

INGREDIENTS D'ORIGEN ANIMAL més habituals

Optar pel veganisme ens porta a descobrir els productes de consum que contenen substàncies animals. La indústria alimentària utilitza més de 4.000 additius diferents, molts dels quals s'obtenen de parts del cos o extractes d'un animal.

Procureu consumir, sempre que pugueu, aliments en estat natural, especialment els crus, que conserven totes les seues propietats. Entre els aliments processats i elaborats, els productes envasats poden contindre ingredients no vegans, la detecció dels quals és complicada.

Mai baixeu la guàrdia. Llegiu les etiquetes sempre abans de comprar. Si compres un producte amb regularitat, tampoc us confieu; en qualsevol moment poden modificar la composició, així que s'ha de comprovar periòdicament.

I, per últim, no oblideu que, encara que no estiga indicat, sempre pot haver components que siga d'origen animal..

ACCIDS GRÀSSOS: Àcids carboxílics monoprotics presents en els **greixos naturals** [entre ells, els càrnics] i en les **ceres** [abelles] (Enciclopèdia Catalana).

ADRENALINA: Aminoalcohol de fórmula $C_9H_{13}NO_3$, que consisteix en la principal hormona segregada per la **zona medul·lar de les càpsules suprarenals**. És coneguda també amb els noms d'epinefrina i suprarenina. (Enciclopèdia Catalana).

ALMESC (anglès: *musck*. Castellà: *almizcle*): Oli obtingut dolorosament del **cérvol mesquer, castors, rata mesquera, geneta i llúdriga**. Les genetes viuen captives en condicions terribles i els castors cauen en trampes. Els cérvols són abatuts. Les llúdrigues reben cops als genitals per a que segreguen l'aromàtic oli.

Utilitzat en **perfumeria**.

ANTIOXIDANTS (E300-E321): Eviten que els aliments s'oxiden o es posen rancis. Solen ser d'origen mineral o vegetal, però també hi ha d'origen animal. (**VEURE TAULA DE CODIS**)

Alimentació.

CERATINA (castellà: *queratina*): Substància proteica que forma part de la constitució dels derivats epidèrmics (**estrat corni cutani, banyes, pèls, plomes, llana, etc**) i té una funció de protecció de l'epidermis enfront de les alteracions ambientals.

Cosmètica.

COL·LAGEN: **Proteïna fibrosa present als vertebrats. Se sol obtenir del teixit animal, principalment boví.**

Cosmètica.

COLORANTS (E100 – E199): Solen ser sintètics o derivats de vegetals, però també hi ha d'origen

animal. (VEURE TAULA DE CODIS)

Alimentació.

CONSERVANTS (E200 – E299): Els aliments s'han conservat tradicionalment amb el fum, confitant-los o salant-los. Molts dels moderns són d'origen animal. (VEURE TAULA DE CODIS)

Alimentació.

DIGLICÈRIDS. Veure GLICÈRIDS.

EDULCORANTS: Només els E420, E421 i E950 al E960 no són d'origen animal.

Alimentació.

EMULSIONANTS, ESPESSIDORS i ESTABILITZANTS (E322-E499): Per a donar consistència a un producte que no la té, o per a dissimular la falta d'un ingredient bàsic com l'oli de la maonesa, o permetre que els olis es barregen amb l'aigua a les margarines, cremes, salses, dolços i postres. S'obtenen de productes vegetals, animals i minerals: la llavor del garrofer, les algues, alginats, pectines, lecitines, **àcids grassos derivats dels greixos, majoritàriament animals**, i també sintètics. (VEURE TAULA DE CODIS)

Alimentació.

ESTRÒGENS: Cadascun dels components d'un dels quatre grups en els que hom divideix les **hormones esteroides** (Enciclopèdia Catalana).

EPINEFRINA. Veure ADRENALINA.

