkalmazott technológiához vagy eljáráshoz, az előállítási technológia ismeretében az előállító élelmiszer-ipari vállalkozás határozza meg, ezzel együtt erre neki kell garanciát vállalnia.

Ha egy fogyasztó a csomagoláson feltüntetett, még megengedett legmagasabb hőfokon tárolja a megvásárolt húst, a fogyaszthatósági idő utolsó napján a terméknek akkor is kifogástalan minőségűnek, azaz fogyasztásra alkalmasnak kell lennie. Ha az előállítás és a szállítás során a jogszabályban előírt tárolási hőmérsékletet betartották, de a termék mégis érzékszervi elváltozást mutat, akkor nem felel meg a fogyaszthatóság kritériumának, és meg kell vizsgálni, mi okozta a hibát. Általános megfogalmazásban akkor tekinthető egy hús romlottnak, ha a felbontást követően a termékre nem jellemző, úgynevezett idegen szag érezhető, színe a jellegzetestől eltér, felülete csúszós, nyálkás.

A gyártók általában biztonsági ráhagyással határozzák meg a minőségmegőrzés időtartamát, tehát elméletileg a különféle tartósítási módszerekkel csomagolt hústermékek, ha az áruházban az árukezelés és a tárolás szakszerű, a lejárat utolsó napjáig nem veszíthetnek minőségükből.

TÁLCÁN A HÚS Az előrecsomagolt, tálcás kiszerelésű nyers húsoknál a tálca alján egy úgynevezett nedvszívó betétet helyeznek el, mely ki kell hogy terjedjen a hús teljes területére, viszont a tálca oldalára nem érhet fel. Az úgynevezett lékiválás nem feltétlen minőségi hiba: még szakszerű tárolás során is előfordul, és a nedvszívó betét alkalmazását éppen ez indokolja. Vákuumcsomagolásban a sertés- és marhahús általában kissé megbarnul, de a felbontást követően a levegő oxigénjének hatására visszanyeri eredeti színét. Ugyanezen okból kölcsönöz szép piros színt a terméknek az olyan, védőgázos tartósítással készült áru, melyben a gázelegy összetételében az oxigén mennyiségét megemelik.

Regenerálási fortélyok: Mossuk? Ecetezzük? Fűszerezzük?

A nem tékozló háziasszonyok egy része, az általuk határesetnek titulált nyálkás, nyákos húsokat többnyire nem dobja rögtön a kutya vagy a macska elé: különféle házi praktikák bevetésével, vizes lemosással, ecetes „zuhannyal" igyekeznek menteni a menthetőt. Sokan állagjavítónak gondolják a bőséges fűszerezéssel történő, hosszabb idejű sütés-főzést is.

Pusztán a kíváncsiság vezérelt bennünket, amikor egy, már a felbontásakor is érezhetően stiches sertésoldalast kellőképpen megfűszerezve és átsütve próbáltunk meg kívánatossá varázsolni. A próba nem vált be: a hús a sütést követően is megőrizte a kellemetlen szagokat. Ha a mikrobiológiai folyamatok már megindultak, barátkozzunk meg a gondolattal: a romlásnak indult hús emberi fogyasztásra alkalmatlan.

A magas zsírtartalmú húsok könnyen avasodnak. Az avas hús színe fakó, fehéres elszíneződésű. Ha az avasodás megindult, azt megállítani már nem lehet, még fagyasztással sem. Fokozott elővigyázatossággal és óvatossággal kell kezelni és tárolni a májat, a vesét és egyéb belsőséget. Amennyiben a hús nyálkás, nyákos, ha a terméken bármilyen, minőségromlásra utaló jelet látunk, ha elváltozásokat tapasztalunk, inkább ne fogyasszuk el. Bár hőkezeléssel a patogén kórokozók nagy része elpusztul, mégsem ajánlott a már romlásnak indult hús felhasználása, kiváltképp akkor, ha azon erős mikrobiológiai tevékenységre utaló jeleket észlelünk. A sütés biztonságosabb a főzésnél, és ha bizonytalanok vagyunk a hús fogyaszthatóságával kapcsolatban, de mindenképpen fel kívánjuk használni, inkább alaposan süssük át. Lejárt szavatosságú húst soha ne dolgozzunk fel, mert bakteriális tevékenység akkor is jelen lehet, ha a húson egyébként nem látunk minőségromlásra utaló jelet.

Az élelmiszerek okozta megbetegedések mintegy hatvan-hetven százaléka nem az előállítás során vagy a kereskedelmi egységben, hanem a háztartásokban, a nem megfelelő higiénia és a helytelen tárolás és termékkezelés alkalmával következik be.

MIKOR JOGOS A REKLAMÁCIÓ?

