

APC România

Tot ce trebuie să știți despre somon! Colorat cu E-uri și modificat genetic

Asociația Pro Consumatori (fostă Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România - APC România, înființată în anul 1990), organizație de utilitate publică, membră a Organizației Europene a Consumatorilor, a analizat conținutul etichetei de la 42 sortimente de somon comercializate în marile structuri comerciale: Gastronatura, Cora, Auchan, Alfredo Seafood, Ocean Fish, Negro 2000, Labeyrie, BlueShark, Hedonia, H. Van Wijnen, 365, Delhaize, ArcticFish, OceanSea, Frosta, Vici, Defish și Copanex. Acest studiu face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Să învățăm să înțelegem eticheta!"

■ CE SOMON SĂ MÂNCĂM? ■ O primă dilemă care frământă consumatorii de somon este legată de prețul din ce în ce mai mare al acestui produs. Ce somon să mâncăm? se întreabă fiecare. „Somonul capturat din ocean conține Cesium 137, mercur și metale grele!”. „Somonul de fermă este hrănit cu chimicale!” răspund adversarii acvaculturii. Consumatorul, derutat în acest război al mesajelor, se agată de unele explicații parcă mai liniștitoare: speciile care se hrănesc cu plancton și cele pașnice (care nu se hrănesc cu alți pești, ci cu „măruntișuri” din ape și de pe fundul apelor) nu ar avea mult mercur, deci ar fi mai curate, ori măcar mai puțin periculoase. Și mai ieftine! Apoi, somonul de captură este mai curat decât cel de crescătorie.

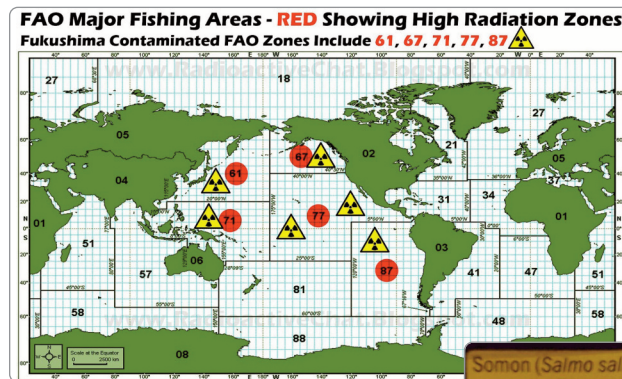
■ CUM ESTE FALSIFICAT SOMONUL ■ Dar cum știe consumatorul aceste lucruri la piață? Pentru că cel mai adesea nu poate afla decât specia peștelui (deși nu toți consumatorii cunosc speciile de pește pe care le consumă), însă nici pe departe locul recoltării, data la care a fost capturat și alte aspecte foarte importante pentru siguranță și sănătate. Cât privește sursa de recoltare, toți vânzătorii de pește se jură că au pe tarabe doar pește sălbatic. Se frământă greu consumatorul și în legătură cu zvonurile, mai mult sau mai puțin verificate, care circulă în presa scrisă și nescrisă: somonul vândut la noi este adus de la fermele din țările vecine, iar carnea lui este „vopsită” (Cu ce o fi vopsită? Nu cumva...). Mari probleme ale consumatorilor de somon sunt legate de practicile ilicite ale celor implicați în producția și comerțul cu somon. Chiar și în statele dezvoltate se apreciază că la sortimentele scumpe se practică etichetarea înșelătoare (mislabelling), fraudă care aduce bani mulți de la snobii care nu au habar despre ceea ce li se aduce pe farfurie. Somonul „sălbatic” este frecvent falsificat. În unele situații, somonul este gâsțos excesiv pentru a adăuga apă cât mai multă la cântar, se practică tot mai mult și injectarea țesuturilor cu substanțe care rețin apă multă, încât majoritatea consumatorilor au avut experiențe dezolante cu înjumătățirea cantității de pește după decongelare.

■ CA SĂ VĂ FIE MAI UȘOR SĂ CUMPĂRAȚI! TOPURILE PRODUCĂTORILOR! ■ Top 5 sortimente de somon congelat după conținutul de proteine din 100 g somon:

- Alfredo Seafood, File somon de crescătorie - 25,4 g proteine;
- Ocean Fish, Medalion de somon sălbatic - 21 g proteine;
- Auchan, File de somon sălbatic - 20,3 g proteine;
- Defish, File somon de crescătorie - 20 g proteine;
- Vici, File somon de crescătorie - 19,3 g proteine.

Top 5 sortimente de somon afumat/marinat după conținutul de sare din 100 g somon:

- Hedonia, File de somon afumat și feliat - 5,6 g sare;
- Alfredo Seafood, Somon BIO afumat -



- 3,75 g sare;
- Gastonatura, File de somon de Alaska afumat și feliat și Auchan, File de somon de Alaska afumat - 3,52 g sare;
- OceanSea, File de somon marinat cu înveliș de măr - 3,30 grame sare;
- OceanSea, Somon afumat - 3,20 g sare.

Top 5 sortimente de somon congelat după conținutul de grăsimi din 100 g somon:

- Vici, File somon de acvacultură - 20,1 g grăsimi;
- DeFish, File somon de acvacultură - 14 g grăsimi;
- OceanSea, File somon de acvacultură - 11,2 g grăsimi;
- Alfredo Seafood, File somon de acvacultură - 8,1 g grăsimi;
- Ocean Fish, Medalion de somon sălbatic - 4 g grăsimi.

Top 5 sortimente de somon afumat după conținutul de grăsimi din 100 g somon

- Auchan, File somon afumat de crescătorie, BlueShark, Somon sălbatic afumat - 14,29 g grăsimi;
- 365, File somon afumat și feliat, de crescătorie - 14,23 g grăsimi;
- Cora, File somon afumat de crescătorie - 14,2 g grăsimi;
- Ocean Fish, File somon afumat de crescătorie destinat copiilor - 13,95 g grăsimi;
- Delhaize, Somon afumat de crescătorie - 13,3 g grăsimi.

■ CE SPUNE UN NUTRIȚIONIST DESPRE SOMON AFUMAT SAU CONGELAT ■ Nutriționistul Dumitru Bălan: „Iată că a venit timpul să efectuăm o analiză comparativă între somonul afumat și somonul congelat care se comercializează pe piața românească. Este binecunoscut faptul că somonul sălbatic reprezintă unul dintre cele mai sănătoase alimente, influențând în mod benefic organismul nostru prin cantitatea de grăsimi sănătoase pe care o oferă, cât și prin aportul Vitaminei D, a vitaminelor B, a Magneziului și a Seleniului. De asemenea, în aprox. 100 grame de somon regăsim aprox. 20 gr de proteine sănătoase, acestea fiind o componentă importantă a fiecărei celule. Totuși, studiul APC pune în balanță avantajele și dezavantajele consumului de somon afumat versus somonul congelat, iar analiza echipei noastre este menită să vină în sprijinul tuturor românilor, încât să facă cele mai bune alegeri atunci când merg la cumpărături. Majoritatea brandurilor de somon afumat conțin cantități ridicate de sare, ajungând să depășească 2% din cantitatea produsului comercializat. Practic, în aprox. 100 gr de somon afumat vom regăsi între 1 și 3 gr de sare și nu uităm că Asociația Americană a Inimii recomandă un consum zilnic de sare aproximativ la 1,5 gr pentru majoritatea adulților în vederea prevenirii afecțiunilor cardiovasculare. În același timp, am fost extrem de îngrijorat când am citit eticheta unui brand de somon afumat destinat copiilor, conținând 2,66 gr de sare raportat la 100 gr de produs. Un alt aspect de care trebuie să ținem cont atunci când luăm în

calcul consumul somonului afumat este legat de siguranța alimentară. Însăși procedura de afumare nu este menită să distrugă bacteria „Listeria monocytogenes”, aceasta putându-se regăsi și în conținutul somonului afumat.

În altă ordine de idei, un articol publicat în anul

2006 în „Journal of Food Protection” a evidențiat că somonul afumat generează hidrocarburi policiclice aromatice rezultate în urma procesului de afumare, acestea crescând pe



termen lung incidența cancerului de sân, potrivit unui articol publicat în anul 2002 în „Environmental and Molecular Mutagenesis”. În plus, este important de știut că somonul afumat și somonul congelat înmagazinează cantități importante de histamină, neurotransmițător supraactiv în cazul persoanelor alergice sau a celor suferinde de intoleranță la histamină. Pentru ele, peștele proaspăt prins și gătit reprezintă singura opțiune care nu generează probleme de sănătate. În privința peștelui congelat (...), prin decongelare se pierde o cantitate importantă de apă înainte de a-l găti, preluând o mică parte din vitaminele și mineralele hidrosolubile. În situația în care vom găti somonul în toată apa lăsată în urma decongelării, atunci vom păstra intactă componenta nutrițională a somonului. Iată de ce ar trebui să incluzi somonul în dieta familiei tale, fiind convins că acum îți este mult mai ușor să alegi dintre numeroasele variante existente pe piața românească. În esență, ești ceea ce mănânci, așa că îți urez: Poftă bună!”

