

PROJEKT CEFF: NAKUPUJTE ZDRAVÉ POTRAVINY



Není Vám lhostejné, co jíte? Chcete omezit chemii při nákupu potravin? Podpořte projekt CEFF (Certified E-Friendly Food). Tento projekt stojí za výrobci, kteří nepoužívají při výrobě potravin zbytečně éčka - konkrétně konzervanty, umělá barviva, sladidla a glutamáty.

Pravdou je, že většina potravin, které v obchodech kupujete, éčka obsahují. Měli bychom se však naučit mezi éčky hledat rozdíly. Existují totiž éčka nejen špatná ale i neutrální, přírodního původu, z nichž některá jsou přímo zdraví prospěšná, jako E300 - vitamin C. Málokdo však ví, že se éčka vyskytují v potravinách také přirozeně (kyselina citronová v citrusových plodech, karoten v mrkvi atd.) Tato éčka se však na obalech nemusejí uvádět.

Podle účelu a vlastností se éčka dělí do mnoha skupin, éčka slouží například k prodloužení trvanlivosti (konzervanty), zlepšení chuti (náhradní sladidla, ochucovadla, glutamát), ovlivnění konzistence (zahušťovadla), vylepšení vzhledu potravin (přírodní a syntetická barviva, lešticí látky), atd. Éček, neboli přídavných látek, jsou stovky.

V éčkách je velmi těžké se vyznat a pochopit, jak a která látka může ovlivnit fungování našeho organismu. Řada z těchto éček vzniká chemickou cestou, například syntetická barviva byla dříve získávána z uhelného dehtu, dnes z vysoce pročištěných ropných produktů. Barviva najdete v limonádách, sladkostech, hořčici a v řadě dalších potravin. Bylo prokázáno, že spotřeba barviv v potravinách může způsobovat alergické reakce, u dětí hyperaktivitu či astmatické záchvaty u citlivých osob. Dusitany a dusičnany jsou zase spojovány s bolestmi hlavy a zažívacími problémy. A cyklamáty se sacharinem mohou mít karcinogenní účinky. Výrobci tato éčka často používají i při výrobě potravin určených pro děti.

Chemicky získaná aditiva často přitom lacinými potravinovými náhražkami a vyskytují se s oblibou ve vysoce zpracovaných trvanlivých levných potravinách. Jsme vlastně klamáni na každém kroku. Barviva - například červeň, promění tuk na libové maso v masných výrobcích, žluť vyvolá dojem přítomnosti vajec, aromatické látky zase přesvědčují o tom, že potravina obsahuje drahé přírodní složky, ovoce, oříšky, máslo, atd. Látky „zlepšující“ těsto umožní prodat více vzduchu a vody než chleba a fosforečnany váží vodu a „vyrobí“ z rybích odřezků rybí prsty. A takto bychom mohli pokračovat do nekonečna.

Projekt CEFF vznikl jako protest proti zbytečnému používání určitých chemických přídavných látek při výrobě potravin (konkrétně konzervantů, umělých barviv, sladidel a glutamátů). Logo CEFF, které na potravinách uvidíte, vás ubezpečí, že potravina skutečně tyto látky neobsahuje. Projekt CEFF podporuje a motivuje výrobce, kteří volí zdraví příznivější, avšak dražší postupy výroby, a kteří to mají v dnešní době plně slev a laciných „konkurenčních“ výrobků opravdu nelehké.



Pokud je chcete podpořit i vy a přimět ostatní výrobce nepřidávat chemikálie do potravin, které konzumujeme my i naše děti, zapojte se do osvěty spojené s projektem CEFF. Stačí, když nám i jim vyjádříte podporu na FB stránkách, viz www.facebook.com/pages/CEFF-Podpořte-potraviny-bez-zbytečné-chemie/166500263489105 a doporučíte další potraviny k certifikaci na www.ceff.info.

Připravila: Katka

Foto: CeFF

26. 10. 2012