

# Leiðbeiningar með reglugerð nr. 285/2002 um aukefni í matvælum

Í þessum texta er að finna stuttan útdrátt úr aukefnareglugerð auk leiðbeininga um flokkun matvæla. Matvælaframleiðendur, innflytjendur og eftirlitsaðilar skulu hafa aukefnareglugerð til hliðsjónar.

## Inngangur.

Mælt er fyrir um notkun aukefna í reglugerð nr. 285/2002 um aukefni í matvælum með síðari breytingum.

Aukefnareglugerð hefur að geyma lista yfir aukefni sem heimilt er að nota í matvæli. Matvælum er skipt í 16 flokka. Í hverjum flokki er að finna sérstök ákvæði um hvaða aukefni er heimilt að nota í matvæli í hverjum flokki og í hvaða mæli. Flokkunin byggir á kerfi sem *Codex Alimentarius* hefur tekið upp í aukefnastaðli sínum.

## Hvað telst til aukefna:

*Aukefni* eru skilgreind á eftirfarandi hátt: „**Aukefni** eru efni sem aukið er í fæðu til þess að hafa áhrif á geymsluþol, lit, lykt, bragð eða aðra eiginleika matvæla, eins og nánar er kveðið á um í viðauka 4. Í fullunninni vöru eru aukefni til staðar að öllu leyti eða að hluta, í breyttri eða óbreyttri mynd.“

Í 4. gr. aukefnareglugerðar er að finna upptalningu á ýmsum efnum sem ekki teljast til aukefna. Þeirra á meðal eru tæknileg hjálparefni, bragðefni (nema þau séu tilgreind í aukefnalista), varnarefni og fleira. Fjallað er um bragðefni og varnarefni í öðrum reglugerðum. Sérstaklega er tekið fram að ýmis matvæli teljast ekki til aukefna, s.s. *matarsalt, sykur, etýlalkóhól, borðedik og mjöl (t.d. kartöflumjöl)*. Á sama hátt teljast ýmis krydd, sem notuð eru til að gefa ákveðið bragð, ekki til litarefna, þrátt fyrir að þau gefi matvælum lit. Þetta á við um *papriku, túrmerik og saffran*.

## Ýmsar reglur:

*Aukefni sem berast úr hráefni í tilbúin samsett matvæli („carry over“), en hafa engin tæknileg eða önnur áhrif í hinni tilbúnu vöru, eru undanþegin ákvæðum aukefnareglugerðar. Þetta er þó bundið því að hráefnið innihaldi ekki önnur aukefni en þau sem leyfð eru við framleiðslu þess og jafnframt að magn aukefna sé ekki yfir leyfilegu hámarki í hráefninu. Þetta gæti t.d. átt við um kekkjavarnarefni í matarsalti sem er aukefni. Þegar búið er að salta graut með þessu salti þá telst kekkjavarnarefnið ekki lengur vera aukefni.*

*Aukefni í hráefnum sem sérstaklega eru ætluð til framleiðslu á tiltekinni vöru („reverse carry over“). Hráefni sem eingöngu eru ætluð til framleiðslu á tiltekinni vöru mega innihalda þau aukefni sem leyfð eru í hinni tilteknu vöru. Þannig gæti sykur sem eingöngu er seldur til sultugerðar innihaldið bindiefni eða rotvarnarefni sem leyft er að nota í sultur.*

*Hámarksákvæði gilda almennt um það magn aukefni sem er til staðar í vöru þegar hún er boðin til sölu eða neyslu, nema annað sé tekið fram í aukefnalista.*

*Góðir framleiðsluhættir. Víða í aukefnalistanum er að finna stafina GFH í stað þess að sett séu hámarksákvæði fyrir notkun ákveðinna efna. Í slíkum tilfellum skal gæta góðra*

framleiðsluhátta (GFH) við notkun viðkomandi efna. Með góðum framleiðsluháttum er átt við að aukefni sé ekki notað í meira magni en nauðsynlegt er til að fá fram tilætluð áhrif í vörunni.

