

## KETCHUP

Sos warzywny otrzymany z przetartych pomidorów świeżych, ewentualnie utrwalonych (np. poprzez pasteryzację) lub z koncentratu pomidorowego. Ketchup może zawierać dodatek przypraw, cukru, soli, octu, dodatków aromatyczno – smakowych, substancji zagęszczających np. skrobi modyfikowanych.

- **Sprawdzaj skład produktu i zwróć uwagę na zastosowane dodatki do żywności**
  - **zawartość surowców pochodzących z pomidorów** – najczęściej będą to pomidory, przecier pomidorowy lub koncentrat pomidorowy – **im więcej składnika pomidorowego tym produkt jest bardziej wartościowy**;
  - **cukier oraz sól** – wśród informacji o wartości odżywczej zawsze możesz sprawdzić ich ilość – pamiętaj! im mniej cukru/soli tym lepiej dla naszego zdrowia;
  - **Substancje konserwujące obecne, ale czy konieczne?** – ketchup utrwalany jest poprzez pasteryzację, dodatkowe stosowanie w produkcji konserwantów w celu przedłużenia trwałości nie znajduje szczególnego uzasadnienia;
- nie daj się nabrać na deklarację „**bez barwników**” – pamiętaj! żaden ketchup nie może zawierać barwników, a zatem nie jest to żadna wyróżniająca go cecha!
- „**Bez dodatku cukru**” – taki zapis na etykiecie oznacza, że produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: "zawiera naturalnie występujące cukry". Tego typu produkty często zawierają substancje słodzące.

## CZYM DOPRAWIĆ MIĘSO, RYBY CZY WARZYWA, KTÓRE ZAMIERZAMY GRILLOWAĆ

- mieszanki przyprawowe to produkty dedykowane do konkretnych dań np. do grilla nie są typowymi przyprawami, w ich składzie oprócz typowych przypraw jak np. papryka słodka, czosnek, pieprz czarny, kurkuma oraz ziół jak np. rozmaryn, bazylija czy tymianek zawierają w swoim składzie najczęściej sól, cukier, aromaty, a także E-dodatki takie jak np. regulatory kwasowości, wzmacniacze smaku oraz substancje konserwujące;
- typowe przyprawy jedno- lub wieloskładnikowe nie zawierają innych środków spożywczych, w tym soli czy cukru oraz nie mogą zawierać regulatorów kwasowości, ani wzmacniaczy smaku ani konserwantów (wyjątek stanowi tylko cynamon, do którego można dodać dwutlenek siarki – siarczyny);
- **Wykaz składników zawsze podawany jest w kolejności malejącej.** W tego typu produktach sól często wymieniana jest na pierwszej pozycji, co oznacza, że jest jej najwięcej w produkcie – sprawdź, aby nie przesolić dania;

**BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM – czytaj etykiety!**

Broszura ma charakter informacyjny i nie stanowi wykładni prawa



## PORADNIK DLA KONSUMENTA Wrzuć coś na ruszt! – jak wybierać produkty spożywcze na grilla

IJHARS

### SER NA GRILLA

- **Zwróć uwagę na nazwę produktu.** Sery to produkty uzyskiwane wyłącznie z mleka, przy założeniu, że można dodać substancje konieczne do ich wytworzenia, o ile nie stosuje się ich do zastąpienia jakichkolwiek naturalnych składników mleka, np. podpuszczka, sól, chlorek wapnia, który pełni funkcję stabilizatora,
  - **Sprawdzaj składniki i zwróć uwagę na zastosowane dodatki.** Jeśli nie znajdziesz na etykiecie sera wykazu składników to będzie znaczyć, że został on wyprodukowany wyłącznie z mleka i składników koniecznych do wytworzenia sera jak podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii fermentacji mlekowej,
  - **Wśród serów, które można grillować znajdziesz produkty o wysokiej jakości potwierdzonej certyfikatem** np. „Oscypek”, wytwarzany tradycyjnie na terenie województwa małopolskiego i śląskiego, wyłącznie w okresie od maja do września, czy pochodzący z Cypru ser „Halloumi”, – sery zarejestrowane w unijnym systemie jakości żywności jako Chroniona Nazwa Pochodzenia. Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) to europejski znak przyznawany produktom regionalnym wyjątkowej jakości, o nazwie nawiązującej do miejsca w którym jest wytwarzany i podkreślającej ich związek z tym miejscem.
- W oznakowaniu produktów z chronioną nazwą pochodzenia znajdziesz unijny symbol i określenie „Chroniona Nazwa Pochodzenia” lub skrót „ChNP”.

