

Ételek és védjegyek



A kiegyensúlyozott táplálkozás ésszerű válogatást jelent a rendelkezésünkre álló élelmi anyagok és élelmiszerek közül, melyeket megfelelő konyhatechnikai eljárásokkal készítünk el. Nincsenek egészséges vagy egészségtelen élelmiszerek, csak rosszul, helytelen arányban összeállított étrendek. Mégis: a vasárnapi ebéd megtervezésén kívül foglalkozunk tudatos táplálkozással, vagy csak bekapunk valamit futtában? Az agyonreklamozott termékek dzsungelében eligazodva biztos kézzel nyúlunk az egyes élelmiszerekhez, vagy esetleg vitaminokhoz és táplálék-kiegészítőkhöz teljesítőképességünk fokozására? Mik azok az irányelvek, melyeket szem előtt kell tartanunk egészségünk megőrzése érdekében?

A táplálkozási ajánlások segítenek az eligazodásban. Az Ideál júniusi számában bemutattuk azt a sokszínű világot, ahogy a kiegyensúlyozott étrend összetevőit a világ különböző tájain máshogy és más formában szemléltetik. A szívbarát szívárnyítól a házikón át a piramisig minden táplálkozási útmutatóban közös az üzenet: korszerűen, az egészség megőrzését szolgáló módon étkezni csak színesen, ésszerű elveket követve lehet.

Az élelmiszerek esetében elsősorban címkéről próbálunk információkat szerezni. Az Élelmiszer-törvény értelmében az összetétel és bizonyos tápanyag-értékek feltüntetése kötelező, másoké csak ajánlott. Magyarországon először a 70-es évek közepe óta (Kiváló Áruk Fóruma) egyre több árun figyelhetők meg különböző jelzések, tanúsító jelek, védjegyek is. Szerepük a termék különlegességének, megbízhatóságának igazolása. Ez a törekvés az élelmiszereken is megfigyelhető, elsősorban a minőséget, valamint speciális igények kielégítését jelzik. A Magyar Áruk Klubja Egyesület 1997-ben kezdeményezte a Hajrá, Hazai! Programot, az FVM AMC 1998 őszétől koordinálja az eddigi törekvések közül legsikeresebb-

nek számító Kiváló Magyar Élelmiszer védjegy pályáztatását. A csatlakozás miatt várhatólag felértékelődnek azok a termékek, amelyeknek minőségét vagy eredetét EU-védjegy tanúsítja. Ezek elősorban a termék földrajzi eredetének védett megjelölését, ökológia eredetét vagy garantált hagyományos specialitás jellegét emelik ki.

Több mint öt éve kerültek az élelmiszer-áruházak polcaira a piros-fehér-zöld pipát ábrázoló Szívbarát védjeggyel rendelkező termékek. Azóta folyamatos az érdeklődés a védjegy iránt, de kevesen gondolják – talán a nemzeti színű embléma miatt – hogy Szívbarát védjegyre nem hazai előállítású élelmiszer is pályázhat, mely Magyarországon kereskedelmi forgalomba kerül.

MITŐL SZÍVBARÁT EGY ÉLELMISZER?

A Szívbarát program a szív-érrendszeri megbetegedések arányának csökkentése érdekében az élelmi rostban gazdag, teljes őrlésű lisztből készült gabonafélék fogyasztására, a gyakoribb zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, az összes zsiradékbevitel csökkentésére, ezen belül is főleg a telített zsírsavat tartalmazó élelmiszerek fogyasztásának csökkentésére és a sófogyasztás mérséklésére irányítja a figyelmet.



A tanúsító védjegy abban segít, hogy megmutassa, hogy a különböző élelmiszerek közül melyek közelítik meg bizonyos határokon belül az ideálisnak tartott tápanyag-összetételt, illetve valamely összetételi jellemzőik alapján melyek minősíthetők szívre kedvező tápanyag-összetételűnek.

Erősen leegyszerűsítve: a szívbarát élelmiszer energiaszegény, nátriumszegény, hozzáadott sót illetve cukrot nem tartalmaz, zsírszegény és/vagy kedvező zsírsav-összetételű (pl. nem tartalmaz koleszterint), magas rosttartalmú. Tekintettel a különböző élelmiszerek igen eltérő tápanyag-összetételére, a kritériumokat csak

termékcsoportonként lehet megadni, tehát élelmiszereknek nem kell egyszerre az összes felsorolt előírásnak megfelelnie. A kritériumrendszer jelenleg 10 termékcsoportot tartalmaz (gabonaalapú készítmények; száraztészták; kenyérfélék; zöldségfélék; gyümölcskészítmények; gyümölcs- és zöldséglevelek; zsiradékok; hús- és halkészítmények; tej- és tejtermékek; konyhakész, tartósított ételek).

A be nem sorolható termékeket egyedileg bírálják el. Az édesipari termékeket és az alkoholos italokat, amelyek nem kívánatosak étrendünkben, szándékosan kihagyták a feltételrendszerből. Ez nem jelenti azt, hogy a Szívbarát program szempontjából esetenkénti, kismértékű fogyasztásuk nem engedhető meg. A tanúsító védjegy használatát egy erre hivatott szakértői bizottság (ún. tanúsító testület) döntése alapján nyerheti el a pályázó élelmiszer, az eljárási szabályzatban leírtak szerint.

Biztató jel, hogy a gyorsfagyasztott zöldségfélék jelenleg a szívbarát készítmények felét teszik ki, a sütőipari termékek - melyekre kivétel nélkül jellemző a magas rosttartalom - is viszonylag nagy számmal képviselik a termékkört. A védjeggyel rendelkező 24 termék közül az egészségmegőrző étrend kialakítását segítik a nátrium- és sószegény sonka, az étkezési gabonakészítmények valamint egy ásványvíz is.

Úgy tűnik, hogy a kritériumok szigorúsága miatt legnehezebben teljesíthető összetételi paraméterek a konyhakész ételek és hús-készítmények zsír- és nátriumtartalma, illetve aránya, valamint a zsírnemű termékeknel a zsírsavak megfelelő aránya. Legismertebb mégis a szívbarát margarin, mely bár a logót nem, de a szívbarát minősítést 1999-óta használja.

Persze sok olyan élelmiszer van még, mely összetételét tekintve szívre egészséges, de eddig még nem pályázott a védjegy elnyerésére. A kritériumrendszer átdolgozása, bővítése jelenleg is folyik, s várhatólag egyre szélesebb körűen és hatékonyabban szolgálja majd a fogyasztók és a gyártók oldaláról is a táplálkozási prevenciót, vagyis megkönnyíti a vásárlási döntést azok számára, akik az egészséges és korszerű táplálkozást részesítik előnyben.

Kovács Ildikó, dietetikus

További információ: www.szivbarat.hu