ESTEROIDES: Hormones. Components del grup de substàncies naturals que contenen l'esquelet fonamental del ciclopentanperhidrofenantrè, en el qual hi ha fixades una o més cadenes laterals (Enciclopèdia Catalana).

GELATINA: Espessidor. Proteïna animal que s'obté del ramat boví, cavalls i porcs mitjançant el procediment de bullir en aigua **pell, tendons, lligaments i ossos.**

Enciclopèdia Catalana:

1. **Brou de carn** que, un cop fred, s'ha espessit i té una consistència tova, elàstica i transparent.
2. Aglutinant essencial de la majoria de les emulsions.
3. Mescla de proteïnes d'alt pes molecular solubles en aigua.

Alimentació (gelatines de fruita, púdings, llepolies, pastisseria industrial, gelats, iogurts).

Cosmètica (màscares facials i altres).

Higiene (xampú).

Medicina (pastilles de vitamines, càpsules de medicament).

Pel·lícula fotogràfica.

GLICÈRIDS: Qualsevol ester de glicerina i un **àcid gras**, que constitueix el **greix**. Són monoglicèrids, diglicèrids i triglicèrids. [Ester: Nom genèric de les substàncies orgàniques caracteritzades per la unió del grup acil amb un grup alquil] (Enciclopèdia Catalana).

Alimentació.

GLICERINA: Generalment d'origen animal –com el glicerol E422, derivat de la indústria del sabó- també s'obté del petroli.

Cosmètica.

Higiene (pastes de dents, sabons).

Lubricants.

Altres.

INSULINA: D'origen animal. Hormona polipeptídica secretada pel **pàncrees dels vertebrats**, que regula la quantitat de glucosa de la sang (Enciclopèdia Catalana).

LACTOSA: **Sucre de la llet dels mamífers.**

Alimentació (productes cuits).

Cosmètica.

Medicina (preparats oculars, pastilles)

LANOLINA: **Es el greix que conté la llana de les ovelles.**

LECITINA: Les lecitines solen procedir de la soja, i també del cacauet o la dacsa. Però, igualment, **poden ser d'origen animal (extretes dels ous o dels teixits dels animals).**

Alimentació.

MANTEGA: **Greix de l'abdomen del porc.**

Alimentació (creïlles fregides, aliments precuinats).

Cosmètica.

Higiene (cremes d'afaitar, sabó).

MONOGLICÈRIDS. Veure GLICÈRIDS.

OLIS: Poden ser d'origen animal (bacallà, tortugues, visons).

Cosmètica.

POTENCIADORS DE SABOR (E620-E640): Tradicionalment s'han utilitzat: la sal, les espècies, el sucre i el vinagre. Els moderns s'afegeixen als productes industrials per ser insípids i de pitjor qualitat.

El glutamat monosòdic és el més conegut i s'obté de fonts vegetals. Segons l'OCU, a més de danyar el paladar, poden ser tòxics (...) Si es supera un gram de glutamat diari pot patir-se l'anomenada "síndrome del restaurant xinès", que provoca distints problemes gastrointestinals, visió borrosa, mals de cap, feblesa, diverses patologies, sudoració i enrogiment.

Alimentació.

PLACENTA: Massa que envolta el fetus i que s'elimina durant el part; **procedeix de l'úter d'animals d'escorxador.**

Cosmètica (cremes cutànies, màscares facials).

Higiene (xampús).

PROGESTERONA: Esteroide amb activitat d'**hormona sexual femenina**, de fórmula $C_{21}H_{30}O_2$.
(Enciclopèdia Catalana).

SÈRUM: Subproducte lacti.

Alimentació (pastisseria, galetes, dolços, pa, formatge).

SUPRARENINA: Veure ADRENALINA.

TRIGLICÈRIDS: Veure GLICÈRIDS.

VITAMINA A:

Pot ser d'oli de fetge de peix, rovell d'ou, mantega, o del carotè de les pastanagues.

Alimentació.

VITAMINA B₁₂:

S'obté habitualment de **fetge de peix**, però **la sintètica és vegetal**, malgrat que la càpsula que la conté és de **gelatina animal**.

Alimentació.

VITAMINA D:

VITAMINA D₂ (ergo-calciferol): és vegetal.

VITAMINA D₃ (cole-calciferol): Es deriva de l'**oli de peix o de la lanolina**, el greix que conté la llana de les ovelles.

PRESTEU ESPECIAL ATENCIÓ A:

CARNS VEGETALS: Sovint, inclouen entre els seus ingredients **proteïnes làcties, lactosa, albúmina d'ou** i altres d'origen animal.

GALETES: Llet, llet en pols, sèrum, proteïnes, mantega, nata, lactosa...

PA DE MOTLLE: Derivats lactis (sòlids, sèrum, proteïnes...).

PASTISSERIA: Llet, llet en pols, sèrum, proteïnes, mantega, nata, lactosa.

POTS: Llet desnatada, proteïnes làcties, albúmina d'ou...

SABONS: Sèrum.

SALSES: Llet, sèrum, proteïnes lactis.

SALSITXES VEGETARIANES: Llet desnatada, albúmina d'ou.

RENTAVAIXELLES: Sèrum.

Font: Román, David - Vilaplana, Estrella. *La dieta ética. Ética y dietética del veganismo*. Grupo Editorial El Vegetariano de la UVA, Buenos Aires, 2002.

Colorant E101	Colorant E101a	Colorant E153	Conservant E234	Conservant E252
Conservant E270	Antioxydant E322	Antioxydant E325	Antioxydant E326	Antioxydant E327
Emulgent/Estabilizant E422	Emulgent/Estabilizant E430	Emulgent/Estabilizant E431	Emulgent/Estabilizant E432	Emulgent/Estabilizant E433
Emulgent/Estabilizant E434	Emulgent/Estabilizant E435	Emulgent/Estabilizant E436	Emulgent/Estabilizant E470a	Emulgent/Estabilizant E470b
Emulgent/Estabilizant E471	Emulgent/Estabilizant E472a	Emulgent/Estabilizant E472b	Emulgent/Estabilizant E472c	Emulgent/Estabilizant E472d
Emulgent/Estabilizant E472e	Emulgent/Estabilizant E472f	Emulgent/Estabilizant E473	Emulgent/Estabilizant E474	Emulgent/Estabilizant E475
Emulgent/Estabilizant E476	Emulgent/Estabilizant E477	Emulgent/Estabilizant E478	Emulgent/Estabilizant E479b	Emulgent/Estabilizant E481
Emulgent/Estabilizant E482	Emulgent/Estabilizant E483	Emulgent/Estabilizant E491	Emulgent/Estabilizant E492	Emulgent/Estabilizant E493
Emulgent/Estabilizant E494	Emulgent/Estabilizant E495	Antiespesant E570	Antiespesant E572	Antiespesant E585

--	--	--	--

Colorant	Antiespesant			
E120	E542			

E100 - COLORANTS

E101. Lactoflavina. Riboflavina¹. Vitamina B₁₂.

E101a. 5-fosfat sòdic de riboflavina.

E153. Carbó negre (la versió suposadament vegetal només s'aplica en alimentació).

E120 (Colorant). Obtingut dels ous i parts greixoses de la femella de l'insecte *Coccus cacti* o cotxinilla, d'aparença semblant a la paparra, que es mata en aigua calenta per a obtenir carmí de cotxinilla, colorant alimentari utilitzat principalment en xarcuteria, iogurts i begudes alcohòliques.

E200 – CONSERVANTS.

E234. Nisina.

E252. Nitrat de potasi.

E270. Àcid lacti.

E300 – ANTIOXIDANTS, REGULADORS D'ACIDESA, ALTRES.

E322. Lecitina.

E325. Lactat sòdic (sal sòdica de l'àcid lacti).

E326. Lactat de potasi (sal potàssica de l'àcid lacti).

