



Skutočne zdravá škola

Čítame etikety

Metodický manuál

Úvod

Autori:

Tím Skutočne zdravej školy
na Slovensku podľa originál vzoru projektu
Skutečne zdravej školy v Českej republike.

Skutečne zdravá škola

Hlavný
partner:



www.skutocznezdravaskola.sk

Iniciatíva Skutočne zdravá škola pomáha zvýšiť kvalitu a udržateľnosť školského stravovania a tým aj zdravie detí a celej spoločnosti. Kladie dôraz na to, aby deťom boli poskytnuté chutné a zdravé jedlá a boli vytvorené základy zdravých stravovacích návykov prostredníctvom komplexného vzdelávacieho programu.

Školy, zapojené do nášho programu, sa snažia, aby si deti jedlo vážili, dokázali si ho vychutnať, a aby vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká. Z premeny školy na Skutočne zdravú školu bude mať veľký prínos predovšetkým školská jedáleň, pretože sa v nej budú stravovať poučení a vzdelaní stravníci, ktorí budú vedieť prácu kuchárov oceniť.

Vzťah k zdravému stravovaniu a záujem o poznávanie nových chutí a surovín by mali byť súčasťou vzdelávania. Kde inde ako doma a v škole by sme mali deti viesť k správnym stravovacím návykom. Kuchárky a kuchári v školských jedálňach sú srdcom nášho programu. Sú to práve oni, ktorí dokážu pripraviť zdravé, chutné a súčasne pre deti atraktívne jedlo. Manuál Čítame etikety je pomôcka pri výbere správnych a kvalitných potravín do školských jedální.

Tím Skutočne zdravej školy



Obsah

Úvod	2
Čítame etikety	4
Definícia	4
Označovanie	4
Nie je éčko ako éčko	4
Zoznam éčok	5
Na čo dať pozor pri objednávkach	6
Všimnite si	7
Mlieko	8
Jogurty	8
Tvarohy	9
Smotany	9
Maslá	9
Syry	9
Mäso	10
Údeniny	10
Ryby	10
Čerstvé vajcia	11
Čerstvá zelenina	12
Čerstvé ovocie	12
Sušená zelenina	12
Sušené ovocie	12
Mrazená zelenina a mrazené ovocie	12
Rožky a žemle	13
Sladké pečivo	13
Chlieb	13
Trvanlivé	13
Zelenina	14
Strukoviny	14
Ovocie	14
Rybie produkty	15
Zmesi	15
Ochucovadlá	16
Mrazené	17
Sušené	17
Koncentráty	17
Kakaá	17
Melty a podobné	17
Ochutené mlieka	17
Čaje	17



Čítame etikety

Zloženie stravy výrazne ovplyvňuje nielen naše zdravie, ale aj celkovú kvalitu života. Okrem nutričných hodnôt je potrebné venovať dostatočnú pozornosť aj chemickému zloženiu potravín. Okrem rezíduí pesticídov a ďalších chemických prostriedkov patria k rizikovým zložkám stravy aj niektoré aditíva/prídavné látky. Z týchto dôvodov je potrebné, aby sme mali dostatok kvalifikovaných informácií pre správne rozhodnutie pri výbere potravín.

E-čka

Definícia

Potravinárske prídavné látky (potravinárske aditíva, prídavné látky, ďalej len aditíva) sú definované ako látky alebo ich zmesi, ktoré sa k potravinám zámerné pridávajú pri výrobe, spracovaní, skladovaní alebo balení za účelom zvýšenia jej kvality. Môžu byť však prirodzenou súčasťou potraviny. Aditíva sa delia na 26 kategórií, napríklad farbivá, konzervanty, sladidlá atď.

Označovanie

Podľa Zákona o potravinách a predpisov Európskej únie (EÚ) musí byť pri balených potravinách uvedené na etikete okrem iného ich zloženie, tj. Zoznam všetkých zložiek vrátane aditív. Aditíva musia byť uvedené buď celým názvom alebo číselným kódom, ktorý sa skladá z veľkého tlačeného písmena E a trojmiestneho alebo štvormiestneho čísla, napríklad E 200 (označenie pre kyselinu sorbovú). Pri aditívach musí byť rovnako uvedený názov kategórie, do ktorej je aditívum zaradené, napríklad konzervant E 200 alebo farbivo E 100. Označenie týmto kódom tiež znamená, že aditívum prešlo hodnotením bezpečnosti. Nasledujúci spôsob je veľmi praktický, pretože usporí veľa miesta na etikete potraviny (napr. namiesto označenia zahusťovadlo enzýmovo hydrolyzovaná karboxymetylcelulóza, výrobca uvedie zahusťovadlo E 469).

Za prídavné látky sa nepovažujú látky, ktoré sú samy potravinami, alebo ktoré sú prírodnými zložkami potravín, napríklad cukry, pomocné látky, aromatické látky, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky, jedlá želatína, škrob alebo soľ.

Nie je éčko ako éčko

Nie všetky éčka sú zlé. Pod niektorými skratkami sa skrývajú čisté prírodné látky, iné zlepšujú chuť, konzistenciu, alebo aj vôňu. Ďalšie síce potravinám pomôžu vylepšiť mnohé vlastnosti, no práve z dôvodu, že nie sú prírodnými látkami, by sme sa im mali vyhýbať. Naučme sa rozlišovať, ktorým éčkam sa vyhnúť, a ktorých sa báť nemusíme. K orientácii pomôže členenie, ktoré je uvedené v tabuľke nižšie. Pokiaľ sa v jednotlivých kategóriách potravín hovorí o éčkach, máme na mysli práve éčka z časti tabuľky „radšej sa vyhnite“.



Zoznam éčok

Tu je zoznam najčastejšie sa vyskytujúcich aditív/éčiek na etiketách potravín v školských jedálnach. Pokiaľ pri čítaní etikiet narazíte na éčko, ktoré zoznam neobsahuje, overte jeho škodlivosť v databáze <https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek> alebo sa riadte pokynmi RUVZ.. Zo stupnice škodlivosti odporúčame vyhybať sa éčkam so stupňom škodlivosti s hodnotením tri a vyššie.

Radšj sa vyhnete:

Farbivá	
E102	Tartrazín
E104	Chinolinová žlt
E107	Žlt 2G
E110	Žlt SY
E120	Karmín
E122	Azorubín
E123	Amarant
E124	Karmínová červeň A
E129	Červeň allura AC
E131	Petentná modrá V
E132	Indigokarmín
E133	Brilantná modrá FCF
E151	Brilantná čierna BN
Arómy / Zvýrazňovače chuti	
E621	
E635	
Sladidlá	
E420	Sorbitol (sorbit, sorbol)
E421	Manitol
E950	Acesulfám K
E951	Aspartám
E952	Cyklamáty
E954	Sacharín a jeho soli
E961	Neotám
E962	Soľ aspartámu/acesulfámi
Konzervanty	
E200	Kyselina sorbová
E202	Sorban draselný
E203	Sorban vápenatý
E210	Kyselina bezoová
E211	Benzoan sodný
E212	Benzoan draselný
E213	Benzoan vápenatý
E220-228	Siričitany
E230	Bifenyly
E231	Ortofenylyfenol
E233	Tiabendazol
E250-252	Dusitanové soli
Fosfáty	
E450-452	Polyfosforečnany

Nemusíte sa báť:

Farbivá	
E100	kurkumín
E101	riboflavén
E140	chlorofyly a chlorofylíny
E141	meďnaté komplexy chlorofylov a chlorofylínov
E150a	karamel
E160-164	zmes karoténov
Konzervanty	
E260	kyselina octová
E270	kyselina mliečna
E290	oxid uhličitý
E296	kyselina jablčná
E300-302	kyselina askorbová a pod.
Iné	
E392	rozmarínové extrakty
E406	agar
E407 a E409	karagén a arabinogalaktán
E410	karubín
E412	guarová guma
E415-419	xantán a pod.
E425	konjaková guma
E440	pektíny
E460-475	celulózy
E640	glycín
E641	leucín
E901-904	vosky
E908	vosk z ryžových otrúb
Balené v ochrannej atmosfére	
E938	argón
E939	hélium
E941	dusík
E938	kyslík
E949	vodík
Fosfáty	
E338	kyselina fosforečná
E339-343	fosforečnany

Na čo dať pozor pri objednávkach:

- Na potraviny, ktoré majú v názve najrôznejšie označenie pre zdravé potraviny. Nemusia byť vôbec vhodné, nenechajte sa zmiasť slovami ako napríklad happy, línia, zdravé, bez cukru, bez pridaného glutamanu, prírodné, detské atď.
Všimnite si: to, že je potrava bez cukru, ešte neznamená, že nie je sladká – ako sladidlo je použitý napríklad sacharín E954 (umelé sladidlo), teda ešte horšia forma sladenia ako cukor.
- Na dva možné spôsoby označovania éčiek na etiketách výrobkov. Vlastná prídavná látka/éčko musí byť napísané pod svojim názvom alebo E kódom a pri každom sa musí zároveň uvádzať kategória, do ktorej patrí, napríklad emulgátor, sladidlo alebo zahusťovadlo.
Všimnite si: informácie o tom, že výrobok obsahuje napríklad sladidlo, môže byť na etikete v zložení uvedený dvomi spôsobmi: E kódom E965/sladidlo alebo názvom maltitol/sladidlo. Druhý variant používajú výrobcovia stále častejšie, pretože kupujúcim väčšinou uvedené chemické názvy nič nehovoria.
- Na najviac používané dochucovadlo v potravinárskom priemysle E621 – L-glutaman sodný. Ide o látku, ktorá zvyrazňuje chuť a vôňu. Najznámejšími sú kyselina glutamová a jej soli E621 až E625. Bežne sú pridávané najmä do dehydratovaných výrobkov, koreniciach prípravkov, studených omáčok a podobne. Zbystrite, pokiaľ na obale potraviny nájdete výraz „bez glutamátu“. Potravina môže totiž obsahovať aj jej prekurzory, teda látky, z ktorých glutamát vznikne až po zahriatí potraviny.

V potravinách ich nájdete pod označením: *Výťažok z droždia, extrakt z pekárenského droždia, bielkovinový hydrolyzát, kvasnicový extrakt, kvasnicový výťažok, rastlinný bielkovinový hydrolyzát, hydrolyzovaná rastlinná bielkovina, sójový bielkovinový hydrolyzát, sójový hydrolyzát, sójový extrakt.*

- Na skutočnosť, že jedna firma môže vyrábať danú potravinu s vhodným aj nevhodným zložením. Vtedy hovoríme o dvojakej kvalite potravín.
- Na veľké množstvo sodíka, teda soli v niektorých potravinách, predovšetkým priemyselne spracovaných a v tzv. hotových pokrmoch (údeniny/šunka, konzervované mäso, väčšina syrov, polievky a omáčky v prášku, polievkové korenie, sójové omáčky, a iné), ale tiež v bežne predávanom pečive.

Výrobcovia potravín používajú rad zlúčenín, ktoré sodík obsahujú vo významnom množstve: *hydrogénuhličitan sodný (jedlá sóda), benzoan sodný, kazeinát sodný, citran sodný, hydroxid sodný, sodná soľ sacharínu, mliečnan sodný – stearoyl, siričitan sodný, glutaman sodný (MSG), fosforečnan sodný, alginát sodný, askorban sodný.*



Všimnite si:

- Sú firmy, ktoré vyrábajú sterilizované uhorky s cukrom alebo so sacharínom. Je preto potrebné vždy objednávať stále rovnaký druh, nemeniť napríklad veľkosť uhoriek či poradie slov v názve. Zvoľme radšej prirodzenú formu cukru, nie umelé sladidlo.
- Ak máte vedľa seba 2 jahodové jogurty a jeden má v zložení 5 položiek a druhý 7, druhý bude pravdepodobne obsahovať škroby, éčka atď. Voľte teda prvý jogurt.
- V školských jedálňach sú často používané "tzv. Nátierkové maslo" na varenie. Patria do kategórie tzv. zmesných tukov, pri ktorých neplatí zákaz používania éčok. Keďže obsahujú vyšší podiel vody, je potrebné zvýšiť ich trvanlivosť rôznymi stabilizátormi, emulgátormi či antioxidantmi, teda éčkami. Tie lepšie používajú napríklad **E330** alebo **E471**, v niektorých ale môžeme nájsť aj **E202**, **E200**, **E476** – éčka, ktorým je potrebné sa vyhnúť.
- Zloženie na obaloch potravín: v zložení musia byť uvedené všetky zložky potraviny v poradí podľa použitého množstva (ovocné zložky, cukor, ...), prídavné látky (antioxidanty, farbivá, sladidlá, kypridlá,...), látky určené k aromatizácii a potravinové doplnky (vitamíny, minerálne látky,...). Vždy, keď chceme, si môžeme od dodávateľa vyžiadať údaje o zložení, pretože predávajúci je povinný tieto údaje zdieľať so zákazníkom. Nie sme teda bezbranní voči nechcenému prijímaniu éčok.
- Výraz „**modifikovaný**“ pri slove „**škrob**“: nemá nič spoločné s genetickými modifikáciami, ale vyjadruje spôsob úpravy prírodného škrobu. Znamená to, že škrob (napr. zemiaky, pšeničný, kukuričný, ryžový) bol pomocou fyzikálno-chemických alebo enzýmových procesov upravený tak, aby sa dosiahli požadované vlastnosti. Najčastejšie slúži ako stabilizátor alebo zahusťovadlo.



Ako vyberať potraviny?

Zorientovať sa v obale a zložení produktov vám pomôže naša prehľadná tabuľka.

Mlieko a mliečne produkty

Mlieko

- Čerstvé

Poznámka: Ako čerstvé mlieko je možné označiť tekuté mlieko, ktoré nebolo ošetrované teplotou vyššou ako 125 °C

- Neochutené
- Ochutené
- Kyslé mlieko
- Cmar

škroby, farbivá/éčka

Jogurty

- Biele

mlieko, jogurtová kultúra, mliečna bielkovina

- Ochutené

ovocie, prírodná aróma, cukor

všetko ostatné (napr. škroby, glukózovo-fruktózový sirup, éčka)



Tvarohy

- Ochutené

cukor, prírodná aróma, srvátka, smotana, ovocná zložka

škroby, umelé arómy, éčka, glukózovo-fruktózový sirup, múka

- Neochutené

Smotany

- Na varenie

- Kyslé

- Na šľahanie

smotana, smotanová kultúra, baktérie mliečného kvasenia

želatína, škrob

Maslá

Pravé maslo musí byť vyrobené len z mliečného tuku, ktorého obsah v masle tvorí najmenej 80%. Najviac prípustné množstvo vody je 16 % obj. s najvyšším obsahom mliečnej sušiny do 2 %. Absolútne neprípustné je pridávanie farbív, konzervantov, stabilizátorov, zahusťovadiel, zvýrazňovačov chutí a dokonca i antioxidantov, skrátka akýchkoľvek éčiek. Maslo má teda čisto prírodné zloženie.

- Čerstvé

- Stolové

- Nátierkové

- Margaríny

smotana, mliečny podiel, soľ

želatína, palmový tuk, palmojadrový tuk, éčka, škroby

Syry

- Prírodné (čerstvé, zrejúce, plesňové, parené)

- Tavené (syr, ktorý bol tepelne upravený s prídavkom taviacich solí)

- Srvátkové (pilos, ricotta)

mlieko, jedlá soľ, mliekarenská kultúra, tvaroh, srvátka, maslo, maslový tuk, smotana, maslový koncentrát

želatína, fosforečnany, éčka (glutaman sodný)

Mäso a mäsové produkty

Mäso

- Čerstvé mäso
- Mleté mäso

mäso

- Balené mäso

mäso

éčka, droždie, cukor, škroby, „skryté glutamany“ (prekursori glutamanov), želatína

Údeniny

- Šunky
- Salámy
- Párky
- Slaniny
- Klobásy

vysoký podiel mäsa

cukor, éčka, škroby, aróma, umelé sladidlá, glutaman sodný a jeho prekursori (napr. extrakt z droždia)

Poznámka: dusitanová soliacna zmes (jedlá soľ, E250 – dusitan sodný) je síce látka, ktorú v ideálnom prípade z kupovaných produktov vynechávame, no v realite sa v údeninách nachádza veľmi často a je ťažké sa jej vyhnúť úplne. Na trhu sú však dostupné aj produkty so zníženým obsahom E 250, niektoré dokonca úplne bez, údené tradičným spôsobom na dreve.

Ryby

- Čerstvé
- Mrazené
- Údené
- Rybie prsty

rybie mäso

éčka, arómy, „skryté glutamany“ (prekursori glutamanov), želatína, palmový a palmojadrový tuk

Poznámka: Prečo kupovať potravinu, kde platíme aj za vodu? Mrazená ryba nenesie známku čerstvosti a má väčšie množstvo vody, ktorú výrobcovia radi schovávajú. Aj napriek tomu, že zákon hovorí jasnou rečou a diktuje oznamovať prítomnosť takto pridanej vody na etikety formou pojmov ako je „glazúra“ alebo „injektáž“, nie vždy sa s touto poctivou etikou v podnikaní v potravinárskom priemysle stretneme.

Rybie prsty: Dobré si prehládajte zloženie rybích prstov. Mali by mať vysoký podiel mäsa, ideálne vo väčších kúskoch.



Čerstvé vajcia

Ako zistíte z akého chovu vajíčka pochádzajú? Veľmi jednoducho. Na každom vajíčku je uvedený kód zložený z číslic a písmen. Prvé číslo znamená typ chovu, prvé dve písmená krajinu pôvodu (kód krajiny), a potom nasledujú štyri písmená a číslice, ktoré znázorňujú identifikačné číslo prevádzkarne.

Spôsoby chovu:

- 0 ekologický chov (výbeh, surová strava, malé skupinky)
- 1 voľný chov (výbeh, bidielka, malé skupinky)
- 2 podstielkový chov (chov v halách, bidielka, podstielka)
- 3 kietkový chov (4-5 sliepok v kletke, priestor na život menší ako formát A4, bez bidielok a podstielky)

Príklad:

2SKVK6 - 1

(podstielkový chov, Slovensko, Veľký krtíš - označenie oblasti a konkrétneho chovu)



Ovocie a zelenina

Do tejto kategórie patria nielen čerstvé plodiny, ale aj tie, ktoré boli ošetrované mrazom alebo sušením.

Čerstvá zelenina

Pri nákupe uprednostňujeme:

- Sezónnosť
- Lokálnosť
- Kvalitu, napr. bio

Čerstvé ovocie

Pri nákupe uprednostňujeme:

- Sezónnosť
- Lokálnosť
- Kvalitu, napr. bio

Sušená zelenina

- daná zelenina, môžeme uprednostňovať sušenie mrazom, tzv. lyofilizácia
- éčka, farbivá, soľ

Sušené ovocie

- dané ovocie, rastlinný olej, môžeme uprednostňovať sušenie mrazom, tzv. lyofilizácia
- éčka (najmä E220), cukry a sladidlá, farbivá

Mrazená zelenina a mrazené ovocie

Mrazená zelenina a mrazené ovocie sú dostupné ako jednodruhové alebo zmesi v rôznom pomere bez ďalších prídavných látok. (Zmesou nie je myslená potravina, ktorá obsahuje okrem rôznych druhov ovocia a zeleniny ďalšie látky, ako napríklad cukor, éčka a pod. – v týchto prípadoch ide o polotovary).



Pečivo

Pri pekárenských výrobkoch je potrebné si dávať pozor hlavne na tzv. „špeciálne“ druhy pečiva a chleba, ktoré sú vyrobené zo zmesi, obsahujú veľa rôznorodých zložiek. Bezpečnejšie sú naopak tradičné druhy chleba, vyrobené klasickou technológiou, napríklad kváskový chlieb, ražný chlieb a pod.

