



Éčka v konvenční produkci vs. bio

Co nejvíce toho, co tam má být, co nejméně toho, co tam být nemá. Tak by se dalo jednoduše charakterizovat, proč a v čem jsou biopotraviny zdravější. A trochu složitěji – na jedné straně si biopotraviny díky ekologickému pěstování a šetrnému zpracování zachovávají maximum výživných látek, na straně druhé obsahují minimální možné množství reziduí pesticidů a také minimum přídavných látek používaných při zpracování.

Průměrný obyvatel západního světa prý ročně zkonzumuje 4–5 kg přídavných látek neboli éček. Konzervanty, barviva, sladidla, emulgátory, protispěkové látky... stovky chemických látek se používají k vylepšení vzhledu, chuti, vůně a struktury potravin anebo prodloužení jejich trvanlivosti. V biopotravinách se smí vyskytnout jen zlomek z nich, a to ve velké většině jen ty přírodní.

Potravinářské přídavné látky jsou látky, které se většinou nepoužívají samostatně jako potravina a do potravin se přidávají při výrobě, balení, přepravě nebo skladování. Tak například cukr je samozřejmě používán ke slazení, ale mezi sladidla zařazen není. Přídavných látek schválených pro potravinářskou výrobu existuje přes dva tisíce. V jejich rámci si pak každá země může stanovit svůj vlastní seznam povolených éček. V České republice (resp. v celé EU) je v současnosti pro výrobu konvenčních potravin povoleno 320 přídavných látek. Přitom ne všechna éčka jsou nebezpečná chemie a nelze je proto házet na jednu hromadu. Mezi přídavné látky totiž patří i některé zcela běžné a dokonce prospěšné látky, jako např. vybrané vitaminy. Na druhou stranu se tu vyskytují i látky, které mohou být rizikové.

Éčka a zdravotní rizika

Všechny látky, jež aspirují na to, aby se staly potravinářskou přídavnou látkou, procházejí schvalovacím procesem. Ten trvá okolo pěti let a na jeho základě je daná látka schválena nebo zamítnuta a v případě schválení je u ní stanovena hodnota ADI (Acceptable Daily Intake). Ta vyjadřuje množství přídavné látky, vyjádřené v mg na kilogram tělesné hmotnosti, které může být konzumováno každý den po celý život, aniž by došlo k poškození zdraví. Pro každou přídavnou látku jsou také stanoveny druhy potravin, do kterých ji lze přidávat. Každé je také přidělen kód tvořený písmenem E a troj- nebo čtyřmístným číslem.

Zastánci přídatných látek uvádějí, že tyto látky prošly natolik důkladnými toxikologickými testy, že se škodlivých účinků na organismus nemusíme bát. Kritikové však upozorňují, že jde o testování jedné látky po omezenou dobu v umělých podmínkách. Nikdo nikdy netestoval – protože to ani není možné – jaké jsou vzájemné interakce stovek látek, kterým je lidský organismus běžně vystaven. Nikdo také neví, co způsobí každodenní konzumace těchto látek po dobu 20 či 40 let. Povzbuzující zprávou je, že se Evropská komise v roce 2007 rozhodla znovu prověřit zdravotní nezávadnost asi tří stovek potravinářských aditiv. Do roku 2020 tak bude muset být nově posouzena jejich bezpečnost a nezávadnost. První výsledky tohoto projektu už se objevují, jak můžete číst v kapitole o barvivech.

Éčka a bio

Pro potraviny s bio certifikátem je povoleno kolem 50 látek, jejich seznam najdete v nařízení Komise (ES) č. 889/2008 v příloze VIII. Tento počet není stálý, protože v průběhu času přibývají látky nové nebo jsou jedny nahrazovány jinými (k poslední úpravě došlo v dubnu 2016, kdy přibyly tři nové látky – guma gellan, včelí vosk a karnaubský vosk (nařízení Komise (EU) 2016/673 v příloze III)). Pro zpracování biopotravin byly vybrány ty látky, které jsou z potravinářského hlediska považovány za nezbytné k tomu, aby bylo možné danou potravinu vyprodukovat, a zároveň takové, které mají co nejmenší negativní dopady na zdraví spotřebitelů. V biopotravinách také z principu nesmějí být používány takové přídatné látky, které by spotřebitele nějakým způsobem klamaly ohledně kvality nebo chuti daného výrobku. Jak se liší používání aditiv v konvenčních potravinách a biopotravinách, najdete v rámci následujících délech bioseriálu.

Kam se aditiva přidávat nesmějí

Tyto potraviny – ať už bio nebo konvenční – nesmějí obsahovat žádné přídatné látky: nezpracované potraviny, med, neemulgované oleje a tuky živočišného nebo rostlinného původu, máslo, neochucené mléko, neochucená smetana, neochucené kysané mléčné výrobky s živou kulturou, neochucené podmáslí, přírodní minerální vody a pramenité vody, káva (kromě ochucené instantní a práškové kávy), nearomatizovaný čaj, cukr, sušené těstoviny (kromě bezpečnostních těstovin nebo těstovin určených pro hypoproteinové diety).

Příklad: Oranžové sušené meruňky jsou sířené. U biopotravin je síření sušeného ovoce zakázáno, biomeruňky jsou proto hnědé.

Mgr. Lubomíra Chlumská