

Asociația Pro Consumatori

Ce mâncăm de 1 mai: Mititei cu monoglutamat, pâine cu unghii și gândaci!

4 din 10 mititei conțin arome sintetice!
3 din 10 mititei sunt colorați cu carmin!
8 din 10 cârnați conțin aromă de fum sau fum lichid!
4 din 10 cârnați sunt colorați cu carmin!
Muștar îndulcit cu sucraloză!
4 din 10 tipuri de muștar conțin făină de grâu!
Maioneză cu 2 conservanți!
7 din 10 tipuri de maioneză conțin EDTA!
Ketchup cu aromă de tomate!
Jumătate din ketchup-ul analizat este fabricat din pastă de tomate!
Pâine cu aminoacizi din unghii și păr!



Studiul privind calitatea mititeilor, muștarului, maionezei, ketchup-ului și a pâinii face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Să învățăm să înțelegem eticheta!". Prin această campanie, Asociația Pro Consumatori (APC) își dorește să promoveze un stil de viață sănătos și să tragă un semnal de alarmă în privința unor produse alimentare bogate în sare, zahăr și grăsimi și a unor aditivi alimentari care prezintă un risc ridicat asupra sănătății consumatorilor.

Asociația Pro Consumatori (APC) a achiziționat din marile structuri comerciale (hipermarketuri/supermarketuri) 25 tipuri de mititei, 116 tipuri de cârnați, 34 tipuri de muștar, 17 tipuri de maioneză, 17 tipuri de ketchup, 52 tipuri de pâine feliată, în vederea realizării unui studiu prin care să atragă atenția în ceea ce privește conținutul acestor produse și potențialele efecte asupra sănătății consumatorilor.

MICII La fabricarea mititeilor analizați s-au folosit următoarele ingrediente: carne de porc, carne de vită, carne de oaie, carne de caprioară, carne de cerb, carne de urs, piept pui cu piele, pulpe pui cu piele, slănină, seu de vită, apă, sare, sare iodată, sare de mare neiodată, chimion, ardei iute, cimbru, coriandru, ienibahar, boia iute, boia dulce, chimen, piper, extract de boia de ardei, usturoi, usturoi deshidratat granulat, nucșoară, ceapă, pătrunjel, maghiran, dextroză, maltodextrină, zahăr, hidrolizate proteice vegetale, supă de vită, supă de oase de vită, ulei de floarea soarelui, fibră de soia, fibre vegetale, arome, aromă de fum, ascorbat de sodiu, acid ascorbic, acetat de sodiu, acid citric, carmin, nitrat de potasiu, bicarbonat de sodiu, carbonați de sodiu, lactat de sodiu, izoascorbat de sodiu, procolor, superfrich și monoglutamat de sodiu.

Conținutul de carne din mititeii analizați variază între 61,5% și 90%.

CÂRNAȚII Cârnații din oferta comună au puțină carne (30-40%) și multe ingrediente, precizate sau ascunse: subproduse de abator, apă, soia, numeroși aditivi care au rostul lor: să coloreze, să mențină culoarea și aspectul turgescenț (umflat) cât mai mult timp, să prevină procesul de oxidare a compoziției, să inhibe procesele de degradare, să creeze și să mențină gust și aromă plăcute etc., numiți cu termeni de specialitate: polifosfați, sulfiți, nitrați, antioxidanți, glutamați ș.a.m.d.

MUȘTARUL Muștarul este un condiment sub formă de pastă moale, de culoare galben-verzuie, obținut prin prelucrarea semințelor de muștar cu adaos de zahăr, sare, acid acetic, cimbru și alte tipuri de condimente.

La fabricarea muștarului industrial

analizat s-au folosit următoarele ingrediente: apă, boabe de muștar, făină de muștar, oțet din vin, zahăr, sare, condimente, făină de grâu, ulei de floarea soarelui, betacaroten, riboflavină, disulfid de potasiu, acid citric, amidon modificat din porumb, gumă de xantan, gumă de guar, acesulfam de potasiu, zaharină, tartrazină, sorbat de potasiu, benzoat de sodiu, arome, extract de chili, boia de ardei iute, miere de albine, curcumină și coriandru.