#### **Eftirfarandi reglur gilda um flokkunarkerfið:**

Kerfið gildir um matvæli í því ástandi sem þeim er dreift. Þetta á jafnt við um matvæli sem tilbúin eru til neyslu (t.d. niðursoðið grænmeti og vín) og matvæli sem þarfnast frekari meðhöndlunar áður en þeirra er neytt (t.d. tómátþykkni og kakóduft til lögunar á kakódrykk).

Matvæli sem seld eru á þurrkuðu formi eða sem þykkni (gildir einnig um blöndur ætlaðar til matargerðar skv. leiðbeiningum frá framleiðanda) flokkast á sama hátt og sambærileg tilbúin vara. Dæmi um slíkar vörur eru kökuduft sem innheldur þurrefnishluta tiltekinnar köku og pakkasósur.

Litið er á frosin og elduð (soðin, steikt o.s.frv.) matvæli sem unnin og greinarmunur gerður á þeim annars vegar og sambærilegum ferskum matvælum. Hugtökin fryst og eldað merkja aðferð við geymslu eða vinnslu matvæla fyrir dreifingu, þau ná ekki til þess þegar neytandi frystir eða eldar vöru. Hugtakið fryst nær einnig til þess er matvæli eru fryst og síðan þídd upp áður en þau eru boðin til sölu.

Að frátöldum þeim matvælum sem falla í flokk 13 flokkast matvæli, með skert orkuinnihald sem eru markaðssett undir heitinu létt- eða diet-, í sama flokk og sambærileg matvæli sem eru ekki með skert orkuinnihald.

Eftirlíkingar og matvæli sem ætlað er koma í stað sambærilegra hefðbundinna matvæla falla jafnan í sama yfirflokk og fyrirmyndin.

Í lok margra undirflokka stendur „*Sjá einnig lista í kafla A-2*“. Þetta þýðir að í matvæli sem falla í viðkomandi undirflokk má einnig nota öll aukefnin sem fram koma í kafla A-2. Ekki eru hámarksákvæði fyrir notkun þessara efna, heldur skulu framleiðendur gæta góðra framleiðsluhátta við notkun þeirra.

Hér á eftir eru taldir upp þeir flokkar sem notaðir eru. Auk þess fylgja skýringar og dæmi, þar sem þeirra er þörf.

## **1 Mjólkurvörur og sambærilegar vörur**

### **1.1 Mjólkurvörur og mjólkurdrykkir**

#### **1.1.1 Mjólk og súrmjólk**

##### **1.1.1.1 Mjólk**

##### **1.1.1.2 Súrar áfir**

#### **1.1.2 Bragðbættir og/eða sýrðir mjólkurdrykkir**

*Dæmi: súkkulaðimjólk, kakómjólk, eggjapúns.*

### **1.2 Sýrðar eða hleyptar mjólkurvörur, að undanskildum drykkjum**

#### **1.2.1 Sýrðar mjólkurvörur**

##### **1.2.1.1 Sýrðar mjólkurvörur sem ekki eru hitameðhöndlaðar eftir sýringu**

##### **1.2.1.2 Sýrðar mjólkurvörur, hitaðar eftir sýringu**

#### **1.2.2 Hleyptar mjólkurvörur**

### **1.3 Niðurseyddar mjólkurvörur**

#### **1.3.1 Niðurseydd mjólk**

#### **1.3.2 Aðrar vörur niðurseyddar mjólkurvörur en niðurseydd mjólk**

### **1.4 Rjómi**

#### **1.4.1 Gerilsneyddur rjómi**

1.4.2 Dauðhreinsaður og leifturhitaður rjómi

1.4.3 Rjómalíki

*Í þennan flokk falla vörur sem eru að meginhluta úr mjólkurvörum, þ.á.m. Þeyttur gervirjómi á þrýstibrúsum sem er að meginhluta úr mjólkurdufti. Eftirlíkingar sem innihalda aðeins lítið magn af mjólkurvöru (t.d. þær sem eru að meginhluta ýrulausnir með annarri fitu en mjólkurfítu) falla í flokk 2.3.*

