Start för Marias mjöl- och brödskola – Del 1 Paradigmskifte i brödvärlden

Mattåget rullar obönhörligt vidare. Den som inte uppgraderar kunskaper, sortiment eller ingredienser kommer att stå tomhänt på perrongen och undra vad som hände. I en serie av nio kommande artiklar ska jag försöka gå till grunden med vårt dagliga bröd anno 2015.



Jag växte upp i ett storkök i Hälsingland. Jag är sjuksköterska, matentreprenör, föreläsare och "trendspanare" om mat. Nu ska jag dela med mig av mina och andras kunskaper och erfarenheter om spannmål, mjöl och bröd.

Dagligen möter jag människor med magbesvär i mitt arbete som sjuksköterska på en vårdcentral. Som matentreprenör har jag märkt att fler och fler gäster är överkänsliga mot fler och fler råvaror. Att avstå från bröd helt och hållet blir allt vanligare.

Många vill veta, inte bara varifrån maten kommer, utan även hur den har producerats. Idag finns det ett helt annat medvetande och helt andra krav om mat och kvalitet än för bara några år sedan. Idag ska mat helst vara klimatsmart, närodlad, ekologisk och varsamt tillagad. Ibland krävs till och med att vi som driver restaurang ska vara kunniga och kunna servera alla möjliga dieter.

När jag föreläser kan jag konstatera att allmänhetens intresse och kunskaper om mat har ökat dramatiskt under de senaste tio åren. Samtidigt råder viss förvirring i en tid då nya kunskaper ersätter gamla.

Som trendspanare och f d projektledare i reklambranschen förutspår jag att den som stannar kvar i gamla hjulspår och inte uppgraderar kunskaper, sortiment eller ingredienser får svårt att klara sig i konkurrensen.

Jag vidareutbildar mig nu till diabetessjuksköterska. Mina kurskamrater och jag känner en stor frustration och oro inför att diabetes ökar lavinartat globalt. Varför leder Sverige och Finland i antal nya fall av typ 1-diabetes i världen? Varför får barn det vi tidigare kallade åldersdiabetes? Kan gluten och spannmål spela en roll i sammanhanget?

Häng med på vår "mjöl- och brödskola" där vi även har kropp och välmående i centrum. Du kommer att få läsa intervjuer med experter inom växtförädling, odling, malning, bakning och hälsa.

Du får läsa hur du som ansvarar för matproduktion och servering med enkla medel kan uppgradera din verksamhet att bli mer magvänlig, med tanke på att nästan halva Sveriges befolkning har någon form av magbesvär. Vi tar upp vad vi tillsammans kan göra för att nästa generation konsumenter, dvs dagens barn, ska lära sig hur bra bröd har kommit till när det ligger på butiksdisken.

Väl mött nästa månad!
Maria Jernsdotter Björklund

Marias mjöl- och brödskola del 2 - Modernt har blivit ute

Glöm tiden då du kunde slänga fram billiga baguettebitar till dina gäster som lite bukfyllnad innan maten. Dagens matgäster börjar ställa helt andra krav på både smak och kvalitet. Sorry, men den som inte kan svara på frågor om det som serveras kommer anses som okunnig eller ointresserad.



Nu vill många gäster veta var mjölet kommer ifrån, vilken gröda det är, om det är av ursprungssort, om mjölet är valsmalet eller stenmalet. Är brödet snabbjäst, långjäst

eller surdegsbakat? Bakat på äkta surdeg? Är brödet förstärkt med extra gluten? Onödiga tillsatser?

För bara några år sedan var det få som brydde sig om var entrecoten kom ifrån, om kon ätit gräs eller matats med kraftfoder. Eller hur kycklingen haft det under sin livstid. Nu blir det mer och mer vanligt att vi kan spåra uppfödaren redan i kyldisken och höra av oss med frågor.

En som fattat galoppen och ligger i tiden är bagaren Tina Fernlund, driftsansvarig på Rågbrödsbageriet Green Rabbit som ägs av stjärnkocken Mathias Dahlgren och hans kollega Martin Berg. Via Green Rabbit kan hon förena sin dröm att arbeta hantverksmässigt, med äkta råvaror och opinionsbilda för bra bröd i Sverige. Tina Fernlund använder till största del mjöl gjorda på ursprungsgrödor eller kultursorter som de också kallas, dvs föregångarna till dagens moderna vete, råg, korn och havre.

