

Skutečně zdravá jídelna

Plnění kritérií programu Skutečně zdravá jídelna

Nepovolená potravinářská aditiva, trans-mastné kyseliny a GMO

Potravinářská aditiva

Kuchyně při přípravě pokrmu ve školní jídelně NESMÍ použít žádné výrobky či složky, obsahující následující aditiva.

Pokud při čtení etiket narazíte na aditivum, které seznam neobsahuje, ověřte jeho škodlivost v databázi www.ferpotravina.cz/ecka. Ze stupnice škodlivosti doporučujeme vyhýbat se „éčkům“ od stupně č. 3.

Barviva	
E102	Tartrazin
E104	Chinolinová žluť
E107	Žluť 2G
E110	Žluť SY
E120	Košenila
E122	Azorubin
E123	Amarant
E124	Košenilová červeň A
E129	Červeň Allura AC
E131	Patentní modř V
E132	Indigotin
E133	Brilantní modř FCF
E151	Čerň BN
Aromata/Zvýrazňovače chuti	
E621	L-glutaman sodný
E635	Acesulfam K
Sladidla	
E420	Sorbitol (Sorbit, Sorbol)
E421	Mannitol.
E950	Acesulfam K
E951	Aspartam
E952	Cyklamáty
E954	Sacharin a jeho soli
E961	Neotam
E962	Sůl aspartamu/acesulfamu
Konzervanty	
E200	Kyselina sorbová
E202	Sorban draselný

E203	Sorban vápenatý.
E210	Kyselina benzoová.
E211	Benzoan sodný
E212	Benzoan draselný
E213	Benzoát vápenatý
E220-228	Siřičitany
E230	Bifenyl
E231	Orthofenylfenol.
E233	Thiabendazol
E250-252	Dusitanové soli
Fosfáty	
E450-452	Polyfosforečnany

Vyjmenovaná aditiva nesmějí být použita ani v hotových, kupovaných výrobcích, používaných ve školním stravování.

Trans-mastné kyseliny

Kuchyně při přípravě pokrmu ve školní jídelně NESMÍ použít žádné výrobky či složky, obsahující trans-mastné kyseliny (tuky).

Trans mastné kyseliny jsou tuky, které se průmyslově vyrábějí procesem zvaným hydrogenace (ztužování). Výsledkem hydrogenace je tuhý a snadno roztíratelný výrobek. Výchozí surovinou jsou nejčastěji levné rostlinné oleje, například slunečnicový, sójový či řepkový. Hydrogenované (trans) tuky jsou zdraví škodlivé, podílejí se na rozvoji srdečně cévních onemocnění a pravděpodobně i na rozvoji nádorových onemocnění.

Nejčastěji bývají obsaženy v levných margarínech a při přípravě polotovarů, v cereálních tyčinkách, salátových zálivkách, brambůrkách, sušenkách, krekrech a majonézách.

GMO

Kuchyně při přípravě pokrmu ve školní jídelně NESMÍ použít žádné výrobky či složky, které byly geneticky upravené, nebo které obsahují geneticky upravené složky.

Geneticky modifikovaný organismus (GM organismus, GMO) je organismus, jehož genetický materiál (tedy DNA, příp. RNA u RNA virů) byl úmyslně změněn, a to způsobem, kterého se nedosáhne přirozenou rekombinací. Mutace jsou získány tak, že do organismu vneseme nebo v něm cíleně deaktivujeme nějaké konkrétní geny.

Genetická modifikace je předmětem značné kontroverze a její vliv na zdraví není dostatečně vědecky probádáný. Proto, v zájmu předběžné opatrnosti, používání surovin a složek obsahujících GMO ve školním stravování zakazujeme. Každá surovina či výrobek, nabízená na trhu v EU a obsahující GMO, musí být označena. Proto není pro kuchyň problém se takovým výrobkům vyhnout.

1. 10.2018

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership