



Ön, mint felelősségteljes fogyasztó szabadon dönthet arról, hogy mit tesz a kosarába. Ez a kártya segít, hogy kizárja étrendjéből a nem kívánatos anyagokat. Olvassa figyelmesen az élelmiszerek összetételét a csomagoláson, és óvja meg a család konyháját a mérgektől.

Készítette: Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület  
8200 Veszprém, Kossuth u. 1.  
Tel.: 88-578-390 • [www.csalan.hu](http://www.csalan.hu)



**Csalán**  
Környezet- és Természetvédő Egyesület

A kiadvány 100%-os újrapapírra készült.  
A kiadvány támogatója a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium  
Kiadta: Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata • [www.kothalo.hu](http://www.kothalo.hu); [kothalo@zpok.hu](mailto:kothalo@zpok.hu)  
Felhasznált irodalom: Könczey Réka - S. Nagy Andrea: Zöldköznapi kalauz

# Megegyem-E-Lista

Tudod-e, mi az E?

Az **E**-szám az élelmiszer-adalékanyagok pontos (kémiai) elnevezésének nemzetközileg használt kódja. Ezen adalékanyagok többsége ártalmatlan, akár természetes anyag is lehet. Vannak azonban köztük káros élettani hatásúak is. Ez a kis kártya a veszélyesnek számító anyagok **E-számos** listáját és kémiai elnevezését tartalmazza.



## Eszed-E?

- |  |   |                                  |                                    |
|--|---|----------------------------------|------------------------------------|
| E-102 tartrazin                        | E-174 ezüst                                 | E-230 bifenil                    | E-335 nátrium-tartarát             |
| E-104 kinolin sárga                    | E-180 litolubin BK (rubinpigment BK)        | E-231 orto-fenil-fenol           | E-336 kálium-tartarát              |
| E-110 narancssárga-S                   | E-201 nátrium-szorbát                       | E-232 nátrium-orto-fenil-fenolát | E-337 kálium-nátrium-tartarát      |
| E-120 kármínsav                        | E-210 benzoésav és vegyületei               | E-233 tiabendazol                | E-407 karragén                     |
| E-122 azorubin                         | E-211 nátrium-benzoát                       | E-249 kálium-nitrit              | E-412 guárgumi                     |
| E-123 amarant                          | E-212 kálium-benzoát                        | E-250 nátrium-nitrit             | E-413 tragant-mézga                |
| E-124 neukokcin vagy ponszó 4R         | E-213 kalcium-benzoát                       | E-251 nátrium-nitrát             | E-510 ammónium-klorid (szalmiáksó) |
| E-127 eritrozín                        | E-214 - 219 p-hidroxi-benzoésav és észterei | E-252 kálium-nitrát              | E-620 glutaminsav és sói           |
| E-129 alluravörös AC                   | E-220 kén-dioxid és vegyületei              | E-285 nátrium-tetraborát (bórax) | E-621 nátrium-glutamát             |
| E-150c ammóniás karamell               | E-221 nátrium-szulfít                       | E-301 nátrium-L-aszkorbát        | E-622 kálium-glutamát              |
| E-150d ammónium-szulfitos karamell     | E-222 nátrium-hidrogénszulfít               | E-310 propil-gallát              | E-623 kalcium-glutamát             |
| E-151 brillant fekete BN               | E-223 nátrium-metabiszulfít                 | E-311 oktil-gallát               | E-625 magnézium-diglutamát         |
| E-154 barna FK                         | E-224 kálium-metabiszulfít                  | E-312 dodecil-gallát             | E-925 klór                         |
| E-155 barna HP                         | E-226 kalcium-szulfít                       | E-320 butil-hidroxi-anizol (BHA) | E-951 aszpartám                    |
| E-160b bixin, norbixin, annato, orlean | E-227 kalcium-hidrogénszulfít               | E-321 butil-hidroxi-toluol (BHT) | E-952 ciklaminsav és ciklamátok    |
| E-161g kantaxantin                     | E-228 kálium-hidrogénszulfít                | E-334 L-borkősav és sói          | E-954 szaharin és sói              |

Jelmagyarázat:  
■ Allergiát okozhat ■ Veszélyes