KETCHUP-UL Ketchup-ul este un sos dulce sau picant preparat din suc de roșii, câteodată legume (ceapă, țelină, ardei capia), oțet și mirodenii (boia iute sau dulce, piper, busuioc, usturoi, frunze de dafin etc).

În afară de roșii/pastă de tomate/pulpă de tomate/concentrat de tomate/piure de tomate, în acest tip de produs s-au mai identificat: apă, zahăr, oțet din vin, sare iodată, sare de mare, sare, amidon modificat din porumb, acid citric, acid ascorbic, acid tartric, benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, sucraloză, acesulfam de potasiu, adipat de diamidon acetilat, gumă de xantan, gumă de guar, arome, aromă de tomate, ceapă, usturoi, frunze de dafin, cuișoare, chimen, ienibahar, piper, țelină, extract de ardei iute, boia de ardei iute, lactoză, sirop de glucoză-fructoză.

MAIONEZA Maioneza tradițională este un condiment obținut din ulei vegetal, gălbenuș de ou și oțet sau zeamă de lămâie. În afară de ulei de rapiță/floarea soarelui, gălbenuș de ou și oțet, în maioneza industrială s-au mai identificat următoarele ingrediente: apă, zahăr, amestec de condimente (neprecizate ca tip), sare, acid citric (acidifiant), acid lactic (corector de aciditate), EDTA (antioxidant), amidon modificat, gumă de guar, gumă de xantan, gumă din semințe de carubă, făină de roșcove, benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, butilhidroxitoluen, butilhidroxianisol, acesulfam de potasiu, arome, caroteni (coloranți), luteină (colorant), extract colorant din morcovi, aromă de muștar, beta-caroten (colorant), lapte praf degresat, muștar, arome naturale (neprecizate ca tip), usturoi granulat, suc de lămâie (0,1%), sirop de glucoză-fructoză, praf de ou integral (0,1%) și proteină din lapte.

PÂINEA Pâinea reprezintă produsul obținut prin coacerea unui aluat dospit, preparat doar din patru ingrediente: făină (de grâu sau secară, eventual în amestec cu alte făinuri de cereale, de leguminoase sau de cartofi), drojdie de panificație, sare de bucătărie și apă. Dicționarul explicativ al limbii române definește cuvântul „pâine” ca

fiind un „aliment de bază al omului”, reprezintă baza hranei zilnice a românului, un simbol al „hranei vieții”, de aceea fabricarea pâinii trebuie să constituie o preocupare esențială, de interes național. În afara tipurilor de făinuri din cereale, în compoziția sortimentelor de pâine feliată analizată, s-au identificat și alte ingrediente precum: margarina, ulei vegetal de palmier, zahăr, făină de soia, făină de fasole, fibre vegetale, glucoză, fibre de citrice, lapte praf, sirop de glucoză, zer praf, ulei vegetal (nu se menționează tipul), ulei de rapiță, amidon de porumb, făină de orez, făină de porumb, gluten, grăsimi vegetale nehidrogenate, fulgi de cartofi, acid ascorbic, acid sorbic, diacetat de sodiu, carbonat de calciu, cisteină, esteri ai acidului diacetiltartric cu mono și digliceride ale acizilor grași, propionat de calciu, stearoil 2 lactilat de sodiu, fosfat monocalcic, gumă de guar, gumă de xantan, hidroxipropilmetilceluloză, mono și digliceride ale acizilor grași, acid tartric, glicerină, citrat de lecitină, esteri ai glicerolului cu acidul acetic și acizi grași.

Ce trebuie să evitați

Practic, specialiștii APC au făcut o sinteză a ceea ce se găsește în farfuria oricărui consumator cu ocazia acestor zile libere. „Consumatorii se așteaptă ca eticheta să reflecte cu exactitate conținutul și calitatea produsului, lucru care nu se întâmplă în cele mai multe situații. La alegerea unei caserole de mici trebuie să se aibă în vedere pe de o parte conținutul de carne/cărnuri de pe etichetă, care ar trebui să depășească 85% din conținutul caserolei, iar pe de altă parte celelalte ingrediente din compoziție. Trebuie să evitați acei mici care au în compoziție arome, aromă de fum și aditivi alimentari, precum: glutamatul monosodic, nitratul de potasiu, acidul citric, citratul de sodiu și izoascorbatul de sodiu.