A minőségmegőrzéssel, az eltarthatósággal kapcsolatban az elsődleges felelősség az élelmiszerek tekintetében azé az élelmiszer-ipari vállalkozásé, amely a terméket előállította. A nem honi előállítású áru esetében pedig azé a kereskedőé, aki azt Magyarországon először forgalomba hozta. Jogos minőségi kifogással abban az esetben élhetünk, ha a hús boltból történő hazaszállítása során a hűtési lánc nem szakadt meg, az áru hőmérséklete nem haladta meg a jogszabályban meghatározottat, ennek ellenére a fogyaszthatósági időn belül érzékszervi elváltozásokat mutat. Ilyenkor a termék visszavihető a vásárlás helyére. A kereskedők többsége, noha elviekben a vásárlást követően a megfelelő árukezelés és tárolás feltételeinek megvalósulását minőségi kifogás esetén a fogyasztónak kell bizonyítania, a reklamációnak üzletpolitikai szempontokat is figyelembe véve, többnyire helyt szokott adni.

KÖNNYŰ AZ ESZKIMÓKNAK, MÉG KÖNNYEBB A FÓKÁKNAK

Előfordulhat, hogy üzemzavar, áramkimaradás vagy technológiai hiba következtében akár a gyártónál, akár a kereskedőnél a hűtési lánc megszakad. Előírás, hogy minden élelmiszer-előállító köteles az üzemében önellenőrzési rendszert működtetni, melylyel az ilyen helyzeteket tudnia kell kezelni. A fogyaszthatóság utolsó napján a nagy áruházláncok előszeretettel akcióznak, de a terméknek ebben az esetben is kifogástalan minőségűnek kell lennie, az árleszállítás mértékétől függetlenül: a kereskedő az akciós árura ugyanúgy köteles garanciát vállalni, mint a teljes áras termékre.

Az általános vásárlói gyakorlat az, hogy egy nagybevásárlás alkalmával a hús még nyáron, kánikulában is csak több óra elteltével kerül hűtőszekrénybe, pedig autóban vagy tömegközlekedési eszközön a levegő hőmérséklete nemegyszer negyven fok fölé is emelkedhet. Könnyű az eszkimóknak – gondolhatjuk ilyenkor –, de élelmiszer-biztonsági szempontból javasolt a hűtőtasak, vagy a hűtőakkukkal felszerelt hűtődoboz használata.

FOGYASZTÓI HIBÁK A HÁZTARTÁSBAN

A megvásárolt friss húst hazaérkezést követően ne tároljuk szobahőmérsékleten, hanem rögtön hűtsük, későbbi felhasználás esetén pedig azonnal fagyasszuk le. A különféle nyers húsokat és késztermékeket ne keverjük egymással, a hús ne érintkezzen más húsokkal vagy késztermékekkel. A felbontást követően szobahőmérsékleten a mikrobák gyorsan szaporodásnak indulnak. Nyáron, vagy magasabb konyhai hőmérsékleten a csíraszám akár fél óra alatt is megduplázódhat, a romlási folyamat elindulásához azonban általában több óra, és intenzív bakteriális tevékenység szükséges.

A szépnek látszó hús is lehet egészségre alkalmatlan és veszélyes, annak ellenére, hogy a húson erre utaló jel nem fedezhető fel. Ha fehérjebomlásra utaló jellegzetes szagot érzünk, ha a hús színe, illata nem a termékre jellemző, legyünk óvatosak, és a biztonságunk érdekében az ilyen húst inkább ne használjuk fel.

Konyhatechnológiai, főzéstechnikai hibák és hiányosságok nemegyszer előfordulnak, szinte minden háztartásban. Rendkívül gyakori az úgynevezett keresztszennyeződés, amikor az egyik élelmiszerről a másikra visszük át a szennyeződést: különösen sokszor fordul ez elő baromfihúsok és baromfitermékek kezelése, feldolgozása során, azok nagyarányú szalmonellafertőzöttsége miatt. Baromfitermékekre vonatkozóan a hazai állomány igen magas, 60-70%-os fertőzöttsége miatt kötelező a szalmonellavizsgálat. Fogyasztói szempontból azt kell tudni, hogy a szalmonellabaktérium főzés vagy sütés hatására elpusztul, de maga a nyers hús fertőzhet. Az otthoni sütés során, a megközelítőleg hetvenkét fokos maghőmérsékleten a vegetatív mikrobák zöme elpusztul, éppen ezért nagyon fontos, hogy minden nyers húst alaposan süssünk át.