1.5 Mjólkurduft og rjómaduft

1.5.1 Mjólkurduft og rjómaduft

1.5.2 Vörur úr dufti aðrar en mjólkurduft og rjómaduft

*Í þennan flokk falla vörur sem eru að meginhluta úr mjólkurvörum.*

1.6 Ostur

1.6.1 Ferskir ostar

1.6.2 Gerjaðir ostar

1.6.3 Mysuostur

1.6.4 Bræddir ostar

1.6.5 Ostlíki

1.7 Eftirréttir úr mjólkurvörum

*Allar mjólkurvörur, að frátöldum mjólkurdrykkjum, sem innihalda bragðefni, ávexti eða sambærileg hráefni falla í þennan flokk. Þetta á einnig við um vörur sem gjarnan er neytt sem morgunverðar eða á milli mála. Í þennan flokk falla einnig blöndur til gerðar á eftirréttum úr mjólkurvörum, s.s. pakkabúðingar. Dæmi: mjólkurbúðingar, ávaxtajógúrt og jógúrt með ávaxtabragði.*

## 2 Feitmeti (fita og olíur)

2.1 Fita og olíur, að mestu vatnsfríar

2.1.1 Dýrafita

2.1.2 Jurtafita og jurtaolíur

2.2 Ýrulausnir (vatn í olíu)

2.2.1 Ýrulausnir með minnst 60% fitu

2.2.1.1 Smjör

2.2.1.2 Smjörlíki og sambærilegar vörur

*Dæmi: viðbit úr smjörlíki og smjöri.*

2.2.2 Ýrulausnir með minna en 60% fitu

2.3 Ýrulausnir aðrar en 2.2

*Í þennan flokk falla rjómaeftirlíkingar sem innihalda lítið magn af mjólkurvörum. Dæmi: mínarín*

2.4 Eftirréttir að mestu úr fitu

*Þessi flokkur er sambærilegur flokki 1.7, en mjólkurfítan hefur vikið fyrir öðru feitmeti.*

## 3 Ísvörur

*Dæmi: Rjómaís, jógúrtís, jurtaís, frostpinnar og vökvar ætlaðir til frystingar í heimahúsum.*

## 4 Ávextir og grænmeti, þ.m.t. ber, fræ, rótarávextir og sveppir

*Nær einnig yfir hnetur og baunir.*

4.1 Ferskir ávextir og ferskt grænmeti

4.1.1 Ómeðhöndlaðir ávextir og ferskt grænmeti

4.1.2 Yfirborðsmeðhöndlaðir ávextir og grænmeti

4.1.3 Flysjaðir og skornir ávextir og grænmeti

4.2 Frosnir ávextir og frosið grænmeti

4.3 Unnir ávextir og unnið grænmeti

4.3.1 Þurrkaðir ávextir og grænmeti

4.3.2 Ávextir og grænmeti í ediki, olíu eða saltlegi

4.3.3 Niðursoðnir ávextir og grænmeti

4.3.4 Sultur og sambærilegar vörur

4.3.4.1 Sultur, hlaup, marmelaði, kastaníuhnetumauk, sbr. reglugerð nr. 428/1995

4.3.4.2 Aðrar marmelaðivörur en 4.3.4.1

4.3.5 Sykurhúðaðir ávextir og grænmeti

4.3.6 Ávaxta- og grænmetisblöndur

4.3.7 Eftirréttir ávöxtum eða grænmeti

4.3.8 Gerjaðir ávextir og grænmeti

4.3.9 Steiktir ávextir og grænmeti

## 5 Sykurvörur

5.1 Kakó- og súkkulaðivörur

*Í þennan flokk falla afurðir úr kakóbaunum, s.s. kakóduft, kakósmjör, kakópressukaka og kakósíróp. Um er að ræða bæði vörur sem neytt er án frekari tilreiðslu eða notað til matargerðar, s.s. kakómjólkurgerðar eða konfektgerðar. Smurálegg sem er að mestu úr kakói falla í flokk 12.7. Dæmi: súkkulaðilíki, kakóblöndur (duft og síróp) og kakó smurálegg.*

5.2 Sælgætisvörur aðrar en kakó- og súkkulaðivörur og tyggigúmmí

*Dæmi: hálstöflur, sykurhúðaðar hneturnar, karamellur og núgat. Undanskilið er sælgæti sem er að mestu úr hveiti, sem fellur í flokk 7.2*

5.3 Tyggigúmmí

## 6 Korn og kornvörur

6.1 Ómalað, heilmalað og valsað korn

6.2 Mjöl, sterkja og klíð

6.3 Morgunkorn

6.4 Pasta

6.5 Eftirréttir úr korni og sterkju

*Dæmi: grjónabúðingur og tapiokabúðingur.*

6.6 Deig til hjúpunar

*Dæmi: brauðhjúpur fyrir fisk eða kjúkling.*

## 7 Bökunarvörur

7.1 Brauð, annað matbrauð og gerbakstur

*Dæmi: smábrauð, kex, beiglu, pítubrauð, enskar múffur, brauðmysna, brauðfyllingar og blöndur til brauðgerðar.*

7.2 Annar bakstur, kökur og smjördeigsbrauð

*Dæmi: kökur, smákökur, bökur (með krem- eða ávaxtafyllingum), kleinuhringir, skonsur (sætar), múffur og blöndur til kökugerðar.*

## 8 Kjöt og kjötvörur

8.1 Ferskt kjöt, alifuglakjöt og villibráð

8.1.1 Ferskt kjöt, alifuglakjöt og villibráð

*Dæmi: steikur, kjötstykki, sneiðar úr kjötstykkjum og kjúklingahlutar.*

8.1.2 Fersk hakkað kjöt og unnið kjöt

*Dæmi: ferskt kjöthakk, ósoðnar kjötbollur og pylsur.*

8.2 Kjötvörur í heilum stykkjum eða hlutum

8.2.1 Ósoðnar kjötvörur

*Dæmi: beikon, kryddlegið nautakjöt og grafin kjötstykki.*

8.2.2 Hitameðhöndlaðar kjötvörur

*Dæmi: skinka.*

8.3 Farsvörur

8.3.1 Óhitameðhöndlaðar farsvörur

*Dæmi: salami, pepperoni, gerjaðar pylsur og reyktar pylsur.*

8.3.2 Hitameðhöndlaðar farsvörur

*Dæmi: vínarpylsur.*

8.4 Neysluhæfar garnir

## 9 Fiskur og fiskafurðir

9.1 Ferskur fiskur og fiskafurðir o.fl.

9.1.1 Ferskur fiskur og fiskafurðir

- 9.1.2 Fersk skeldýr, lindýr og skrápdýr (s.s. ígulker)
- 9.2 Frosinn fiskur og fiskafurðir o.fl.  
*Soðinn (þ.á.m. steiktur) og frosinn fiskur fellur í þennan flokk.*
  - 9.2.1 Frosinn fiskur og fiskafurðir
  - 9.2.2 Frosin skeldýr, lindýr og skrápdýr
- 9.3 Soðinn, steiktur, reyktur, þurrkaður eða saltaður fiskur og fiskafurðir
  - 9.3.1 Soðinn fiskur og fiskafurðir
    - 9.3.1.1 Soðinn fiskur og fiskafurðir
    - 9.3.1.2 Soðin skeldýr, lindýr, skrápdýr og afurðir úr þeim
  - 9.3.2 Steiktur eða djúpsteiktur fiskur og fiskafurðir
  - 9.3.3 Reyktur, þurrkaður og/eða saltaður fiskur og fiskafurðir
- 9.4 Niðurlagður fiskur og fiskafurðir
  - 9.4.1 Fiskur og fiskafurðir, kryddlagðar og /eða í hlaupi
  - 9.4.2 Fiskur og fiskafurðir, í legi (salt, edik eða önnur sýra)
  - 9.4.3 Sjófax, kavíaar og aðrar vörur úr hrognum
  - 9.4.4 Annar niðurlagður fiskur og fiskafurðir en í 9.4.1-9.4.3
- 9.5 Niðursoðinn fiskur og fiskafurðir
- 10 Egg og eggjavörur**
  - 10.1 Fersk egg
  - 10.2 Fljótandi eggjavörur
  - 10.3 Frosnar eggjavörur
  - 10.4 Þurrkaðar eða hleyptar eggjavörur
  - 10.5 Eftirréttir úr eggjum
- 11 Sykur og hunang**  
*Dæmi: frúktósi, glúkósi (dextrósi), xýlósi, síróp, invert síróp, mólassi og sykurskraut.*
  - 11.1 Sykurvörur skv. reglugerð 426/1995
  - 11.2 Aðrar sykurvörur en í 11.1  
*Dæmi: púðursykur og hlynsíróp.*
  - 11.3 Hunang
- 12 Salt og krydd, súpur, sósur og salöt, próteinvörur og fleira**
  - 12.1 Matarsalt og annað salt
  - 12.2 Kryddjurtir, krydd og kryddblöndur (einnig bragðbættar kryddblöndur).  
*Með bragðbættum kryddblöndum er átt við blöndur sem innihalda bragðaukandi efni, s.s. E 621. Dæmi: gerfisalt.*
  - 12.3 Edik
  - 12.4 Sinnep
  - 12.5 Súpur og seyði  
*Dæmi: niðursoðnar eða frystar súpur og blöndur til súpugerðar.*
  - 12.6 Sósur
    - 12.6.1 Sósur (ýrulausnir)  
*Dæmi: majones og salatsósa.*
    - 12.6.2 Ýmsar aðrar sósur en í 12.6.1  
*Dæmi: tómatsósa, ostasósa, rjómasósa og brún sósa.*
  - 12.7 Tilbúin salöt og smurálegg úr fitu, mjólk, kakói eða þurrkuðum ávöxtum  
*Dæmi: makkarónusalat, kartöflusalat og ítalskt salat.*
  - 12.8 Ger
  - 12.9 Próteinvörur
- 13 Sérþæði og bætiþæði**
  - 13.1 Ungbarna- og stoðblöndur
  - 13.2 Barnamatur
  - 13.3 Sérþæði til notkunar sem sjúkrafæði
  - 13.4 Megrunarþæði

13.5 Annað sérfræði en 13.1-13.4

13.6 Bætiefni

*Dæmi: bætiefnablöndur í töflum, á hylkjum eða í vökvaformi, sem innihalda bætiefni sem fá má með venjulegu mataræði.*

## 14 Drykkjarvörur

14.1 Óáfengir drykkir

14.1.1 Vatn

14.1.1.1 Neysluvatn og ölkelduvatn

14.1.1.2 Sódavatn og sambærilegar vörur

14.1.2 Ávaxta- og grænmetis safar

14.1.3 Ávaxta- og grænmetisnektar

14.1.4 Bragðbættir drykkir

14.1.5 Kaffi, kaffibætur, te, jurttate og heitir drykkir aðrir en kakó

14.2 Áfengir drykkir (að meðtöldum óáfengum og lítið áfengum hliðstæðum drykkjum)

14.2.1 Bjór

14.2.2 Epla- og perusíder

14.2.3 Vín

14.2.3.1 Ófeyðandi vín

14.2.3.2 Freyðandi og hálfreyðandi vín

14.2.3.3 Vín, að viðbættum vínanda og líkjörvíni

14.2.3.4 Bragðbætt vín

14.2.4 Ávaxtavín o.fl.