E327. Lactat de calci (sal càlcica de l'àcid lacti).

E400 – EMULGENTS, ESTABILITZANTS, ALTRES.

E422. Glycerol¹.

E430. Estearat de polioxietilè (8). Aquest additiu ja no està permès en alimentació.

E431. Estearat de polioxietilè (40).

E432. Monolaurat de polioxietilè sorbità (polisorbat 20).

E433. Monoàcid de polioxietilè de sorbità (polisorbat 80).

E434. Monopalmitat de polioxietilè sorbità (polisorbat 40).

E435. Monoestearat de polioxietilè sorbità (polisorbat 60).

E436. Triesterat de polioxietilè sorbità (polisorbat 65)

E470a. Sals de sodi, potasi o calci d'àcids grassos alimentaris. Estearat de sodi/potasi/calci.

E470b. Sals de magnesi d'àcids grassos alimentaris. Estearat de magnesi.

E471. Mono i diglicèrids d'àcids grassos alimentaris¹.

E472a. Àcid acètic. Éster diacetil-acètic d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E472b. Àcid làctic. Éster diacetil-làctic de mono i diglicèrids d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E472c. Àcid cítric. Éster diacetil-cítric de mono i diglicèrids d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E472d. Éster tartric de mono i diglicèrids d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E472e. Éster monoacetilàtric de mono i diglicèrids d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E472f. Ésters mixtes acètics i tàtrics mono i diglicèrids d'àcids grassos. Eteritza l'E471.

E473. Sucroéster d'àcids grassos alimentaris.

E474. Sucroglicèrids.

E475. Ésters poliglicèrids d'àcids grassos.

E476. Ésters poliglicèrids d'àcids grassos alimentaris d'oli de ricí. Polirricionelat de poliglicerol.

E477. Ésters de propilenglicol d'àcids grassos.

E478. Lactil-ésters de propilenglicol d'àcids grassos.

E479b. Oli de soja oxidada per calfament en interacció amb mono i diglicèrids d'àcids grassos alimentaris.

E481. Natriumstearoil-2-lactilat de calci.

E482. Calciumstearoil-2-lactitat de calci.

E483. Tartrat d'estearil.

E491. Sorbitanmonostearate. Monoestearat de sorbità.

E492. Sorbitantristearate. Span 65. Triestearat de sorbità.

E493. Sorbitanmonolaurate. Span 20. Monolaurat de sorbità.

E494. Sorbitanmonooleate. Span 80. Monooleat de sorbità.

E495. Sorbitanmonopalmitat. Span 40. Monopalmitat de sorbità.

E500 – ANTIESPESANTS, REGULADORS DEL pH.

E542. Fosfat d'os.

E570. Àcid esteàric. Estearat butílic.

E572. Estearat magnèsic. Estearat càlcic.

E585. Lactat fèrric.

E600- POTENCIADORS DEL SABOR.

E627. Guanilat disòdic.

E631. Inosinat disòdic.

E635. 5-ribonucleòtid disòdic.

E640. Glicines i la seua sal de sodi.

E900 – SUBSTÀNCIES PER AL TRACTAMENT DE FARINES.

E904. Goma laca.

E913. Lanolina (greix de llana, cera de llana).

E920. L-cisteína i els seus clorhidrats.

E921. Cisteina.

E966. Lactitol.

E1100 – E1500 – ENZIMES. CONSERVANTS.

E1100. Amilases.

E1105. Lisozima.

E1518. Monoacetat, dicetat i triacetat (triacetina) de gliceril.

¹ Aquestes substàncies no són considerades com a additius, segons les definicions de les lleis sobre aliments i productes de primera necessitat. Per tant, poden ser utilitzades sense haver estat declarades.

FONT: Thomsen, Lars. *Veganissimo 1. Ingredientes animales y sus alternativas*. Traducció de l'alemany al castellà de Rocío Buzo. Màlaga, 2007.