



Haväng

Konstnär *Karin Sverenius Holm*

Varför åt man som man åt och varför äter vi vad vi äter?



Per-Anders Mårdh har under många år varit involverad i frågor rörande det kulinariska arvet genom sin roll som "Director for Healthy Travel and Tourism Centre" i Simrishamn, alltså "Öster om leden", medan väster om denna led har han under senare delen av sitt yrkesverksamma liv ägnat sig åt humanreproduktiva- och mikrobiologiska frågor vid Lunds Universitet.

När man i äldre tider skulle äta var valet av livs- medel starkt begränsat i jämförelse med dagens valmöjligheter. Nutidsmänniskan nås av allehanda reklam om matvaror, exponeras för bud- skap i tidningar som specialiserat sig på mat, från artiklar i den allmänna dags- och veckopressen, från radioprogram och TV- kockar som lagar mat inför ens ögon. Inte att förglömma hälsoprofeter som talar om vad som de anser nyttigt att äta eller varnar om farligt innehåll i vissa livsmedel, inklusive drycker. Dessutom råder ett skönhetsideal som poängterar att man helst skall se ut som om man inte ätit sig mätt under en längre tid. Ofta nås vi av budskap som är helt motsägelse- fulla, vilket lett till att nya viktiga kunskaper kan

göra det svårare att få gehör. Vi har fått nya metoder för produktion av livsmedel, där man kan ta bort komponenter som anses olämpliga, så- som fett, socker, salt, kolesterol m.m. Man också tillför också mindre lämpliga komponenter som saltlösningar för att öka vikten på kött. Man tillsätter dock också komponenter som man anser nyttiga, t.ex. vitaminer och laktobaciller. Man försöker öka försäljning av produkter genom tillsatser, som påverkar hjärnan så att vi vill konsumera mera av varan. T.ex. att injicera sockerlag i kycklingar. Distributionen av livsmedel har globaliserats och därmed radikalt ändrat vårt kosthåll. Kontakten med lokala producenter har till stor del upphört. Märkning av livsmedel,

med varans ursprungsland har blivit en del av vårt krav på trygghet, inte minst initierat av galna kosjukan (BSE), Ägg och kyckling är nu-mera också ofta märkta med den producerande gårdens namn. Spårbarhet anses vara en garant för trygghet!! Vi vill veta att vi inte kan smittas med t.ex. salmonellabakterier. Modern produktion och distribution av livsmedel har dock avsevärt förbättrat hygien jämfört med det forna agrara samhällets möjligheter. Bild 1 visar hur kött kunde exponeras liggande på träpallar utan några som helst kylmöjligheter.



Bild 1. Köthandel på torget i Simrishamn på 1890-talet. Köttet exponerades på träpallar utan kylmöjligheter och skydd för flugor (Österlens museums bildarkiv).

Förändrad yrkesroll för kvinnor har ändrat mathållningen

Matlagning och bakning har tillhört de traditionella kvinnorollerna. De bidrog till kvinnors identitet i det tidigare samhället. Köket, där mamma ofta höll till, var också lekplats för de mindre barnen. Där dök de äldre barnen upp hungriga efter de kommit hem från folkskolan. Här hade mamman chans att prägla sina mindre barn och unga flickor fick där möjlighet att förbereda sig för husmorsrollen

När mamma bakade och lukten av nygräddade bullar spreds infann sig också en hemkänsla av oslagbart slag. Den ”dugliga” kvinnan var den som kunde laga god mat.

I kontaktannonser framhåller nutida kvinnor inte sällan att de tycker om att laga mat. Det kanske ligger något i ”att kvinnans väg till mannens hjärta går genom hans mage”. I det äldre agrara samhället skedde dock brödbak ofta i byns bagarstuga (Bild 2 visar bak i lantlig miljö), där endast kvinnor samlades. Kanske inte bara för att baka, men också för att ”byta nyheter”! Man höll rätt på individerna i närsamhället! I det moderna Sverige, där kvinnors yrkesroll starkt förändrats, har hon också fått andra roller än husmoderns. Detta har också ändrat kökets och matlagningens plats i familjelivet. För vissa invandrarkvinnor kan dock livet i deras nya hemland till viss del se ut som det tidigare gestaltade sig för den svenska husmodern.



Bild 2. Brödbak i ”sterset” (bakarstugan) på Tjörnedala gård på Österlen i augusti 1944 (foto: Petrus Carlsson).