14.2.5 Mjöður

14.2.6 Brennd vín

14.2.6.1 Vörur sem falla undir 1576/89/EBE

14.2.6.2 Brenndir drykkir með innan við 15% alkóhól

14.3 Áfengir drykkir sem eru blanda af bjór, síder, víni eða brenndum drykkjum og öðrum óáfengum drykkjum

*Dæmi: áfengir gosdrykkir, ýmsar blöndur bjór, vín, brennds víns og gosdrykkja.*

## 15 Samkvæmissnarl

15.1 Naslvörur úr korni, kartöflum eða sterkju

15.2 Unnar hnetur

*Dæmi: steiktar, saltaðar, þurrsteiktar, hunangsristaðar, jógúrtþjupaðar eða deighjúpaðar hnetur, hnetur með þurrkuðum ávöxtum.*

## 16 Matvæli sem ekki tilheyrja öðrum matvælaflokkum

16.1 Bragðbættir eftirrættir að mestum hluta úr vatni

16.2 Skreytingar og vörur til yfirborðsmeðhöndlunar

16.3 Pastafyllingar

16.4 Matvæli á töfluformi

16.5 Þurrkuð matvæli sem duft

### Dæmi um flokkun ýmissa matvæla:

Fæðutegund	Flokkun	Fæðutegund	Flokkun
Agúrkur, sultaðar	4.3.2	Ávaxtaís	3
Ananassafi	14.1.2	Ávaxtamauk	4.3.6
Anísþykkni	14.1.4	Ávaxtasafi	14.1.2
Appelsínur	4.1.1, 4.1.2	Ávaxtasósúr	4.3.6
Apríkósúr, þurrkaðar	4.3.1	Ávaxtasúpa	4.3.7
Ávaxtaþykkni	14.1.2	Baunaprótein	12.9
Ávextir	4	Baunaspírur	4.1.1, 4.3.3
Ávextir, sykurhúðaðir	4.3.5	Bayoneskinka	8.2.1, 8.2.2
Bambus, niðursoðinn	4.3.3	Bearnaisesósa	12.6.1, 12.6.2
Banarar	4.1.1, 4.1.2	Beikon	8.2.1, 8.2.2
Barnamatur	13.2	Ber	4