### MIĘSO I RYBY NA GRILA

Możesz wybrać świeże mięso i rybę i samemu odpowiednio je przyprawić lub zdecydować się na produkty przygotowane do grillowania.

- Jeśli decydujesz się na półprodukty **sprawdź co kryje się w ich składzie**:
  - woda – jeśli występuje w wykazie składników to znaczy, że jej ilość jest większa niż 5%,
  - jeśli jest woda to z pewnością będą również składniki wiążące wodę np. skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające np. guma ksantanowa
  - dodatki do żywności, m.in. regulatory kwasowości np. octany sodu, cytryniany sodu, stabilizatory np. chlorek potasu, węglan sodu – tych składników nie znajdziesz w świeżym mięsie,
  - co determinuje cechy smakowo zapachowe produktu – są to zioła i przyprawy, ekstrakty przypraw a może tylko aromaty,

- środki spożywcze, których nie spodziewamy się w takich produktach jak np. białko roślinne,
- składniki wysokoprzetworzone np. syrop glukozowy, izolaty białka

● **Zwróć uwagę na termin przydatności do spożycia i warunki przechowywania** – Zwróć uwagę, w jakich warunkach i jak długo należy przechowywać produkt po otwarciu opakowania. Termin przydatności znajdujący się w oznakowaniu produktów pakowanych próżniowo lub w atmosferze gazów ochronnych odnosi wyłącznie do produktu, którego opakowanie nie zostało uszkodzone.

### KIEŁBASA NA GRILLA

Prawo nie precyzuje w sposób szczegółowy wymagań jakościowych dla przetworów mięsnych. Pod tą samą nazwą np. kielbasa grillowa, śląska, podwawelska mogą kryć się różne produkty pod względem składu, tym samym różniące się między sobą jakością.

● **Zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa**, tj. ilość mięsa jaka została wykorzystana do wyprodukowania kielbasy. Informację tą znajdziesz w nazwie produktu, obok nazwy składnika w wykazie składników lub w postaci deklaracji typu „100 g produktu wyprodukowano z XXX g mięsa wieprzowego/ wołowego/ drobiowego”,

● **Zwróć uwagę na rodzaj osłonki stosowanej do uformowania kielbasy** – osłonki niejadalne nie mogą być poddawane wysokim temperaturom, czyli nie nadają się do grillowania. Informację o osłonce jadalnej znajdziesz w wykazie użytych składników, natomiast informację o osłonce niejadalnej znajdziesz w pobliżu nazwy produktu,

● **Sprawdzaj skład i zwróć uwagę na zastosowane dodatki do żywności**

- szukaj produktów o prostym składzie, bez niepotrzebnych dodatków, im mniej dozwolonych substancji dodatkowych tym lepiej,
- **w składzie może się znajdować mięso oddzielone mechanicznie tzw. MOM**, które powstaje przez poddanie kości wraz z przyległymi do nich tkankami, które pozostały na kości po usunięciu z nich mięsa, obróbce mechanicznej prowadzącej do utraty struktury włókien mięśniowych.
- azotany (E 251-E 252) oraz azotyny (E 249-E 250) stosowane do peklowania farszu na kielbasę w wyniku obróbki cieplnej grillowania ulegają przekształceniu do nitrozoamin, które nie są pożądane w naszej diecie. **Bądź czujny** - przetwory mięsne mogą zawierać również ekstrakty warzywne, ekstrakty owocowo-warzywne lub susze warzywne np. ekstrakt z selera, sok z selera, seler w proszku, ekstrakt z aceroli, które są również źródłem azotanów. Ich obecność w kielbasie wiąże się z konserwowaniem żywności – działają w taki sam sposób jak azotany i azotyny w czystej postaci dodawane do przetworów mięsnych np. w postaci saletry stanowiącej składnik soli peklującej. w skład kielbasy może wchodzić również woda oraz składniki mające związać wodę w produkcie takie jak błonnik pszenny, błonnik bambusowy, skrobia ziemniaczana oraz dodatki do żywności jak kwas fosforowy – fosforany – di-, tri- i polifosforany (E 338 – E 452) pełniące funkcje stabilizatorów. **Czy na pewno w**

### kielbasie wieprzowej, wołowej lub drobiowej oczekujesz takich składników?

- w skład kielbasy mogą wchodzić białka, izolaty bądź koncentraty białek sojowych, stosowane w celu zastąpienia mięsa i zwiększenia zawartości białka w produktach niskiej jakości, ●

**Zwróć uwagę na składniki mogące powodować alergię lub reakcje nietolerancji** – ich nazwy zostały wyróżnione w wykazie składników – w kielbasach możesz znaleźć składniki, które nie kojarzą się z tego typu produktem takie jak białka sojowe, błonnik pszenny, białka mleka.

● **Zwróć uwagę na wartość odżywczą kielbasy** – porównaj produkty pod względem zawartości białka, oraz to czy na ten parametr nie wpływa dodatek białka, izolatów lub koncentratów białka

● **Cena prawdę Ci powie** – sprawdź czy kielbasa w cenie niższej niż surowe mięso na pewno zawiera mięso, a nie MOM, tłuszcz wieprzowy, wodę i wypełniacze jak błonnik i skrobia, oraz tańsze zastępniki mięsa jak koncentraty, izolaty białek.

● Jeśli producent wyróżnia swój wyrób jako „**bez wzmocniaczy smaku**” - sprawdź w wykazie składników czy nie użył przypadkiem ekstraktu drożdżowego, który stanowi źródło glutamianu sodu, czyli popularnego wzmocniacza smaku kryjącego się pod numerem E621,

### MUSZTARDA

Przyprawa otrzymywana z mączki z gorczycy częściowo odolejonej i/lub ziarna gorczycy, wody, kwasów spożywczych, soli kuchennej, cukru i składników smakowo – zapachowych. Dziś musztarda może zawierać również różnego rodzaju E – dodatki!

● **Sprawdzaj skład produktu i zwróć uwagę na zastosowane dodatki do żywności** – czy produkt po który sięgasz ma tzw. „czysty” skład czy jednak zawiera substancje dodatkowe pełniące określone funkcje technologiczne? mogą być to: regulatory kwasowości, barwniki np. karoteny, kurkumina, karmel, różnego rodzaju substancje słodzące, zagęstniki np. guma – guar, konserwanty np. kwas sorbowy, kwas benzoesowy lub dwutlenek siarki. Obecność konserwantów nie znajduje szczególnego uzasadnienia – dobra musztarda w naturalny sposób jest zakonserwowana przez gorczycę i ocet;

● zwracaj uwagę na **procentową zawartość składników charakterystycznych**, wyróżniających produkt np. chrzan w musztardzie chrzanowej czy miód w musztardzie miodowej. Ich ilość może być różna, czasami niewystarczająca do nadania specyficznych walorów smakowo zapachowych, wtedy w składzie znajdują się również aromaty;

● **Składniki mogące powodować alergię lub reakcje nietolerancji w musztardzie** - oprócz gorczycy czarnej, białej, brązowej w jej składzie może znaleźć się również **dwutlenek siarki i siarczyny**, często wykorzystywane do konserwowania surowców wykorzystanych do produkcji musztardy.