■ SOMONUL DE CRESCĂTORIE, MODIFICAT GENETIC PENTRU A CREȘTE DE TREI ORI MAI REPEDE! ■

Inginer Virgil Virgilsen, specialist industria alimentară: „Sunt cca. 3.500 de crescători de somon în Norvegia, care aduc anual un milion de tone de pește proaspăt pe piață. Bolile și paraziții se transmit prin apă de la o crescătorie la alta. Numai în anul 2015 s-au folosit 67.000 tone de substanțe chimice pentru a combate paraziții. Ca efect secundar este distrugerea mediului marin și a vieții din zona respectivă. Somonul natural sălbatic a fost exterminat. La fel și în crescătoriile canadiene. Pentru a produce un kg de somon de crescătorie este nevoie de două kg de alți pești din care se pregătește hrana. Astăzi au fost înlocuite cu hrană vegetală, și anume soia din America de Sud care este stropită cu endosulfan. Din cauza substanțelor otrăvitoare, resturilor de medicamente, metale grele și dioxina, doctorii din Norvegia și restul Scandinaviei nu recomandă somonul de crescătorie femeilor gravide și copiilor. Lăsând la o parte efectele secundare, nici măcar avantajele pentru sănătate nu le mai găsim la somonul de crescătorie, dictionul ești ceea ce mănânci se potrivește și la somon, cum nu mănâncă hrana sa naturală, nu mai are cum să fie sănătos. În SUA a fost modificat genetic pentru a crește de trei ori mai repede, astfel că vorbim de somoni „monștri”. Pe cât este de bun și de frumos la culoare, somonul de

crescătorie nu este nici pe departe o hrană sănătoasă, ci doar o plăcere gastronomică. Pentru sănătate trebuie ales somonul sălbatic din Alaska sau alte specii de pești sălbatici, macrou, scrumbii, sardine”.

■ SOMON CRESCUT CU HRANĂ INDUSTRIALĂ ȘI E-URI PENTRU CULOAREA ROZ ■ Prof. univ. dr. Ion Schileru - ASE București: „Piața somonului cuprinde somon sălbatic și somon de cultură, cel din urmă provenind din crescătorii specializate, dezvoltate într-un ritm susținut în

ultimele decenii, ca urmare a creșterii explozive a cererii pentru somon. Din considerente economice firește, somonul din crescătorii este un produs cu biologie modificată (adică un organism modificat genetic) și supus principiilor de creștere și exploatare de tip industrial: încrucișări de specii și intervenții genetice, hrană industrială (bogată în principii care să asigure o creștere rapidă, dar și aditivi mențiți să asigure cărnii culoarea roșcată specifică, asemănătoare cu cea a somonului oceanic). Peștele sălbatic reprezintă doar 0,5% -1% din somonul disponibil pe piețele mondiale de pește. Restul este pește de acvacultură din Norvegia, Chile, Canada, Marea Britanie, Irlanda, Insulele Feroe, Rusia și Tasmania în Australia; pe piața românească este mult somon din Polonia. Deoarece mulți consumatori manifestă reticență în achiziționarea somonului alb, se adaugă în furajele somonului de cultură aditivi de colorare a cărnii: astaxantin (E161j) și cantaxantină (E161g), așa cum se adaugă și în hrana păsărilor pentru a face ouă cu gălbenuș bine colorat sau să aibă carnea și pielea de un galben mai viu („pasăre de curte”). Acești aditivi se pot face din materii prime naturale (din făină de creveți, ori din drojdie roșie uscată sau microalge), dar mai ieftin se obțin pe cale sintetică”.

■ ATUNCI CÂND CUMPĂRAȚI TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI LA... ■ Conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC: „Alegerea unui sortiment de somon afumat/marinat sau congelat, nu este așa de simplă, precum pare. La somonul afumat/marinat trebuie să verificăm pe eticheta produsului următoarele informații: somonul provine din acvacultura intensivă, somonul provine din ferme piscicole certificate, care respectă codurile de bune practici din domeniul pisciculturii, somonul a fost afumat la rece sau la cald, somonul a fost capturat în ocean (FAO 67 și FAO 61), preparatul din somon conține potențiatori de gust și aromă, lactat de sodiu, zahăr și sare în exces (peste 2,5 g sare la 100 g produs), somonul are peste 19 g de proteină la 100 g produs, trebuie să avem în vedere și culoarea, mirosul și gustul produsului după deschiderea ambalajului.

La somonul congelat comercializat în ambalaje din diverse tipuri de materiale, consumatorii trebuie să verifice: data capturării, data congelării, data ambalării și data până la care poate fi consumat. În privința termenului de valabilitate, este de preferat să se achiziționeze produsele cu termen de valabilitate cât mai aproape de momentul congelării, deoarece valoarea nutritivă a acestora scade pe măsură ce produsul se apropie de expirarea termenului de valabilitate. Totodată, o importanță deosebită prezintă și starea ambalajului, respectiv acesta să fie etanș, să fie curat, deci să asigure salubritatea produsului. Nu în ultimul rând, consumatorii trebuie să urmeze cu strictețe instrucțiunile de păstrare ale produselor congelate care apar pe ambalajul acestora, peștele fiind un produs perisabil în care se dezvoltă foarte repede anumite bacterii, știut fiind faptul că în peștele păstrat la temperaturi mai mari de 10 grade Celsius se dezvoltă *Vibrioparahaemolyticus*, generatoare de gastroenterite.”