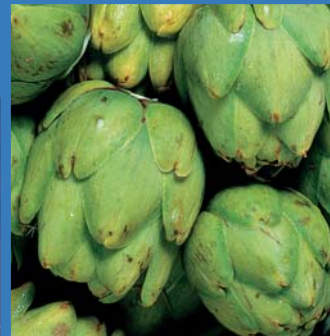
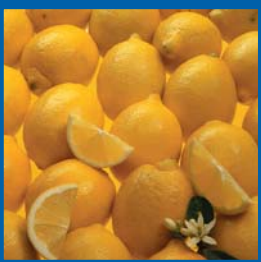




Vejledning til næringsdeklaration af opskrifter



Vejledning til næringsdeklaration af opskrifter

Vejledning til næringsdeklaration af opskrifter

Grafisk design og produktion:
Christensen Grafisk Aps

Tryk: Holbæk Eksprestrykkeri a-s

ISSN 0909-9858

Publikationsår: 1998, 2. udg. 2002
Publikation nr. 16

Pris: 40,- kr. ekskl. moms

Indholdsfortegnelse

Forord 5

Hvorfor er det en god idé at næringsdeklarere? 7

1. To måder at næringsdeklarere på 9

1.1 Næringsindhold pr. 100 gram 9

1.2 Energiindhold og -fordeling 11

1.3 Kombination 12

2. Sådan beregnes næringsindholdet 15

2.1 Næringsberegning trin for trin 15

2.2 Energiindhold og -fordeling – udformning af deklaration 18

2.3 Næringsindhold pr. 100 gram:
Vægten af den færdige ret 20

2.4 Næringsindhold pr. 100 gram – udformning af
deklaration 20

2.5 Kombination 21

3. Gode råd ved udformning af opskrifter 23

3.1 Den færdige ret 23

3.2 Opskriftens tekst 23

3.3 Sprog 23

3.4 Metodebeskrivelsen 24

3.5 Serviceoplysninger 24

3.6 Tips 24

3.7 Lay-out 24

3.8	Papir	25
3.9	Hvordan sikrer man god hygiejne?	25
3.10	Vejledning for madfoto	25
4.	Visioner om fremtidens næringsdeklaration	27
	Referencer	29
	Bilag 1	31
	Bilag 2	37
	Bilag 3	39

Forord

I 1995 udgav Ernæringsrådet rapporten *Ernæringsmæssig vurdering af husstandsomdelte opskriftsamlinger* (1), som var en ernærings- og sundhedsmæssig vurdering af opskrifterne i de husstandsomdelte opskriftsamlinger fra Mejeriforeningen og Danske Slagterier. En væsentlig del af rapportens kritik vedrørte utilstrækkelige ernæringsmæssige deklamationer af de enkelte opskrifter. På denne baggrund nedsatte Ernæringsrådet efterfølgende en arbejdsgruppe med deltagelse af repræsentanter fra Mejeriforeningen, Danske Slagterier og Forbrugerstyrelsen. Arbejdsgruppens formål var at udarbejde forslag til en forbedret og ensartet deklaration samt en vejledning til beregning af næringsdata til deklarationen.

Undervejs i processen er arbejdsgruppens kommissorium blevet ændret til at udarbejde en vejledning udelukkende til brug til næringsdeklaration af opskrifter. Resultatet foreligger nu. Det vil fremgå, at det er vanskeligt på en simpel og entydig måde at redegøre for næringsstofindholdet, så det bliver forståeligt for den almindelige forbruger.

Vejledningen er tænkt som et arbejdsredskab for alle, der udvikler og udgiver opskrifter til forbrugerne – madskribenter, brancheorganisationer, kokebogsforfattere, diætister, ernærings- og husholdningsøkonomer m.fl.

Arbejdsgruppen har ikke løst den gordiske knude, men vejledningen markerer dog en milepæl, som også kan fungere som referenceramme for kommende initiativer. Det er Ernæringsrådets håb, at vejledningen kan være til hjælp ved udarbejdelsen af husstandsomdelte opskriftsamlinger – og på længere sigt også af alle opskrifter, hvor næringsstofindholdet beregnes. Rapporten indeholder desuden andre gode råd ved udformningen af opskrifterne. Eksempelvis hvordan man sikrer god hygiejne og overensstemmelse mellem retten, når den præsenteres på et foto og i opskriften.

Ernæringsrådet håber, at endnu flere opskrifter fremover bliver næringsdeklarerede, og at der da bliver anvendt en ensartet deklaration, som skitseret i denne vejledning. Det vil være første skridt mod at vænne forbrugeren til også at vurdere opskrifterne ud fra en ernæringsmæssig vinkel.

*Arne Astrup,
Formand for Ernæringsrådet*

Hvorfor er det en god idé at næringsdeklarere?

Smag og præsentation spiller en afgørende rolle, når forbrugerne skal vurdere en opskrift. Desuden er rettens ernæringsmæssige værdi også vigtig for et stadigt stigende antal forbrugere.

Heldigvis er det ofte muligt at forene smag og sundhed. Næringsdeklarerede opskrifter gør det lettere for forbrugerne at vurdere opskriftens ernæringsmæssige værdi. Deklarationen kan anvendes i forbindelse med valg af en ret eller til at vurdere retten som del af den samlede kost – eller måske begge dele.

Formålet med at deklarerere er ikke at lave specielt ernæringsrigtige retter, men at give forbrugerne mulighed for selv at vurdere opskriften ernæringsmæssigt.

Energifordelingen er forholdet mellem den mængde energi, som man får fra protein, kulhydrat og fedt.

