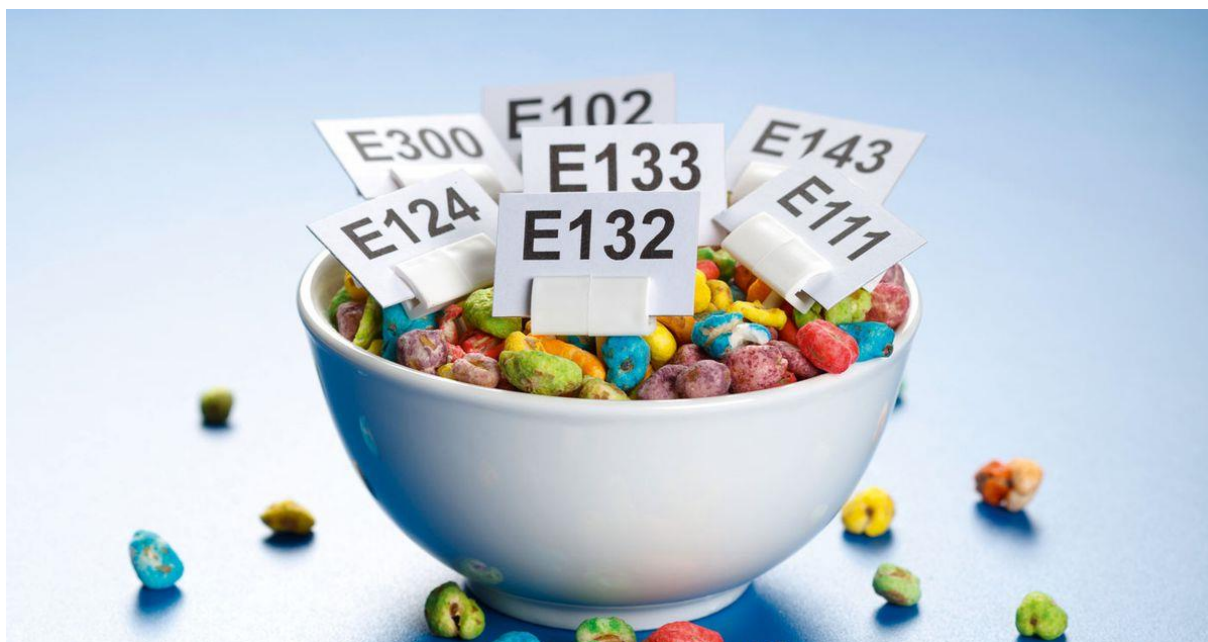


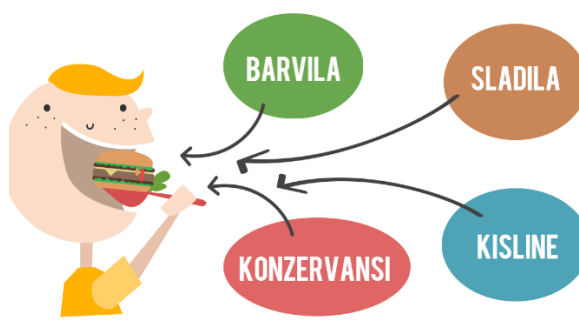
ADITIVI

Veliko aditivov verjetno za zdravje predstavlja nizko tveganje, veliko pa je tudi škodljivih ali potencialno škodljivih, povrh pa je večina v prehrani popolnoma nepotrebni. Nekateri izmed aditivov so prepovedani v mnogih državah, za nekatere pa obstajajo jasni dokazi o škodljivosti, a so še vedno zakonsko dovoljeni. Letno naj bi prebivalec razvitih držav zaužil med 7 in 8 kilogramov aditivov, vendar gre le za oceno, saj točne količine niso znane.



KAJ SO ADITIVI?

Aditiv je po Pravilniku o aditivih za živila vsaka snov, ki se običajno ne uporablja oziroma ne uživa kot živilo in ne predstavlja običajne, tipične sestavine živila, ne glede na to, ali ima hranilno vrednost, se pa namensko dodaja živilu iz