Hur kom det sig att du gick över till att baka med ursprungsgrödor?

Jag kom tidigt i kontakt med ekologiska grödor via bagare P-O Haglund under min tid på bageri Gateau. På Gotland växte mitt intresse för ursprungsgrödor då Erik Olofsson och jag drev Rute Stenugnsbageri.

Hur lärde du dig?

Vi på Rute Stenugnsbageri gick med i Gutekorn, en ekonomisk förening som arbetar med kultursorter, det blev en härlig blandning av tankesmedja och verkstad. Vi skapade nya recept, provbakade och det blev ett ständigt utvärderande. Det blev inte alltid det resultat vi var ute efter och det kunde till och med bli olika bakresultat beroende var grödan var odlad.

Vilka är skillnaderna mellan att baka på ursprungsmjöl jämfört med vanligt mjöl?

Ingen dag och ingen deg är den andra lik, det ger så mycket mer spänning. Den största anledningen att jag väljer stenmalda ursprungsgrödor är den goda smaken. Som bonus bidrar jag till småskaligt, lokalproducerat mathantverk, det som är en av idéerna med Green Rabbit.

Blir det inte mycket mer jobb?

Nej, man måste bara vara mer noggrann och inte bara gå på rutin. Ursprungsgrödor kräver mer av mig som bagare, det är levande material. Med rätt planering går det att baka stora kvantiteter bra bröd. Men visst, det tar lite mer tid.

Har du några tips till de som vill prova att baka på det numera moderna sättet? Hur kan man som bagare lära sig mer om olika sorters grödor och mjöl?

Ta ett vanligt recept, prova byt ut det vanliga mjölet och se vad som händer. Ge degen lite mer tid. Jag kan rekommendera att hämta kunskap via www.allkorn.se Där hittar du information om olika ursprungsgrödor. Allkorn deltar även i kunskapsträffar, t ex "Vårt älskade bröd". Besök en småskalig kvarn, de har ofta gedigen kunskap. Var stolt över ditt smakrika bröd som mättar och ger mer näring. Tala för din vara och var inte rädd för att ta lite mer betalt.

Väl mött om en månad!
Maria Jernsdotter Björklund

Nästa del av mjöl- och brödskolan

I nästa del av bröd- och mjölskolan ska vi ta reda på vad som hände med vetet på 60-talet. Varför blev vetestrået så kort i rocken? Varför växer det så tätt till skillnad från kulturgrödor som svajar i vinden? Varför försvann glans och färgnyanser? Kan det moderna vetet och industriella malnings- och bakmetoder ha påverkat vår hälsa? Hans Larsson, ordförande i föreningen Allkorn, forskare på SLU tar oss med på en tidsresa.

Marias mjöl- och brödskola del 3. Vad är det som har hänt med vetet?

Hur kan vete, en gröda som vi ätit i 10 000 år, plötsligt fått ryktet om sig att vara ett gift som alla bör undvika? Vad ligger bakom de många böcker som läkare och kostrådgivare ger ut där vetet utpekas som boven i dramat om ohälsa? Finns det ett uns av sanning? Eller är det bara nys, mode, skrämselpropaganda? Om så är fallet, vem tjänar på det?



Jag låter frågan om vad som har hänt med vetet gå till Hans Larsson, agronom, agr dr. och forskare på SLU i Alnarp. Hans är även ordförande i föreningen Allkorn som verkar för att bevara och sprida kulturgrödor.

-Fram till 1960-talet var vete en gröda som odlades med små insatser av handelsgödsel och bekämpningsmedel. Under 1970 talet kom nyare sorter med kortare strå. Med kortare strå kunde man gödsla mer. Men följden blev mer ogräs och man började spruta med herbicider, växtgifter.

Tätt växande vete medförde svampsjukdomar vilket gjorde att man måste addera fungicider, svampmedel. Även skadeinsekter gynnades av de täta kvävegödslade bestånden.