Sok háziasszony tévesen bízik abban, hogy fagyasztással a mikroorganizmusok elpusztulnak. A fagyasztás általában csupán a szaporodást állítja meg, a mikrobák egy része túléli azt. Az újrafagyasztással kapcsolatban is több tévhit kering. Ha a kiengedtetés nem az előírásoknak megfelelő körülmények között történik, lehetőség van a szennyeződésre. A kiolvadó húslével sok hasznos anyag is távozik, így romlik a hús minősége. De önmagában a kiengedést követő újrafagyasztás – ha annak időtartama nem túl hosszú – mikrobiológiai és egyéb veszélyekkel nem jár, hangsúlyozták a szakemberek.

Egy termékcsalád sem kivétel: élelmiszerek, kozmetikai szerek, tisztítószerek... mind tartalmazhat olyan nemkívánatos összetevőket, amelyekkel az ismétlődő találkozás ténylegesen hatással lehet az egészségre. Hogy segítsünk Önnek, összeállítottuk a legaggasztóbb anyagok listáját.

Kockázatos anyagok az élelmiszerekben, amelyek megmérgezik a hétköznapokat

Egy ideális világban minden fogyasztó úgy vásárolna, hogy nem kellene aggódnia a megvásárolt termékek összetétele miatt. Ha egy termék kikerülhet a polcokra, az azt jelentené, hogy meggyőződtek annak teljes biztonságáról. De ezt a vak bizalmat nem támasztják alá a közzétett tudományos adatok, amik felhívják a figyelmet jó néhány hétköznapi termékben megtalálható anyagra, a kozmetikai termékekben található parabénekhez hasonlóan. Az aggodalom annál is inkább jogos, mivel olyan termékekről van szó, melyekkel szervezetünk naponta közvetlen kapcsolatba kerül, bejuttatjuk azokat az élelmiszerekhez hasonlóan a szervezetünkbe, a bőrünkre kenjük a kozmetikai és tisztálkodási szerekkel együtt, vagy belélegezzük azokat tisztítószerek formájában. Jelenleg senki nem tudja (és talán soha nem is fogja tudni) összeszámlálni az összes méreganyagot, amit ezek a termékek tartalmaznak, mint ahogy nem tudja felmérni az egészségre gyakorolt tényleges hatásukat és nem tudja felbecsülni kölcsönhatásaikat sem.

HORMONÁLIS ZAVAROK, INTOLERANCIA, ALLERGIA... Tudjuk viszont, hogy néhány ezek közül az anyagok közül kölcsönhatásba léphet a hormonális rendszerünkkel, és hatással lehet a szaporodásra és azután a fejlődésre. Többüknél fennáll a gyanú, hogy növelik a rák előfordulásának kockázatát. Mások, úgy tűnik, bizonyos körülmények között allergiát, illetve intoleranciát okozhatnak, elősegíthetik a hiperaktivitás kialakulását a gyerekeknél.

Franciaországban például nagyon komolyan veszik ezt az aggodalmat a különböző veszélyes anyagok ellenőrzésével megbízott egészségügyi hatóságok. Ezt tanúsítják az Országos Élelmiszer-biztonsági Hivatal (Anses) legutóbbi, biszfenol-A-val kapcsolatos munkái. Látván az ezzel a molekulával kapcsolatban felmerült gyanúkat, az Anses elemezte az összes elérhető tudományos adatot. A következtetéseik megerősítették az aggodalmakat. Eredmény: a korábban Franciaországban már a cumisüvegeknél betiltott biszfenol-A használatának tilalmát

2015. január 1-jétől kezdődően minden élelmiszer-tárolóra kiterjesztették.
A maga részéről a Nemzeti Gyógyszer-biztonsági Hivatal (Ansm), amely a kozmetikai termékekért is felel, támogatja a francia lakosság eladott kozmetikai termékek általi veszélyeztetettségének felbecsülését. „Manapság nem tudni, hogy ténylegesen mennyire veszélyeztetik a francia embereket a kozmetikai szerek, mivel a jelenlegi becslések nem vesznek tudomást a halmozott veszélyekről, sem a francia lakosság fogyasztási szokásainak sajátosságairól" – állapítja meg Alain-Claude Roudot, a fogyasztókat érintő vegyi kockázatokat értékelő laboratóriumból (LERCCo), aki a Nyugat Bretagne-i Egyetemen a projekt koordinátora. Miután kiszámolta a lakosságnak a késztermékek és az azokban lévő vegyi anyagok általi veszélyeztetettségét, a kutató összehasonlítja eredményeit a rendelkezésre álló toxikológiai adatokkal, hogy felbecsülje a kockázatokat.

