

## Frågor och svar branschöverenskommelser bröd

### 1. **Varför behövs branschöverenskommelser?**

Det florerar många begrepp och det gynnar konsumenten när det finns enighet kring vad dessa står för. Branschöverenskommelserna skapar också tydlighet kring vad bröd är och innehåller vilket minimerar risken för att konsumenter kan bli vilseledda. Överenskommelserna skapar också förutsättningar för att rätt budskap sprids och för konkurrens på lika villkor.

### 2. **Överenskommelsen för bakdag innebär att nybakat bröd kan ha tagits ut från ugnen för 3 timmar sedan. Varför då?**

Märkningen av bakdag är frivillig och tidsangivelse kan anges när brödet har tagits ut ur ugnen. Men, när bröd ska förpackas i en påse behöver brödet först svalna så att det inte bildas kondens som i sin tur kan ge mögelbildning. Kvaliteten bibehålls helt enkelt om man väntar i 3 timmar och har därför enligt en EU-förordning fått detta tillägg.

### 3. **Varför får man komplettera hällvärmen med varmluft vid stenugnsbakning?**

Det centrala vid stenugnsbakning är att materialet som degen står på ska vara uppvärmt. Detta kan även ske via varmluft.

### 4. **Vad är det för skillnad mellan olika slags fibrer?**

Fibrer behöver i princip alla (över 2 år) äta mer av och finns förutom i spannmål även i frukt, rotfrukter, baljväxter och olika kålsorter. Alla fibrer är bra för kroppen på olika sätt. En del är bättre för att magen ska kunna arbeta, andra för att påverka blodfetter och blodsocker. Vi behöver äta av alla slags fibrer.

### 5. **Påverkas fiberinnehållet av malningsgraden?**

Nej.

### 6. **Är det någon skillnad mellan fibrer och fullkorn?**

Ja, fullkorn finns bara i spannmål, alltså vete, råg, korn, havre, ris och majs och några ytterligare spannmål. Fibrer finns även i annan mat, exempelvis frukt och rotfrukter. I fullkornet finns bland annat en del som är själva fibern. Fullkorn har fler fördelar än bara sitt fiberinnehåll och påverkar hälsan på olika sätt. Bland annat är fullkorn bland den bästa näringen för tarmbakterierna som i sin tur skapar en bra tarmflora. En bra tarmflora påverkar hälsan positivt och förebygger flera av våra levnadsvanesjukdomar som diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och några cancerformer.

7. **Hur nyttigt är fullkorn?**

Fullkorn klassas numera som den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa i allra högsta grad. Den samlade forskningen visar tydligt att fullkorn förebygger tjocktarms- och ändtarmscancer, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Fullkornsrik mat mättar bra. Bara en av tio äter tillräckligt med fullkorn i Sverige.

8. **Påverkas fullkornsinnehållet av malningsgraden?**

Nej.

9. **Är det någon skillnad mellan helt, krossat och malet fullkorn?**

Den största skillnaden är faktiskt att de ser olika ut. Alla näringsämnen är med oavsett om de är malda eller inte. Vitaminerna och mineralerna blir något mer tillgängliga för kroppen när kornen är malda eller krossade. De hela kornen ger en flackare blodsockerkurva än de malda och krossade.

10. **Hur mycket är lagom mycket fullkorn?**

Livsmedelsverket rekommenderar 75 gram för kvinnor och 90 gram för män. I brödsivor räknat betyder det 3–4 stycken för kvinnor och 4–5 skivor för män. Titta efter "Rikt på fullkorn"/"Fullkornsbröd" och Nyckelhålet som visar bröd med högre mängd fullkorn.

11. **Varför ska man inte ange fullkornsmängd på torrsvikt längre utan på färdigt bröd?**

Konsumenten nås idag av två olika siffror på paketet (torrsvikt och på färdig produkt) avseende fullkornsmängden. För att undvika att vara vilseledande samt skapa tydlighet är en siffra att föredra. Regelverket kräver att fullkornsandelen på färdig produkt ska anges vilket blir det gällande. Uträkningen blir också enklare och det blir lättare att göra rätt.

12. **Hur räknar man ut procent/andel fullkorn på färdig produkt?**

Receptvikten för fullkorns ingredienser / vikten på färdig produkt  
= procent fullkorn på färdig produkt

Exempel

50 gram rågkross + 150 gram fint fullkornsrågmjöl / 600 gram färdigt bröd  
= 33 procent fullkorn på färdig produkt

13. **Varför har ni minskat på fullkornsmängden i märkningen "Rikt på fullkorn"/"Fullkornsbröd"?**

Det ger störst effekt på folkhälsan när fler äter lite mer fullkorn. Det är att alltså viktigare att många människor äter lite mer fullkorn än att få äter mycket mer. Tidigare fanns två olika överenskommelser på märkningar. De är nu omgjorda till en

och denna motsvarar gränsvärdet för nyckelhålmärkningen av bröd. Gränsvärdet blir både högre och lägre än tidigare. Den nu gällande "Rikt på fullkorn" är något lägre än tidigare. Samtidigt är den något högre än tidigare benämning "Innehåller fullkorn". Denna tas bort och gränsen för "Rikt på fullkorn" ligger på 22 procent, för mjukt bröd och 50 procent på hårt bröd.

Nyckelhålmärkningen anger på torrvekt. Branschöverenskommelserna är omräknade för motsvarande mängd på färdig produkt.

**14. Andra länder, t ex fullkornspartnerskapet i Danmark har gränsvärdet 50 procent på torrvekt, motsvarande cirka 35 procent på färdig produkt. Varför ligger branschöverenskommelserna lägre?**

Det beror främst på två saker:

1. Forskningen visar att störst effekt på folkhälsan uppnås när fler äter lite mer fullkorn istället för att några få äter mycket. Med nyckelhålmärkningens regler ges ökade möjligheter att lyfta fram fler fullkornsprodukter jämfört med om man använder en högre gräns, som i exempelvis det danska fullkornspartnerskapet där endast bröd med riktigt mycket fullkorn lyfts fram.
2. 22 procent på mjukt bröd motsvarar nyckelhålmärkningens regler vilka är trovärdiga och som utgår från brödets egenskaper. För hårt bröd gäller samma princip som därför har ett högre gränsvärde, 50 procent.

Nyckelhålmärkningen anger på torrvekt. Branschöverenskommelserna är omräknade för motsvarande mängd på färdig produkt.

**15. Varför är det skillnad på kravet för fullkornsmängd i mjukt och hårt bröd?**

Vi har valt att utgå från nyckelhålmärkningen som utgår från brödets egenskaper, det vill säga hur mycket fullkorn produkten kan bära. En naturlig konsekvens blir att hårt bröd har ett högre gränsvärde, 50 procent (på färdig produkt).

**16. Varför kan inte glutenfritt bröd märkas med "Rikt på fullkorn"/Fullkornsbröd"?**

Glutenfritt bröd innehåller låg mängd spannmål och det blir därför en naturlig konsekvens att dessa sällan kan märkas med "Rikt på fullkorn". Glutenfritt bröd kan dock nyckelhålmärkas och dess fibermängd framhävas. För dem med celiaki är det angeläget att få råd om att hitta fibrer på andra sätt än via fullkorn.

**17. Vilka har tagit fram branschöverenskommelserna?**

Branschöverenskommelserna är framtagna genom beslut av styrelsen i branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer.

**18. Hur kontrolleras att branschöverenskommelserna följs?**

Branschöverenskommelserna är framtagna för att bagarna själva vill skapa tydlighet

och minimera risken för att kunder kan bli vilseledda. Det sker ingen kontroll från högre instans att branschöverenskommelserna följs, utan är istället ett stöd för att rätt budskap sprids och skapar förutsättningar för konkurrens på lika villkor.

**19. Lutar branschöverenskommelserna sig mot några märkningsregler?**

Branschöverenskommelserna följer reglerna för nyckelhålmärkningen, föreskrift LIVSFS 2015:1 avseende fullkornsmängd, samt Informationsförordningen (EU) nr 1169/2011 och förordningen om närings- och hälsopåståenden (EG) nr 1924/2006.

**20. Vilka källor lutar branschöverenskommelserna sig på?**

De stödjer sig mot den evidens som finns kring sambandet mellan mat och hälsa och som är sammanfattad i de Nordiska Näringsrekommendationerna 2012. Fakta är även hämtad från Livsmedelsverkets föreskrift för nyckelhålmärkning och deras matvaneundersökning Riksmaten. Vidare utgår de från de EU- och EG-förordningar som är relevanta samt sammanställningar från WHO genom statistik från Global Burden of Disease.

**21. När börjar branschöverenskommelserna gälla?**

De nya reglerna för märkning gäller från den 1 januari 2020.