



færre numre i maden

■ viden om økologi og tilsætningsstoffer

DEKLARATION

Nettovægt: 500 g.

Ingredienser: Økologisk hvedemel, gær, økologisk sukker, salt
Saltindhold 1 g pr. 100 g af varen

Næringsindhold pr. 100 g af varen

Energi	1570 kilojoule (370 kcal)
Protein	12,0 g
Kulhydrat	77,0 g
Fedt	1,5 g

Opbevaring: Tørt og ikke for varmt.

Anvendelse:

Natura

til pane

drøjemiddel i fars

Raspen

ØKOLOGISK LANDSFORENING



kan anvendes

økologi og tilsætningsstoffer

ØKOLOGI ER RENE VARER

Der er meget skrappe begrænsninger på hvilke tilsætningsstoffer (E-numre), de økologiske producenter må bruge.

Formålet med reglerne er:

- At give forbrugerne ærlige varer, der for eksempel ikke er gjort kunstigt smukke med farvestoffer.
- At bringe risikoen for allergi og andre sundhedsskadelige virkninger ned på et minimum.



FORBUD MOD FARVESTOFFER

Hverken kunstige eller naturlige stoffer må bruges i økologisk produktion med det ene formål at give farve.

Det betyder eksempelvis, at økologisk is ikke må tilsættes plantesaft, endstige kunstige stoffer, alene med det formål at give isen et bestemt udseende. Forbudet gælder også, hvis saften stammer fra økologisk dyrkede planter.

Derimod må den økologiske is gerne tilsættes saft fra økologiske bær eller frugter, hvis formålet er at give isen en bestemt smag, for eksempel af fersken. I så fald gør det ikke noget, at saften farver isen ferskenfarvet.

KUN FÅ E-NUMRE I ØKO-MAD

En del økologiske varer indeholder tilsætningsstoffer, der har til formål at give varen den kvalitet, forbrugerne ønsker. Eksempelvis kan økologisk jordbærmarmelade være tilsat fortykningsmidlet E 440, pektin. Pektin udvindes af citron- og appelsinskaller, hvor stoffet findes naturligt i store mængder. Formålet med at tilsætte det til marmelade er at forbedre konsistensen, så marmeladen ikke bliver vandet.

Et andet eksempel er, at det meste økologiske mel i lighed med det konventionelle er tilsat E 300, ascorbinsyre. Det vil sige C-vitamin. Formålet er at forbedre melets evne til at hæve.

FORSIGTIGHED FØRST

Inden et tilsætningsstof kan komme på listen over tilladte ingredienser i økologiske produkter, skal det igennem en særlig vurdering hos fødevarermyndighederne i EU eller Danmark.

Her spiller forsigtighedsprincippet en stor rolle. Det går ud på, at enhver tvivl skal komme forbrugernes sikkerhed til gode. Det er forklaringen på, at nitrit og nitrat (E 249 - E 252) ikke må tilsættes økologiske produkter. Heller ikke i de små mængder, som er tilladt i en del konventionelle varer. Blandt eksperter er der nemlig mistanke om, at nitrit og nitrat kan fremkalde kræft.

Ligeledes er kunstige sødestoffer forbudt i økologiske varer, men tilladt i mange konventionelle. Som med nitrit og nitrat er også en del sødestoffer mistænkt for at være kræftfremkaldende.



■ FÆLLES REGLER I EU

I alt 36 tilsætningsstoffer er tilladt i vegetabilsk økologiske fødevarer. Det vil sige i økologisk syltetøj, kager, ketchup, grøntsagspostej og alle andre produkter fremstillet af planter. De 36 stoffer og deres E-numre er omtalt i en forordning, der gælder i hele EU.

For animalske økologiske fødevarer, det vil sige kød, æg og mejeriprodukter, er der endnu ikke nogle fælles regler for tilsætningsstoffer i EU. Det forventes der at komme inden længe.

Indtil da gælder særlige danske regler for varer, der er fremstillet her i landet. De danske regler tillader 12 tilsætningsstoffer i de animalske, økologiske produkter. Af de 12 optræder de 10 også på EU-listen over tilladte stoffer i vegetabilsk varer.

Det vil sige, at danske producenter af økologiske varer i alt har 36 eller 12 E-numre til rådighed afhængig af, om deres produkter er vegetabilsk eller animalske. Til sammenligning er der omkring 350 stoffer med E-numre, som det er tilladt at bruge i konventionelle fødevarer.



HER KAN DU FÅ MERE AT VIDE

Oplysningstjenesten Alt Om Økologi:
www.alt-om-okologi.dk

Fødevarestyrelsen:
www.fvst.dk

Orla Zinck og Torben Hallas-Møller:
E-nummerbogen. Aschehoug Dansk Forlag



ØKOLOGISK LANDSFORENING
FREDERIKSGADE 72 • 8000 ÅRHUS C
TLF. 87 32 27 00
www.okologi.dk



Udgivet af Økologisk Landsforening med støtte fra Direktoratet for FødevareErhverv • Layout: ph7 kommunikation • Foto: Side 1, 2ø, 2n: Jens Hasse/Chili; Side 2m, 3: Peder Hovgaard; Side 4: Morten Jac • Tryk: Phønix-Trykkeriet A/S. Trykt på 100% genbrugspapir. Denne tryksag er svanemærket.