Elikagai-gehigarriak



PENTSATU



Gehigarriak elikagaiei helburu teknologiko batez (beren itxura, testura, mikroorganismoekiko erresistentzia eta abar hobetzeko) fabrikazio, garraio edo biltegiratze etapa desberdinetan botatzen zaizkien substantziak dira.

BAZENEKIEN...

Gehigarrien 27 mota daude, ezaugarrien arabera sailkatuak. Adibidez, koloratzaileak elikagaiei kolorea gehitzeko edo lehengo kolorea berreskuratzeko erabiltzen dira; kontserbagarriak, aldiz, elikagaien bizitza erabilgarria luzatzen dute.

Europar Batasunean erabiltzen diren gehigarri guztiek ebaluatu eta baimena lortu behar dute. Horretarako, frogatu behar dute erabilitako kantitateetan seguruak direla, baimendutako elikagaietan beharrezkoak direla eta kontsumitzailea engainatzeko balio ez dutela.

Gehigarriak elikagaiak kontserbatzeko beharraren ondorioz sortu ziren. Hasieran, kontserbazio-sistema naturalak ziren (adibidez, gazitzea, ozpina, koipea, ketzea, sukrea, lehortzea...), baina ez zuten mota guztietako elikagaietarako balio. Hori dela eta, kontserbagarri artifizialak erabiltzen hasi ziren.



- Gehigarriak beharrezkoak dira landutako elikagaien kaltegabetasuna gordetzeko eta egoera egokian mantentzeko lantegi edo sukalde industrialetatik kontsumitzaileengana garraiatu bitartean, biltegi eta saltokietatik igaroz.
- Gehigarriak produktuan geratzen dira kontsumitu arte; horregatik, osagaien zerrendan beti zehatz-mehatz agertu behar dute eta izen osoarekin edo E letrarekin eta ondoren zenbaki batekin aipatzen dira. Gehigarri bi edo gehiago sartzen direnean, beheranzko hurrenkeran agertu behar dute zerrendan, haien pisuak ontziaren guztizko edukiari dagokionez duen proportzioaren arabera.
- Baimendutako gehigarriak baimentzeko prozesu batetik igarotzen dira dagozkien arauetan sartu aurretik eta etengabe eguneratzen ari dira.

Jatorriaren arabera, gehigarriak honelakoak izan daitezke:

- **Naturalak**: gure ingurunean berez egoten dira eta animaliengandik, landareetatik edo mineraletatik ateratzen dira, prozedura fisiko, kimiko edo enzimatikoen bitartez.

- **Artifizialak**: naturan ez dauden konposatuak dira.

Hala ere, urteak pasa ahala, gehigarrietako batzuk osasunerako kaltegarriak izan daitezkeela jakin da; horregatik, kontuz ibili behar dugu gehigarriekin. Arriskugarritasuna honako webgune zientifiko hauetan kontsulta dezakezu: E-aditivos.com (mugikorrean jaitsi ahal duzun doako aplikazioa da) eta gehigarrien bilatzailean: aditivos-alimentarios

INFORMAZIO INTERESGARRIA

GEHIGARRI-MOTAK ETA HAIEN ERABILGARRITASUNAK:



Elikagai guztiek ez daukate kontserbazio-behar berberak eta ez dituzte gehigarri berberak onartzen. Hori dela eta, zenbait mota daude lotzen zaizkien erabilgarritasunaren eta funtzioaren arabera:

Kontserbagarriak: substantzia horien xedea da elikagaiak kontserbatzea eta elikagai-produktuen bizitza luzatzea, baita elikagaiak mikroorganismoek eragindako narriaduratik babestea ere.

Koloragarriak: lantzean kolorea galdu duten elikagaiei jatorrizko kolorea itzultzen diete edo elikagai-produktuei kolore erakargarri bat emateko erabiltzen dira.

Zapore-indartzaileak: substantzia horiek ez dute zapore propiorik ematen; aitzitik, badauden beste osagai batzuena indartzen dute.

Antioxidatzaileak: elikagaiak oxidazioak eragindako narriaduratik, hala nola zaharmintzetik, babesteko asmoz erabiltzen dira.

Egonkortzaileak eta emultsionatzaileak:

- **Egonkortzaileek** elikagaien egoera fisikoari eta kimikoari eusteko bidea ematen dute.
- **Emultsionatzaileek** nahasketa homogeneo bat eratzea edo horri eustea ahalbidetzen dute.

Edulkoratzaileak: elikagaiak eztitzen dituzten substantziak dira.

Aromak: elikagaiei usaina edo zaporea emateko substantziak dira.

ZER EGIN DEZAKET NIK...?

- Berrikusi produktuen etiketa kontsumitu baino lehen
- Kontsumitu produktu fresko eta ekologikoak
- Jan fruta eta berdura asko

GEHIAGO JAKITEKO...

- E-aditivos.com (mugikorrean jaitsi ahal duzun doako aplikazioarekin)

Elikagaietako gehigarriak

- AESAN
- ELIKAGAIEN GEHIGARRIAK TRIPIKOA

Ikus "Dieta orekatua" fitxa.

Ikus "Bost otordu egunean" fitxa.

Ikus "Elikagai ekologikoak" fitxa.

Ikus "Elikagai-gehigarriak" fitxa.

Ikus "Kontsumo jasangarria" fitxa.