„Beverage whiteners“	1.3.2, 1.5.2	Hvítir mygluostar	1.6.2
Bjór	14.2.1	Hvítlaukur, maukaður	4.1.3
Bollur	7.1	Hvitt drykkjaduft	1.5.2
Bógur, soðinn	8.2.2	Hvitt súkkulaði	5.1
Brauð	7.1	Ítalskt salat	12.7
Brauðraspur	7.1	Jarðhnetur, saltaðar	15.2
Brennivín	14.2.6.1	Jógúrt, fljótandi	1.1.2
Brjóstsykur	5.2	Jógúrt, hreint	1.2.1.1
Bökunarvörur	7	Jógúrt, með ávöxtum	1.2.1.1, 1.7
Cappuccino, duft	14.1.5	Jurtate	14.1.5
Deig til hjúpunar	6.6	Kaffi	14.1.5
Dextrósi	11.1	Kakóbaunir	5.1
Edik	12.3	Kakóduft	5.1
Eftirréttir	1.7, 2.4, 4.3.7, 6.5, 10.5, 13.2, 16.1	Kakómjól	1.1.2
Egg	10	Kakósmjör	5.1
Egg; fljótandi	10.2	Kampavín	14.2.3.2
Egg; frosin	10.3	Kandís	11.2
Engifer, þurrkað	4.3.1	Kanínukjöt	8
Eplasíder	14.2.2	Karamellur	5.2
Fastur ostur	1.6.2	Kartöfluflogur	15.1
Fetaostur	1.6.1	Kartöfluduft	4.3.1
Fiskafurðir	9	Kartöflumjöl	6.2
Fiskhrogn	9.1.1, 9.2.1, 9.3.1.1, 9.3.3, 9.4.3, 9.5	Kavíar	9.4.1
Fiskibollur, soðnar	9.3.1.1, 9.5	Kex	7.2, 13.2
Fiskibollur, steiktar	9.3.2	Kirsuberjasósa	4.3.6
Fiskipaté	9.3.1.1	Kjöt	8
Fiskur	9	Kjötafurðir	8
Fita	2	Kjötfars	8.3
Fituminna viðbit	2.2.1.2	Kjötpylsa	8.3.2
Flatbrauð	7.1	Konfektvörur	5
Flórsykur	11.2	Koníak	14.2.6.1
Franskbrauð	7.1	Kornflogur	6.3
Froskalæri	8	Korn	6.1
Frómas	10.5	Kornblöndur	6.2
Fræ	4	Kornvörur	6
Fuglakjöt	8	Kotasæla	1.6.1
Fyllingar í konfekt í flokki 5.1	5.2	Kókosmjól	4.3.3
Fyllt súkkulaði	5.1	Kókosmjöl	4.3.1
Gelafín	12.9	Kransakaka	7.2
Ger	12.8	Krydd	12.2
Gin	14.2.6.1	Kryddjurtir	12.2
Glúkósi	11.1	Kryddsild	9.4.2
Glúten	12.9	Kryddsmjör	2.2.1.1
Glútenfrítt brauð	7.1	Kræklingar	9
Gráðostar	1.6.2	Kvarg	1.6.1
Gráfíkjuálegg	4.3.1, 12.7	Kvarg, með ávöxtum	1.7
Griónagratutur	6.5	Kæfa	8.3.2
Grænmeti	4	Kökur	7.2
Grænmeti, sykurhúðað	4.3.5	Lakkris	5.2
Grænmetissafi	14.1.2	Lax, grafinn	9.3.3
Hafragrjón	6.1	Léttmjól	1.1.1.1
Hamborgarhryggur	8.2.1, 8.2.2	Lifrapaté	8.3.2
Hálstöflur	5.2	Lifur	8.1.1, 8.2.2
Heslihnetur	4.1.1	Limesafi	14.1.2
Hjúpsúkkulaði	5.1	Lindýr	9
Hlaup (sælgæti)	5.2	Linsubaunir	4.3.1
Hnetur, með eða án skurnar	4.1.1	Líkjör	14.2.6.1
Hnetur, ristaðar	15.2	Límonaði	14.1.4
Hnetur, unnar	15.2	Lundi	8
Hollandaisésósa	12.6.1, 12.6.2	Lundir	8.2.1
Hrísgrjón	6.1	Madeira	14.2.3.3
Hrökkbrauð	7.1	Maískólfar	4.1.1
Humar	9	Maísmjöl	6.2
Hunang	11.3	Maísólía	2.1.2
Hveiti	6	Maísterkja	6.2
Hveitiklið	6.2	Majones	12.6.1
Hveitimjöl	6.2	Makrill í tómatsósu	9.5