Det ”djupfrysta” folket

Man kräver numera att tiden ska vara kort medan då man blir hungrig och då man kan sätta sig ner att äta. Den tid det behövs för att tina en färdiglagad djupfrostad middag kan snabbt minimeras med hjälp av en mikrovågsugn. Utbudet på olika frysta måltider har ständigt ökat. Svenskarna tillhör den befolkning i världen, som procentmässigt använder mest djupfrostad mat i sin kosthållning! Vi har hunnit långt från den tid då Findus djupfrysta ärtor var mer eller mindre liktydigt med djupfrost!

Tillkomsten av frysen och mikrovågsugnen har inte bara förändrat hushållsarbetet utan också ökat vår möjlighet till att kunna variera kosten. Paradoxalt nog har det samtidigt lett till en ensidig kost i vissa hushåll. Särskilda helfabrikat kan ha fått en dominerande roll, som köttbullar, hamburgare och pommes frites.

Diskbänksätarkulturen

I ett samhälle där tid är en bristvara för trötta yrkesverksamma människor, har många traditionella ”svenska” rätter mer och mer kommit på undantag. Att behöva vänta på att potatisen kokar upplever många som alltför tidskrävande och väljer därför snabbpasta. Då tid blivit allt ”dyrbarare” finns det inte heller längre mycket utrymme för att kunna särutveckla en familjs matkultur. Olika aktiviteter för familjens medlemmar och som inträffar vid skilda tillfällen, gör att de ofta tvingas äta vid skilda tidpunkter. En ”köks- eller diskbänksätarkultur” har brett ut sig. Var och en tar det som man för dagen råkar hitta hemma i kylskåpet. Snabbätande stimulerar dessutom till ökat matintag genom att kroppen inte hinner med att sända ut mättnadssignaler, som gör att vi avbryter ätandet.

I Astrid Lindgrens ”Emil i Lönneberga” (1963) kan man få en inblick i vad som kunde dukas fram hos en bonde i Småland vid julhögtiden en bit in på förra seklet.

Det var paltar, fläskkorvar, grynkorvar, hackkorvar, potatiskorvar, bräckkorvar, skinkor, syltor, revbenspäll, limpor, sirapsbröd, rågbröd, saffransbröd, vetebröd, pepparkakor, kringlor, maränger, klenäter och smörbakelser mm.

Mathämtarna

Att köpa varm färdigmat gör att hungern snabbt kan släckas. Att det ofta ingår en sockerhaltig

dryck i konceptet hämta-hem-mat eller ”take away” bidrar till ohälsa. Om hämtmaten kombineras med att man slår sig ner framför TV:n eller datorskärmen när man äter, bidrar det inte bara till att öka individens ”BMI”, d.v.s. till den övervikt som nu ses hos allt större grupper av barn och vuxna i västvärlden, utan också till att allvarligt minska tiden för den sociala samvaron inom familjen. Måltiden utgjorde tidigare ofta ett viktigt kitt i familjesammanhållningen.

Snabbmatskedjorna erbjuder ”Dubbelburgare”, ”King size meal” och ”Super meal”, som ett konkurrensmedel. Istället för att sänka priserna ger man ”rabatt” per viktenhet om man beställer större portioner. Även chips och andra populära varor, som skall ätas framför TV:n säljs i jätteförpackningar, s.k. ”familjeförpackningar”. En annan faktor, som ökat socker- och kaloriintaget, är de ökade volymerna i läskedrycksutbudet. Förr såldes läsk i 33 cl:s volymer och köptes kanske bara vid hel- och bemärkelsedagar. Nu finns plastflaskor inte bara med en utan med två liters innehåll. Läskedrycksflaskor står ofta och väntar på den törstige hemma i köket, buteljer inköpta bakvis! Läskedryckskonsumtionen har tredubblats under senare årtionden!

Det traditionella nationella och lokala köket

Matvanor har ansetts vara något av de sista som förändras i populationer eller enskilda individer som flyttar från ett område till ett annat. Detta har de s.k. ”matarkeologerna” tagit fasta på genom studier av lämningar av matberedningsplatser och bilder av maträtter i sten och målningar i grottor och i gravkamrar. På så sätt har man kunnat följa folkvandringar. Detta har i senare tid kompletterats med DNA-tester på olika befolkningar. Matarkeologerna har klart kunnat visa att det är en myt att nudlar och spagetti introducerades i Europa av venetianaren Marco Polo efter hans resa till Kina. Pastan fanns bl.a. i

Egypten redan under förhistorisk tid. För dagens emigranter finns möjligheten att i mycket behålla sin matkultur genom tillgång till speciella råvaror från det gamla hemlandet, som erbjuds i invandrarbutikerna. ”Mattrenderna” i ett land växlar dock allt snabbare. I Sverige synes pastan under de sista åren ha förlorat i popularitet i skuggan av all diskussion om glukemiskt index. Pastaindustrin har nu tagit fram fiberrik pasta, kanske för att vinna tillbaka marknadsandelar.

