

Vandaag neem ik jullie mee in de vragen wat e-nummers zijn en waar ze vandaan komen.

E-nummers lijken misschien op een modern element in ons voedsel, maar dat is niet noodzakelijkerwijs het geval. Eeuwenlang hebben mensen al geprobeerd voedsel langer te kunnen bewaren door het toevoegen van extra ingrediënten. Zo kunnen uien en eieren worden ingemaakt door de toevoeging van azijn, en bacon en varkensvlees kunnen langer worden bewaard (geconserveerd) door de toevoeging van zout en bepaalde specerijen.

Als we het over E-nummers in producten hebben, **bedoelen we vaak de stoffen die extra als hulpstof aan een voedingsmiddel worden toegevoegd.** De stoffen die schuilgaan achter de E-nummers zijn soms gewone stoffen zoals citroenzuur of bietenrood die van **nature** ook in voedingsmiddelen zitten.

Door het toevoegen van een E-nummer krijgt een product zijn **kleur** of wordt het **langer houdbaar**. Deze hulpstoffen zijn door de Europese Unie goedgekeurd om te gebruiken in voedsel. Als uit onderzoek blijkt dat ze veilig zijn om te gebruiken, krijgen ze pas een E-nummer en is het een toegestane hulpstof in producten. E-nummers kunnen ook van nature in producten voorkomen. Dan staan ze echter niet (als E-nummer) op het etiket.

Naast het conserveren van voedsel, spelen additieven ook verschillende andere rollen bij ons eten. **Bijvoorbeeld op de volgende manieren:**

- Ze voegen kleur toe en verbeteren het uiterlijk van voedsel of dranken.
- Ze voegen zoetheid toe aan voedingsmiddelen en dranken.
- Ze zorgen ervoor dat producten makkelijker samenkomen of dikker worden, dit helpt bij het verbeteren van het uiterlijk van voedsel.
- Ze fungeren als smaakversterkers, dit helpt de smaak van producten te verbeteren.
- Ze worden gebruikt om voedsel een veel langere houdbaarheidsdatum te geven dan ze normaal zouden hebben zonder deze toevoegingen.

Zodra bewerkte voedingsmiddelen populairder begonnen te worden in de tweede helft van de 20e eeuw, en producten langer in de schappen van de supermarkten werden gehouden, begon de vraag naar levensmiddelenadditieven steeds groter te worden. Maar terwijl sommige additieven worden verkregen uit natuurlijke bronnen komen vele anderen uit kunstmatige bronnen. Het zijn vooral deze kunstmatige additieven die tot veel controverse hebben geleid, en veel mensen zijn er niet van overtuigd dat we deze kunstmatige additieven nodig hebben in ons voedsel.

Ik ben ook van mening dat wij de **kunstmatige toevoegingen** ook **niet nodig** hebben en dat steeds meer mensen hier ook last van hebben/krijgen. Dit omdat ik ervan overtuigd ben dat ons lichaam hier niet voor gebouwd is. En **wat is er mis met een product die minder lang houdbaar is?** Ze worden wel gebruikt en zitten ook in veel producten. Daarom ben ik ook een **voorstander** van zoveel mogelijk zonder pakjes en zakjes te eten. (Hier heb ik overigens ook een kookboek van. Erg leuk boek!).

Kijk eens bij de groenteboer naar groente en fruit. Ik begrijp dat er mensen zijn die dit niet in hun omgeving hebben of niet kunnen betalen. Dan is er vast wel een boer in de omgeving of een markt waar groente en fruit worden verkocht. Overigens een leuk uitstapje met je kinderen. Bij ons in de omgeving is een tuin waar je een abonnement kunt afsluiten voor

groentes die verbouwd worden. Het is de moeite waard om eens in je eigen omgeving te kijken wat voor mogelijkheden er zijn. Maar dit was even een uitstapje. We gaan weer terug naar de e-nummers.

Want hoe zijn ze nu ontstaan?

Leuk om te weten. Althans ik vind het interessant om te weten hoe iets is ontstaan en wat de visie erachter is.

Om de gigantische hoeveelheid van additieven bij te houden werd het E nummering systeem ontwikkeld en werd de vermelding hiervan een wettelijke verplichting op de verpakking van onze levensmiddelen rond 1980. De E in E-nummers staat voor 'Europees' en het betekent dat deze nummers getest zijn op veiligheid en gebruikt mogen worden in de Europese Unie (EU). Sommige nummers die geen aangewezen E-nummer hebben mogen soms worden gebruikt in het Verenigd Koninkrijk en hebben waarschijnlijk niet alle tests doorstaan om in alle Europese landen te mogen worden gebruikt.

Uniek nummer

Elk E-nummer krijgt een eigen uniek nummer. Dit maakt het een stuk gemakkelijker voor fabrikanten om aan te geven welke additieven zijn opgenomen in onze voedingsmiddelen, vooral omdat de chemische namen vaak erg lang zijn en moeilijk op etiketten zouden passen. Daarnaast maakt dit het ook gemakkelijker voor de consument om te bepalen welke E-nummers in onze voedingsmiddelen die we kopen zijn opgenomen. Het is makkelijker om drie of vier cijfers te onthouden en te kijken of het in het voedingsmiddel zit dan te proberen een lange, technische naam te onthouden.

De **lijst** en de hoeveelheid van E-nummers die vandaag de dag in ons voedsel worden gebruikt is de laatste jaren **sterk gegroeid**. Het nummeringssysteem helpt ons E-nummers in verschillende categorieën te plaatsen.

Zo worden bijvoorbeeld kleur additieven meestal aangegeven met getallen tussen de 100 tot 181, de antioxidanten krijgen de nummers 300 tot 340, smaakversterkers krijgen de nummers 600 tot 650, en glansmiddelen bestaan uit 900 tot 910. Zo lang de lijst maar blijft groeien en er meer additieven worden toegevoegd zullen uiteindelijk ook andere nummers worden gebruikt.

Een schat aan informatie die je misschien nog niet wist. De E-nummer **lijsten bestaan dus nog niet eens zo heel erg lang**. De lijst is in de **jaren 80 ontwikkeld**. Dit was de tijd dat ik opgroeide in de wereld die steeds meer supermarkten kreeg en steeds meer eten in pakjes en zakjes. En nog steeds is de lijst met E-nummers aan het groeien...

Ik wil wel weer terug naar de wereld van kruideniers, bakkers, eierboer die door de straat kwam en de groenteboer kan ik je vertellen.