MIHEZ KEZDJÜNK AZ ELŐVIGYÁZATOSSÁG ELVÉVEL? Kérdés, hogy ezek a kezdeményezések nem késtek-e el egy kicsit. Nem érte volna meg jobban megakadályozni, hogy bizonyos vegyi molekulák piacra kerüljenek akár Magyarországon is? Ez nem annak a rendszernek a hibája-e, amely lehetővé teszi az adalékanyagok forgalomba kerülését belekeverve az élelmiszerekbe, hozzáadva a kozmetikai termékekhez, vagy azt a rengeteg összetevőt, ami a tisztítószerekben található?
Túlzás lenne azonban azt állítani, hogy a különböző szabályozások, melyek behatárolják ezeket az anyagokat, lazák lennének. Vegyük a kozmetikumok esetét. Az összetevők minden egyes kategóriájánál (tartósítószerek, illatanyagok, színezékek…) a gyártóknak választaniuk kell az egyik uniós szabályozásban (n°1223/2009) szereplő molekulák egy pontos listájáról, követve az előírt használati korlátozásokat, nevezetesen az engedélye-

MIRE FIGYELJÜNK AZ ÉLELMISZEREK VÁSÁRLÁSAKOR?

Színezékek és antioxidánsok minden szószban... Nehéz nem találni „E" betűket az élelmiszeripari termékek címkéin. Tanulja meg megkülönböztetni azokat, amik problémát okoznak!

KORLÁTOZZUK A KARAMELL E150D-T! Ezt a karamellszínezéket használják a kólákban, a fűszerekben, az édességekben, a levesekben, a whiskyben…
Miért kerüljük? Lehetséges rákkeltő anyagként sorolta be a Nemzetközi Rákkutató Központ (Circ), azoknak a tanulmányoknak köszönhetően, amelyek kimutatták az egyik melléktermékének, a 4 MEI-nek (4-méthylimidazole) rákkeltő hatását az egérnél. Amíg Kaliforniában 2012 januárjától drasztikusan korlátozták a használatát, az európai egészségügyi hatóságok úgy ítélték meg a rendelkezésre álló tanulmányok alapján, hogy az E150d „se nem genotoxikus, se nem rákkeltő". Mindazonáltal úgy vélik, hogy óvatosabbnak kell lenni és a lehető legalacsonyabban kell tartani a koncentrációját az élelmiszerekben.

ÜLDÖZZÜK A NÁTRIUM-SZULFITOT! A nátrium-szulfit (E221), csakúgy, mint a többi szulfitalapú adalékanyag (pontosabban a kén-dioxid), olyan tartósítószer, amit a bornál és olyan különféle élelmiszereknél alkalmaznak, mint a rágcsálnivalók, konzervzöldségek…
Miért kerüljük? Az arra érzékeny egyedeknél, különösen az asztmásoknál, a szulfitok néha súlyos intoleranciákat válthatnak ki (fejfájás, viszketés, nehézlégzés). Egyes adatok szerint a felnőttek 3%-a meghaladja a megengedhető napi adagot.

TILALOM AZ AZOSZÍNEZÉKEKRE! Az E102 (tartrazin), E110 (narancsos sárga S), E122 (karmazsin), E124 (4R pipacsszín, kosenil piros A), E129 (Allura piros) színezékek adják az élelmiszerek élénk színét. Megtalálhatók a fagyiban, az édességekben és az italokban.
Miért kerüljük el ezeket? Vélhetően allergének és rákkeltők. 2010 óta a gyártóknak fel kell tüntetniük a megjegyzést: „Nem kívánatos hatással lehet a gyerekek viselkedésére és figyelmére." Számos édesipari márka választotta ezeknek az anyagoknak természetes színezőanyagokkal való helyettesítését. Egyébként 2013. június 1-jétől korlátozták az E104, E110 és E124 színezékek használatát azért, hogy garantálják a megfelelő küszöbérték betartását. Mivel a fogyasztók számára nem kedvezők, ezeket a színezékeket érdemes elkerülni.

SZŰRJÜK KI A BHA-T (E320)! A BHA (butil-hidroxianizol) valószínűleg az egyik legtöbbet használt antioxidáns az élelmiszeriparban, különösen a rágógumikban, a pürékben és a levesekben. Számos kozmetikai termékben is megtalálható.
Miért kerüljük el? A Nemzetközi Rákkutató Központ (Circ) adatai szerint lehetséges rákkeltő az embernél. Egyébként több tanulmány a belső elválasztás megzavarásával vádolja. Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal a BHA 2011-es felülvizsgálata során úgy ítélte meg, hogy a jelenlegi használati szinteken nincs helye csökkenteni az engedélyezett mennyiségeket (100-tól 400 mg/kg élelmiszer-kategóriánként). Ha bármilyen kétely áll fenn, leginkább az elsődlegesen gyermekek által fogyasztott termékeknél, úgymint a rágógumi, kerüljük el a terméket!

zett koncentrációk betartását. Minden, a listán szereplő anyagról úgy vélik, hogy bizonyítottan biztonságos.

