



Lisaaine pektiin pärineb loodusest, üpris palju sisaldavad seda ainet ka näiteks meie koduaia õunad.

## Mis peitub salapärase E-tähe taga?

**Sõnähend “E-aine” on saanud endale halva kuulsuse, kuna inimesed seostavad seda automaatselt millegi kahjulikuga.**

Euroopa Liidu riikides märgitakse lisaained numbrilise koodi ja E-tähisega ning E-tunnus tähendab seda, et lisaaine on läbinud vastava ohutuse hinnangu ja Euroopa Liidus heaks kiidetud. Seega ei ole E-ained kahjulikud, vaid sageli hoopis looduslikku päritolu ja toodete valmistamiseks hädavajalikud.

Üheks levinumaid väärarusaamu E-ainete puhul on, et tegu on ainult säilitusainetega, aga tegelikult kuuluvad nende hulka ka stabilisaatorid ja emulgaatorid, mis aitavad tagada toidu vajaliku konsistentsi, ning toiduvärvid, mis annavad toidule atraktiivsema välimuse.

Viimaste aastate suund toiduainetööstuses on vähendada sünteetiliste lisaainete kasutamist ning asendada need looduslike lisaainetega.

Sünteetilised lisaained on lubatud ainult siis, kui toidu omaduste parandamist või toiteväärtuse säilitamist ei ole võimalik muud moodi saavutada. Näiteks selleks, et lihatoodetes ei hakkaks arenema inimorganismile ülimalt mürgised bakterid, lisatakse neile nitriteid (E249, E250) ja nitraate (E25, E252), mis suruvad alla botulismi-

tekitaja elutegevuse ning samal ajal säilitavad liha roosa värvuse.

Kaks aastat tagasi keelustati Euroopa Toiduohutusameti (EFSA) poolt teatud asovärvainete (vahemikus E100–E199) kasutamine, mida leidub eredavärvilistes maiustustes. Pikaajaliste teaduslike uurin-gute tulemusel on leitud, et suurtes kogustes võib nende tarbimine olla laste tervisele kahjulik.

### Levinumad lisaained

Kuid lisaks sünteetilistele toiduvärvidele on olemas ka looduslikke toiduvärve. Lisaaine E162 on peedist saadud betaniin, mida kasutatakse jogurtites ja moosides. Looduslik on ka kollakasoranž pärmidest toodetud toiduaine E101, mis on riboflaviin ehk vitamiin B<sub>2</sub>. Paprikast on pärit aine E160c, mis on tuntud punase toiduvärvina.

Säilitusainetest kasutatakse jookides sorbiinhapet ja sorbaate (E200, E202–E203), mida leidub marjadest ka looduslikult. Kõige rohkem lisaainetena tuntud aineid ongi puu- ja köögiviljades.

Antioksidante kasutatakse rasvarikaste toitude puhul selleks, et kaitsa tooteid rasva rääsumise, maitse ja värvuse muutuste ning toiteväärtuse vähenemise eest. Sagedamini kasutatakse selleks lisaainet E300, mis on tuntud ka C-vitamiini nime all.

Paksendajatest on looduslik lisaaine E440 (pektiin), mida saadakse

puu- ja tsitrusviljade värvunud koo-reosa all olevast valkjast kihist, aga ka õunakoortest. Pektiin on taimse päritoluga tarretaja ning želeeriv aine, mida kasutatakse lastetoi-tudes, salatikastmetes, maiustustes ning nektarites ja mahlades.

On mitmeid toite, mida ilma lisaaineteta ei olegi võimalik valmistada, näiteks annab emulgaator majoneesile või pektiin keedisele just selle õige konsistentsi. Nii emulgaatoriks kasutatav pulbertselluloos kui enamikus marjades-puuviljades olev pektiin on looduslikku päritolu ja ei ole meie tervisele kahjulik.

### Lisaained pole ohtlikud

Tuntuim kodustes tingimustes kasutatav paksendaja želatiin on loomne valk ning seda saadakse kollageeni hüdrolüüsimisel. Kollageen on aga naha, luude ja paljude teiste organite sidekoe võtmekomponent ning ülivajalik luude ning naha heaks terviseks.

Leian, et esmalt tuleks endale selgeks teha, mida E-märgistus tähendab ja mis nende salapärase koodide taga tegelikult on. Kui tarbimisel ei ületata määratud piirnorme ning igapäevane toitumine on tasakaalustatud ja tervislik, ei ole vaja E-aineid karta.

**MAI MASER**  
toitumisteadlane