

Selvitys psylliumin ja lesitiinin käyttämisestä jatkojalosteissa ja tuotteessa olevasta vapaasta vedestä

Anneli Salonen 18.10.2017

Psyllium on gluteeniton ja äärimmäisen kuitupitoinen siemen, jota käytetään useissa sidosta vaativissa raakaleivonnaisissa. Psyllium sitoo vettä jopa 40-kertaisesti omaan painoonsa nähden

- Psylliumia leivonnassa: <https://www.vuohelanherkku.fi/tuotteet/psyllium>
- Kuumentamattomana sitä voi käyttää luontaistuotteena: <http://www.ummetus.com/psyllium>

Lesitiini toimii emulgaattorina, joka sekoittaa veden ja rasvat toisiinsa. Lesitiinillä saa myös pehmennettyä koostumusta tehokkaasti!

- Lesitiinillä on E-koodi: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/e-koodit/e322/>
- Sillä on myös terveydellisiä vaikutuksia luontaistuotteena: <http://www.terve.fi/kivennais-ja-hivenaineet/lesitiini>
<https://www.puhdistamo.fi/lesitiinijauhe.html>
- Käyttöön liittyviä rajoitteita: <http://magneettimedia.com/soijalesitiini-miksi-se-on-terveydelle-haitallista/>
- Tässä kummallisesti käännettyssä artikkelissa on lesitiinin käyttöön liittyviä tutkimuksia: <http://emilio.ilorena.com/lesitiini-kayttotarkoitukset-sivuvaikutukset-yhteisvaikutukset-ja-varoitukset/>

Vapaa vesi tuotteissa

Tuotteessa olevan vapaan veden määrä (a_w) vaikuttaa sen säilymiseen ja siihen, voivatko bakteerit elää tuotteessa.

- Tietoa eviran sivuilta asiasta: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/ruokamyrkytykset/yleista-mikrobeista/mikrobien-kasvua-edistavat-tekijat/>
- Tässä vielä vapaasta vedestä : https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/miksi_hillo_sailyy
- Vapaa vesi kosmetiikassa: <https://www.lush.fi/page/43/mita-on-vapaa-vesi>

