

Clean Labeling – Ízfokozó vagy sem?

Előző cikkeinkben írtunk a clean label koncepcióról, aminek eredetileg az a lényege, hogy a gyártók azon keresztül, hogy egy élelmiszert csak a szükséges és elégséges számú összetevőből állítanak elő, egy tisztább, és így egészségesebb terméket visznek a piacra.

Ilyen anyag az ízfokozó is, hiszen az élelmiszerek, amelyek ízfokozó nélkül is megfelelő, terméktipikus ízzel rendelkeznek, azt közvetítik az átlagos fogyasztó számára, hogy nyilvánvalóan a) magasabb minőségű alapanyagokból kell, hogy készüljenek b) a termék ízére meghatározó összetevőből (pl. hús) megfelelő mennyiséget tartalmaznak.

1.) A glutamát és az élesztőkivonat

A glutamát korábban számos élelmiszerben megtalálható ízfokozó volt, ma már viszont szinte egyáltalán nem használják a gyártók; a glutamát helyét gyakorlatilag teljesen átvette az élesztőkivonat – amelynek ugyanakkor szintén ízfokozó hatása van.

2.) Az élesztőkivonat eredete

Az élesztőkivonat természetesen hangzik, de mégis „gyanús” a fogyasztóknak, hogy szintetikus eredetű termékről van szó.

Megnyugtató – az élesztőkivonat valóban élesztőből készül, méghozzá sütő, vagy sörélesztőből nyerik ki és az élesztősejtek oldható összetevőiből áll. Az élesztő saját enzimeji kioldják a fehérjét az élesztőből, és részben feloldják az élesztősejtek sejtfalát.

Az így kapott sejtlevet koncentrálnak – elpárologtatják a felesleges vizet - és a végén marad az élesztőkivonat: vagy barna paszta, vagy sárgásbarna por formájában.

Az élesztőkivonatot igazából már 75 éve használja az élelmiszeripar különböző élelmiszerek alkotóelemeként.

3.) Milyen íze van az élesztőkivonatnak és mit tartalmaz?

Míg az élesztőnek inkább semleges íze van, addig az élesztőkivonatnak fűszeres az íze, hasonló, mint egy erősebb húslevesnek – ezért is használják előszeretettel ehhez hasonló élelmiszerekben, mint szószok, levesek, húskételek.

Az élesztőkivonat által tartalmazott ún. glutaminsav természetes módon is előfordul fehérjedús élelmiszerekben, pl. viszonylag nagy koncentrációban található meg a parmezán sajtban, paradicsomban, vagy halban.

A tiszta élesztőkivonat mintegy 65%-ban tartalmaz fehérjét, valamint aminosavakat, vitaminokat és ásványi anyagokat is – azaz önmagában is élelmiszer.

Az élesztőkivonatot több országban is fogyasztják úgymond „tisztán” is, mint kenyérfeltétet, pl. az angolok, de az ausztrálok is.

4.) Az élesztőkivonat ténylegesen ugyanaz, mint a glutamát?

Glutamátnak a glutaminsav sóit nevezzük. A glutamátot az utóbbi időkben leginkább a kínai éttermekkel asszociálták a fogyasztók és amit még tudtak róla, hogy étvágygerjesztő hatása van.

Ami bizonyos, hogy a glutamátot mesterségesen állítják elő, és akár géntechnikailag manipulált alapanyagokat is felhasználhatnak az előállításához.

Az élesztőkivonat különbözik az izolált ízfokozó glutamáttól: körülbelül 5-12 százalékos glutaminsav mellett sok más aminosavat is tartalmaz, és viszonylag gazdag B-vitaminban és néhány ásványi anyagban. A glutamáttal ellentétben a kivonat a papíron nem számít élelmiszer-adalékanyagnak (bár élelmiszerekhez adható anyag), ezért a törvény szerint nem kell ízfokozóként címkézni - bár ezt a funkciót betölti.

5.) Milyen hatása van az élesztőkivonatnak az egészségre?

Míg sokan kerülik a glutamátot, mert rossz hírneve van lehetséges egészségkárosító hatásai miatt, keveset tudunk az élesztőkivonat egészségügyi hatásairól.

Az élesztőkivonat csak kis arányban tartalmaz glutamátot (kb. 5%). Ezért viszonylag valószínűtlen, hogy károsítaná egészségünket. Ennek ellenére ez egy iparilag módosított összetevő, amelyet az íz javítására használnak.

Míg bio élelmiszerekben a glutamát használata tilos, addig az élesztőkivonat megengedett.

6.) Pozitív hatás – sótartalom csökkentése

Az élesztőkivonatnak saját aromás íze van a fehérjevegyületek gazdag keverékének köszönhetően. Ez ízletes, zamatos hatást kölcsönöz az ételeknek, még az alacsony sótartalmú ételeknek is. Hatása hasonló a fűszerekhez, segít csökkenteni a sószintet anélkül, hogy elveszítené az élelmiszer az ízét. A táplálkozási szakértők hasonló stratégiát alkalmaznak, amikor aromás fűszernövények használatát javasolják a konyhai só csökkentésére.

7.) Ízfokozó nélkül - a fogyasztó megtévesztése?

Bár az élesztőkivonatot a törvény nem minősíti adalékanyagnak, az íz befolyásolása érdekében adják hozzá. Ha a gyártók "ízfokozók nélkül" kijelentéssel hirdetnek, akkor az ember ezen a ponton biztosan becsapva érezheti magát. Ha el akarjuk kerülni ezt az összetevőt, ügyeljen az olyan összetevőkre, mint a "fűszer/fűszerkivonat", az "autolizált élesztő" vagy a "leves".