





## 101 powodów, dla których jestem wegetarianinem

Dla wszystkich zainteresowanych podajemy listę składników niewegetariańskich zaczerpniętą z broszury autorstwa Pemeli Teisler pt. "101 powodów, dla których jestem wegetarianinem" :

E120,141,153, 161,252,280,322,352,385,404,422,430-436, 470-478,481-483, 491-495, 509,516, 526,540,542,545,552, 570, 623, 635, 904 oraz gliceryna (propanetriol), glikol (glicyna, kwas aminooctowy), leucytyna, olbrot (spermaset), witamina D3. Jest jeszcze kilka często stosowanych składników, które mogą, ale nie muszą być pochodzenia zwierzęcego. Są to: stearynian wapnie, emulgatory, enzymy, kwasy tłuszczowe, żelatyna (wyłączając żelatynę z morskich wodorostów - alg, czyli agar-agar), stearynian magnezu, kwas oleinowy, oleinian glicerylu, palmitynian, kwas palmitynowy, pepsyna, podpuszczka, stabilizatory, kwas stearynowy, stearyna.

W EWG wprowadzono oznaczenie szyfrowe syntetycznych dodatków do żywności, dzięki czemu nie trzeba znać obcego języka, aby wiedzieć co znajduje się w danym produkcie. Niestety, coraz więcej nieuczciwych producentów wykorzystuje dyrektywa Komisji Europejskiej, aby ukryć rzeczywisty skład produktów.

Dlatego warto sprawdzić co dodano do żywności, którą kupujemy. Informacja nt. szkodliwych dodatków syntetycznych do żywności pochodzi z francuskiego laboratorium badawczego Vilejuffer.