Makrill, reyktur	9.3.3	Sakkarósi	11.1
Malakoff	8.3.2	Salami	8.3.1, 8.3.2
Mangómauk (mangóchutney)	4.3.6	Salatsósur	12.6.1, 12.6.2
Marengs	7.2	Salt	12.1
Marineruð síld	9.4.1	Saltblöndur	12.1
Marmelaði	4.3.4.1, 4.3.4.2	Saltfiskur	9.3.3
Marsipan	5.2	Salöt (tilbúin, s.s. ítalskt salat)	12.7
Matarís	3	Sambuca	14.2.6.1
Matarsalt	12.1	Sangría	14.2.3.4
Mayonnaise	12.6.1	Sérfæði	13
Medisterpylsa	8.3.1, 8.3.2	Sérrý	14.2.3.3
Melassi	11.2	Sherbet	3
Mínarín	2.2.1.2	Sinnep	12.4
Mjólkurafurðir	1	Síder	14.2.2
Mjólkurhristingur	1.1.2	Síld, söltuð, þurrkuð og reykt	9.3.3
Mjólkuris	3	Sítrónubörkur, sykruhúðaður	4.3.5
Mjöður	14.2.5	Síróp	11.1, 11.2
Morgunkorn (Múslí)	6.3	Sítrónur	4.1.1, 4.1.2
Mozzarella	1.6.1	Skinka	8.1.2, 8.2.2
Mygluostur	1.6.2	Skonsur	7.2
Mysa	1.1	Smákökur	7.2
Möndlur	4.1.1	Smjör	2.2.1.1
Möndlur, ristaðar	15.2	Smjördeig	6.6
Nasl	15	Smjörlíki	2.2.1.2
Nektar	14.1.3	Smokkfiskur	9
Niðurlagðar agúrkur	4.3.2	Smurálegg, ávaxta-	12.7
Niðurlagðar rauðbeður	4.3.2	Sniglar	8
Niðursoðið grænmeti	4.3.3	Sóðavatn	14.1.1.2
Niðursoðnir ávextir	4.3.3	Sojadrykkir	1.1.2
Núggat	5.1, 5.2	Sojaolía	2.1.2
Núðlur	6.4	Sojaprótein	12.9
Nýmjólk	1.1.1.1	Sojasósa	12.6.2
Olía, úr dýraríkinu	2.1.1	Sósur	4.3.6, 12.6.1, 12.6.2
Olía, úr jurtaríkinu	2.1.2	Spagettí	6.4
Olíur	2	Spægipylsa	8.3.1, 8.3.2
Ostur, gerjaður	1.6.2	Steinefnavörur	13.6
Ostur, ógerjaður	1.6.1	Sultur	4.3.4.1, 4.3.4.2
Ouzo	14.2.6.1	Súkkat	4.3.5
Ólífulía	2.1.2	Súkkulaði	5.1
Ólífur	4.3.2	Súkkulaðiþúðingur	1.7, 10.5
Papæjualdin, þurrkað	4.3.1	Súpukraftur	12.5
Parmaskinka	8.2.1	Súpur	12.5
Pasta	6.4	Súrar áfir	1.1.1.2
Pastafyllingar	16.3	Súrímí	9.2.1, 9.3.1.1, 9.4.4, 9.5
Paté	8.3.2	Súrkál	4.3.8
Perusíder	14.2.2	Súrsaðar gúrkur	4.3.6
Piccalilli	4.3.6	Súrsaðir garðávéxtir	4.3.6
Piparrótarmauk	4.1.3	Svaladrykkir	14.1.4
Pizzabotnar	7.1	Sveppir	4
Poppkorn	15.1	Sykraðir ávextir	4.3.5
Próteinvörur	12.9	Sykur	11
Púrtvín	14.2.3.3	Sýrður rjómi	1.2.1.1
Pönnukökur	7.2	Tacoskeljar	7.1
Relish	4.3.6	Te	14.1.5
Reykt síld	9.3.3	Tofu	1.6.5
Reyktur lax	9.3.3	Tortilla	7.1
Rjómaduft	1.5.1	Tómatsósa	12.6.2
Rjómaís	3	Túnfiskur í olíu	9.5
Rjómakökur	7.2	Tyggigúmmí	5.3
Rjómaostur	1.6.1	Undanrenna	1.1.1.1
Rjómi	1.4.1, 1.4.2	Vatnsís (frostpinnar)	3
Rúgbrauð	7.1	Vín, alkóhólfritt	14.2.3.1, 14.2.3.2, 14.2.3.4
Rúgmjöl	6.1	Vínarbrauð	7.2
Rúnstykki	7.1	Vínarpylsur	8.3.2
Rúsínur	4.3.1	Vínberjasafi	14.1.2
Rækjur	9	Vínedik	12.3
Sagógrjón	6.1	Vingúmmí	5.2

Vítamínvörur	13.6
Vöflur	7.2
Þurrger	12.8
Þykkmjólk	1.2.1.1
Ölkelduvatn	14.1.1.1