Att ändra på kosten var tidigare betydligt svårare än idag, då man saknade kylmöjligheter och, som sagts, utbytet av matvaror var högst begränsat jämfört med dagens. Det är inte ovanligt att maten på dagens svenska bord kan tjäna som en geografilektion för familjens barn. Ofta finns under en dag på mångas bord matvaror som har sitt ursprung i samtliga världsdelar, t.ex. kaffe från Sydamerika, sallad från Kalifornien, bananer från Mellanamerika, äpplen från Sydafrika, ananas från Västindien, soya från Kina, ris från Sydasiens, vin från Spanien, kött från ett europeiskt land o.s.v.

Med ökad mobilitet har inställningen till den egna kulturens överlägsenhet, inklusive vår traditionella matkultur, minskat. Vi söker mer och mer nya intryck genom resor, där ätandet utgör en viktig del av upplevelsen. Att hemma äta den ”främmande mat”, som man fick på resan kan ge en känsla av att i viss mån återuppleva en trevlig semester. Något som man dock säkert undviker om man råkat ut för svåra magplågor under eller strax efter man kommit hem.

Tillgång på råvaror

Tillgång på råvaror är naturligtvis en förutsättning för att kunna ändra sina matvanor. Vem kunde äta herrgårdsost innan ägaren till Marsvinsholm utanför Ystad fick för sig att ta till sig en man från Schweiz, som skulle göra schweizerost. Det blev nu inte någon typisk schweizerost utan snarare en variant på vår nutida herrgårdsost, saluförd som Marsvinsholmsost.

”Schweizaren” var rättare på gården och än i denna dag kallas de med motsvarande befattning för ”schweizaren” i denna del av Skåne. Vem kunde laga någon av alla de potatisrätter som ingår i vår (och i de flesta nordeuropeiska länders) matkultur, innan potatisen anlät från Sydamerika och hunnit göra resan från Ahlströmers krukväxter till potatisfälten. Vem kunde servera falukorv i Sverige innan tyska gruvarbetare vid Falu gruva började göra korv på köttet från uttjanta oxar, vars hudar använts för att göra uppfostringslinor från gruvan? Vem kunde beställa en kebab i Turkiet innan detta sätt att bereda kött uppfanns i detta land på 1920-talet och vem kunde göra



Bild 3. Skånskt kebabställe. Snabbmatställen blir allt fler! (Foto författaren)

det i Sverige innan kebabens kom hit med invandrarkulturen? Ett av de många kebabställen som under senare år vuxit upp som svampar i Sverige ses på Bild 3.

Sparrisodling har långa traditioner på Österlen. Tillgång på lokalt odlad sparris upphörde dock under första delen av förra seklet,

p.g.a. olönsamhet. Efter 2:a världskriget fick man också konkurrens av fabrikskonserverad sparris från andra länder. Sparris hade odlats på de mest strandnära åkrarna, som var alltför magra för andra grödor. Ironiskt nog är det just de ägorna som idag är värda guld på fastighetsmarknaden. Idag har sparrisodling återkommit på Österlen. Österlensparris utgör nu bas för en lokal

gastronomisk festival, där traktens krögare erbjuder menyer där sparris ingår från förrätt till dessert.

Att ta efter vad kungar och andra samhällets toppar ätit under vistelser utomlands har under historiens gång bidragit till att införa nya rätter i det svenska köket. En kung som nämnts i detta sammanhang är Karl XII som tog hem seden att äta kåldolmar efter sin ofrivilliga vistelse i Turkiet. Somliga anser att något av det svenskaste av våra maträtter, nämligen köttbullarna har kommit hit på samma sätt. Dock har inte alla kungars gastronomiska upplevelser utomlands blivit husmanskost efter deras återkomst. I vissa kretsar kring Gustav III åt man "l'escargot", som var ättlingar av de sniglar som kungen låtit medföra från Frankrike och som han låtit utplacera för att föröka sig i Drottningholms slottspark. Under 1800-talet planterades matsniglar också ut vid slott i andra delar i Sverige. Inte heller har seden att alltid ha ett hårdkokt ägg på middagsbordet som Karl XIV Johan hade för vana, blivit ett allmänt beteende; en sed som dock dagens regent låtit få leva kvar på slottet, åtminstone vid finare tillställningar.