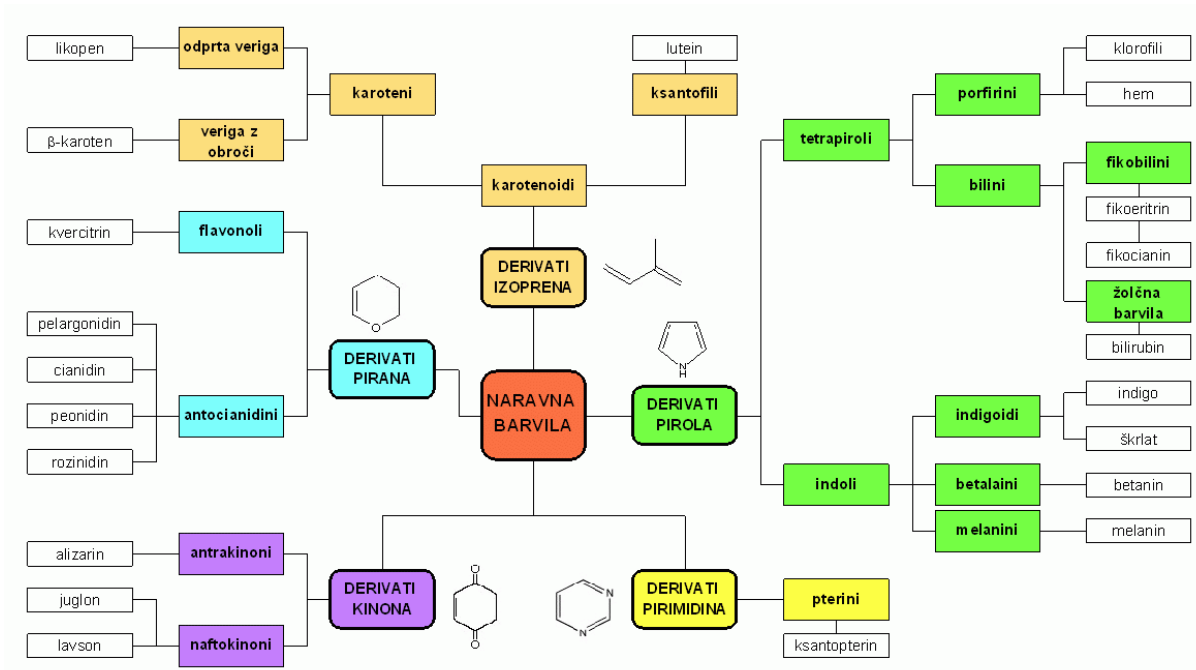


tehnoloških razlogov v proizvodnji, predelavi, pripravi, obdelavi, pakiranju, transportu, hrambi in se zato nahaja v živilu ali v stranskem proizvodu živila in s tem posredno ali neposredno postane sestavina živila.

RAZVRŠČANJE ADITIVOV

Barvila (serija E100)

- Ker naravna barvila v živilu ne prenesejo tehnološke obdelave, živilom dodajajo naravna ali sintetična barvila.



Karoteni



antocianidini



betanin

Konzervansi (št. iz serije E200)

- Živilom jih dodajajo, ker podaljšujejo rok uporabnosti živil, saj preprečujejo rast mikroorganizmov, ki bi sicer živilo pokvarili.



Antioksidanti (št. iz serije E300)

- Najdemo jih skoraj v vseh živilih. V nepredelani hrani naravno varujejo živilo pred oksidacijo, v predelana živila pa jih dodajajo za ohranjanje hranilne vrednosti, pa tudi barve živila. Dodajajo jih večini živil, ki vsebujejo maščobo ali olje, saj preprečujejo oksidacijo oz. žarkost maščobe.

Stabilizatorji (št. iz serije E 400)) -> sredstva za zgostitev, želirna sredstva in modificirani škrob, utrjevalci, emulgatorji, emulgirne soli in drugo.



Ojačevalci okusa (št. iz serije E 600)

- Prispevajo, da imajo živila več okusa ali pa boljši okus, kot bi ga imela, če tega aditiva ne bi bilo v živilu.

Sladila (št. iz serije E 900)

- Živilom dajejo sladek okus, vendar imajo manj kalorij kot sladkor. Pogosto jih živilom dodajajo namesto sladkorja.

SORBITOL - se uporablja kot sladilo v živilih in je primeren tudi za sladkorne bolnike. A vendar po kategoriji in svojih lastnostih sodi med stabilizatorje, saj ga označujemo z E420.



ERITRITOL – je sladilo brez kalorične vrednosti in ne povzroča zobne gnilobe. V prehrani ga označujejo z E968. Primeren je tudi za sladkorne bolnike. Kot sladilo se nahaja v hruškah, lubenicah, melonah ter grozdju.



Drugi aditivi

- **AROME**; se živilom dodajajo zato, da pridobijo poseben vonj in okus. Na seznamu sestavin morajo biti označene kot »aroma« ali pa s posebnim imenom ali opisom.
- **ENCIMI**; se dodajajo živilom, da bi ohranili oz. izboljšali njihovo vrednost. Slovenska zakonodaja še ne zahteva označevanja encimov, čeprav jih nekateri proizvajalci že navajajo na svojih izdelkih. V evropskem parlamentu pa že poteka postopek sprejemanja posebne enotne uredbe o encimih, ki bo veljala za celotni evropski prostor.

ČOKOLADNI SOUFFLÉ

SESTAVINE:

2	Jajci
25 g	Sladkorja v prahu
20 g	Moke
80 g	70% čokolade
70 g	Masla



Pečico vklopimo na 180 stopinj. Na kuhalnik postavimo nekoliko večji lonec, v katerega nalijemo malo vode (približno 2 dl). Na lonec postavimo manjšo skledo, v katero nadrobimo čokolado in narežemo maslo. Pustimo kuhati na zmernem ognju, da se maslo in čokolada stopita. Ko je čokolada stopljena, jo dobro premešamo, da dobimo gladko zmes, in pustimo, da se nekoliko ohladi.

V skledi z mešalnikom penasto umešamo jajci in sladkor v prahu. Dodamo moko, ki jo z metlico počasi umešavamo v zmes. Na koncu v zmes umešamo še ohlajeno čokolado.

Modelčke, v katerih bomo pekli sufle, dobro namažemo z maslom in posujemo s kakavom v prahu. V pripravljene modelčke vlijemo maso do približno pet milimetrov pod robom modelčkov. Soufflé pečemo 8-15 minut (čas pečenja je odvisen od pečice in modelčkov). Pravilno pečen sufle je v notranjosti še tekoč.

Pečeni soufflé vzamemo iz pečice in še vročega zvrnemo na krožnik. Zraven lahko ponudimo kepico vanilijevega ali kakšnega sadnega sladoleda.