Ernæringsrådet anbefaler, at når opskriftsbøger hævder at fremme sundheden, bør opskrifterne og deres tilbehør have en energifordeling, som ligger tæt på anbefalingerne. Det er ikke et krav, at hver eneste opskrift skal have en fedtenergiprocent på 30 eller derunder, men halvdelen af opskrifterne bør have en fedtenergiprocent mindre end 30. Opskrifterne bør naturligvis være varierede, men middelværdien bør ligge på 30-35%. Kun højst hver 10. opskrift bør have en fedtenergiprocent på 40 eller højere.

Næringsdeklarationen skal betragtes som en service til forbrugerne.

Næringsdeklarationen i denne vejledning beskriver rettens energiindhold og indhold af protein, kulhydrat, fedt og alkohol. Forhåbentlig bliver den et arbejdsredskab for alle, der udvikler og udgiver opskrifter til forbrugerne – madskribenter, brancheorganisationer, kogebogsforfattere, diætister, ernærings- og husholdningsøkonomer m.fl. Det er

vores håb, at vejledningen i sidste ende kan gøre det lettere for forbrugere at vælge de sundere retter.

Vi håber, at I vil få glæde af den!

*Søborg 1998
Ernæringsrådet
Forbrugerstyrelsen*

*Danske Slagterier
Mejeriforeningen*

1:

To måder at næringsdeklarere på

En næringsdeklaration kan udformes på flere måder. Denne vejledning omhandler den simpleste næringsdeklaration, som omfatter energiindholdet og indholdet af energigivende næringsstoffer, dvs. protein, kulhydrat, fedt og alkohol. En kost med tilstrækkelig energi og med den anbefalede energifordeling dækker almindeligvis behovet for vitaminer og mineraler.

Vejledningen beskriver to af de metoder, der er mest anvendt i Danmark. Man kan vælge en af dem eller kombinere de to metoder. Det væsentlige er, at beregningen af næringsdeklarationen følger vejledningens retningslinier.

1.1 Næringsindhold pr. 100 gram

Deklarationen angiver indholdet af energi (kJ, kcal), protein (gram), kulhydrat (gram), fedt (gram) og alkohol (gram) pr. 100 gram af den tilberedte ret.

Eksempel på færdigret:

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	660 kJ (160 kcal)
Protein	6 g
Kulhydrat	17 g
Fedt	8 g

Energi afrundes til hele 0 eller 5. De energigivende stoffer angives i hele tal (gram og procent), som beskrevet under »2.2 Energiindhold og -fordeling – udformning af deklaration«, side 18.

Næringsdeklaration pr. 100 gram er den metode, der anvendes på de fleste fødevarer, herunder færdige middagsretter. Derfor giver denne deklaration de bedste muligheder for at sammenligne næringsindholdet i opskrifter og færdige middagsretter. Deklaration af færdigpakkede levnedsmidler er beskrevet i »Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler« (2).

Når næringsdeklarationen skal benyttes til at vurdere en ret som en del af den samlede kost, er det en fordel, at vægten af den færdige ret angives. Desuden skal man vide, hvor mange gram protein, kulhydrat og fedt man i gennemsnit anbefales at spise om dagen. Denne anbefaling er individuel, og derfor er denne næringsdeklaration svær at benytte til en hurtig vurdering af retten.

Den enkelte persons daglige behov for energi afhænger af mange forhold, personens køn, vægt, højde og aktivitetsniveau.

Som vejledning for kvinder og mænd med stillesiddende arbejde og uden et specielt aktivt fritidsliv er der taget udgangspunkt i gennemsnitstal fra kostundersøgelsen »Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater« (3).

	Kvinder	Mænd
Energi	8,7 MJ	11,4 MJ
	2070 kcal	2710 kcal
	pr. dag	pr. dag

Middagsmåltidet anbefales at bidrage med 20-30 % af dagens energi.

Dette »standardmenneske« anbefales at fordele indtaget af energigivende stoffer således:

	Kvinder	Mænd
Protein	51-77 gram	67-101 gram
Kulhydrat	281-307 gram	369-402 gram
Fedt	69 gram	90 gram

Disse vejledende mængder behøver ikke at overholdes hver eneste dag. De Nordiske Næringsstof Rekommandationer (4) gælder således i princippet for et gennemsnit af kosten set over en længere periode, f.eks. en uge. Det er vigtigt at erindre, at værdierne ændres for personer med et andet fysisk aktivitetsniveau. Derimod er den anbefalede energifordeling den samme uanset energibehovet.

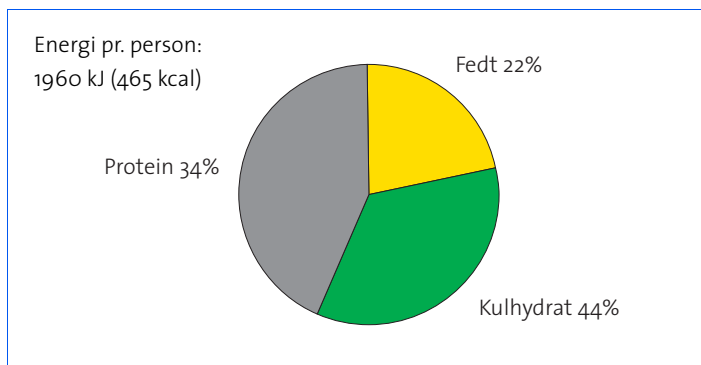
1.2 Energiindhold og -fordeling

Næringsdeklarationen angiver indholdet af energi (kJ, kcal) og hvor mange procent af energiindholdet, der stammer fra henholdsvis protein, kulhydrater, fedt og eventuelt alkohol.