Svensk? husmanskost

Att få äta "äkta" husmanskost kan uppfattas som en exklusivitet, något för "företagsledare" som äter lunch på guldkrogar som Operakällaren i Stockholm. Fläsklägg med rotmos eller stekt fläsk med bruna bönor kan stå på menyn. I kostanalyser bör man numera infoga ett köns-, socioekonomiskt- och även generationsperspektiv. Det är t.ex. långt från alltid som män och kvinnors favoritmat stämmer överens.

En annan reaktion mot snabbmaten är den nya "slowfood" trenden. Den är inspirerad av italiensk matkultur och har redan fått sina egna kokböcker på svenska, t.ex. Carlo Barsottis bok "Ät och njut med slowfood" (2006). Boken inleds med ett citat från hans morfar: "Bara man har jungfrulig olivolja, pasta och lite kryddor så

klaras man sig över vintern." Rörelsen vill alltså ta tillbaka tid till måltiden från andra dagliga aktiviteter. Inom begreppet "slowfood" ingår också så högt ställda kvalitetskrav på ingredienserna.

Kokböcker, radio-/tvkockar och annonsvaror

Vad som har bjudits på svenska matbord har influerats av kokböcker, men på senare tid också först av radio- (med bl.a. Tore Wretman) och senare av TV-kockarna. Den första svenska kokboken "Kokebok" utkom redan 1650. År 1755 kom Kajsa Wargs berömda "Hielpreda i Hushållningen för unga Fruntimmer". Gustava Björklunds och Hagdahls kokböcker från 1800-talet blev också vida kända. Hagdahls bok angavs vara baserad på "vetenskap och konst". "Prinsessornas kokbok" från 1929, "Vårt Hems Stora Kokbok" av Elvira och Hilda Hedegard Friberg från 1933 utgavs av Åhlén & Åkerlund. Bonniers "Stora Kokboken" utkom första gången 1940. "Vår kokbok" utgavs av Kooperativa förbundets provkök. Den trettonde upplagan från 1982 trycktes i 1.098 000 ex. Utgivningen har dock upphört sedan något år.

Att matlagning eller åtminstone att skriva kokböcker har blivit våldsamt populärt kan man förstå av att bara under 2003 utkom cirka 400 kokbokstitlar på svenska. Att vara en kändis tycks ha öppnat förlagens portar för att kunna få ge ut sin egen kokbok. Recept i "Allt om Mat" och andra dags- och veckotidningar, liksom SVT:s receptsamling som är tillgänglig via nätet, skulle man kunna tro att de tagit över mycket av kokböckernas marknad, men kanske är det de ofta mycket läckra illustrationerna i kokböckerna, som utgör köpmagneten liksom att man kan få författarna att signera boken just för den enskilde köparen.

Konsumtion av livsmedel präglas för stora befolkningsgrupper i Sverige av "veckans annonsvara" och andra extraerbjudanden från de nu allt färre och allt större matvarukedjorna.

Effekten av kampanjerna kan tydligt avläsas i de stora matvarugrossisternas försäljningssiffror. Detaljhandels utbud påverkar alltså starkt nationens matkultur. Mors och mormors recept- samlingar, d.v.s. matkulturarvet får svårare att hävda sig. Köttbullarna med brunsåsen har fått klara konkurrenter. Grönsaker, frukt och vegetabiliska oljor är nyttigare alternativ till smör och annat animalt fett.

”The British Empire Kicks Back”

Den tilltagande globaliseringen med ökad migration har starkt bidragit till ändrade matvanor, åtminstone i den industrialiserade västerländska sfären. Den svenska s.k. ”urbefolkningens” matkultur har också ändrats genom att immigranter öppnar matställen, där man erbjuder främmande länders traditionella rätter; fast ofta i klart modifierad form: inte så starkt kryddat som den ursprungliga indiska rätten som skulle fått den ovanes gom att brinna! ”Invandramat” har fått en allt större del i ”gammelsvenskarnas” kostintag (*Bild 4*). Att besöka en traditionell svensk krog med hela familjen passar dessutom inte alla ekonomiskt.