Amikor egy gyártó forgalomba kíván hozni egy új hozzávalót, vagy ha újabb tanulmányok kérdőjeleznek meg egy már forgalomban lévő hozzávalót, a fogyasztók biztonságáért felelős tudományos bizottság (SCCS angolul) – az Európai Bizottság egyik felsőbb fóruma – felbecsüli a kockázatot és kiad egy véleményt. Csakhogy a különböző fogyasztóvédelmi szervezetek kételyeiket fejezik ki ennek a felsőbb fórumnak a pártatlanságát illetően. „Az adatok nagyrészt egy vállalatok által támogatott magán adatbankból származnak és nem kimondottan az adott ország népességére vonatkoznak" – állítja például a francia Nemzeti Gyógyszer-biztonsági Hivatal (Ansm) abban a dokumentumban, amelyben a kozmetikai termékek általi veszélyeztetettség megítélésére vonatkozó saját projektjüket mutatják be.

Más szóval, az uniós felsőbb fórumok néha a vállalatok érdekeinek jobban kedvező módon értékelik a veszélyeztetettség mértékét. Márpedig ha kétely merül fel egy anyaggal kapcsolatban, nem a fogyasztó érdekeit kellene következetesen képviselnie? Mihez kezdjünk az elővigyázatosság elvével? Pont így vetődik fel a kérdés a táplálkozás területén is. Európai szinten létrehoztak egy aranyszabályt, ami szabályozza az élelmiszereinkben lévő adalékanyagokat: „Élelmiszer-adalékanyagként kizárólag csak a felállított listákon szereplő anyagok használhatók fel és kizárólagosan az ott említett használati feltételekkel." Ezek a listák bővülhetnek, csökkentve bizonyos anyagok engedélyezett küszöbértékeit, hogy biztosítsák a fogyasztók biztonságát: ezért reménykedhetünk, hogy az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal (EFSA) belekezd minden olyan élelmiszer-adalékanyag felülvizsgálatába, amit 2009 előtt engedélyeztek. Ez közel 350 anyagot jelent 2020-ig.

KÉTELY ESETÉN A FOGYASZTÓK ÉRDEKEIT KELL SZEM ELŐTT TARTANI Ez a hatalmas munka megkezdődött az azofestékekkel, a nitritekkel és a szulfitokkal, három olyan anyagkategóriával, amelyeknél a vizsgálatok régiek, vagy amelyekkel bizonyos népcsoportok túlzott mértékben találkozhatnak. „Minden nemzetközi hivatal által elvégzett vizsgálatot újra elvégzünk – magyarázza Claude Atgié, a Bordeaux-i Egyetem toxikológusa, az Anses technikai kiegészítőkkel foglalkozó szakértői csoportjának tagja. – A színezékekkel kapcsolatban készült vizsgálatok elég régiek, de elegendően szilárdak ahhoz, hogy alátámasszák ezt a vizsgálatot." Elengedhetetlen, hogy az adatok és azok elemzése ténylegesen elkülönüljön a gyártók érdekeitől.

Márpedig bizonyos esetekben jogos a kétely. Úgy, mint az E150d karamellszínezék esetében, ami nagymértékben van jelen a kólákban, és amit a Nemzetközi Rákkutató Központ (Circ) lehetséges rákkeltőként osztályozott, az Efsa-nak 2011-ben aggodalma merült fel, hogy a nagy élelmiszerszínezék-fogyasztóknál felmerülhet a megengedett dózis túllépésének veszélye. De a következő évben ugyanez a szerv a vártnál alacsonyabbnak értékelte a fogyasztók kockázatát, a gyártók által nyújtott új információkra támaszkodva.

Végül a tisztítószerekkel kapcsolatban a gyártóknak két speciális uniós szabályozás előírásainak kell megfelelniük, a Reachnek keresztelt, a felhasznált vegyi anyagokat bejelentő rendszernek, valamint egy, a biocidokkal kapcsolatos szabályozásnak. Azonban az átláthatóság tekintetében, figyelmen kívül hagyva a fogyasztót, kevésbé szigorú a szabályozás, mint az élelmiszer-ipari és kozmetikai szektorokban.

Mindenesetre a fogyasztókban többé fel sem merül, hogy vakon rábízzák magukat a gyártókra. Bizonyos anyagok, amik nincsenek feltüntetve a címkéken, szabad szemmel nem láthatók. A jogalkotók feladata, hogy megalkossák a szükséges jogszabályokat és garanciát kérjenek a gyártóktól.