Den kan se sådan ud:

Energi pr. person: 1960 kJ (465 kcal)
Energifordeling: Protein 34%
Kulhydrat 44%
Fedt 22%

Deklarationen kan også illustreres med energicirklen:



De nordiske lande har de samme officielle anbefalinger, nemlig Nordiske Næringsstof Rekommandationer (4).

Anbefalingen for energifordelingen for børn over 3 år og for voksne er:

Proteinindtaget bør udgøre 10-15% af energiindtaget

Fedtindtaget bør maksimalt udgøre 30% af energiindtaget

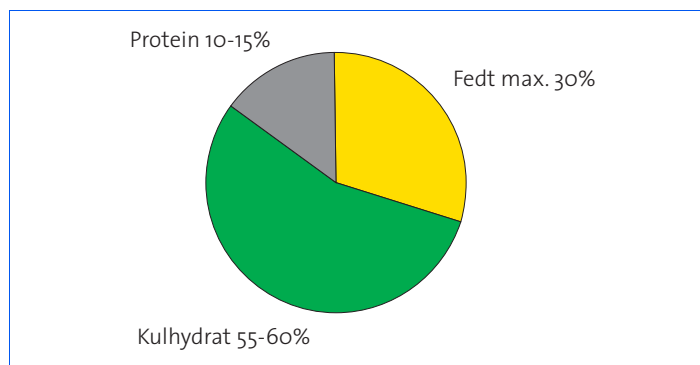
Kulhydratindtaget bør udgøre 55-60% af energiindtaget

Anbefalingerne er illustreret som en energicirkel sidst i dette afsnit.

Som omtalt under punkt 1.1 gælder anbefalingerne i princippet for et gennemsnit af kosten, over f.eks. en uge.

Til trods for dette kan energifordelingen på en opskrift benyttes som en rettesnor, eksempelvis når opskrifter skal sammenlignes.

Den anbefalede energifordeling



1.3 Kombination

I nogle tilfælde angives:

- Energiindhold
- Energifordeling og
- Næringsindhold – protein, kulhydrat og fedt pr. 100 gram.

Eksempel 1:

Næringsindhold pr. 100 g af retten med tilbehør:		Energiindhold: 520 kJ (125 kcal)	
		Energifordeling:	
Protein	8 g	Protein	26%
Kulhydrat	3 g	Kulhydrat	10%
Fedt	8 g	Fedt	58%
Alkohol	1 g	Alkohol	6%

I andre tilfælde angives energiindholdet, energifordelingen samt mængden af protein, fedt og kulhydrat pr. person.

Eksempel 2:

Energi pr. person: 2270 kJ (540 kcal)
Energifordeling: Protein 34% – 45 g
Kulhydrat 48% – 64 g
Fedt 18% – 11 g

På næringsdeklarerede færdigpakkede levnedsmidler er der kun krav om at deklarerer næringsindholdet pr. 100 g. Det er kun tilladt at oplyse om energifordelingen, hvis denne oplysning er adskilt fra den egentlige næringsdeklaration, jævnfør »Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler« (2).

2:

Sådan beregnes næringsindholdet

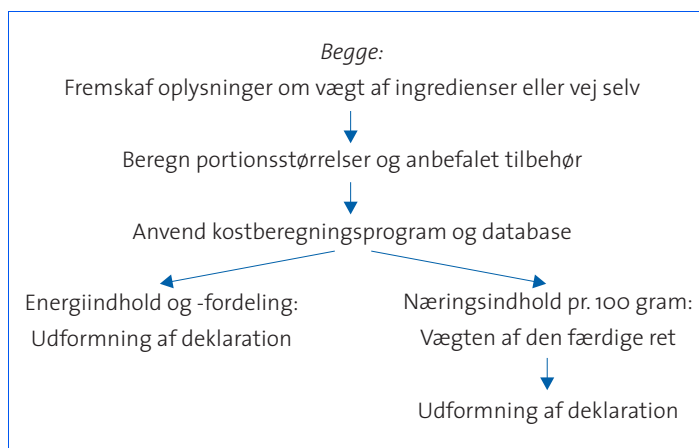
Dette afsnit beskriver, hvordan næringsdeklarationen udarbejdes.

De første beregninger er de samme, uanset om man vælger at deklarere retten efter metoden *Næringsindhold pr. 100 gram* eller med *Energiindhold og -fordeling*.

Ved metoden *Næringsindhold pr. 100 gram* er det nødvendigt at kende vægten af den færdige ret. Det er nærmere beskrevet i afsnittet »Vægt af ingredienser«, side 15.

Metoder til *Udformning af deklaration* er beskrevet for hver af de to metoder til deklaration.

2.1 Næringsberegning trin for trin:



Vægt af ingredienser

Levnedsmidler, der naturligt findes i mange forskellige størrelser – f.eks. grøntsager – må mængdemæssigt præciseres i opskriften. »200 gram ærter« er entydigt defineret. Men angivelsen »2 mellemstore løg«

i en opskrift gør det nødvendigt at kende deres vægt, når de er rensset, da denne mængde skal anvendes til at beregne næringsindholdet. Kendes løgenes vægt ikke, er man nødt til at give et kvalificeret bud på, hvad de vejer for at kunne opstille en pålidelig næringsberegning.

Da størrelsesbetegnelser som »mellemstor« eller »pæn« kan opfattes meget forskelligt, er det nødvendigt at benytte et fælles referencemateriale som udgangspunkt for beregningerne. Til denne vejledning er der udviklet en liste over standardvægte (5). Bilag 1 »Standardvægte for levnedsmidler« angiver bl.a. vægten urensset (brutto) og rensset (netto) for grøntsager og frugter.

Den bedste løsning er at veje ingredienserne, når opskriften udvikles og afprøves. Opskriften skal angive vægten på det, man skal købe. Den vægt, der skal benyttes i næringsberegningen, er derimod den rensede vægt, f.eks. kartofler uden skræl. Skræl, ben og indvolde indgår ikke i den spiselige del. Derfor skal råvarerne vejes efter, at de er rensset, så man får det tal, som skal indgå i næringsberegningen.

Vægten afrundes til passende hele 10 eller 100 gram afhængig af, hvilken type ingrediens der er tale om.

Enten vejes ingredienserne efter rensning og det tal benyttes i næringsberegningen, eller også benyttes nettovægten i bilag 1.

Portionsstørrelse og anbefalet tilbehør

Ved hver opskrift eller i forordet til opskriftsamlingen bør man angive, hvor mange personer opskriften er beregnet til, såfremt den har karakter af en ret.

Mange opskrifter anbefaler tilbehør som kartofler, brød, ris, pasta og grøntsager. Da tilbehøret indgår i rettens helhed, skal det også medtages i beregningen af næringsindholdet. Næringsværdien af retten som helhed varierer med mængden af tilbehør. Derfor er det vigtigt, at netop den mængde, der indgår i beregningen, også er angivet i forbindelse med opskriften.

Ved mange retter kan man benytte sig af standardmængder på tilbehør. Ved at benytte de mængder, som fremgår af bilag 2 »Anbefalede tilbe-

hørs mængder«, er det ikke nødvendigt at opgive mængderne ved hver enkelt opskrift, men blot at angive det et sted i opskriftsamlingen.

Har man generelt anvendt andre tilbehørmængder, end dem der fremgår af bilag 2, bør man gøre opmærksom herpå i opskriftsamlingen.

Til retter, der f.eks. indeholder mange grøntsager i sig selv, passer standardtilbehøret ikke altid ind i den kulinariske helhed. Her anføres ved opskriften den mængde tilbehør, som passer til netop den ret.

Angivelse af tilbehørmængder

Vælg mellem at:

- Benytte de standardmængder, som er angivet i bilag 2, og angiv dem i opskriftsamlingen
- Benytte egne standardmængder og anføre dem i opskriftsamlingen.

HUSK! Når tilbehøret afviger fra standardmængderne, opgives den nøjagtige mængde af tilbehør i opskriften.

Kostberegningsprogram og database

Det er væsentligt at benytte de rigtige mængder af råvarer i næringsberegningen. Desuden er det vigtigt, at data om næringsindholdet i de enkelte fødevarer er korrekte og stammer fra den samme datakilde.

Levnedsmiddelstyrelsens* levnedsmiddeltabeller er den officielle datakilde i Danmark (6). Kostberegningsprogrammet, der benyttes til næringsberegning, bør være baseret på data herfra. Udenlandske programmer indeholder data om udenlandske fødevarer, og de har ikke altid samme næringsindhold som produkter købt i Danmark. Der kan desuden anvendes data fra næringsdeklarationer eller egne analyser. Mth. fedtoptagelse og fedtafsmeltning ved tilberedning af kød kan man benytte sig af Fødevaredirektoratets »Råt og tilberedt kød – fedt, protein og svind« (7) eller »Stegning af kød – hvor fedt er det?« (8). (Ved beregning i praksis (9)).

Der foretages løbende nye analyser af levnedsmidlers næringsindhold. Det er vigtigt at sørge for altid at arbejde med de nyeste oplysninger.

*) Pr. 1. august 1999: Fødevaredirektoratet.

Selv om Fødevaredirektoratet hele tiden ajourfører sine data, har brancher og fødevareproducenter ofte nye analyser af deres egne produkter, før de er publiceret i levnedsmiddeltabellerne. Der kan også fremkomme nye produkter, som endnu ikke er kommet med i levnedsmiddeltabellerne. I tabellerne er næringsindholdet i kød baseret på råt kød, men reelt indeholder især det federe kød væsentlig mindre fedt. Bl.a. fordi der smelter fedt af under tilberedning, ligesom nogle forbrugere skærer det synlige fedt væk.

Såfremt næringsberegningen indeholder data, som ikke fremgår af levnedsmiddeltabellerne, kan det eventuelt angives i teksten til opskriftsamlingen. Den, som foretager beregningen, bør være parat til at stille sine data til rådighed for interesserede.

Det er vigtigt at kende sit kostberegningsprogram. Faldgruber kan føre til systematiske fejl i næringsberegningen, som det fremgår af nedenstående eksempler:

Ingredienser, som ikke spises

Hjemmelavet suppe: Suppen er kogt på en høne og urter, der kun skal give suppen smag. Derfor skal høne og urter ikke med i kostberegningen. I stedet skal suppens næringsindhold beregnes ud fra data for hønsebouillon.

Tilberedningssvind

Hvis kostberegningsprogrammet tager højde for tilberedningssvind, må man være opmærksom på, hvad begrebet mere præcist dækker over. I Dankost programmerne findes der funktioner, som gør det muligt at korrigere for vitamintab, rensesvind, vandfordampning, fedtafsmeltning og alkoholsvind.

2.2 Energiindhold og -fordeling – udformning af deklaration

En næringsdeklaration, der indeholder oplysninger om energifordeling, skal udformes på følgende måde:

Efterfølgende eksempel tager udgangspunkt i ingredienslisten, som er vist i bilag 3.

Energi pr. person målt i kJ og kcal

Energien (kJ) totalt skal divideres med det antal personer, som retten er beregnet til, for at nå frem til energien pr. person målt i kJ. For at udtrykke energien i kcal divideres energien i kJ med 4,2. Der afrundes til hele tal, der kan deles med 5.

Energifordelingen kan direkte aflæses på udskriftet

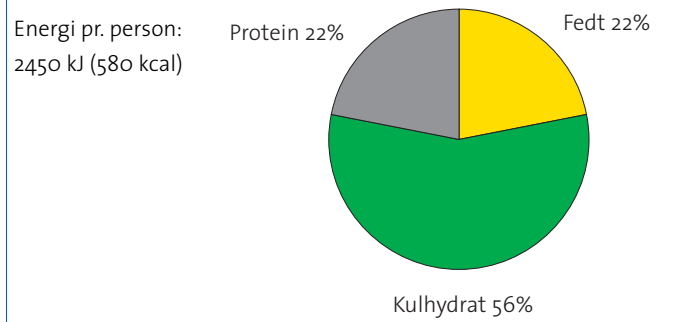
Der afrundes til hele tal. Afrunding kan bevirke, at summen af energiprocenten ikke rammer 100%. Da bør værdierne korrigeres, så deres sum bliver 100%. Vises energifordelingen i en energicirke, anbefales det, at cirklen starter »kl. 12« med fedtenergiprocenten, dernæst kulhydratenergiprocenten, proteinenergiprocenten og evt. alkoholenergiprocenten. Følgende farver anbefales til de enkelte felter:

Fedt – gul
Kulhydrat – grøn
Protein – grå
Alkohol – bordeaux

Den færdige deklARATION ser sådan ud:

Energi pr. person: 2450 kJ (580 kcal)
Energifordeling: Protein 22%
Kulhydrat 56%
Fedt 22%

Eller sådan:



2.3 Næringsindhold pr. 100 gram: Vægten af den færdige ret

Under tilberedning fordamper der en del vand. Mængden afhænger af, hvor lang tid retten bliver kogt, stegt eller bagt, hvilken temperatur det foregår ved, om der er låg på gryden osv. Rettens vægt svinder, men de energigivende næringsstoffer bliver tilbage i retten i mere eller mindre koncentreret form. I nogle tilfælde, f.eks. ved kogning af ris og pasta, optager produktet vand og vægten øges. Indholdet pr. 100 gram kan derfor variere meget afhængig af, hvordan den enkelte forbruger følger opskriften. Når man næringsdeklarerer efter denne metode, er det derfor nødvendigt at beskrive arbejdsprocessen omhyggeligt og huske at tage hensyn til tab eller optagelse af vand i forbindelse med beregningen.

Derfor må den færdige ret vejes efter tilberedningen. DanKost 2000 og DanKost 3000 giver mulighed for at korrigere for vandtabet. Det er vigtigt, at det ikke forveksles med f.eks. tab af vitaminer.

Eksempel:

Ingredienserne i en tomatsovs vejer samlet 455 gram i rå rensset vægt. Efter tilberedning vejer de 399 gram, der afrundes til 400 gram.

Tilberedningssvindet varierer med tilberedningstid, -temperatur og -metode.

Derfor skal det færdige produkt vejes.

2.4 Næringsindhold pr. 100 gram – udformning af deklaration

En næringsdeklaration, der indeholder oplysninger om næringsindhold pr. 100 gram, bør udformes på følgende måde:

Nedenstående eksempel tager udgangspunkt i ingredienslisten, som er vist i bilag 3.

Energi pr. 100 gram målt i kJ og kcal

Energi totalt (kJ) divideres med den tilberedte rets vægt og ganges med 100 for at få energien i kJ pr. 100 gram. For at omregne energien til kcal

skal energien i kJ divideres med 4,2. Tallene afrundes, så sidste ciffer er 0 eller 5.

Mængden af energigivende næringsstoffer

Mængden af hver af de energigivende næringsstoffer divideres med den færdige rets vægt og ganges med 100 for at nå antal gram af henholdsvis protein, kulhydrat, fedt og eventuelt alkohol. Afrundes til hele tal.

Den færdige deklaration ser sådan ud:

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	500 kJ (120 kcal)
Protein	6 g
Kulhydrat	16 g
Fedt	3 g

2.5 Kombination

Ønsker man at deklarere en opskrift på begge måder, dvs. som energiindhold og -fordeling samt næringsindhold pr. 100 gram, kan informationerne opstilles ved siden af hinanden som eksempel 1 side 12. Alternativt kan de skrives sammen – enten pr. 100 gram som vist her eller pr. person som i eksempel 2 side 13.

Næringsindhold pr. 100 g:	Energiindhold: 520 kJ (125 kcal)
	Energifordeling:
Protein 6 g	Protein 22%
Kulhydrat 16 g	Kulhydrat 56%
Fedt 3 g	Fedt 22%

3:

Gode råd ved udformning af opskrifter

Udover at næringsdeklarere opskrifter er det også vigtigt at udforme opskrifterne, så de er nemme at følge.

3.1 Den færdige ret

- Skal have en god smag og konsistens samt et godt udseende
- Skal opfylde målgruppens krav
- Skal ligne illustrationen til opskriften.

3.2 Opskriftens tekst

- Giv opskriften et navn, der karakteriserer retten
- Nævn ingredienserne i den rækkefølge, som de benyttes
- Angiv det præcise navn for ingredienserne, f.eks. letmælk i stedet for mælk
- Benyt mål og vægt nøjagtigt, og anvend velkendte måleenheder
- Beskriv tilberedningen i den rækkefølge, som den foregår
- Undgå at teksten bliver indforstået. Fagudtryk som »blanchere« og »braisere« bør undgås eller være kendte udtryk for målgruppen.

3.3 Sprog

- Anvend sprog med en sværhedsgrad, der passer til målgruppen
- Benyt korte og præcise sætninger
- Anvend sprogligt korrekte formuleringer
- Foretag læsevenlig orddeling
- Anvend kun standardforkortelser
- Anvend aktivt sprog
- Undgå nykonstruerede ord.

3.4 Metodebeskrivelsen

- Skriv så konsekvent som muligt
- Skriv så selv uøvede kan forstå og benytte opskriften
- Oplys følgende:
 - Bage-, stege- og kogetid
 - Ovntemperatur
 - Placering i ovnen
 - Mål på forme og fade
 - Centrumtemperatur ved anvendelse af stegetermometer
 - Hygiejneregler (se side 25).

3.5 Serviceoplysninger

- Angiv hvor mange personer retten er beregnet til
- Opgiv næringsdeklaration
- Oplys eventuelt om:
 - Samlet tilberedningstid, eventuelt hvor stor en del, der er arbejdstid
 - Metodikkens sværhedsgrad
 - Om retten kan frysese
 - Energiforbrug af el og gas
 - Forhandler af specielle ingredienser.

3.6 Tips

Med »tips« forstås relevante oplysninger, der fremmer et godt resultat. Det kan dreje sig om oplysninger om

- Anretning og pynt
- Udsækering
- Alternativt tilbehør
- Valg af ingredienser.

3.7 Lay-out

- Sørg for at opskrift og illustration giver en positiv oplevelse
- Sørg for at tekst og illustration understøtter hinanden
- Prøv at visualisere specielle teknikker, som er vanskelige at beskrive med ord
- Typografien skal være læselig:
 - Punktstørrelsen bør ikke være under 10
 - Kursiv og store bogstaver er vanskelige at læse

- Vær opmærksom på tekstens baggrund. Bl.a. kan det være svært at læse en tekst på mørk baggrund
- Skift linie hver gang en ny handling beskrives
- Undgå omløbende linier
- Når du vælger format: Husk at bogen/opskriften skal benyttes i et køkken.

3.8 Papir

- Vær opmærksom på, at tekst skrevet på meget blankt papir kan være vanskelig at læse
- Lad papirvalget understøtte budskab og idé.

3.9 Hvordan sikrer man god hygiejne?

Mange forbrugere ved ikke ret meget om køkkenhygiejne. Derfor er det meget vigtigt, at opskrifter indeholder oplysninger om, hvordan forbrugeren sikrer sig mod levnedsmiddelbårne sygdomme, der kan opstå netop i forbindelse med disse retter. For at være sikker på, at information om hygiejne er tilstrækkelig, er det nødvendigt at vurdere hver enkelt opskrift i to omgange.

1. Hvor kan det gå galt?
 - Hvilke ingredienser og metoder indebærer en potentiel risiko?
2. Hvordan kan man undgå, at det går galt?
 - Er de valgte tilberedningsmetoder hygiejnisk hensigtsmæssige?
 - Forekommer der metoder eller processer, som indebærer en potentiel risiko? I så fald skal opskriften indeholde oplysninger om, hvordan risikoen elimineres. F.eks. at marinerings af kød skal ske i køleskab.

3.10 Vejledning for madfoto

Generelt er det en god idé altid at lade en opskrift ledsage af et fotografi, som har en støttende og supplerende virkning. Et fotografi kan have flere funktioner, og man bør gøre sig klart, hvad formålet med det enkelte billede er:

- Appetit-appeal. Dvs. at billedet skal fremme lysten til at benytte opskriften
- Støtte beskrivelsen af en teknik, f.eks. udbening af and

- Vise selve portionen, f.eks. ved bestilling af en ret på et cafeteria
- Primært at vise det produkt, som opskrifterne er fremstillet til at markedsføre
- Vise mængden af de forskellige råvarer i retten, f.eks. i forbindelse med ernæringsvejledning

Uanset fotografiets funktion er det væsentligt, at det ikke vildleder forbrugeren. Det bør eksempelvis ikke illustrere råvarer, som ikke indgår i ingrediensliste eller opskrift. Tilsvarende bør man ikke fotografere en kylling på 2 kg, hvis den i opskriften kun vejer 1 kg.

Tilbehør, f.eks. kartofler og gulerødder, bør være repræsenteret på fotografiet – enten på tallerkenen, i skåle eller direkte på baggrunden.

Ved opskrifter, der skal benyttes i forbindelse med kostvejledning, bør de mængder, der er angivet i opskriften, fremgå af fotografiet.

4:

Visioner om fremtidens næringsdeklaration

Det er Ernæringsrådets opfattelse, at de vises sten endnu ikke er fundet med hensyn til deklaration af de energigivende næringsstoffer. Mens der er klare fordele ved at angive indholdet af makronæringsstoffer i gram, har det også sine ulemper. De færreste personer er således klar over, hvor stort deres daglige behov er for fedt, protein og kulhydrat, idet det kræver viden om det totale energibehov. Man kommer således hurtigt ud i beregninger, som de færreste forbrugere umiddelbart kan overskue og gennemføre.

Alternativet er energiprocentfordelingen, som indebærer mange fordele. Bl.a. er det i højere grad nemmere ud fra måltidernes sammensætning at sammenligne med de Nordiske Næringsstof Rekommandationer. Dette er væsentligt, idet højst 30% af kostens energi bør komme fra fedt. Ulempen er, at også dette udtryk er vanskeligt at håndtere i praksis, f.eks. ved to måltider med forskellig fedtenergiprocent og forskelligt energiindhold. Da kan fedtenergiprocenterne ikke umiddelbart lægges sammen og beregnes til et gennemsnit, men skal vægtes i forhold til det samlede energiindhold. Også dette mål bliver derfor hurtigt kompliceret.

I vejledningen opfordrer vi til at benytte de officielle levnedsmiddeltabeller (6) vel vidende, at disse er mangelfulde både med hensyn til analyser af vigtige næringsstoffer og vedrørende udbuddet af levnedsmidler. Men de er det bedste, som findes indtil videre. Det er vort håb, at man fremover vil forbedre dette værktøj.

Ifølge lovgivningen om deklaration af levnedsmidler er det ikke tilladt at næringsdeklarere levnedsmidler med en deklaration, der er en kombination af absolutte tal og energifordelingen. Dette er vedtaget som en EU-regel. Man kunne ønske sig en mere fleksibel lovgivning på dette område.

Erfaringer fra denne vejledning kan forhåbentlig på naturlig vis indgå i kommende revisioner med henblik på at udarbejde endnu bedre instrumenter, der samtidig tilpasses den gældende lovgivning.

Referencer

1. Jensen H, Astrup A, Stender S. Ernæringsmæssig vurdering af husstandsomdelte opskriftsamlinger. Publ.nr. 6. København: Ernæringsrådet, 1995.
2. Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler. København: Levnedsmiddelstyrelsen, 1993.
3. Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL. Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Publ.nr. 235. København: Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.
4. Sandström B, Aro A, Becker W, Lyhne N, Pedersen JI, Þórsdóttir I. Nordiska näringsrekommendationer 1996. København: Nordisk Ministerråd, 1996.
5. Andersen LT, Jensen H, Haraldsdóttir J. Typiske vægte for madvarer. Scand J Nutr 1996; 4 (suppl.): S129-52.
6. Møller A. Levnedsmiddeltabeller. 4. udgave. København: Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.
7. Clausen I. Råt og tilberedt kød – fedt, protein og svind. FødevareRapport 2000:12 København: Fødevaredirektoratet, 2000.
8. Clausen I. Stegning af kød – hvor fedt er det? Effekten af stegning i meget og lidt fedtstof, panering samt skylning af kød. FødevareRapport 2002:08. København: Fødevaredirektoratet, 2002.
9. Andersen G. Råt svinekød – tilberedt svinekød. Danske Slagterier: Nyhedsbrev 17, 2002: 1-7.

Bilag 1

Tabeller for standardvægte og svind i levnedsmidler

De følgende tre tabeller er uddrag af »Typiske vægte for madvarer«, supplement til Scandinavian Journal of Nutrition 4/1996, udarbejdet af Lena T. Andersen, Hanne Jensen og Jóhanna Haraldsdóttir, Forskningsinstitut for Human Ernæring (5).

Tabel 6. Grøntsager.

Madvare	Vægt, g			Rensesvind %	Vægt pr. dl G	Andre enheder g
	Netto	brutto				
Agurk	240/250	285/300	380/400	5	55	1cm=12
Artiskok	90/225	130/330	–	60	–	
Asparges	–	7/13	–	47	60	
Aubergine	–	265/350	–	25	30	
Avocado	–	105/150	140/200	29	–	
Bladselleri, 1 stilk	–	33/41	–			
Blomkål, hoved	275/300	460/500	645/700	8	50	1 buket=40
Broccoli, buket	–	50/65	–	22	–	
Bønner, grønne	–	–	–	12	50	
Champignon	–	18/20	–	11	35	
Fennikel	70/75	140/150	325/350	7	–	
Græskar	–	700/1000	–	30		
Grønkål	–	–	–	40	55	
Gulerod	43/50	65/75	85/100	15	–	
– revet	–	–	–	–	50	
– terninger	–	–	–	–	65	
Hvidkål	800/1000	1600/2000	2400/3000	20	–	
– snittet	–	–	–	–	35	
Jordskok	–	17/25	–	31	–	
Kartoffel	43/50	70/85	105/125	15	70	
– bage		170/200				
Kastanje	–	7/9	–	17	70	
Kinakål	465/500	745/800	1395/1500	7	30	
Krydderurter, bundt	–	25/25	–	–	–	1 spsk=2,5
Kålrabi	–	640/750	–	15		
Løg	27/30	55/60	90/100	10	–	1 skive=10
– hakket	–	–	–	–	60	1 spsk=8
Løg, forårs	–	19/20	–	4	–	
Løg, skalotte	–	7/8	–	10	–	
Majroe	–	42/50	–	16	–	
Majs, kerner	–	–	–	–	70	
– kolbe	–	55/150	70/200	64		
– mini		10/10				
Pastinak	100/125	200/250	280/350	20	–	
Peber, chili	–	7/10	–	27	–	
Peberfrugt	90/100	115/125	135/150	10	60	
Persille (1 bundt, ca. 10 stilke)	–	6/10	–	15	–	
Persillerod	105/150	140/200	210/300	30	–	
Porre	65/75	130/150	215/250	15	35	
Rabarber	–	120/135	–	10	50	

Tabel 6. fortsat ...

Madvare	Vægt, g			Rensesvind %	Vægt pr. dl G	Andre enheder g
		Netto/brutto				
Radise	–	8/11	–	37	–	
Rosenkål	–	12/15	–	20	65	
Rødbede	–	110/140	–	20		
– revet	–	–	–		45	
Rødkål	640/800	1200/1500	2000/2500	20		
– snittet	–	–	–	–	35	
Salat, hoved	55/60	115/25	225/250	10		1 blad=5
– snittet	–	–	–		20	
Salat, Iceberg	–	285/300	–	5		
– snittet					30	
Savoykål	–	400/500	–	20		
Selleri, rød	300/400	750/1000	1125/1500	25		
Spidskål	560/700	800/1000	1280/1600	20	–	
Spinat	–	–	–	30	25	
Spirer, bønne	–	–	–	0	40	Pakke=250
Squash	–	285/300	–	5	55	Pr.cm=10
Tomat	40/40	75/75	125/125	0	50	1 båd=15 1 skive=10
Tomat, cherry	–	15/15	–	0	–	
Ært, bælg	–	3/8	–	60	60	

Tablet 7a. Frisk frugt.

Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rensesvind %	Vægt pr. dl G	Andre enheder g
	Lille	Mellem	Stor	%	G	g
Abrikos	–	35/38	–	7	–	
Ananas	265/500	530/1000	–	47	54	1 skive=35
Appelsin	115/160	140/195	185/285	29	90	1 båd=10
Banan	75/125	90/150	120/200	40		
– skiver	–	–	–	–	63	
– mos	–	–	–	–	95	
Blomme	–	19/20	–	6	60	
Blåbær	–	–	–	2	60	
Brombær	–	5	–	4	60	
Carambole	–	155/165	–	5	–	
Citron	50/75	65/100	85/130	33	–	1 skive=10
Saft af 1 citron	–	30	–	–	–	
Skal af 1 citron	–	7	–	–	–	
Fersken	110/125	130/150	285/325	13	75	
Figen	–	38/50	–	25	–	
Granatæble	–	120/215	–	44	–	
Grapefrugt	100/200	140/275	175/350	50	–	1 båd = 15
Hindbær	–	4/4	–	0	50	
Jordbær	–	5/5	–	3	50	
Kirsebær/morel	–	6/7	–	13	60	
Kiwi	–	60/70	–	14	–	
Lime	–	50/60	–	16	–	
Mandarin	–	50/70	–	26	90	
Mango	–	240/350	–	31	70	
Melon						
– Cantaloupe/Galia	–	280/550	–	49		
– honning	–	370/800	–	54	70	1 skive=65
– vand	–	690/1500	–	54		
Nektarin	–	115/125	–	9	–	
Oliven	5/6		20	35		
Papaya	–	270/400	–	33	60	
Passionsfrugt	–	18/35	–	48	97	
Pære	65/75	105/125	170/200	15	70	
Ribs	–	–	–	3	50	
Solbær	–	–	–	2	50	
Stikkelsbær	–	–	–	2	60	
Vindrue	–	5,5/6	–	5	70	
Æble	55/60	90/100	135/150	10	46	

Hvis ikke andet er angivet bruges »mellem som standard«.

Tabel 7b. Tørret frugt og nødder, uden skal.

Madvare	Nettovægt g/stk	Vægt g/dl
Tørret frugt		
Abrikos	5	50
Banan, skive	1	–
Dadel	8	75
Figen	20	80
Rosin	–	60
Sveske	8	75
Æble, skive	5	25
Nødder, uden skal		
Hasselnød	1	60
Jordnød	0,7	60
Kokosnød	270	–
Mandel		
– hel	1	60
– hakket	–	40
Paranød	3	70
Pinjekerne	–	55
Pistacienød	0,5	24
Valnød	4	40

Bilag 2

Portionsmængder og anbefalet tilbehør

En opskrift indeholder ofte en anbefaling til tilbehør, f.eks. kalkungulasch med *ris*. For at give forbrugeren den bedste vejledning om næringsindholdet regnes tilbehøret med ved næringsberegning af en opskrift. Dette kræver, at mængden af tilbehøret er angivet.

Nedenfor er angivet anbefalede tilbehørsmængder. Anbefalingerne svarer til de mængder, som bl.a. benyttes af Forbrugerinformation.

Vi anbefaler, at man altid angiver mængder på tilbehør ved en opskrift, f.eks. ved opskrift til 4 personer: »Tilbehør kartofler (1 kg)«.

Hvis en opskrift benytter en anden mængde tilbehør end den anbefalede, f.eks. en ret med mange grøntsager, hvor man kun har medregnet 600 g kartofler, bør mængden på tilbehøret *altid* være angivet, så grundlaget for næringsberegningen er i orden.

Tabel 1. Anbefalede tilbehørsmængder.

Tilbehør	Rå mængde (minimum), g
Kartofler	250
Ris	80
Pasta	100, frisk 125
Brød/flûtes	50
Brød til forret	30
Råkost (grove grøntsager)	100
Salat (vandige grøntsager)	75
Grøntsager, der skal tilberedes	150

Revideret maj 1998.

Bilag 3

Eksempel på beregning til deklaration af næringsindhold

Når en opskrift er færdigudviklet og skrevet rent, som man gerne vil have den præsenteret, kan ingredienslisten f.eks. se ud som denne:

Kalkunschnitzel med appelsinsauce (2 pers)

Ingredienser:	Tilbehør:
saft fra 2 appelsiner	2 dl ris, parboiled
1½ dl hønseboullion	2,4 dl vand
1 dl fløde 13%	
1 tsk. maizena	
1 løg	
½ squash	
200 g kalkunschnitzel	
10 g smør	

For at kunne lave en korrekt næringsberegning er det nødvendigt at kende vægten af den spiselige del af de rå ingredienser. Vej de rensede ingredienser, eller brug bilag 1 og 2. Brug fortrinsvis den rigtige vægt.

Kalkunschnitzel med appelsinsauce (2 pers)

Ingredienser:	Tilbehør:
150 g appelsinsaft	160 g ris, parboiled
150 g hønseboullion	240 g vand
100 g fløde 13%	
5 g maizena	
55 g løg (renset vægt)	
150 g squash	
200 g kalkunschnitzel	
10 g smør	

Det er disse tal, man bruger ved kostberegningen.

Ernæringsrådet 

Ernæringsrådet
Sydmarken 32 D
2860 Søborg
Telefon 39 69 15 61
Fax 39 69 15 81
E-mail: er@ernaeringsraadet.dk
www.ernaeringsraadet.dk