Vi har i många delar av västvärlden sett en likartad utveckling inom mathållningen. I en brittisk tidning klagar en skribent på att han numera tvingas inta mat som egentligen hör hemma i deras forna kolonier. Inte bara asiaten på hörnet med ”take away” utan också dagens rätt på den indiska, thailändska och västindiska kvarterskrogen intill kontoret har där fått en allt större del av vardagsmaten. De erbjuder ofta billig mat som man hinner få i sig under en kort och stressig lunch. Skribenterna saknade kanske de sönderkokade grönsakerna på den traditionella engelska restaurangen. Inte mer någon ”fish and chips”, ”shepard’s pie”, lammkött med mintsås eller ”breakfast kippers”! Med migrationen kom till England den indonesiska kryddterroristen, pizzabagaren med den tveksamma äktheten hos hans pålagda skinka, kebabsnittaren från Mellanöstern, kinesen med sina ”fyra

rätter”, och Bali-restaurantens köksmästare med havskräftorna. Denna ”revansch” av de forna undersåtarna i samväldet har kraftigt ökat variationen i matutbudet i drottningens England, vilket gjort att besökare till landet fått det lättare att överleva.

Gastronomin som upplevelseturism

I många europeiska länder har gastronomin varit en tydlig del av upplevelseturismen. Man har lanserat särskilda resvägar för att få uppleva producenter av vin (”Weinstrassen”), ost, frukt osv. med gårdsbutiker för provsmakning och inköp. Inte sällan har man möjlighet att också få följa delar av produktionen. Dessutom har många mindre lokala matproducenter öppnat en liten restaurang och också kanske skapat övernattningsmöjligheter. Detta ligger i konceptet ”Bo på lantgård” eller ”Agroturism”. Intryck från sådana gastronomiska resor tar turisten med hem och försöker kanske i det egna köket åter- skapa rätter man smakat på under sina gastronomiska utflykter.

Österlen har särskilda förutsättningar att utvecklas genom alla fisk-, frukt-, lammkött- och kryddproducenterna i trakten. Vidare bidrager tillkomsten av ett allt större utbud av gastronomiskt högklassiga näringsställen till



Bild 4. Falafelställe i svensk skrud. Att måla stället i den svenska flaggans färger förstärker budskapet att hit har nya matvanor etablerats. (Foto författaren)

Denna turistindustriprofilering. Man ordnar också "matjippon". Förutom den ovan omtalade "Sparrisveckan" firas i Simrishamn "Sillens dag".



Bild 5. Tobisfisk som fiskades i Tobisviken utanför Simrishamn. Fisken användes som agn, men torkades också och såldes t.ex. på Kiviks Marknad eller med-togs som tilltugg på privata fester och på offentliga baler i staden (Österlens museums bildarkiv).

Kivik har sin "Äppelmarknad". Att få inmundiga lokala produkter som Tobisfisk (Bild 5 visar en tidigare ansedd läckerhet från Simrishamn, nämligen tobisfisken) och råkungar, som inte finns allmänt tillgängliga i matvarubutiker och som är sällsynta på landets krogar, kan kittla den mest kräsne gastronom.

Kroppens fysiologiska och biokemiska signaler

En person med voluminös magsäck erfår mättnadskänsla senare än en person med en mindre magsäck. Kirurgiska ingrepp i mag-tarmkanalen har ingått i behandling av personer med extrem övervikt.

Gravida kvinnor med blodbrist kan, utan att de själva vet orsaken, välja speciella livsmedel och t.o.m. stoppa i sig annat än livsmedel såsom t.ex. krita; ett syndrom som fått namnet "pika". Kroppen har flera signalsubstanser, som påverkar oss till att föredra respektive kolhydrater, proteiner och fetter. Signalsubstanser, bl.a. dopamin

och serotonin, inriktar oss omedvetet på att söka föda med dessa tre livsmedel i nämnd ordning. För att fett ska kunna bryts ned behövs lipas, som frisätts från bukspottkörteln. Efter interaktion mellan fett och lipas skickas en signal till hjärnan. Denna signal tar längre tid för feta att få effekt i hjärnan än hos magra..