E 057 - frimulsion  
E 101 - barwnik syntetyczny  
E 103 - (zakazany)  
E 104 - barwnik syntetyczny, żółty (podejrzany)  
E 105 - (zakazany)  
E 110 - barwnik syntetyczny, pomarańczowy (niebezpieczny)  
E 111 - (zakazany)  
E 120 - barwnik naturalny, różowy  
E 121 - (zakazany)  
E 122 - barwnik naturalny (podejrzany)  
E 123 - (bardzo niebezpieczny)  
E 124 - barwnik syntetyczny, czerwony (niebezpieczny)  
E 125 - (zakazany)  
E 126 - barwnik (zakazany)  
E 127 - (niebezpieczny)  
E 130 - (zakazany)  
E 131 - barwnik zielony (rakotwórczy)  
E 132 - barwnik syntetyczny, niebieskozielony  
E 140 - barwnik naturalny  
E 141 - barwnik naturalny (podejrzany)  
E 142 - (rakotwórczy)  
E150 d - barwnik syntetyczny (podejrzany)  
E 151 - barwnik (podejrzany)  
E 162 - barwnik naturalny  
E 163 - barwnik naturalny, czarno fioletowy  
E 170 - węglan wapnia  
E 171 - (podejrzany)  
E 173 - (podejrzany)  
E 180 - (podejrzany)  
E 181 - (zakazany)  
E 202 - konserwant: sorbinian potasu  
E 210 - (rakotwórczy)  
E 211 - benzooesan sodu (rakotwórczy)  
E 212 - (rakotwórczy)  
E 213 - benzooesan wapnia (rakotwórczy)  
E 214 - benzooesan etylu (rakotwórczy)  
E 215 - benzooesan estru etylowego (rakotwórczy)  
E 216 - benzooesan propylu (rakotwórczy)  
E 217 - benzooesan estru propylu (rakotwórczy)  
E 218 - benzooesan metylu (rakotwórczy)  
E 219 - benzooesan estru metylu (rakotwórczy)  
E 220 - hezwodnik siarki (niszczy witaminę B)  
E 221 - siarczyn sodu (zakłóca czynności jelit)  
E 222 - dwusiarczyn sodu (zakłóca czynności jelit)  
E 223 - konserwant metadwusiarczyn sodu - spulchniacz (zakłóca czynności jelit)  
E 224 - metadwusiarczyn potasu (zakłóca czynności jelit)  
E 226 - siarczyn wapnie (zakłóca czynności jelit)  
E 227 - dwusiarczyn wapnia (zakłóca czynności jelit)  
E 230 - dwufenyl (zakłóca czynności skóry)  
E 231 - ortofenylofenol (zakłóca czynności skóry)  
E 232 - ortofenyl sodu (zakłóca czynności skóry, zakazany)  
E 233-2.4 thioxolyl (zakłóca czynności skóry)  
E 239 - heksamina (rakotwórczy)  
E 240 - (podejrzany)  
E 241 - (zakazany)  
E 249 - azotan potasu (szkodzi przy nadciśnieniu)  
E 250 - konserwant: azotan sodu (szkodzi przy nadciśnieniu)  
E 251 - azotan sodu (szkodzi przy nadciśnieniu)  
E 252 - konserwant: azotan potasu (szkodzi przy nadciśnieniu, zakazany)  
E 270 - kwas mlekowy  
E 290 - dwutlenek węgla  
E 296 - kwas jabłkowy  
E 300 - kwas askorbinowy  
E 301 - konserwant, antyutleniacz  
E 306 - ekstrakt tokoferoli (przeciwutleniacz w tłuszczach)  
E 311 - (powoduje wysypki)  
E 312 - (podejrzany)  
E 316 - antyutleniacz  
E 320 - cholesterol  
E 321 - (podejrzany)  
E 322 - zagęstnik: lecytyna sojowa  
E 330 - kwas cytrynowy  
E 333 - cyrynian wapnia  
E 334 - kwas winowy  
E 335 - winian sodu  
E 336 - winian potasu  
E 338 - (zakazany żółtkowe)  
E 339 - (podejrzany)  
E 340 - preparat białkowo-tuszczowy (podejrzany)  
E 341 - fosforan jednowapniowy (środek spulchniaczy do mąki, podejrzany)  
E 385 - konserwant antyutleniacz  
E 400 - kwas alginowy  
E 401 - konserwant: alginian sodu  
E 402 - alginian potasu  
E 406 - agar  
E 407 - spulchniacz, karagen (zakazany)  
E 410 - zagęstnik: mączka chleba świętojańskiego sulchniacz, stabilizator  
E 412 - zagęstnik: guma guaronowa - spulchniacz, stabilizator  
E 413 - tragakanta  
E 414 - zagęstnik, substancja nabyszczająca: guma arabska - stabilizator  
E 415 - zagęstnik: guma ksantanowa - spulchniacz, stabilizator  
E 416 - guma karaganowa  
E 440 - substancja żelująca, zagęstnik: pektyna - stabilizator naturalny  
E 441 - substancja żelująca  
E 450 a - topnik (rakotwórczy)  
E 461 - (rakotwórczy)  
E 462 - (rakotwórczy)  
E 463 - (rakotwórczy)  
E 465 - (rakotwórczy)  
E 466 - Zagęstnik (rakotwórczy)  
E 471 - preparat białkowo-tuszczowy (podejrzany)  
E 471 a , b, c - emulgator  
E 500 - środek do pieczenia: węglan sodu  
E 500 a - regulator kwasowości  
E 500 b - spulchniacz: wodorowęglan sodu - proszek do pieczenia  
E 501 - węglan potasu  
E 503 - węglan amonu  
E 503 b - spulchniacz, regulator kwasowości: wodorowęglan amonu - środek do pieczenia  
E 504 - węglan magnezu  
E 516 - siarczan wapnia (nośnik)  
E 524 - wodorotlenek sodowy (do polewy na piekarnikach ługowanych)  
E 551 - środek przeciwzbrzydający  
E 621 - wzmacniacz smaku i zapachu: glutaminian sodu  
E 627 - wzmacniacz smaku i zapachu  
E 631 - wzmacniacz smaku i zapachu  
E 901 - substancja polyskowa: wosk pszczeli  
E 942 - gaz nośny  
E 951 - aspartam - słodzik  
E 1404 - zagęstnik  
E 1422 - zagęstnik: skrobia modyfikowana



