

Guide: Det er der i din mad

Ikke engang supermarkederne selv ved, hvor kødet i de mange færdigretter kommer fra. Forbrugerne har ingen mulighed for at tjekke råvarernes oprindelse. Her giver vi dig fuldt overblik over ingredienserne i færdigretter. Guiden hjælper dig til at vælge det rigtige og kende din mad.



Indhold

- 03 Du aner ikke, hvad du spiser
- 05 Regler for oplysning om oprindelse
- 06 Det skal der stå om fødevarerne
- 08 Sådan læser du en ingrediensliste

PLUS

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Du aner ikke, hvad du spiser

Frossen lasagne, kyllingenuggets og frosne burgerbøffer. I supermarkederne kan du ofte se, hvor det ferske og frosne rå kød kommer fra. Men man har ikke den samme mulighed for at tjekke oprindelsen på de råvarer, som er brugt i færdigretter. Her bliver det aldrig oplyst på pakken, hvor kødet eller andre ingredienser kommer fra. Og ikke engang supermarkederne selv ved det.

Af Lykke Wiborg Christensen

Skandalen om fund af hestekød i lasagne har vist, at det har været muligt at snyde med kød som råvare, så hestekød er endt i burger-bøffer og frosne lasagner i supermarkeder rundt om i Europa.

Endnu er det uvist, hvor omfattende skandalen er, hvor meget hestekød det drejer sig om, og hvor længe svindlen har stået på.

Men hestekødsskandalen har vist, at det svageste led på fødevarernes vej fra producent til forbruger findes i kontrollen - eller manglen på samme - med de råvarer som bruges til færdigretter.

Hvor kommer varerne fra?

Hos SuperGros, der er indkøber og grossist for supermarkeds-kæder som Superbest, Spar og Kiwi, siger indkøbsdirektør Per Thau, at man ikke ved, hvor råvarerne til færdigretter kommer fra.

- Man aftaler, at der for eksempel skal være 100 pct. oksekød i retten, men man aftaler typisk ikke, hvor kødet skal komme fra, og indkøberne ved det ikke, siger Per Thau.

EU-reglerne om sporbarhed betyder, at alle, som handler med fødevarer, skal kende et led tilbage, hvor fødevareren kommer fra, og de skal have styr på, hvem den enkelte vare er solgt videre til, medmindre det er solgt til den private forbruger.

Det betyder, at en fødevareres vej altid kan spores tilbage til sin oprindelse, og det har man brug for i de tilfælde, hvor folk bliver syge af fødevareren. Men så længe ingen bliver syge, så har supermarkeder og producenter ikke nødvendigvis styr på, hvor råvarerne kommer fra.

Indkøbsdirektør i Dansk Supermarked Michael Svendsen siger, at det er forskelligt fra produkt til produkt, om supermarkeds-kæden stiller krav om, hvilket land ingredienserne kommer fra.

Politiker kræver mærkning

- Når det er vigtigt for os, at noget kød har en speciel oprindelse, så stiller vi krav om det. I tilfældet med lasagnen fra Comigel, så har vi stillet krav om, at kødet skulle være oksekød, men ikke om, at det skal komme fra et

bestemt land. Også et produkt som tomat til tomatsovs er en verdensmarkedsvarer, hvor vi ikke stiller krav om oprindelsen, men blot kvaliteten, siger Michael Svendsen. Men det burde supermarkeder og producenter af færdigretter måske i højere grad gøre.

Christel Schaldemose (S), der er medlem af Europa-Parlamentet, mener, at det på alle færdigretter burde stå, hvor kødet i retten kommer fra.

- Det vil tvinge supermarkeder og producenter til at have mere styr på, hvad det er for nogle råvarer, de sælger videre til forbrugerne som færdigretter, siger Christel Schaldemose og fortsætter:

- Producenterne og supermarkederne har en del af ansvaret her. De bør forpligtes til at tjekke hele forsyningskæden, så de ved varemottagelsen kan se hele den rejse, kødet har været på fra slagteri til producent, siger Christel Schaldemose.

På et møde mellem Fødevarestyrelsen, supermarkeds-kæderne, Dansk Erhverv og Dansk Industri, som repræsenterer producenterne af færdigretter og andre forarbejdede fødevarer, er det blevet besluttet, at Fødevarestyrelsen skal teste flere færdigretter for hestekød. Esben Egede Rasmussen, direktør for Fødevarestyrelsen, siger, at branchen desuden vil øge kontrollen med leverandørerne:

Et ekstra tjek

- Repræsentanterne fra branchen sagde, at de vil skærpe leverandørkontrollen, siger Esben Egede Rasmussen.

Det bekræfter chefkonsulent hos Dansk Industri, Gitte Hestehave:

- Vi har opfordret branchen til at give alle sine leverandørklæringer et ekstra tjek og gå dokumentationen bag produkterne igennem, siger Gitte Hestehave.

Esben Egede Rasmussen siger, at man bør overveje, om supermarkeder og producenter fremover bør være grundigere: - I kontrollen med leverandørerne bør man altid overveje, om det er tilstrækkeligt kritisk kun at gå ét led tilbage.

Men endnu er der ikke truffet beslutninger om, hvor grundigt produktionen af færdigretter skal kontrolleres i fremtiden.

Regler for oplysning om oprindelse

Hvor du ofte i supermarkederne kan se, hvor dit ferske og frosne kød kommer fra, har man ikke den samme mulighed med færdigretter. Her er det aldrig oplyst på pakken, hvor kødet eller andre ingredienser kommer fra. Og ikke engang supermarkederne ved det.

De køber færdigretten af en producent og da reglerne om sporbarhed kun kræver, at man har viden om oprindelsen ét led tilbage i indkøbskæden, så ved supermarkederne ikke, hvor deres leverandører af færdigretter får deres kød fra.

Danske supermarkeder og producenter af færdigretter har sagt til Fødevarestyrelsen, at man vil skærpe kontrollen med leverandørerne.

Christel Schaldemose (S), der er medlem af Europaparlamentet mener, at det på alle færdigretter skal stå, hvor kødet i retten kommer fra. Det vil tvinge supermarkeder og producenter til at have mere styr på, hvad det er for nogle råvarer, de sælger videre til forbrugerne som færdigretter.



Socialdemokraternes Christel Schaldemose og Benny Engelbrecht taler med pressen om den fødevarer-værdidebat, de har startet med debatbogen FoodFight.eu i juni 2011. (Foto: Jens Nørgaard Larsen/Scanpix 2011)

Det skal der stå om fødevarerne

Hvad er reglerne: Hvornår skal fødevarer mærkes med oprindelsesland, og hvilke varer skal ikke mærkes med oprindelsesland.

Her SKAL det oplyses, hvor fødevaren kommer fra:



Okse og kalv

Fersk og frosset okse- og kalvekød skal mærkes med følgende oplysninger:

- **Land, hvor dyrene er født.**
- **Land, hvor dyrene er opvokset.**
- **Land, hvor dyret er slagtet.**
- **Land, hvor dyret er opskåret.**

Hvis dyrene er født, opvokset og slagtet i det samme land, kan der i stedet for 'født i' og 'opvokset i' angives 'oprindelse i'.

Hvis hakket okse- og/eller kalvekød er fremstillet, altså hakket, i det samme

land, som dyret er født, opvokset og slagtet i, så er det nok at skrive, hvor dyret er slagtet og hvor det er fremstillet (= hakket).

Kylling

Ved rå fersk og frosset fjerkræ - for eksempel kylling, and og kalkun - fra lande uden for EU skal der stå, hvilket land det kommer fra.

Andre fødevarer, som skal mærkes med oprindelsesland:

Æg - mærkes med en landekode. Landekoden for Danmark er DK.

Frisk frugt og grønt - dog med visse undtagelser. Se længere nede.

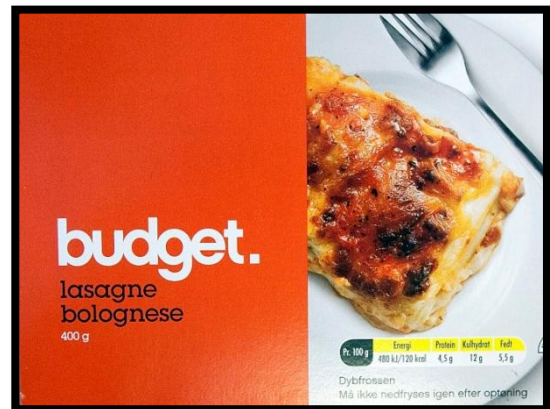
Ekstra jomfruolivenolie og jomfruolie.

Fisk.

Honning.



Vin.
**Her er intet krav om
mærkning af oprindelsesland:**



Andet Kød

På alle andre typer fersk og frossent kød - for eksempel svin, lam, ged og hest og på kylling, ænder og kalkun fra EU - findes der ingen krav om, at forbrugeren skal kunne vide, hvilket land dyret kommer fra. Men mange supermarkeder vælger at give forbrugeren oplysningerne alligevel.

På følgende frisk frugt og grønt er der ikke krav om, at oprindelseslandet skal være oplyst:

- Sukkermajs.
- Bananer.
- Rodfrugter som spisekartofler, jordskokker, søde kartofler.
- Krydderurter
- Nødder (undtagen mandler, hasselnødder og valnødder, som sælges med skal.)
- Vilde svampe.
- Spirer og spirende frø.

Færdigretter

Der findes ingen krav om, at forbrugeren skal kunne vide, hvor fødevarerne kommer fra, hvis de indgår som ingredienser i færdigretter. Og det er uanset, om der er tale om oksekød, fjerkræ fra lande uden for EU eller andre fødevarer, der, hvis de blev solgt rå, ville falde ind under regler om, at oprindelseslandet skal oplyses. Dog må oplysninger på pakken ikke være vildledende. Så færdigretter skal mærkes med oprindelsesland, hvis det kan være vildledende, at de ikke er mærket med det.

Sådan læser du en ingrediensliste

Rækkefølgen af ingredienser

En madvare, der er lavet af flere forskellige råvarer (ingredienser), skal mærkes med en såkaldt ingrediensliste. I ingredienslisten skal råvarerne stå i rækkefølge efter faldende vægt dvs. det der er mest af i varen skal stå øverst på listen.

Eksempel 1:



Kløver Sødsmælksyoghurt fra Arla

Mælk, sukker 7,5%, jordbær 6,5%, modificeret kartoffelstivelse, fortykningsmiddel : citruspektin, surhedsregulerende middel: citronsyre, yoghurtkultur.
Hvis en fødevare består af flere dele som for eksempel en islagkage, der består af is, lagkagebunde og vekao

kan man skrive ingredienserne i parentes for de enkelte dele, så forbrugeren kan se, hvilke ingredienser, der er i isen og hvilke der er i lagkagebundene, og hvad vekaoen er lavet af. I hver parentes skal ingredienserne stå i rækkefølge, så den ingrediens der er mest af, står først. Hvis der er flere slags af en type emulgator i varen kan man skrive emulgatorer og så i parentes skrive hvilke.

Eksempel 2:



Brownie Islagkage fra Premier Is

55 % flødeis med vaniljesmag (vand, 13 % fløde, sukker, mælkesukker, glukosesirup, mælkeprotein, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisatorer (natriumcarboxymethylcellulose, guar gummi, carrageenan), vaniljearoma), 38 % kakaokagebund (sukker, æg, hvedemel, vegetabiliske

olier, 2 % kakao, hvedestivelse, salt, dextrose, hævemidler (natriumhydrogencarbonat, dinatriumdiphosphat), **emulgatorer (mono- og diglycerider af fedtsyrer, sojalecithin)**, surhedsregulerende middel: citronsyre, vitamin (vitamin A), aroma), **vekao** (vegetabilsk fedtstof, sukker, kakaomasse, emulgator: lecithin), **ristede hasselnødder**.

Grøn: Hovedingredienser i faldende orden efter mængde.

Gul: De ingredienser som udgør hovedingrediensen, der i dette tilfælde er is.

Blå: I parenteser er det præciseret, hvilke emulgatorer, der er anvendt.

Mængden af ingredienser

Fødevareproducenterne skal angive, hvor meget varen indeholder af væsentlige ingredienser, fx hvor mange rejer, der er i rejesalaten. Det er ikke alle ingredienser i en fødevare, som skal angives med mængde. Kun når producenten fremhæver ingrediensen i mærkningen, skal mængden skrives på varen. Mængden skal som udgangspunkt angives:

- Når ingrediensen indgår i varens navn eller står i forbindelse med varens navn. På en 'Pizza med skinke og champignon' skal det oplyses, hvor meget skinke og champignon, der er i varen. Hvis der på en kage står 'bagt med smør', skal det fremgå, hvor meget smør, der er i varen.

- Når der er et billede af ingrediensen, eller den er fremhævet på anden måde. Hvis der fx er et billede af en laks på en fiskepaté, skal mængden af laks i patéen angives.

- Når forbrugeren normalt forventer, at ingrediensen er i varen. Det gælder fx mængden af oksekød i gullasch eller mængden af rødbeder i russisk salat.

- Når ingrediensen er vigtig for at karakterisere varen og adskille varen fra lignende varer. Det gælder fx marcipan, som kan laves af varierende mængder mandler og abrikoskerner.

Små pakninger

Der er særlige regler for de såkaldte små pakninger, dvs. pakninger, hvis største overflade er mindre end 10 cm². Her er det tilstrækkeligt at oplyse om allergene i ingrediensens varebetegnelse, nettoindhold og holdbarhed samt eventuelt næringsdeklaration. Det er frivilligt, om man vil give flere oplysninger.



Tilsætningsstoffer

Med enkelte undtagelser skal der altid oplyses om tilsætningsstoffer. Der skal både stå, hvilken kategori af tilsætningsstoffer, der er brugt, fx 'konserveringsstoffer', og tilsætningsstoffets betegnelse. Som betegnelse kan enten bruges et navn ('sorbinsyre') eller et nummer ('E 200').

- **Farvestoffer (E 100- E 199)**
- **Konserveringsstoffer (E 200-E 299)**
- **Antioxidanter (E 300-E 399)**
- **Konsistensmidler (E 400- E 499)**
- **Andre stoffer (fra E 500)**

Stoffer med numre over 500 har forskellige funktioner, fx hævemidler, smagsforstærkere og sødestoffer.

Farvestoffer (E 100-E 199)

Giver madvaren farve eller peber den eksisterende farve op.

Fødevarereproducenterne kan tilsætte farve for at opnå ensartethed. Men farvestoffer kan også blive brugt til at dække over, at en fødevarer ikke er af god kvalitet.

Konserveringsmidler (E 200- E 299)

Forlænger en fødevarers holdbarhed ved at beskytte den mod mikroorganismer, der kan ødelægge den

Antioxidanter: (E 300 - E 399)

Antioxidanter forlænger fødevarers holdbarhed ved at beskytte den mod iltning. Iltning gør fedt harskt dermed uspiseligt og det misfarver fødevarerne så et stykke frugt bliver brunt. Antioxidanter kan også forhindre denne misfarvning.

Eksempler på antioxidant:

Asorbinsyre (Vitamin C), Lecithin, Citronsyre

Konsistensmidler - (E 400 - E 499)

Konsistensmidler er emulgatorer, fortykningsmidler, stabilisatorer med mere. De kan påvirke en fødevarers konsistens på mange forskellige måder.

Fx gør emulgatorer det lettere at sammenblende vand og olie, og derfor bliver det brugt i fremstilling af margarine. Fortyknings- og geleringsmidler gør derimod fødevarer mere tyktflydende.

Fugtighedsbevarende midler kan beskytte maden mod udtørring. Mens stabilisatorer fx kan forhindre mayonnaise i at skille eller kakaomælk i at få bundfald.

Lidt mere om de enkelte typer af konsistensmidler:

Emulgatorer, fx lecithin (E 322), anvendes, når vand skal blandes med et fedtstof som ved fremstilling af margarine.

Fortykningsmidler og gleringsmidler gør fødevarer mere tykflydende. Pectin (E 440) kan fx få marmelade og gelé til at stivne.

Stabilisatorer kan fx forhindre, at mayonnaise skiller, eller at kakaomælk får bundfald. Fx Carrageenan, Guar gummi og johannesbrødkernemel stabiliserer, men gør også fødevarerne mere tykflydende.

Fugtighedsbevarende midler beskytter maden mod udtørring.

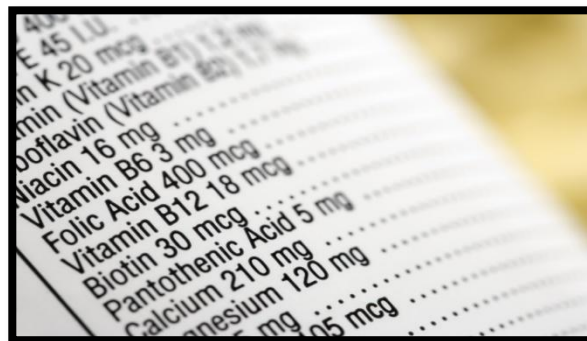
Fyldemidler får en fødevare til at fylde mere uden at øge dens energiindhold. Bruges bl.a. i sødemidler for at lette doseringen.

Konsistensmidler holder fx forarbejdede frugter og grønsager sprøde.

Modificerede stivelser anvendes i mange fødevarer, fordi de bl.a. kan tåle temperaturændringer uden at miste evnen til at binde væske.

Andre tilsætningsstoffer (fra E 500)

Antiklumpningsmidler mindsker pulverprodukters tendens til at klumpe sammen, fx siliciumdioxid (E 551).



Drivgasser er luftarter, der bruges til at presse fødevarer ud af en beholder, fx dinitrogenoxid (E 942) til flødeskum på spraydåse.

Hævemidler til bagværk, fx natriumhydrogencarbonat (E 500) (natron) og ammoniumhydrogencarbonat (E 503) (hjortetaksalt).

Melbehandlingsmidler forbedrer melets bageegenskaber, fx ascorbinsyre (E 300).

Overfladebehandlingsmidler giver fødevaren et skinnende udseende eller et beskyttende lag, fx carnaubavoks (E 903) til citrusfrugter.

Skumdæmpningsmidler anvendes for at forhindre eller reducere skumning.

Smagsforstærkere forstærker fødevarens egen smag eller lugt, fx mononatriumglutamat (E 621) ("det tredje krydderi").

Smeltesalte bruges fx i smelteoste til at binde vand og

fordele fedtet.

Surhedsregulerende midler

bruges for at regulere
madens surhedsgrad, fx mælkesyre (E
270).

Sødestoffer anvendes til at give en
sød smag.

*Kilde: Fødevarestyrelsen: fvst.dk og
Tilsætningsstoffer - E-numre*