



Forskning: Fryst lika nyttigt som färskt

Charlotte Harden från Sheffield Hallam University

Fryst mat innehåller lika mycket näringsämnen och vitaminer som färsk. En brittisk studie som nyligen jämfört 37 näringsämnen i fryst respektive färsk mat påvisade inga näringsmässiga skillnader. Forskningsresultaten presenterades av Charlotte Harden från Sheffield Hallam University vid Findus matseminarium den 14 juni.

Det är en vanlig missuppfattning att färsk livsmedel är nyttigare än frysta. Men då färsk livsmedel – i synnerhet grönsaker – kan spendera upp till en månad i lager, transport och butik innan de når konsumentens tallrik hinner mycket näring förloras. Tiden mellan skördetillfälle och tallrik förkortas väsentligt med hjälp av frysen.

- Fryst är dagsfärskt. Frysta livsmedel behåller sitt höga innehåll av vitaminer och mineraler eftersom infrysning oftast sker inom några timmar efter skörd. Färskfryst vore ett mer rättvisande begrepp, menade Charlotte Harden.

I sina studier vid Sheffield Hallam University har Charlotte Hallam och hennes kollegor undersökt färsk och fryst mat som serverats vid brittiska skolor och sjukhus. Syftet var att ta reda på om fryst mat förtjänar en plats i rekommendationerna för en näringsriktig kost, vilket anses särskilt viktigt inom sjukvård och skolväsende då nyttig kost har stor betydelse för såväl patienters tillfrisknande som barns utveckling och lärande.

37 näringsämnen* studerades och jämfördes statistiskt. Inte någonstans gick det att påvisa några skillnader mellan fryst och färsk mat, inte heller då man studerade grönsaker, kött och fisk separat var för sig. Resultatet stöds av andra, liknande rapporter som visar att frysta livsmedel är näringsmässigt jämförbara med färsk.

- Fryst mat bör vara en del av moderna kostrekommendationer, summerade Charlotte Harden.

Charlotte Harden avslutade med ett resonemang om att fryst mat underlättar såväl storkökens som hushållens planering och intag av en balanserad kost. Frysta livsmedel ger människor möjlighet att handla mer sällan och att ha ett brett urval livsmedel hemma som bas för att skapa varierade och näringsriktiga måltider.

För mer information, kontakta Charlotte Harden, Sheffield Hallam University:
c.harden@shu.ac.uk

**Testade näringsämnen: Protein g; Total fat g; Carbohydrate g; Energy in kcal; Energy in kJ; Saturated fat; Monounsaturated fat g; Polyunsaturated fat g; Cholesterol mg; Sugars g; Non milk extrinsic sugars g; Starch g; AOAC fibre g; Englist fibre g; Sodium in mg; Potassium in mg; Calcium in mg; Magnesium in mg; Phosphorous in mg; Iron in mg; Copper in mg; Zinc in mg; Chloride in mg; Manganese in mg; Selenium in µg; Iodine intake in µg; Vitamin A (r.e.) in µg; Carotene in µg; Vitamin D in µg; Vitamin E in mg; Thiamin in mg; Riboflavin in mg; Niacin in mg; Vitamin B6 in mg; Vitamin B12 in µg, Folate in µg; Pantothenic acid in mg; Biotin in mg; Vitamin C in mg*

Släng inte maten!

Louise Ungerth från Konsumentföreningen Stockholm

Rester som inte äts upp, för stora förpackningar, felaktig förvaring och mat som slängs för att den inte smakar oss. Globalt förfars så mycket som 30 procent av all mat på ett eller annat sätt. Låt oss ta hand om den mat som produceras istället för att låta den förfaras – då bidrar vi både till ett bättre klimat, bättre ekonomi och till att fler kan äta sig mätta. Det menar Louise Ungerth från Konsumentföreningen Stockholm, som talade på Findus matseminarium den 14 juni.

Sedan två år tillbaka driver Konsumentföreningen Stockholm frågan om matsvinn, ur såväl ett klimatperspektiv som humanperspektiv. Enligt FN ökar jordens befolkning till 9 – 10 miljarder människor år 2050. Hur maten ska räcka till alla är ett reellt problem.

