

kostki rosółowe to chemiczna bomba



Kostki rosółowe rozpanoszyły się na dobre w polskich kuchniach. Dziś już nikt nie pamięta zdrowych i pożywnych domowych wywarów. A szkoda. Nie dość, że kostki nie mają prawie wcale mięsa, to na dodatek **nafaszerowane są glutaminianem sodu i innymi chemicznymi środkami**. Producenci wmawiają nam, że kupując kostki rosółowe i rozpuszczając je w wodzie, uzyskujemy efekt identyczny do prawdziwych rosółków. Sprawdziliśmy popularne kostki rosółowe znanych firm. **We wszystkich zawartość mięsa waha się na poziomie od 0,01 do 0,2 procenta!**

Na domiar złego, sztuczne kostki produkowane są **z mięsa suszonego**

! Nie trudno zgadnąć, że smaku ani koloru nie sposób z tego uzyskać.

Wystarczy jednak dodać trochę kurkumy albo barwnika amoniakalnego, aby nadać wywarowi złoty kolor. Aby pozbyć się jałowego smaku wystarczy dodać kilka ulepszcaczy z inozynianem disodowym, guanylanem disodowym i glutaminianem sodowym na czele.

Jak na taką „bombę chemiczną” reaguje nasz organizm?

– Ze względu na koszty badań oraz możliwe zagrożenie dla przemysłu spożywczego, nie ma wielu badań przeprowadzonych na ludziach. Natomiast badania na szczurach dowodzą, że glutaminian sodu **prowa**
dzi do trwałego uszkodzenia systemu nerwowego, mózgu i siatkówki oka, co powoduje utratę wzroku

. Ponadto glutaminian **trzykrotnie zwiększa ryzyko nadwagi**

– ostrzega Agnieszka Łyko, dietetyk z Poznania.

Zobacz, co jest w kostkach rosółowych:

Kucharek Rosół z kury - 2,69 zł

suszone mięso drobiowe 0,1%

tłuszcz kurzy 1,5%

glutaminian monosodowy, inozynian disodowy, guanylan disodowy

barwnik kurkumina

Knorr Rosół z kury - 2,99 zł

ekstrakt mięsa kurzego 0,1%

tłuszcz kurzy 2%

glutaminian monosodowy, inozynian disodowy, guanylan disodowy, maltodekstryna

Tesco Kostka rosółowa drobiowa - 1,86 zł

suszone mięso drobiowe 0,01%

tłuszcz kurzy i roślinny 0,5%

glutaminian monosodowy, inozynian disodowy, guanylan disodowy

Winiary Rosół drobiowy - 2,99 zł

suszone mięso z kury 0,1%

tłuszcz drobiowy 3%

glutaminian monosodowy, 5'-rybonukleotydy disodowe, maltodekstryna

barwnik amoniakalny

Knorr Bulionetka Domowa Drobiowa - cena 3,99 zł

mięso z kury 0,2%

tłuszcz kurzy 2%

maltodekstryna, barwnik: mieszanka karotenów

Skład kostki rosołowej pewnej niepolskiej już firmy to: sól, tłuszcz roślinny, substancje wzmacniające smak i zapach:

- **Glutaminian sodu (nazwa kodowa E621)** - częste spożywanie może mieć niekorzystny wpływ dla zdrowia. Niewskazany dla osób wrażliwych. Zawiera prawdopodobnie organizmy modyfikowane genetycznie (GMO).
- **Inozynian disodowy (nazwa kodowa E631)** - brak wyników badań pozwalających na wydanie opinii. Może być wyodrębniany z organizmów zwierzęcych. Jest jednym z najsilniejszych wzmacniaczy smaku. 10-20 krotnie silniejsze działanie jako polepszacz smaku.
- **Guanylan disodowy (nazwa kodowa E627)** - brak jeszcze wyników badań. Jest 10-20 krotnie silniejszym środkiem niż glutaminian sodu. Zawiera organizmy modyfikowane genetycznie (GMO).
- skrobia, tłuszcz kurzy, aromaty, kurkuma, marchew, cukier, ekstrakt drożdżowy, natka pietruszki, nasiona selera, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, ekstrakt mięsa kurzego oraz barwnik:
- **Karmel amoniakalny (nazwa kodowa E150c)**, częste spożywanie, którego może mieć niekorzystny wpływ dla zdrowia. Może powodować problemy jelitowe. Zawiera organizmy modyfikowane genetycznie (GMO). Zabroniony w Unii Europejskiej. W testach przeprowadzonych na zwierzętach przy dużych dawkach stwierdzono skurcze i obniżenie ilości limfocytów (białych krwinek krwi).

Podsumowanie

Według badań producentów kostek bulionowych najpopularniejsze są kostki rosołowe, a konsumenci używają produktów przynajmniej kilka razy w tygodniu.

To bardzo szkodliwy nawyk żywieniowy. Kostki bulionowe bez wahania można zaliczyć do tzw. junk food i powinny na stałe zniknąć z naszej diety. □