CÍMKEOLVASÓ KISOKOS

Mentes termékekhez

Hirsch Orsolya

MIELŐTT A KOSARADBA TESZED...

A "mentes" felirat önmagában nem jelenti azt, hogy az adott termék egyszerűösszetételű vagy mindenki számára ideális.

Ez a kisokos abban segít, hogy könnyebben eligazodj az összetevőlisták között, és felismerd azokat az összetevőket, amelyek gyakran megtalálhatók az erősen feldolgozott élelmiszerekben.

A cél nem az, hogy minden adalékanyagot elkerülj, hanem hogy tudatosabban tudj választani.

✓ GYORS ELLENŐRZŐLISTA:

- ☐ Rövid az összetevőlista?
- ☐ Van benne sok adalékanyag?
- ☐ Tartalmaz hozzáadott cukrot vagy cukorszirupot?
- ☐ Felismerem az összetevők nagy részét?
- ☐ Létezik ennél egyszerűbb alternatíva?

MIT TALÁLHATSZ AZ ÖSSZETEVŐLISTÁN?

Sűrítőanyagok

Ezeket gyakran használják a növényi italok, szószok és készítelek állagának javítására.

A címkén így találkozhatsz velük:

- Karragén (E407)
- Xantángumi (E415)
- Guargumi (E412)
- Szentjánoskenyérmagliszt (E410)
- Cellulózgumi / Karboxi-metil-cellulóz (E466

Emulgeálószerek

Feladatuk, hogy az egymással nem keveredő összetevőket (például a vizet és a zsírt) stabilan egyben tartsák.

A címkén gyakran így szerepelnek:

- Lecitin (E322)
- Szójalecitin
- Mono- és digliceridek zsírsavakból (E471)
- Poliszorbát 80 (E433)
- Poliszorbát 60 (E435)

MIRE FIGYELJ?

Ha egy termék többféle emulgeálószert is tartalmaz, az általában arra utal, hogy erősebben feldolgozott élelmiszerről van szó.

REJTETT CUKROK

Nem mindig "cukor" néven szerepelnek.

Figyelj ezekre is:

- Glükóz-fruktóz szirup
- Glükózszirup
- Fruktózszirup
- Kukoricaszirup
- Dextróz
- Maltodextrin
- Invertcukor
- Rizsszirup
- Agávészirup

MIRE FIGYELJ?

A gyártók többféle cukorforrást is használhatnak egy termékben. Érdemes nem csak a "cukor" szót keresni, hanem ezeket az elnevezéseket is.

EGYSZERŰBB VÁLASZTÁS

Ha lehet, olyan terméket válassz, amely:

- ✓ rövid összetevőlistával rendelkezik
- ✓ kevés feldolgozott összetevőt tartalmaz
- ✓ hozzáadott cukor nélkül készül
- ✓ egyszerű recept alapján készül

BOLTI GYORS ELLENŐRZŐLISTA

- [ ] Rövid az összetevőlista?
- [ ] Van benne sok adalékanyag?
- [ ] Tartalmaz hozzáadott cukrot vagy cukorszirupot?
- [ ] Többféle aromát tartalmaz?
- [ ] Többféle sűrítőanyagot tartalmaz?
- [ ] Többféle emulgálószert tartalmaz?
- [ ] Van egyszerűbb alternatíva?

ÚTRAVALÓ

Ne a csomagolás elejét nézd.

Fordítsd meg a dobozt!

Olvasd el az összetevőlistát.

Nem az a cél, hogy minden adalékanyagot vagy minden "mentes" terméket elkerülj, hanem hogy tudatosabban válassz, és megtaláld azokat az élelmiszereket, amelyeket a saját szervezeted jól tolerál.