Kroppssignaler kan påverka oss i vårt val av matvaror i butiker, kiosker och på matställen. Det är troligt att tillgång på socker i alla dess former har haft mer betydelse för uppkomst av övervikt bland många av jordens befolkningar i högre grad än den samtida ökade tillgången på protein. Socker stimulerar nämligen upptag av fett!

Bantningsvågen

Att vara smal är det rådande idealet! Man pekar på att den slanke, förutom att betraktas som vackrare, intelligentare, framgångsrikare, är mer karaktärsfast och mer disciplinerad. Den smale är också attraktivare på arbetsmarknaden, lever ofta längre, har lättare att finna en ny partner och har ett bättre sexliv. Övervikt tilltalar knappast någon idag, utom möjligen s.k. "feeders", dvs män som genom att proppa i sin kvinna mängder med mat vill få dem att bli groteskt feta.. Skönhetsidealets stegvisa förändring kan speglas i idealvikten hos kandidaterna för titeln "Miss Universum". Under sista halvsekle har idealvikten minskat med hela 10 kilo, samtidigt som "missarna" skall vara allt längre. Detta skönhetsideal har sannolikt bidragit till att öka anorexi-problemet bland unga flickor. Bantningshysterin sker samtidigt som allt fler personer blir överviktiga, inte minst barn. Den överviktige engelske Mr. Bantings namn har kommit att bli ett begrepp, d.v.s. att gå ner i vikt av egen vilja. Hans läkare rekommenderade honom att utesluta bröd och potatis i kosten (Bild 6 visar hur manuell skörd av potatis gick till på Österlen för snart ett sekel sedan). Detta var visionärt då det motsvarar moderna kostråd, som innebär att minska på kolhydratintaget. Många har känt

sig benägna att noga följa mass- medias bantningsråd. Ät keso, sallader utan dressing, ”weight watchers” upptinade portions- lådor och dricka stora mängder vatten! Hälso- profeterna, som somliga börjat benämna ”hälso- fascister”, har delvis lyckats ändra kosthållet.

Det föreligger numera ökande könsskillnader i val av mat. Kvinnor väljer t.ex. ofta andra rät- ter än män på restauranger. Stora starka karlar letar efter ett saftigt, blodigt köttstycke, medan kvinnor inte sällan vill ha något vegetariskt. Vissa lunchställen har skaffat sig ett ökat antal kvinnliga kunder genom att följa trenderna och bli ”salladsbar”. Ungdomar väljer ej sällan annat att äta än vad äldre gör. Smaken synes ändras med åldern. Med ökad ålder tycks t.ex. förkärleken för sött att minska. Det ska vara torra, ej söta viner! Det finns också inom Sverige ökade socioekonomiska skillnader vad gäller kosthållet.

BMI eller ”Body Mass Index” är ett begrepp som fått en central roll i diskussionen om fetma och matintag. Gränsen för att anses som överviktig, enligt Vårdshälsoorganisation, har ändrat från 27 till 25. Detta medförde att många tiotals miljoner blev klassificerade som överviktiga jämfört med att tidigare varit normalviktiga. För denna förändring lobbade den läkemedelsindustri, som säljer bantningspreparat hårt. Nu skall man vara mer rädd för ett allt för omfattande midjemåttet än att ligga lite på fel sida om 25 i BMI. Det är heller inte en mycket påfallande stark korrelation mellan att vara lite överviktig och andra etablerade riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar, såsom högt blodtryck, höga halter av blodfetter mm. Att lite mer långsiktigt gå ned i vikt genom ändrat mat- intag i kombination med lämplig motion är dock hälsobefrämjande.

Trendskiftet i kostföringen har också börjat ändra på livsmedelsutbudet i butikerna och hos livsmedelsproducenterna. Hamburgerkedjor har adapterat sig till ”salladsvågen”. Även om man beställer en hamburgare, så kan man välja som tillbehör ett litet paket morötter eller en fruktskål istället för flottyrstekta pommes frites.

Kunden har således allt efter fått mer möjligheter att bli sin egen hälsoprofet!

Varningar, hälsoprofeter och nya produkter!