- För två år sedan handlade FN:s diskussioner enbart om hur vi kan få ut ännu mer av jordens resurser. Det har skett en förflyttning och nu ser alla potentialen i att tillvarata mer av den mat vi redan har, berättade Louise Ungerth.

Att kasta mat innebär dessutom att resurser, såsom till exempel vatten, som nyttjats för att producera maten använts i onödan. För att producera en potatis krävs 25 liter vatten. 3 000 liter går åt för ett kilo vete, 15 000 liter för ett kilo kött, enligt vissa beräkningar.

Livsmedelsverket uppskattar att det svenska genomsnittshushållet slänger mat för cirka 5 000 kronor per år. Det totala matavfallet uppgår enligt data från Naturvårdsverket till 1 840 000 ton per år, varav hushållen står för 900 000 ton (49 procent). Siffrorna är en grov uppskattning. En studie som Konsumentföreningen Stockholm lät göra år 2009, "Rapport från en slaskhink", visade att 57 procent av hushållens matavfall slängs i onödan.

- Ofta hamnar fokus något orättvist på livsmedelsbutikerna och deras svinn, men det är ett faktum att hushållen står för den största andelen, upplyste Louise Ungerth.

Så vad kan var och en göra för att minska sitt matsvinn? Louise Ungerth delade med sig av sina två bästa tips: att ha ägg och en fryshemma.

- Av ägg och kylskåpsrester gör jag omelett eller frittata, och frysen hjälper mig att bevara min mat färsk och god. Jag brukar be mitt bageri att skiva upp brödet direkt och fryser in och inget är så smidigt och gott som färdigrensade, färdighackade grönsaker i påse att plocka direkt ur frysen.
- Färskfrost är ett bra begrepp, menade Louise Ungerth.

Louise tipsade även om att sänka temperaturen i kylskåpet från de rekommenderade 8 graderna till 4-5 grader, då det bidrar till att livsmedlen håller betydligt längre. Hon framhöll även vikten av kloka förpackningar och önskade sig förpackningar som går att tömma helt på innehåll och som är gjorda av tillräckligt kvalitativt material för att kunna skydda maten och bevara dess hållbarhet.

För mer information, kontakta Louise Ungerth: <http://louisekonsumentkoll.se>
louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Klimatcertifierade grönsaker från ärtbältet i Skåne

Enar Magnusson från Findus Lantbruksavdelning

Findus i Bjuv ligger mitt i ärtbältet: kustnära, lagom varmt, ljusa somrar och rätt mängd nederbörd. Det är en av förklaringarna till att Findus ärter blir så söta och mjälla. Hälften av skörden exporteras till det matkräsna Italien, berättade Findus lantbruksansvarige Enar Magnusson vid Findus matseminarium den 14 juni.

De andra två förklaringarna är snabb infrysning – högst tre timmar efter skörd, vilket bevarar både smak och näringsämnen – och Findus odlingsprogram LISA, som står för Low Input Sustainable Agriculture och är speciellt skonsamt för miljön. Sedan 30 år arbetar Findus med miljövänlig integrerad odling (LISA) som beskriver i tio punkter hur Findus grönsaker ska odlas och reglerar till exempel jordval, utsäde, bevattning, växtnäring, växtskydd och skördetidpunkt.

- År 2002 införde EU ett nytt gränsvärde för restsubstanser av växtskyddsmedel i barnmat, 10 ppb (parts per billion). Tack vare Findus LISA-koncept ligger våra svenskodlade grönsaker och rotfrukter väl under denna gräns, berättade Enar Magnusson.

Bjuv ligger på femtiosjätte breddgraden, "Latitude 56", mitt i ärtbältet där nederbörd och temperatur är som mest gynnsamt för ärtodling. Det gör att ärtorna blir söta och mjälla och genom att skörda dem vid exakt rätt tillfälle ser Findus till att ta fram det bästa ur ärtan. Enar Magnusson förklarade att Latitude 56 dessutom bidrar till jämna och höga skördar, vilket i sin tur bidrar till en minskad klimatpåverkan då utsläppet av koldioxid per kilo produkt blir lägre. Latitude 56 anspelar på whiskeyn The Latitude 55, som produceras i Skottland där förutsättningarna för att odla malt är som bäst.