De addig is, mindenki szelektálhat a rendelkezésre álló információk alapján. Hogy megkönnyítsük Önnek ezt a feladatot, összeállítottuk a legaggasztóbb anyagok listáját az aktuális tudományos adatok alapján. Egyesek közülük már jól ismertek, mások csak nemrégiben hívták fel magukra a figyelmet. Bárki, aki az elővigyázatosság elvét szeretné követni, elsődlegesen ezeket kerülje el. Azért, hogy megvédje magát, valamint azért is, hogy nyomást gyakoroljon a gyártókra, hogy gyorsítsák a nem kívánt összetevők kiiktatását.

DEKÓDOLÁS A kozmetikai és tisztálkodószereknél a legátláthatóbb a címkézés. A szabályozás megköveteli a gyártótól, hogy minden összetevő nevét a csomagoláson teljesen kiírva tüntesse fel, és hogy olyan közös elnevezést használjon, ami megfelel a kozmetikai összetevők nemzetközi nómenklatúrájának (INCI). Már csak fel kell szerelkezni egy jó nagyítóval és sok türelemmel… Az élelmiszerek terén a címke dekódolása alapvetően egyszerű. Általában a lista végén találhatjuk azokat a gyártó által szándékosan hozzáadott adalékanyagokat, amik színezik, tartósítják, emulgeálják vagy akár édesítik az adott élelmiszert. Az Európai Unióban minden adalékanyagot egy „E" betűvel kezdődő számmal azonosítanak. Elméletileg a címkén meg kell említeni mind az adalékanyag végtermékben betöltött szerepét (például színezék), mind a felhasznált anyagot, akár a száma alapján (például E162 a céklavörösre), akár a nevével, úgy mint az „aszkorbinsav". Egyik-másik megoldásnak is megvan a maga hibája, ami túlzott gyanakvást kelt az „E"-vel jelzett ártalmatlan adalékanyagok iránt; vagy egy olyan hétköznapi szó, mint a „karamell" mögé rejtenek olyan adalékanyagokat, amik a valóságban messze nem veszélytelenek.

NEM TELJES FELIRATOZÁS A kozmetikai és élelmiszer-ipari termékek polcain, a címkék figyelmes olvasása nagyon tanulságos. Sajnos ez kevésbé igaz a háztartási cikkekre. Az uniós szabályozás (n°907/2006) nem kötelezi a gyártókat, hogy ugyanolyan precízek legyenek: csak néhány összetevőt kell megjelölniük, úgymint az allergizáló tartósítószereket és illatanyagokat. A fogyasztók nem tudnak minden problémás anyagot kiszűrni, és ezáltal nem tudják tudatosan megválasztani termékeiket sem. A többi összetevő súlyarányának megfelelően jelenik meg, de a molekula pontos neve nélkül. Így egy háztartási tisztítószernél előfordulhat, hogy a felületaktív anyagoknak csak az arányát tüntetik fel (kevesebb, mint 5%, 5 és 15% között stb.), valamint néhány illatanyagot és semmi mást. A gyártók feltételezhetően mindent feltüntetnek az internetes honlapjukon, de ott megtalálni az információt néha komoly kihívást jelent.

Karamell

- Maggi zöldségleves kagylótésztával
- Knorr erőleveskocka
- Tesco instant fokhagymaleves
- Smack instant tészta sajtos szósszal
- Tuc bacon kréker
- Chio bib pep burgonyasnack
- Cucina Nobile Balsamfrutta – málnalével ízesített balzsamecet (Aldi saját márkás) 250 ml
- Globus mustár
- Törley kölyökpezsgő, barack
- Törley kölyökpezsgő, alma
- Törley kölyökpezsgő, szőlő
- Lomeé mustár (Aldi saját márkás)

Kármin

- Tuc bacon kréker
- Chio bib pep burgonyasnack
- Danone Activia epres
- Danone Activia piros gyümölcsökkel és gabonával

BHA

- Mentos rágógumi (dinnyés, cseresznyés, menta)
- Orbit rágógumi
- Airwaves rágógumi

Kinolinsárga

- BANO Calcium-kovaföld kapszula (Herbária Zrt.), 60 db
- 1 × 1 Vitaday C-vitamin 200 mg tabletta, 30 db
- HAAS Pezsgőtabletta Mega C-vitamin, 20 db
- HAAS Natural Gluténmentes Puding Vanília, 40 g
- Bio Tech Ultra Loss Shake, 500 g
- Klimin Slim étrend-kiegészítő kapszula, 30 db
- Béres actival extra filmtabletta, 90 db
- Béres actival senior filmtabletta, 30 db