Rožky a žemle

- múka, voda, soľ, droždie, semienka, olej alebo tuk
- éčka, cukor

Sladké pečivo

- múka, voda, cukor, soľ, droždie, vajcia, tuk
- éčka, zmes olejov, ostatné sladidlá (napr. dextróza, laktóza,...), aróma

Chlieb

- múka, voda, soľ, droždie, kvas, kvások, semienka, rasca
- éčka, zlepšujúce prípravky, gummy, škroby, mastné kyseliny

Trvanlivé

(chrumkavý chlieb, sušienky, tyčinky, oblátky, trvanlivé sladké pečivo,...)

- múka, olej, soľ, korenie, cukor, semienka, droždie, mlieko
- éčka, palmový tuk, palmojadrový tuk, glukózo-fruktózový sirup, škroby, aróma

Obilniny a strukoviny

Obilniny a strukoviny sú k dispozícii jednodruhové alebo ako zmesi jednotlivých obilnín a strukovín v rôznom pomere. Zmes nie je potravina, ktorá obsahuje okrem obilnín a strukovín aj ďalšie látky ako napr. soľ, korenie, glutaman a pod. – v týchto prípadoch ide o polotovary. Ani v jednom prípade nedochádza k zaťažovaniu ďalšími prídavnými látkami. Pozornosť venujte najmä kvalite, napr. bio a preferujte varianty v surovom stave, nikdy nie predvarené varianty.

Konzervované a nakladané potraviny

Konzervované a nakladané potraviny tvoria veľkú časť skladov jedální. Pri analýzach skladov je práve táto kategória potravín tá, kde sa vyskytujú nevhodné éčka a pod. Najčastejšie narážame na: E621, E954, E211, E224, E223, E250, E120, E420, E124, E202.

Zelenina

- Jednodruhová

zelenina, voda, ocot, soľ, ev. cukor

éčka, škroby, múky

- Čalamády a zmesi

zelenina, voda, ocot, soľ, ev. cukor

pozri jednodruhová zelenina

Strukoviny

- Čisté jednodruhové/zmesi

ocot, soľ, ev. cukor

éčka, škroby, múky

- Ochutené

ocot, soľ, ev. cukor

éčka, škroby, múky

Poznámka: menej vhodné je ochutenie paradajkovou omáčkou - často ide o zmes s ťažko dohľadateľnými éčkami.

Ovocie

- Jednodruhové

ocot, voda, E330 – kyselina citrónová, cukor

éčka

- Zmesi a pretlaky

ovocné pyré/dreň jednodruhové/zmes, voda, (cukor, E330 – kyselina citrónová)

éčka, škroby, múky

- Džemy, marmelády

Džem je zaváranina zo všetkých druhov ovocia okrem citrusov. Zaváraniny z citrusov nazývame marmeláda. Pozor, ovocné pomazánky sú úplne nevhodné.

cukor, voda, E330 – kyselina citrónová, E440 - pektíny

éčka, škroby, múky, arómy



Rybie produkty

V prvom rade venujte pozornosť zdroju chovu/lovu – producenti sú povinní uvádzať túto informáciu na obale. Uprednostňujte lov pred farmovými rybami. Malo by byť uvedené aj číslo oblasti lovu, napr. FAO č 34.

- Produkty vo vlastnej šťave

ryba, voda, soľ

éčka, škroby, múky

- Produkty v oleji

ryba, voda, soľ

éčka, škroby, múky

- Ochutené produkty

ryba, voda, soľ, citrón/paradajkový pretlak

éčka, škroby, múky

Poznámka: pozor u produktov v paradajkovej omáčke – ak nie je uvedené zloženie paradajkovej omáčky, môže ísť o zmes s rôznymi konzervantami, farbivami a pod.

Polotovary

Zmesi

Zmesi neodporúčame používať, vo väčšine prípadov vychádza ich zaradenie nákladnejšie. Mnohé zmesi obsahujú potraviny, ktoré v rámci programu Skutočne zdravá škola uprednostňujeme v čerstvej podobe, napr. vajcia.

