

*** Tillsatser**

En del färdigmat innehåller många tillsatser. På innehållsförteckningen kan man läsa långa listor av E-nummer, som ingen vanlig människa vet vad de står för. Det kan vara färgämnen, konsistensgivare, stabiliseringsmedel, konstgjorda smakämnen, ytbehandlingsmedel och konserveringsmedel som används för att kunna förvara mat länge på butikens hyllor, utan att den smakar illa, ser oaptitlig ut eller blir rent hälsofarlig. För att kunna tolka vad numren betyder, om tillsatserna är animaliska (exempelvis från gris), och om det finns kända hälsovådliga effekter av dem, har jag laddat ner en app som heter "Tillsatsappen" i telefonen. Den är utgiven av Konsumentföreningen Stockholm, och är till stor hjälp tycker jag. Jag brukar alltid kolla innehållsförteckningen om jag köper något som jag inte är bekant med tidigare, och då kan jag "dechifrera" dessa E-nummer innan jag köper något. Man blir många gånger överraskad av vad man kan hitta i innehållsförteckningar. Hur många vet exempelvis att bröd ofta innehåller "mono- och diglycerider", att dessa ofta produceras av animaliskt fett, exempelvis från gris? Vem trodde att man hade bakat in grisfett i vanligt matbröd??? Naturligtvis vill man på slakterierna ta vara på alla biprodukter från slakten, och omvandla dem till något "ätbart". Min kompis Tove brukar säga: "Dom mal ner en död gris där dom kan." Om man lagar sin mat själv från grunden behövs sällan några tillsatser alls. Man kan fundera på hur något så vanligt förekommande som konserveringsmedel, som är till för att hindra växt av bakterier och svampar, påverkar den viktiga tarmfloran.