

A sóban lévő csomósodásgátlókról

Ha egy só nem a megszokott só szint adja, annak több oka lehet. Például a tisztátalanság, mivel már az adott sóbányában a tiszta só javát kibányászták, ezért az ilyen sók már nem tartalmazzák a szabványok által előírt 97%-os NaCl-t. Az ilyen sókat közepesre őrlik, hogy eltűnjön belőle a szennyező szín, ami lehet szürkés-fekete, vagy szürkés-kékes árnyalatú. A bolti, étkezési sók többségéhez csomósodás gátlókat kevernek, hogy azok a zacskós, vagy a sótartói tárolás során ne tapadjanak össze. Ez ugyan a kényelmet szolgálja, de aki ilyen csomósodásgátlós sókat használ, nagy árat fizet érte, az egészséget! Nagyanyáink, szüleink idejében, ha összeállt a só, akkor mozsárban megtörték, hogy ismét szórható legyen, de sokszor elég volt a zacskóban kézzel megcsapkodni, hogy jól felhasználható legyen élelmiszerek sózására, utánsózására.

Ma azzal a szöveggel jönnek, hogy a felhasználást megkönnyíti a csomósodás-gátló adalék az étkezési sókban. Nem mindig írják ki név szerint, hogy milyen csomósodás-gátló van az adott sóban, de a színe legtöbbnél elárulja, hogy milyen fajta csomósodás-gátlóval keverték az adott só.

A legtöbb étkezési sónál Kálium-ferrocianidot használnak csomósodás-gátlásra. A ciános neve nem hangzik túl jól, ezért sárgavérlúgsónak is nevezik, de ez az elnevezés sem túl jól hangzik, s ezért sok helyen csak az E536-os E-számmal jelölik. Nem csak a ciános neve miatt nem jó, hanem a kálium is plusz káliummal dúsítja az amúgy is magas káliumtartalmú étkezési sókat! A Kálium-ferrocianidban, a cianid-ion vashoz van kötve, és a kötés olyan erős, hogy maga a vegyület kis mennyiségben nem mérgező (megengedett határérték 20 mg/kg étkezési só), de a hevítés, főzés, sütés hatására erősen mérgező anyag képződik a bomlás során, s így már a kis mennyiség is erősen mérgezi az ilyen sókat ilyen módon használókat, meg az ilyen sóval készített ételeket fogyasztókat. Ez igaz valamennyi cián tartalmú csomósodásgátlóra, a Nátrium-ferrocianidra (vörösvérlúgsó) (E535) és a Kálcium-ferrocianidra is. A Kálcium-ferrocianidot alacsony sótartalmú étkezési sóknál használják leginkább, s újabban ezt akarják bevezetni a gyermekek közétkeztetésében is. Sok kristályosított sónál már a só színe is elárulja, hogy milyen és mennyi csomósodás-gátlót adtak az adott étkezési sóhoz. A vöröses, rózsaszín árnyalatúaknál Nátrium-ferrocianid van, a nem tiszta fehéreknél, meg Kálium-ferrocianid!

Tehát a cián tartalmú csomósodásgátlóka tartalmazó sókkal nem szabadna készíteni semmilyen ételt, akkor sem, ha főzik, vagy sütik, vagy csak egyszerűen melegítik azt. Az elkészítés során a legveszélyesebb melegítési, főzési forma az ilyen cián tartalmú csomósodás-gátlókat tartalmazó sóval kezelt, készített, vagy után-sózott ételnél a mikrohullámú sütő meg az indukciós tűzhely!!! Az a baj még ezekkel a cián-sókkal, hogy nem csak csomósodás gátlásra, hanem előre gyártott élelmiszereknél ételízesítésre is ugyanezeket a ciános vegyületeket használják. Sok esetben, sem megnevezéssel, sem E-számokkal nem jelölik meg, azzal indokolva, hogy nincs nagy mennyiségben az adott termékben. Esetenként valóban nem mérgező, ha hidegen fogyasztják és hidegen készítették, de ha már hevítve volt, akkor mérgező cián lesz az ilyen ételekben is, és a legtöbb ilyen félkész, vagy készétel a gyártás során már átesett egy hőkezelésen, ahol átalakultak a cián-vegyületek mérgező ciánná!!!

Verőce, 2014. június 24.

'Dr. Weixl-Várhegyi László ny.r.alez.

metallográfus mérnök, fitoterapeuta,

életmód- és táplálkozási tanácsadó- és terapeuta

www.tisztaso.hu

www.biolaci.com