

Brošura za poslastičare

U ovoj brošuri ćete saznati:

- Koje prehrambene boje su štetne po zdravlje, a koje ne?
- Koje vrste prehrambenih boja postoje i kako se koriste?
- Koliko se sme dodati boje kolaču/torti da se ne ugrozi zdravlje?



Da bi kolači i torte bili privlačniji i dopadljiviji deci dodaju se prehrambene boje. Kod odraslih boja ne igra veliku ulogu, čak može biti i kontraproduktivna.

Poslednjih 20 godina popularnost fondanskih torti i izrada fondanskih junaka i junakinja u Srbiji ne jenjava tako da je umešnost korišćenja prehrambenih boja važna veština za one koji se bave pravljenjem torti i kolača.

Koje boje su štetne po zdravlje, a koje ne?

Prehrambene boje koje su štetne po zdravlje				
E-100	Kurkumin	Žuta	Dozvoljena količina 3 mg/kg telesne mase na dan	Potencijalno kancerogen
E-102	Tartrazin	Narandžasto/žuta	Dozvoljena količina 7,5 mg/kg telesne mase na dan	Izaziva alergijske reakcije i stvara se intolerancija na nju
E - 104	Hinolin žuta	Žuta	Dozvoljena količina 0,5 mg/kg telesne mase na dan	Povećava hiperaktivnost kod dece
E-110	Sunset žuta FCF (Oranž žuta S)	Žuta	Dozvoljena količina 1mg/kg telesne mase na dan	Negativno utiče na reproduktivne organe
E-122	Azorubin	Tamno crvena	Dozvoljena količina 4 mg/kg telesne mase na dan	Povećava hiperaktivnost kod dece
E-124	Ponso 4R	Crvena	Dozvoljena količina 0,7 mg/kg telesne mase na dan	Povećava hiperaktivnost kod dece
E - 127	Eritrozin	Pink	Dozvoljena količina 0,1 mg/kg telesne mase na dan	Kancerogena, oštećuje tiroidnu žlezdu
E-129	Aleura crveno AD	Tamno crvena	Dozvoljena količina 7 mg/kg telesne mase na dan	/
E-133	Brilijant plava	Plava	Dozvoljena količina 6 mg/kg telesne mase na dan	/
E- 151	Brilijant crna BN	Crna	Dozvoljena količina 4 mg/kg telesne mase na dan	/
E - 155	Braon HT	Čokoladno braon	Dozvoljena količina 1,5 mg/kg telesne mase na dan	/
E-171	Titanijum-dioksid	Bela	Zabranjeno u Evropskoj uniji	Oštećuje DNK-a i uzrokuje promene hromozoma

Bolje je koristiti boje koje nisu štetne po zdravlje. Time dobijata poverenje velikog broja klijenata/mama koje vode računa o ishrani svojih ukućana, koji će sa ponosom biti promoteri Vaših proizvoda.

To se može istaći na deklaraciji i na taj način se će Vas razlikovati od konkurencije.

Zašto je važno da se na svakom kolaču i torti koji proizvedete nalazi deklaracija?

- Povećaćete broj kupaca jer se deklarirani kolači i torte mogu nositi u restorane i igraonice
- Deklaracija može biti Vaša reklama da gostima na proslavi kojima se dopadne torta istu naruče za svoju proslavu
- Prema pravilnicima Republike Srbije je obavezno da proizvod ima deklaraciju

Prehrambene boje koje nisu štetne			
E-120	Košenila	Crvena	Dozvoljena količina 5mg/kg telesne mase na dan
E-141(i) i E-141(ii)	Bakar hlorofil	Zelena	/
E-153	Biljni ugalj	Crna	Ne apsorbuje se u telu, dozvoljena količina 10 mg/kg telesne mase na dan
E-161a(i) E-161a(ii)	Alfa i beta karoten	Žuta, narandžasta, zlatna	/
E-161b	Lutein	Narandžasta	Dozvoljena količina 1 mg/kg telesne mase na dan
E-162	Betanin	Cvekla crvena	Dozvoljena je i kod hrane sa malu decu od 1-3 godine
E-172	Oksidi i hidroksidi gvožđa	Žuta, crvena, bordo, crna	Dozvoljena količina 0,5 mg/kg telesne mase na dan

Koje vrste prehrambenih boja postoji i za šta je koja bolja?