- Na pečenie buchtičiek

múka, sušené droždie/kypriaci prášok, cukor, (kakaový prášok, korenie)

sušené vajcia, sušené mliečne zložky, éčka, škroby, múky, arómy

- Na palacinky

múka

sušené vajcia, sušené mliečne zložky, éčka, škroby, arómy

- Pudingy

škrob/škroby, ochucovadlá – napr. vanilkový extrakt, kakaový prášok, sušené mlieko, sušený jogurt, sušené ovocie,...

éčka, múky, arómy

Poznámka: Obzvlášť venujte pozornosť ovocným pudingom, ktoré často obsahujú nevhodné farbivá, napr. jahodový – E120 – karmín.



- Na zemiakové knedle

múka/krupica, sušené zemiaky, zemiakové vločky, soľ, kurkuma (pozor na zloženie zemiakových vločiek)

sušené vajcia, sušené mliečne zložky, éčka

- Žemľové knedle

múka, žemľové kúsky, sušené droždie, soľ

sušené vajcia, sušené mliečne zložky, éčka, burizóny

- Omáčky

V žiadnom prípade neodporúčame omáčky zo sušených zmesí.

Ochucovadlá

- Zeleninové bujóny

zelenina, soľ, korenie, (múka, škrob)

éčka, arómy

- Mäsové bujóny

zelenina, tuk, korenie, mäsový výťažok, soľ, (múka, škrob)

éčka, pozor najmä na E621 – E625 – glutaman sodný, ev. Jeho prekurzor, arómy

- Majonézy, tatárske omáčky a dresingy

olej, vaječný žltok, ocot, soľ, (citrón, cukor, horčicové semienko, korenie, zelenina – býva súčasť dresingov)

éčka, škroby, múky

- Kečupy

paradajky, voda, ocot, soľ, (cukor, korenie)

éčka, škroby, múky

- Horčica

voda, horčicné semienko, ocot, soľ, (cukor, korenie – kurkuma)

éčka, škroby, múky

- Sójové a iné omáčky, tekuté polievkové korenia

sójové bôby, voda, ocot, soľ, (cukor, korenie, múka, ušľachtilá pleseň)

éčka, škroby, múky

Mrazené

Pri mrazených výrobkoch uprednostňujte jednodruhové potraviny. Neodporúčame využívanie predsmažených či vopred obalených mias a rybích produktov ani využívanie hotových a zmrazených jedál, ako napr. ovocné knedle a pod.

- Mäso a ryby

- mäso/ryba
- éčka, voda, škroby, múky

- Cestá

- múka, voda, vajcia, droždie, tuk, soľ, (cukor)
- éčka, škroby, múky, arómy

Sušené

- Cestoviny

- múka, voda, vajcia
- éčka, soľ, škroby

Nápoje

- Koncentráty

- ovocná zložka, voda
- cukor a iné sladidlá, éčka, arómy

- Kakaá

- kakaový prášok, kakaové maslo
- cukor a iné sladidlá, éčka, arómy, škroby, múky

- Melty a podobné

- obilniny/čakankový koreň
- cukor a iné sladidlá, éčka, arómy, škroby

- Ochutené mlieka

- mleté ovocie, sušené napr. lyofilizáciou, srvátka, prírodné arómy, napr. vanilkový extrakt
- cukor a iné sladidlá, éčka, arómy, škroby, múky

- Čaje

- sušené čajové lístky, sušené ovocie, sušené byliny
- cukor a iné sladidlá, éčka, arómy



Kam ďalej?

Ak chcete, aby boli vaše sklady plné potravín bez nežiadúcich zložiek, a pritom chcete zostať pri svojich dodávateľoch, požiadajte ich, aby vám zo svojej ponuky dodávali len také suroviny, ktoré budú v súlade s týmto manuálom. Proces verejného obstarávania povoľuje vyberať potraviny nielen na základe ceny, ale aj iných kritérií ako je napríklad kvalita (akosť).

Pokiaľ sa chcete dozvedieť viac podrobností o niektorých nevhodných éčkach, či o niektorých konkrétnych potravinách dostupných na regáloch obchodov, navštívte stránky **www.ferpotravina.cz** (na Slovensku podobnú platformu nájdete pod názvom CEFF - Certified E-Friendly Food).

