

Hei,

Jeg kan forstå at det kan oppleves som overveldende med mange ingredienser i en rett og at det er mange tilsetningsstoffer i maten vår hvis man ikke vet hva alt betyr. Vi er stolte av maten vi lager og vi har rene produkter i rettene våre. Vi følger Myndighetenes krav og anbefalinger. Vi er trygge på det vi serverer er av beste kvalitet.

Det er vanskelig å forstå seg på hvorfor industrien må bruke e-stoffer, men det jeg kan si at det er strenge krav for råvarer, renhet, bakterieflora og holdbarhet. Det er ikke mulig å produsere mat uten. Men hva er egentlig e-stoffer, det er rene naturprodukter som er prosessert. Det eneste som er betegnet som tilsetningsstoff som vi benytter i dag er sukkerkulør og maisstivelse. Ellers er alle råvarene rene naturprodukter. Et tilsetningsstoff er satt sammen av flere naturlige råvarer.

Bruken av både konserveringsmidler og andre tilsetningsstoffer er strengt regulert i Norge gjennom en egen forskrift om tilsetningsstoffer til næringsmidler. Mattilsynet godkjenner bruken av de enkelte stoffene i forhold til effekt (klassebetegnelse, f.eks. konserveringsmiddel), i hvilke mengder de kan brukes og til hvilke produkter.

Forskriften gir en samlet oversikt over hvilke stoffer som kan brukes til hva, og kalles gjerne «positivliste». Ingen andre stoffer enn de som er oppført her, kan brukes. De kan heller ikke brukes til andre produktgrupper enn dem godkjenningen er gitt for. Et konserveringsmiddel som er godkjent for kjøttprodukter, vil ikke automatisk kunne brukes f.eks. i syltetøy. Positivlisten ajourholdes jevnlig, og endringer distribueres som tillegg til forskriften.

Det finnes omkring 340 godkjente e-stoffer.

Tilsetningsstoffene deles inn i forskjellige grupper: konserveringsmidler (hindrer mugg, gjær og bakterier), antioksidanter (hindrer at maten ødelegges av luft), konsistensmidler (midler som gir matvaren økt konsistens), søtstoffer (brukes for å erstatte sukker) og fargestoffer (tilsettes for å gi produkt et riktig utseende).

Ikke farligere med høye numre. Det finnes noen myter om at høye e-numre er farlige og helseskadelige. Noen slik sammenheng finnes imidlertid ikke. Tilsetningsstoffene nummereres ut ifra hvilken gruppe de tilhører.

Fargestoffer nummereres fra 100-199, konserveringsmidler fra 200-299, antioksidanter fra 300-399 og konsistensmidler fra 400-499. Nummerering fra 500 og oppover omfatter andre tilsetningsstoffer, som søtstoffer - fra 950.

Alle tilsetningsstoffer som brukes i mat skal være godkjent av norske myndigheter. Det er satt grenser for hvor store mengder av et tilsetningsstoff det er lov å bruke i et produkt. Alle stoffer er vurdert ut fra at produktet ikke skal gi helseisiko, skjule dårlig kvalitet eller lure kjøperen.

En e-nummerkodenøkkel med oversikt over alle godkjente tilsetningsstoffer i Norge finnes på www.matportalen.no

Her er en oversikt over e-stoffer det er i rettene våre:

E-nummer	Beskrivelse
202	Kalsium - Konserveringsmidler
211	Natriumbenzoat - Konserveringsmiddel
270	Melkesyre - Konserveringsmiddel
282	Kalsium - Konserveringsmidler
300	Askorbinsyre - Antioksidanter og syrereregulerende
301	Natraskobat - Antioksidanter og syrereregulerende
326	Kalsiumlaktat - Antioksidanter og syrereregulerende
327	Kalsiumlaktat - Antioksidanter og syrereregulerende
330	Sitronsyre - Antioksidanter og syrereregulerende
331	Mononatriumsitrat - Antioksidanter og syrereregulerende
412	Guarkjernemel - Emulgatorer, fortykningsmidler, stabilisatorer og geleringsmidler
415	Xantan - Emulgatorer, fortykningsmidler, stabilisatorer og geleringsmidler
450	Dinatriumdifosfat - Emulgatorer, fortykningsmidler, stabilisatorer og geleringsmidler
471	Mono- og diglyserider av næringsfettsyrer - Emulgatorer, fortykningsmidler, stabilisatorer og geleringsmidler
500	Natriumkarbonat - syrer, baser og salter samt antiklumpningsmidler
508	Kaliumklorid - syrer, baser og salter samt antiklumpningsmidler
511	Magnesiumklorid - syrer, baser og salter samt antiklumpningsmidler

Her er en oversikt over ingredienser i en matpakke:

Brød: vann, hvetemel, havregryn (10,9 %), sammalt hvete (8,7 %), havremel (8,7 %), hvetekli (4,8 %), hvetegluten, gjær, havrekli (1,9 %), vegetabilsk olje og -fett (rapsolje, herdet raps og kokos), surdeig av hvete, salt, eddik, melbehandlingsmiddel (e300), enzymer. kan forekomme spor av: soya, melk, sesamfrø.

Smør: rapsolje (54 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, skummet **melk**, kokosolje, salt, emulgator (soyalecitin, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbit), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin a, vitamin d, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma

Leverpostei: svinelever 31 %, vann, svinefett, svinekjøtt, rapsolje, **hvetemel**, salt, sukker, **ansjos**, dekstrose, tomatpuré, sitrusfiber, fortykningsmiddel (karreganan, johannesbrødkjernemel, xantangummi), surhetsregulerende middel (natriumsitrat, kaliumklorid), krydder, antioksidant (askorbinsyre), gjærekstrakt, krydderekstrakt, aroma, konserveringsmiddel (natriumnitritt).

Smøreost: **hvitost** 50 %, vann, skinke 14 % (svinekjøtt, vann, salt, røykaroma), smeltesalt (natriumfosfater, polyfosfat), aroma, fargestoff (annattoekstrakt, kurkumin) og konserveringsmiddel (kaliumsorbit).

Servelat: norsk kjøtt (57 %) av svin og storfe, vann, tapioka- og potetstivelse, konserveringsmiddel (e326, e250), salt, glukose, vegetabilske fiber (potet, gulrot, bambus), svineprotein, løk, pepper, ingefær, muskat, stabilisator (e450, e451) og antioksidant e301. pakket i beskyttende atmosfære.

Her er en oversikt over ingredienser til en brunsaus laget hjemme:

Smør: rapsolje (46 %), fullherdet kokos- og rapsolje, vann (13 %), kokosolje, skummet **melk** (5 %), salt, emulgator (soyalecitin, monoglyserider av fettsyrer), vitamin a, vitamin d, fargestoff (betakaroten), aroma

Buljong: proteinekstrakt av **soya**, gjærekstrakt, salt, gjærekstgrakt, salt, kjøttekstrakt 4%, rapsolje, fargestoff (ammonisert karamell), aroma, krydder, ekstrakt (løk < 1 %, persille, **selleri** < 1 %)

Hvetemel: siktet mel av **hvete**, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)

Krydder: Salt og pepper

Når det gjelder fortykningsmiddel (acetyleret distivelsesadipat (fra mais), er dette en type Maizena.

Når man bruker grønnsaksfond og krydderblandinger og oppgir alle ingredienser vil summen bli en lang ingrediensliste. Dette er ingredienser som ikke går på bekostning av kvalitet eller sammensetning av produktene, som er det aller viktigste for sunn matglede gjennom Mat for minsten. I utvikling av retter er vi opptatt av gode råvarer og ingredienser, noe som vi stadig utfordrer våre leverandører på. Det er ikke ønskelig med unødvendig lange ingredienslister, men vi har valgt å være helt åpne. Vi takker for tilbakemeldingen og skal ta det med oss i videre arbeid.

Vi håper dette ga deg trygghet for at vi serverer god og kvalitetssikker mat. Ta kontakt om du har spørsmål.

Med vennlig hilsen

Katie Knagenhjelm

+ 47 952 29 219 | katie.knagenhjelm@asko.no

Ansvarlig for Mat For Minsten