I januari lanserade Findus som första svenska livsmedelsföretag klimatcertifierade djupfrysta grönsaker. Livsmedelsbranschen fick år 2007 i uppdrag av regeringen att ta fram en märkning för livsmedel som underlättade för konsumenterna att göra klimatsmarta val. Bakom den nuvarande klimatmärkningen står Svenskt Sigill och KRAV, vars regelverk bland annat föreskriver att gården ska göra en energikartläggning, ha en ordnad växtföljd och utbilda personal i "eko-körning". Findus arbetade igenom kraven tillsammans med sina odlare och utöver Svenskt Sigill, som alla Findus svenskodlade grönsaker är märkta med, är till en början sju grönsaksprodukter även klimatcertifierade.

- Vi fortsätter arbetet tills vi har ett komplett klimatcertifierat grönsakssortiment. Och därefter börjar vi på ny kula igen – ett av kraven är ett ständigt förbättringsarbete med externa revideringar vart tredje år. Det här är ett arbete som vi aldrig slutar med, sa Enar Magnusson.

För mer information, kontakta Enar Magnusson, Findus:

enar.magnusson@se.findus.com

eller Anna Broekman, Findus:

anna.broekman@se.findus.com

Moderna frysar minskar klimatpåverkan

Annika Kühner från Electrolux

Frysen gjorde entré i svenska hushåll på 1950-talet, ungefär tre decennier efter kylskåpet. Sedan dess har båda varit riktiga vardagshjältar som förvarar och bevarar vår mat på ett naturligt skonsamt sätt. Annika Kühner från Electrolux berättade på Findus matseminarium den 14 juni om hur hushållets vitvaror kan bidra till att minska klimatpåverkan. De bästa vitvarorna förbrukar idag bara hälften av den energi som de gjorde för tio-femton år sedan.

Sedan mitten av 1980-talet, ungefär samtidigt som marknaden för datorer och video började ta fart, har hushållens elförbrukning ständigt ökat. Vitvarornas elförbrukning har däremot minskat, såväl i absoluta tal som i andel av total elförbrukning.

- Sedan 1985 har energiförbrukningen från vitvaror minskat med runt 20% och är idag en mindre del av hushållets totala energiförbrukning då belysning, TV och datorer ökat enormt, berättade Annika Kühner.

De bästa vitvarorna förbrukar idag bara hälften av den energi som de gjorde för tio-femton år sedan. Då vitvarornas största påverkan på klimatet sker vid användandet, har det alltså betydelse hur gamla produkterna är. Bland EU-länderna har Sverige nästan den högsta andelen vitvaror som är äldre än tio år. Bara Ungern, Cypern och Slovakien har högre, enligt en undersökning från GfK och CECED. I Sverige är det betydligt vanligare att ha en stor frys än i andra länder och hela 93 procent av svenska hushåll har enligt Djupfrysingsbyrån en frys i hemmet.

En nyare frys med automatisk avfrostning gör att maten håller längre och slipper frysskador, vilket utöver den lägre energiförbrukningen är ytterligare en klimatomässa fördel.

- Med tanke på att 80-90 procent av miljöpåverkan kommer från användningen lönar det sig miljömässigt att byta ut produkter, även om de fungerar, sa Annika Kühner.

Electrolux ser globala trender som att vi blir allt fler, allt äldre och i allt större utsträckning flyttar in till städer, vilket bland annat får till följd att vi kommer att leva på mindre ytor. Behovet av att hushålla med både energi och matresurser kommer att öka. Electrolux bjuder årligen in designstudenter att tävla i "Electrolux Design Lab" för att ta del av nya, kreativa idéer kring framtida hushållsapparater. Gemensamma kylar och frysar för flerfamiljshus och frysar som placeras på husets ytterväggar för att tillvarata den naturliga kylan är exempel på produkter vi kanske får se någon gång i framtiden.

- Vi måste vara rädda om vår mat och ta hand om den istället för att slänga den. Mat är värdefullt och frysen är ett bra sätt att bevara både matrester och de råvaror man vill ha enkelt tillgängligt, menade Annika Kühner.

För mer information, kontakta Annika Kühner, Electrolux:

annika.kuhner@electrolux.se

Kontakt: Anna Broekman, Findus, arrangör av matseminariet 14 juni:

anna.broekman@se.findus.com