E110-et (narancssárga színezék) is tartalmaz

Szulfitos ammónia karamell

- Coca cola (2 liter)
- Coca cola zero (2 liter)
- Coca cola light (2 liter)
- Coca cola cherry (2 liter)
- Pepsi (2 liter)
- Pepsi max no sugar (2 liter)
- Pepsi twist (2 liter)
- Pepsi light (2 liter)
- Burn Energy drink (250 ml)
- Red bull Energy drink (250 ml)
- Hell Energy drink (250 ml)
- Bomba sugar free (250 ml)
- Go Energy (250 ml)
- Red bull sugar free (250 ml)
- Hell red grape (250 ml)
- Bertolli balzsamecet (250 ml)
- Kalamata balsamic cream (250 ml)
- Chef balzsamecet (500 ml)

Alluravörös

- Cappy Ice Fruit epermix
- Extend Bar szelet vegyes gyümölcsös (gluténmentes, tojásmentes, diabetikus)
- Klimin Slim étrend-kiegészítő kapszula, 30 db
- Tündérkert aszalt cseresznye, 100 g
- Q10 Koenzim lágyzselatin kapszula, 30 db

Befolyásolhatók vagyunk

Minőség és biztonság. A kettő együtt alkotja a komplex minőség fogalmát. Egyszerű megközelítésben a minőségre vonatkozó hiba a pénztárcánkat, míg a biztonsággal kapcsolatos kifogás az egészségünket károsíthatja.

A közfogyasztásra kerülő, előrecsomagolt élelmiszerek piacképességét befolyásoló két fontos tényező a minőség és a biztonság. A minőség értékfogalom és a vásárlók igényét elégíti ki, ezért szubjektív megközelítésben értelmezhető. A biztonság viszont annak a kockázatnak az elkerülésére, csökkentésére irányuló törekvés, mely károsítaná a szennyezett, vagy fertőzött élelmiszert fogyasztó egészségét, munkaképességét. A biztonság objektív tényező, a termelés, feldolgozás és forgalmazás során a környezetből származó anyagoktól függ.

ÖTBŐL EGY TUDATOS Lehetnek olyan vásárlók, akik nem szívesen fogyasztanak állati eredetű termékeket (vegetáriánusok), vagy vallási megfontolásból bizonyos állatok húsát nem eszik meg, esetleg időszakosan böjtölnek. Mások kerülik a műtrágyázott, hozamfokozókkal, növényvédő szerekkel nagyra növesztett zöldségeket, gyümölcsöket, mert félnek a mindennapi ételük nagyfokú kemizálás okozta vegyszerszennyeződésétől. Ezek a vásárlók egészségtudatos viselkedésük révén különböztethetők meg a többiektől és előre megfontolt szándékkal, összeállított listával mennek a boltba, a piacra.

Felmérések, közvélemény-kutatások alapján ők alkotják azt a 15-20 százalékot, akik tisztában vannak a kínálattal és tapasztalataik alapján választanak, ahhoz ragaszkodnak. Hajlandók akár többet fizetni azokért az élelmiszerekért, melyek összetételét megfelelőnek tartják és ismerik. A vásárlók másik csoportja azonban csak egy tényezőt vesz figyelembe: a lehető legolcsóbb termékeket keresi, mert pénztárcája mást nem tesz lehetővé. Hazánkban most a vásárlók 50-60 százaléka tartozhat ide, mert azokat is beleszámolják, akik az élelmiszer-vásárláson, -beszerzésen takarékoskodnak, hogy más termékeket képesek legyenek megvenni.

A vásárlók nagyobb hányada azonban nem dönt előre, vagy könnyen eltéríthető eredeti szándékától. A boltban, a piaci alkudozás közben határoz és könnyen befolyásolható. A marketingtudomány jól ismeri azokat az eszközöket, amelyekkel eredeti szándékuk megváltoztatható. Hazánkban a fogyasztók 25-30 százaléka sorolható ebbe a csoportba és ők a fogyasztói kérdőíves felméréseknél könnyen felismerhetők. Kíváncsiak az új termékekre, nem idegenkednek a távoli országokból hozott és még nem kóstolt áruktól, inkább lemondanak a megszokott élelmiszerekről. A boltban, a piacon hozott döntésük indoklásánál érzelmi okokra hivatkoznak, az élelmiszerek érzékszervi tulajdonságait (illat, íz, állomány) emelik ki, ha nem akarják beismerni más motivációjukat. Sok ide tartozó vásárló panaszkodik azonban arról, hogy vásárláskor becsapták, megtévesztették, nem azt kapta, amit szeretett volna venni, otthon kicsomagolva vette észre, hogy hamis a megvásárolt áru.

LÉNYEG AZ ELŐLAPON? Az élelmiszereket ellenőrző hatóságok, köztük a fogyasztóvédelem egyik fő feladata a vásárlók megkárosításának megakadályozása, a hamisított termékek kiszűrése. A hatósági élelmiszer-ellenőrzés évtizedek óta törekszik a fontosabb hibák meghatározására, megszüntetésére. A vásárlók kifogása, panasza korábban leginkább az összetétellel kapcsolatos eltérésekre irányult. Nem azt kapták, amit korábban tapasztaltak, amit a termék címkéjére írtak.