Boje u prahu

Boje u prahu su u prahu koje su pomešane sa skrobom. Ove boje su jeftinije od ostalih boja, i imaju duži rok trajanja. Loša strana boja u prahu je što ponekad masi daju zrnastu strukturu i boja izbledi vremenom.

Boje u prahu je prvo potrebno rastvoriti u malo vode dok ne formira lepljivu pastu. Zatim tu pastu dodavati u glazuru/fil/fondan koji se boji.

Tečne boje

Tečne boje mogu biti na vodenoj bazi i na uljanoj bazi.

Tečne boje na vodenoj bazi nemaju masnoća i uglavnom su bez glutena za razliku od onih u prahu. Često ostavljaju loš naknadni ukus /aftertaste.

Kada koristite tečnu boju dodajte je direktno u ostale sastojke dok konstantno mešate, to radite do postizanja željene boje. Vodite računa da ne dodate previše boje jer se može desiti da masa bude previše razvodnjena ili obojena. Ukoliko želite da postignete tamniju boju bolje je koristiti gel boje ili uljane boje.

Uljane boje se prave u rastvoru alkohola ili ulja. One su skuplje od boja u prahu i proizvode svetlije nijanse. Masa obojena uljanom bojom blede brže, proizvode nežnije strukture kod hrane, ali je teže dobiti ravnomerno raspoređenu boju u celoj masi.

Gel boje

Gel boje su popularne u kućnoj upotrebi i lako se koriste. Daju intenzivne boje sa jako malo rastvora.

Saveti za “pogađanje” nijanse

Nakon pripremanja glazura/fila/fondana podelite glazuru u dve posude i jednu posudu ostavite sa strane. U jednu posudu dodajte boju i tako obojenu glazuru/fil/fondan dodajte ostatku neobojene mase.

Gel boje su bolje od tečnih jer je potrebno dodati manje boje da biste dobili željenu boju i neće se dogoditi utečnjavanje glazure/fila (ili lepljivog fondana) i dobijanja neželjene konzistencije.

Nakon dodavanja prehrambene boje puter krem će vremenom biti tamniji, dok će meringa biti svetlija. Dodavanjem limuna može doći do oksidacije određenih boja i promena njihove nijanse. Crna gel boja se razvija tokom vremena i zato je bolje dodati boju u glazuru/fil, a zatim sačekati da se boja “razvije”, kako se ne bi dodalo previše boje što nije dobro sa zdravstvenog aspekta.

Koliko boje nije štetno i dozvoljeno je dodati u kolačima/tortama?

Boja	Dozvoljen dnevni unos u mg po kg telesne težine	U tortu od 5 kg možete dodati g boje (donja granica za mlađu decu 3-7g, gornja granica za stariju decu 9-14g)
E-100	3 mg/kg	1,6 g - 5 g
E-102	7,5 mg/kg	4 g - 12,4 g
E-104	0,5 mg/kg	0,26 g - 0,8 g
E-110	1mg/kg	0,5 g - 1,7 g
E-122	4 mg/kg	2.1 g - 6,6 g
E-124	0,7 mg/kg	0,37 g - 1,16 g
E-127	0,1 mg/kg	0,06 g - 0,17 g
E-129	7 mg/kg	3,7 g - 11,5 g
E-133	6 mg/kg	3,17 g - 9,9 g
E-151	4 mg/kg	2,1 g - 6,6 g
E-155	1,5 mg/kg	0,79 g - 2,5 g
E-171	/	/
E-120	5 mg/kg	1,7 g - 8,3 g
E-153	10 mg/kg	5,3 g - 16,5 g
E-161b	1mg/kg	0,5 g - 1,7 g
E-172	0.5 mg/kg	0.26 g - 0,8 g

Brošuru kreirala

Dipl. ing. prehrambene tehnologije

Jelena Smiljković Nikolić

064 242 71 54

j.smiljkovic-nikolic@lisazoid.com

www.lisazoid.com

Ukoliko želite da Vašu kućnu proizvodnju unapredite i deklarišete Vaše proizvode po pravilnicima Republike Srbije mogu Vam u tome pomoći.

Lisazoid.com postoji od 2011. godine i dobitnik je nagrade PC Press za 2013. kao jedan od najuticajnih sajtova u Srbiji. Odabrani tekstovi su bili objavljivani i u srpskom izdanju časopisa Popular Science-a.
