

# Ingredienser – hvad er varen fremstillet af? Og hvad er der mest af i varen?

Ingredienslisten er vigtig for at kunne skelne de forskellige kvaliteter fra hinanden. Den er også vigtig at orientere sig i, hvis man har allergi over for en madvare. Nogle er for eksempel allergiske overfor mælk, æg, gluten, fisk, soja eller nødder.

Ingredienslisten kan være en **lang** historie. Den opskrift, man bruger på en fabrik, adskiller sig ofte fra, hvordan du laver maden derhjemme. Jo mere sammensat en madvare er, desto længere er ingredienslisten, og desto sværere kan det være at forstå, hvad man har købt.

Hvis du vil vide mere om, hvad maden er fremstillet af, kan du først og fremmest læse i varedeklarationernes ingredienslister. Men der er flere muligheder, du kan benytte dig af, når du vil blive klogere på, hvad der er det bedste valg.

## Sådan kan du bruge maddetektivens værktøjskasse til side 8-9



### Saml »beviser« og »spor«

Saml varedeklarationer for de produktgrupper, I ønsker at undersøge. Vælg en madvare, som I ønsker at blive klogere på, og arbejd sammen i grupper eller enkeltvis med at afsløre hemmelighederne bag madvaren ved at læse grundigt på ingredienslisten.



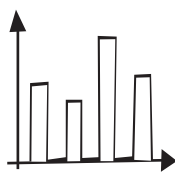
### Tag skeen i egen hånd

En god metode til at få indblik i, hvordan maden er sammensat, og hvilke egenskaber den har, er at prøve at lave maden selv.



### Brug din sjette eller en helt anden sans

I kan også arrangere en smagsbedømmelse, så I i fællesskab kan vurdere de forskellige produkter for eksempel op imod nogle I selv har lavet.



### Sammenlign varedeklarationer

For at få overblik over alle oplysningerne om ingredienserne i maden kan du for eksempel ordne dem i et skema, lave diagrammer og illustrere forskelle med figurer og billeder. Det gør det nemmere at sammenligne produkterne.

## Opgaver

### A. Gå på jagt i supermarkedet efter madvaren med den længste ingrediensliste

Tip: Sammensatte varer som for eksempel færdige middagsretter og kager kan have flere end 20 ingredienser. Tjek en opskrift på en tilsvarende middagsret eller kage i en koge- eller bagebog. Hvor mange ingredienser er der her? Hvad skyldes forskellen?

### B. Tjek ingredienslisten på disse varer parvis

De har samme navn eller varebetegnelse, men forskelligt indhold. Du behøver ikke at bruge tunsalater eller solbærmarmelade; du må gerne finde andre varer at sammenligne. For at kunne overskue alle ingredienserne kan du stille oplysningerne op i et skema.

- Sammenlign ingredienslisten på to varer; hvor finder du mest af den vigtigste ingrediens? – I hvilken vare er der mest tun og flest solbær? Undersøg også, i hvilken tunsalat der er mest olie, og i hvilken solbærmarmelade der er mest sukker?
- Hvilken vare foretrækker du og hvorfor?

**1. Tunsalater***Tunsalat A*

Ingredienser: 26 % tun (tun, salt), 26 % vegetabilsk olie, 21 % vand, 14 % kogte majs, 4 % syltet rød peber (rød peberfrugt i tern, eddike, sukker, salt), 4 % syltet agurk (agurk, eddike, sukker, salt, sødestof (E 954), aroma), 2 % estragoneddike, modificeret majs- og kartoffelstivelse, salt, sukker, surhedsregulerende midler (E 296, E 270, E 262), skummetmælkspulver, mælkeprotein, stabilisatorer (E 412, E 401, E 410, E 415), tørret løg, konserveringsmidler (E 202, E 211).

*Tunsalat B*

Ingredienser: Fyld (ca. 58 %) 34 % tun (tun, solsikkeolie, salt), 13 % majs (majs, vand, salt), 7 % rød peber (rød peber, vand, eddike, sukker, salt), 4 % syltede agurker (agurk, eddike, sukker, salt), løg, dild, purløg. Salatsauce (ca. 42 %) vegetabilsk olie, vand, past. æggeblommer, salt, sukker, nat. citronkoncentrat, gelatine. Tilsat: stabilisatorer (modificeret kartoffel- og majsstivelse, E 412, E 415, E 509), surhedsregulerende middel (E 270), konserveringsmidler (E 202, E 211).

**2. Solbærmarmelader***Solbærmarmelade A*

Ingredienser: Sukker, solbær, vand, geleringsmiddel (E 440), konserveringsmiddel (E 202). Fremstillet af 35 g solbær pr. 100 g, samlet sukkermængde 49 g pr. 100 g.

*Solbærmarmelade B*

Ingredienser: 47 % solbær, 39 % sukker, 13 % vand, geleringsmiddel (E 440), surhedsregulerende middel (E 330), konserveringsmiddel (E 202). Fremstillet af 47 g frugt pr. 100 g, samlet mængde sukker: 45 g pr. 100 g.

**C. Undersøg, hvordan en frossen pizza er sammensat, eller bestå pizzaprøven som eleverne i avisen**

Brug deklARATIONEN fra avisen eller varedeklARATIONERNE på de to pizzaer her i opgaven. I kan også købe en pizza i supermarkedet og læse i ingredienslisten, hvad den består af.

**2. Pepperoni Pizzas***Pizza A*

Ingredienser: Hvedemel, tomatpuré, mozzarellaost (16 %), vand, peperoni (10 %) (svinekød, svinefedt, salt, dextrose, sukker, krydderier og krydderiekstrakt, røgsmag, antioxidant (natriumascorbat), konserveringsmiddel (natriumnitrit)), majs mel, vegetabilsk olie, sukker, gær, salt, modificeret stivelse, dextrose, hvederasp, krydderier og krydderiekstrakt, hvidløg, citronsyre, oregano, fortykningsmiddel (xanthan-gummi), basilikumekstrakt, basilikumolie, peberolie, smagsstoffer, farve (betacaroten).

Indeholder mælk og gluten.

Nettovægt 2 x 170 g (340 g)

Næringsindhold	pr. 100 g	pr. pizza
Energi	1.265 kJ	2.068 kJ
Energi	302 kcal	494 kcal
Protein	12,1 g	19,7 g
Kulhydrat	30,1 g	49,3 g
Heraf sukker	2,5 g	4,1 g
Fedt	14,5 g	24,2 g
Heraf mættet fedt	7,0 g	11,5 g
Fibre	1,9 g	3,1 g
Natrium	0,5 g	0,9 g
Salt	1,3 g	2,3 g

**Italiensk Pizza Meat Speciale***Pizza B*

Ingredienser: 38 % hvedemel, 12 % mozzarellaost (komælk, salt, starterkultur, osteløbe), 11 % vand, 10 % tomatpuré, 9 % kogt røget skinke (svinekød, salt, sukker, druesukker, mælkesukker, rosmarin, løvstikke, røgaroma, antioxidant (E 301), konserveringsmiddel (E 250)), 6 % salami (svinekød, salt, krydderier (hvidløg, peber, rosmarin), druesukker, sukker, mælkesukker, antioxidant (E 301), konserveringsmiddel (E 250), røgaroma), 6 % rød peber, 2 % solsikkeolie, 2 % peperoni (svinekød, salt, krydderier (hvidløg, peber, rosmarin, paprika), druesukker, sukker, mælkesukker, antioxidant (E 301), konserveringsmiddel (E 250), røgaroma) 1 % salt, skummetmælkspulver, gær, druesukker, sukker, hævemidler (E 341, E 500), basilikum, løg, oregano.

Saltindhold: 1,6 g pr. 100 g.

Nettovægt: 345 g

Næringsindhold	pr. 100 g
Energi	840 kJ
Energi	200 kcal
Protein	8,5 g
Kulhydrat	27 g
heraf sukkerarter	5 g
Fedt	6,5 g
heraf mættede fedtsyrer	2,6 g
– enkeltumættede fedtsyrer	2,3 g
– flerumættede fedtsyrer	1,3 g
Kostfibre	3 g
Natrium	0,64 g

- Hvor mange forskellige ingredienser er der i varen?
- Hvilken ingrediens er der mest af (står først), og hvad er der mindst af (står sidst)?
- I hvilken pizza er der mest fyld? Skriv procentfordelingen i skema 1 på næste side.

- Lav et lagkagediagram over andelen af fyld og bund. Sammenlign de to pizzaer – hvilken foretrækker du?
- Bag derefter din egen pizza efter din egen opskrift eller efter denne opskrift: <http://maddag.nu/opskrifter/20051107.shtml>.

Brug evt. opgaverne til side 16-17, og undersøg, hvilken pizza der er sundest. Hvor er der mest energi, salt, fedt, kostfibre og sukker pr. 100 g og pr. pizza?

**D. Hvilken pizza smager bedst?**

- Lav en smagsbedømmelse af en eller flere pizzaer, I har købt i supermarkedet og en hjemmelavet. Lav den i grupper, mens I spiser pizzaerne, og tal om forskellene. Brug skema 2 til bedømmelsen.
- Skriv eventuelt bemærkninger om, hvorfor du bedømmer pizzaen, som du gør. Fx »Pizzaen bedømmer jeg som meget dårlig i sprødhed, fordi bunden var for blød« eller »Jeg synes, pizzaen er meget god, fordi fylDET smager, lige som det skal«.

I behøver ikke at undersøge pizza alle sammen. Nogle af jer kunne også sammenligne frugtyoghurt eller nøddesmøre pålæg. Find en opskrift, og sammenlign den med varer, man kan købe.

**Diskussionsoplæg – drøft i klassen eller i grupper:**

1. Hvad synes I, er det bedste – hjemmelavet, eller det du kan købe færdigt?
2. Hvorfor synes I det? Er det altid sådan, eller kender du eksempler på det modsatte?
3. Undersøg, om der er sammenhæng mellem pris og indholdet af den vigtigste ingrediens (for eksempel tun i tunsalat eller bær i solbærmarmelade). Tror du, forskelle i indhold påvirker prisen på varen? Hvorfor/hvorfor ikke?

**Skema 1** .....

Pizza	Procent bund	Procent fyld
1		
2		
Hjemmelavet		

**Skema 2** .....

Bedømmelse	Meget god	God	Midt mellem	Dårlig	Meget dårlig
Bund					
- Smag					
- Sprødhed					
- Tykkelse					
- Kant					
- Udseende					
Fyld					
- Mængde i forhold til bund					
- Smag					
- Salt					
- Lugt					
- Udseende					
Samlet					