Totodată, trebuie evitați mititeii cu adaos de zahăr, ulei vegetal, hidrolizate proteice vegetale, fibre vegetale și fibra de soia, care împreună cu aditivii alimentari maschează calitatea scăzută a cărnurilor folosite în rețeta respectivă. Din păcate, cârnații comercializați în hipermarketuri și în magazinele producătorilor de produse din carne, cu mici excepții, nu mai au nimic din consistența, savoarea, gustul și elementele nutritive ale acestui tip de produs așa cum era fabricat în urmă cu câteva decenii. Dintr-un preparat cu o structură consistentă care se obținea numai din cărnuri de porc, oaie, capră și vită de

calitatea l, slănină de porc, condimente naturale și sare, astăzi, cele mai multe tipuri de cârnați, conțin carne separată mecanic, proteină animală, extracte vegetale, hidrolizate proteice vegetale, fibre vegetale, uleiuri vegetale, amidon, soia, apă și chimicale din belșug.

La alegerea unui tip de cârnați trebuie să aveți în vedere atât cantitatea de carne din respectivul produs, cât și principalii nutrienți menționați în declarația nutrițională, respectiv cantitatea de proteine, grăsimi/acizi grași saturați și conținutul de sare. Recomand evitarea acelor sortimente de cârnați care au în compoziție aditivi alimentari, precum monoglutamatul de sodiu, caragenanul, carminul și nitritul de sodiu.

Maioneza tradițională are foarte puține ingrediente în comun cu maioneza industrială care este un amestec din apă, ulei de rapiță, amidon, acid citric, conservanți, EDTA și arome.

Înlocuirea făinii de muștar cu făina de grâu nu face altceva decât să modifice aroma și gustul caracteristic dat acestui produs de către boabele de muștar.

La alegerea unui ketchup trebuie să aveți în vedere ingredientul principal din acest produs, și anume cantitatea de roșii/tomate care se poate regăsi sub forma de roșii/pastă de tomate/pulpă de tomate/concentrat de tomate/piure de tomate. Este important să evităm ketchup-ul care are în compoziție aditivi alimentari, cum ar fi acidul citric, sorbatul de potasiu, benzoatul de sodiu, sucraloza, acesulfam de potasiu, adipat de diamidon acetilat și aromele sintetice. Mărcile de ketchup, care sunt dezechilibrate din punct de vedere nutrițional prin conținutul ridicat de sare și zahăr adăugat, nu trebuie consumat de către copii și persoane cu afecțiuni cardiovasculare, diabet și boli metabolice.

Pâinea feliată este un produs care, în cele mai multe situații, nu mai are nimic din gustul și savoarea pâinii tradiționale. În compoziția ei există ingrediente care au denaturat rețeta acestui produs, cum ar fi: margarina, uleiul de palmier, făina de fasole, făina de soia, fibrele de citrice etc, la care se adaugă aditivi alimentari din belșug. Recomand consumatorilor să consume pâine neagră, pâine integrală și pâine graham, realizată numai din cele 4 tipuri de ingrediente (făină neagră/făină integrală/făină graham, apă, drojdie și sare), deoarece numai așa pot beneficia de substanțe minerale (calciu, fosfor și fier), fibre, vitamine din complexul B (B1, B2 și B6) și vitamina PP. Totodată, le sugerez să cumpere pâine numai după o atentă verificare a ingredientelor și să fie circumspecti la anumite mențiuni nutriționale și de sănătate, care apar pe ambalajul unor produse de acest tip. Consumatorii trebuie să evite alimentele cu aditivi, deoarece creează mari probleme de sănătate pe termen lung. Aceștia au numai un rol tehnologic, „acoperă” calitatea scăzută a ingredientelor principale, creând percepții false privind anumite caracteristici organoleptice, cum ar fi aspectul, prospețimea, culoarea, gustul și aroma. Alte aspecte la fel de importante de urmărit sunt termenul de valabilitate și condițiile de păstrare pe perioada valabilității”, a declarat conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.