Ät 6-8 skivor bröd dagligen, gravida skall inte äta fisk mer än en gång per månad, fet fisk är nyttig, lax innehåller giftiga ämnen som PCB och dioxin, kallpressad rapsolja är bättre än olivolja som i sin tur är bättre än annat ”mat- fett”, kaffe och te ger mindre diabetes, te skyddar mot tarmcancer, te med mjölk binder farliga ämnen, mjölk är gift för alla utom för barn, komjölk till barn ger allergi, grönt te är nyttigt, grönt te ger cancer, varning för Listeria-smitta om du äter färsk getost, mörkfärgade jordnö- ter kan ge levercancer, intag av mindre kalorier ger mindre bröstcancer, mjölksyrebakterier ger bättre tarmflora, nötkött kan orsaka galna kosjukan (BSE), ät ej vilda champinjoner för du kan bli kadmiumförgiftad, murklor innehåller carcinogena ämnen, insjöfisk kan innehålla kvicksilver, sötningsmedel kan ge cancer och akrylamid, som finns i chips, är cancerframkallande på försöksdjur. Klorpropanol i sojasås är skadligt. Kött kan innehålla antibiotika som ger upphov till multiresistenta bakterier. Risk finns också för smitta med Campylobacterbakterier om man får i sig blodfärgat hönskött och med Listeria- bakterier om man äter färsk getost. Östrogenhalten i dricksvattnet ökar genom den utbredda användningen av p-piller. Ja, vad skall man tro? Vad ska man välja att äta för att inte bli sjuk? Vad ska man äta och dricka för att få leva frisk och extra länge? Många upplever situationen som ett fullständigt informationskaos!

Nya produkter har tillkommit med ”låg- t det ena och lågt det andra”, t.ex. ”light-” eller lätt- produkter vad avser kaloriinnehåll. Matvaror utan salt, socker, kolesterol och kaffe som är koffeinfritt osv. har fått allt större utrymme. Nu betalar vi extra för att bli av med även naturliga ingredienser! En del lättprodukter, som t.ex. majonnäs, är dock farligare ur smittosynpunkt då de är mindre

antibakteriella än motsvarande omanipulerade produkter. Andra matvaror och drycker har fått tillskott av vitaminer och mineraler. På senare tid har också särskilt utvalda laktobacillstammar tillsatts, s.k. probiotiska produkter. Allt som konsumenten skall beakta i sitt köpval för att inte bara på kort, utan också på lång sikt förbättra sin hälsa. Dvs. äta för att bli frisk, inte sjuk!

Livsmedel som producerats utan att ha besprutats med ogräs-, svamp- och insektsbekämpningsmedel anses som ekologiska och därmed nyttiga. Ekologiska livsmedel, som säljs med särskild märkning, är vanligen dyrare, vilket kan ge en känsla av att de är värdefullare för människor än besprutade råvaror. De är dock oftare betäckta med giftproducerande mikroorganismer och svampar jämfört med grödor, frukt och grönsaker som kommer från besprutade fält och växthus. Gifterna kan vara mångfalt farligare än de kemiska medel som godkänts för användning som bekämpningsmedel; fakta som bara sällan hörs i debatten. Man kan också ifrågasätta hur nyttigt det är att äta importerade äpplen som behandlats så att de inte visar några tecken på ett pågående åldrande, istället för ett naturligt äpple från Kivik på Österlen.

En något avvaktande hållning till kostråd från experter kan man lätt få, om man tagit del av de råd som en gång gavs till diabetespatienter före insulinets upptäckt och av de rekommendationer man gav till dem med magsår innan det visade sig att det absoluta flertalet fall berodde på en infektion med bakterien *Helicobacter pylori*. Långvarig adaptation till diverse kostråd till magsårspatienten blev helt meningslösa efter en kort antibiotikakur som botade vederbörandes infektion med efterföljande besvärsfrihet.

I England har man infört att matproducenter måste markera klart ohälsosamma livsmedel med röda ”stoppmärken”. Det kan gälla mat och dryck med hög sockerhalt eller fetthinnehåll. En ny märkning anger glykemiskt index (GI), som bantare och diabetiker kan ha speciell glädje av. Den senaste märkningen är vilket bidrag

till kol- dioxidutsläppet som tillverkningen av en viss mat gett. Utbudet av rättvise-, nyckelhåls- och kravmärkta livsmedel är upplysningar som inte alltid gör det lätt att välja mat i butiken.

En uppfattning av tyngden av många hälsoråd kunde man få om man läste ett nummer av tidningen Blandaren, där Karl Alfred går omkring med ett plakat med texten ”Ät spenat” med den finstilta undertexten ”passa på medan det fortfarande anses nyttigt”.

Per Anders Mårdh



Bild 6. Potatisplockerskor på Olsdala gård, Virrestad, Östra Tommarp, hösten 1920 (foto: Lennart Ryberg)