Az élelmiszerek csomagolásának az úgynevezett előlapján tételesen kell felsorolni, hogy az adott élelmiszer mit tartalmaz, melyek a főbb összetevők. A Magyar Élelmiszerkönyv megfelelő fejezeteiben ezeket részletezve megtaláljuk, indoklásukkal együtt. Az előírásoknak való megfelelőség a döntő. Ha valamelyik összetevőt más anyaggal felcserélték, úgy hamisításról beszélhetünk. A panaszt tevő értesítheti a hatóságot, a piaci felügyelőt és az megállapítja a szabálytalanságot, a helyszínen határozatot hozhat és büntetést róhat ki.

AKADÁLYTALANUL Ma már az Európai Unió Közös Piacának előírásait alkalmazzuk, melyek néha eltérnek a hazai gyakorlattól, ezért állandó törekvést tapasztalhatunk az összehangolásra. Az Európai Unió a tagországoknak sok szempontból önállóságot tesz lehetővé az élelmiszer-ellenőrzésben, de az unióba irányuló élelmiszer- (és takarmány-) behozatalnál nagyon szigorúan ellenőrzi a munkát, több éves tapasztalatok figyelembevételével hoz határozatokat az egyes országokból jövő import ellenőrzésének szigorítására.

A tagországok között az élelmiszer-forgalom korlátait megszüntették, így ezek az áruk akadálytalanul áramlanak be hazánkba is. A helyszíni ellenőrzésen persze így is fennakadnak a hibás, szándékosan hamisított élelmiszerek, de a korábbi, rendszeres, minden tételre kiterjedő, úgynevezett monitoring ellenőrzésük már elmarad. Az ellenőrzés súlypontja pedig az élelmiszer-biztonságra helyeződött át, mert a fogyasztók egészségének védelme, az élelmiszerek által hordozott szennyezések, fertőzések terjedésének megakadályozása fontosabb feladatnak tűnik, mint a hamisítások meggátolása.

Az Európai Unió Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatósága által központilag működtetett, úgynevezett Gyors Riasztási Rendszer Élelmiszerekre és Takarmányokra számítógépes adatkezelésével, mobiltelefonos információközlésével azonnal értesíti a tagországokat, ha szennyezett, fertőzött élelmiszer kerül az unió piacára. A gyors tájékoztatás és az ezt követő intézkedések révén minden tagország azonnal értesül a kifogásolt élelmiszerekről, származzanak akár az Európai Unión kívüli, akár valamely más tagországokból. Elemzéseink szerint ma már inkább a biztonsággal kapcsolatos kifogások szerepelnek gyakrabban, mint a minőségre vonatkozó hamisítások, de azért ez utóbbiak aránya sem hanyagolható el.

Önnek is segíthetünk?

Az ÖKO Teszt ÉLÉSKAMRA tájékoztató kiadványt a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség készítette.

Honlapjainkon (www.ökoteszt.hu; www.febesz.eu) naponta frissített információkkal, hírekkel, tesztekkel és további kiadványainkkal várjuk a fogyasztókat, olvasóinkat.

Alapvetően fogyasztóvédelmi, betegjogi, oktatási, tanácsadási feladatokat látunk el. Számos alkalommal szerveztünk rendezvényeket, oktatási programokat általános, közép- és felsőoktatási intézményeknek, vállalkozásoknak egyaránt.

Szervezetünk munkatársai bármely fogyasztóvédelmi, betegjogi kérdésben készséggel állnak a fogyasztók rendelkezésére, akár telefonon, e-mailben érkező panaszok, akár személyes megkeresés esetén.

Véleményünk szerint a fogyasztó-, az egészség- és a környezetvédelem szoros kapcsolatban áll egymással, ezért célkitűzéseink között szerepel az ökotudatos gondolkodás, életmód minél szélesebb körben való elterjesztése és népszerűsítése.

Jelen kiadványunk a LEADER nemzetközi együttműködési program keretében készült, ezért kiemelt figyelmet szenteltünk az érintett térségek termékeinek és a közétkeztetésnek. (A Hajt-A Csapat Egyesület és a Szlovákiában található, berencsfalvai székhelyű „Arany út" LEADER Akciócsoportok által lefedett területek.) Reméljük, ez az együttműködés is segíti a helyi termékek közétkeztetésben való felhasználásának növekedését, a jó gyakorlatok elterjedését.

Elérhetőségeink megtalálhatók a www.febesz.eu honlapon, illetve elérhetnek bennünket a www.facebook.com közösségi portálon is.

DARÁNYI IGNÁC TERV

Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa