

Mat kan være et viktig uttrykk for religiøs tilhørighet. Muslimer og jøder har egne matregler å forholde seg til, og felles for dem er forbudet mot svin. Det betyr at de ikke spiser matvarer som kan inneholde svineprodukter som for eksempel animalsk fett fra svin, svinegelatin og en rekke tilsetningsstoffer. Frykt for at maten kan være tilsatt ingredienser som ikke er «tillatt» kan gjøre at enkelte unngår produkter uten at det er nødvendig.

## Religion påvirker maten vi spiser

De fleste religioner har regler for hva slags mat de kan spise eller bør unngå. Det varierer mye i hvilken utstrekning de religiøse påbudene blir fulgt og hvordan de ytrer seg i praksis i forskjellige land og kulturer og hos enkeltpersoner. Muslimer og jøder er kanskje de som møter mest praktiske utfordringer i matveien i det norske samfunnet.

## Islam – halal/haram

Muslimer kan kun spise mat som er 'halal'. Det er et arabisk ord som betyr 'tillatt'. Dyrearter som muslimer kan spise er for eksempel sau/lam, okse/kalv og fjærkre. Det er også tillatt å spise alle former for frukt, grønnsaker, korn og urter, og fisk som har skjell og finner. Det er krav til hvordan dyrene skal slaktes for at det skal være halal.

**Haram** - som betyr forbudt - er det motsatte av halal. Haram karakteriserer den maten som muslimer ikke kan spise. Dyr som er forbudt som mat er for eksempel firbente dyr som spiser andre firbente dyr (tiger, løve, ulv), rovfugler, dyr som brukes til transport og dyr som slikker vann (hunder og katter). Forbudet som håndheves strengest blant muslimer er forbudet mot svinekjøtt, for svinekjøtt anses som urent kjøtt. Islam advarer også mot alkohol og alle andre rusmidler.

## Jødedom – kosher

Jødisk mat skal være 'kosher'. Ordet betyr egnet og beskriver mat som er egnet for dem som lever etter jødiske regler.



Her er de viktigste reglene for hva som er kosher:

- Pattedyr som er drøvtyggere og har delte klover er tillatt. Svin og hest er urene og skal ikke spises.
- Ville fugler og rovfugler er ikke tillatt. Høns, gjess, ender, duer og kalkun er tillatt.
- Alt som vokser av jorden, samt melk og melkeprodukter og egg fra tillatte dyr.
- Pattedyr og fugler må være slaktet på jødisk vis (sjekting). Det betyr at alt blod må fjernes fra dyret. Det er forbudt å spise blod.
- Melk og kjøtt må ikke blandes eller spises samtidig.
- Kjøttetende dyr er ikke tillatt.
- Fisk som har skjell og finner er tillatt, men skalldyr er forbudt.

### Ingredienser i TINEs produkter

Enkelte av ingrediensene som brukes i produksjonen av TINEs produkter kan skape noen problemer i forhold til religionen. Her er de vanligste ingrediensene som kan skape usikkerhet:

#### Løpe – nå mikrobiell

Løpe brukes i ysteprosessen for å skille ostestoffet (proteinet kasein) fra mysen. Av ostestoffet produseres det hvitost, og av mysen blir det produsert blant annet brunost.

Løpe er et naturlig stoff som kan være animalsk eller mikrobiell. Den animalske løpen blir utvunnet fra storfemager og inneholder enzymene chymosin og bovinpepsin. I løpet av de to siste årene har TINE gått over til bruk av mikrobiell løpe til alle ostetyper der det benyttes løpe.

Oster med mikrobiell løpe er et godt valg for jøder, muslimer og vegetarianere. Disse produktene blir merket med «mikrobiell løpe» i ingredienslisten. Flere oster produseres uten bruk av løpe, slik som TINE Kremgo® kremoster, TINE Gamalost og TINE Pultost.

#### Alle oster fra TINE er nå laget med mikrobiell løpe!

I løpet av de siste årene har TINE gått over til å bruke mikrobiell løpe til alle ostetyper der det brukes løpe. Den mikrobielle løpen lages ved hjelp av en muggsopp som kalles *Rhizomucor miehei*.



Både Norvegia® Jarlsberg® og andre kjente oster fra TINE er nå laget med mikrobiell løpe.

#### Gelatin

Gelatin brukes bare i et fåtall av TINEs produkter, og da for å gi ønsket konsistens. Gelatin kan utvinnes fra svin eller storfe. På bakgrunn av redselen for kugalskap for en del år siden, valgte TINE å bruke gelatin fra svin. Det er tydelig merket på emballasjen.

#### Tilsetningsstoffer

TINE ønsker i størst mulig grad å produsere matvarer uten tilsetningsstoffer. Det er likevel nødvendig i en del produkter, blant annet for å sikre at maten er trygg.

#### Mono- og diglyserider:

Tilsetningsstoffene E471 og E472 er emulgatorer. Alle mono- og diglyserider som brukes i TINEs produkter er fremstilt fra planteråstoff og kan spises av jøder, muslimer og vegetarianere.

TINE bruker ikke andre tilsetningsstoffer der usikkerhet om opphav kan være et problem i forhold til religion. Alle tilsetningsstoffer er tydelig merket i ingredienslisten på emballasjen.

TINE jobber kontinuerlig med muligheten for å redusere bruken av tilsetningsstoffer forutsatt at produktkvaliteten forblir like god.

#### **Noen tilsetningsstoffer som kan være forbudt for jøder og muslimer**

E120 Fargestoff (fra insekt)  
E304 Antioksidant  
E422 Glyserol  
E431 – 436 Emulgatorer  
E445 Glyserolestere  
E470a – 477 Fettsyrer  
E479b  
E481 – 483 Emulgatorer  
E491 – 494 Emulgatorer  
E570 Fettsyrer  
E626 – 635 Smaksforsterkere

En lengre liste finnes på: [Matportalen.no](http://Matportalen.no)

#### **Alkohol i Kefir**

TINE får mange spørsmål om det er alkohol i TINE Kefir Økologisk. Det dannes små mengder etanol (alkohol) ved gjæring av laktose eller andre sukkerarter. I kefiren er det 25-50 milliontedels milligram alkohol per liter, med andre ord godt under 0,1%. Dette er omtrent det samme alkoholinnholdet som finnes i brøddeig. Grunnen til alkoholinnholdet er gjæringsprosessen som skjer i både kefir og brøddeig. TINE tilsetter ikke alkohol i produksjonen av Kefir.

#### **Mer informasjon**

Ønsker du mer informasjon kan du ta kontakt med TINE Forbrukersenter på telefon 800 35 999 eller sende en e-post. Du kan også finne mer informasjon om temaet religion og matregler på følgende nettsider:

- [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)
- [www.trooglivssyn.no](http://www.trooglivssyn.no)



#### **D-vitamin**

Vitamin D som blant annet finnes i Lettmelk 0,7% fett, Styrk, Biola®, Sprett og smør er godkjent for vegetarianere, kosher og halal.