Stråförkortningsmedel, ett tillväxthämmande hormonpreparat, användes för att ytterligare öka skördarna med mer kvävegödsel. Denna process har hela tiden intensifierats så att nästan all spannmålsodling i Europa idag sker med intensiv kemikalieanvändning.

Varför gjordes dessa förändringar?

Växtförädlingen i vete har koncentrerats på avkastning, och på bageriindustrins krav på ett hårt gluten som tekniskt skall klara snabb knådning av degen. Därmed har man oavsiktligt förändrat andra kvalitetsaspekter som t ex mineralhalter och glutenkvalitet.

Kan dessa förändringar påverka vår hälsa?

Bekämpningsmedelsresterna i bröd ökar kontinuerligt. För 10 år sedan varnade man främst för resterna i fullkornsbröd eftersom mycket av resterna finns i skalet. Nya undersökningar visar att även vitt bröd har mycket rester, ca två tredjedelar av vitt bröd har rester och en fjärdedel har rester av mer än ett kemiskt medel. Undersökningar på konsumenter i Skåne 2011 visade att alla deltagare hade stråförkortningsmedel i urinen och hälften hade rester av herbiciden Roundup.

Lägre mineralhalt, sämre glutenkvalitet, rester av bekämpningsmedel. Hur ser du på svenskt bröd i framtiden?

Kultursorterna kan odlas utan bekämpningsmedel och kommer i framtiden bli alternativet för alla konsumenter som protesterar mot det kemiska jordbruket. Fullkornsprodukter av kultursorter har högre näringsvärde än konventionellt vete och innebär inga risker för bekämpningsmedelsrester.

Konventionellt vete som är odlat ekologiskt har fördelen att det är fritt från kemiska bekämpningsmedel.

Så gick det alltså till när vetet blev kort i rocken. Jag brukar ofta tänka att när mat är för billig är det alltid någon annan som får betala priset. Jordarna, bonden, djuren eller vår hälsa. I det här fallet verkar det vara jordarna och vår hälsa som får betala priset.

I nästa del av min mjöl- och brödskola träffar vi en entusiastisk agronom och lantbrukare som har visionen "Sverige ska bli världens bästa brödland".

Väl mött om en månad!
Maria Jernsdotter Björklund

Vete känner skillnad på vår och höst, del 4

En viktig kunskap när man ska baka bröd är att vårvete skiljer sig från höstvete samt att olika vetesorter och maltekniker gör skillnad i bakprocessen. Vi beger oss ut på åkern hos agronomen och lantbrukaren Thomas Björklund på Linds Gård i Sörmland.



Där är vårbruket i full gång och det vårliga vetet kommer i höst att ge fylliga bröd med hög proteinhalt. Thomas, som har rötter i Tyskland, delar gärna med sig av sina kunskaper. Han menar att Sverige fram till nu har legat efter kunskapsmässigt när det gäller kvaliteter på grödor, malmetoder, mjölsorter, baktekniker och brödkvalitet. På Stockholms bagare och konditorers årsstämma på Ekerö i april 2015 stod bagare och konditorer på kö för att fördjupa sitt kunnande.

Vad är den största skillnaden mellan vårvete och höstvete?

- Med höstvete menas att det sås på hösten på samma sätt som vårvete hamnar i jorden på våren. Vårvetet är känt för att vara den bästa brödsäden, du kan få ett

härligt bröd med både luftighet, seghet och stuns. Vårvetet ger mindre skördar, jämfört med höstvetet som har fler användningsområden eftersom det får mer solljus. När man sår på hösten hinner grödan etablera sig i jorden innan vintern och får alltså en längre vegetationsperiod. Det ger ett djupare och kraftigare rotsystem och mindre känslighet för torka. Det finns olika grenar inom höstvete. En huvudgren är brödsäd, som också passar bra till kakor och bakverk. En annan huvudgren används till djurfoder och etanol. Man skördar höst- och vårvete ungefär samtidigt, från augusti och framåt.

Kan det vara intressant för en vanlig konsument att veta skillnad på vårvete eller höstvete?

- Nja, kanske inte, men däremot att det finns många olika vetesorter, med olika näringsinnehåll och bakegenskaper. Till exempel att det som benämns Vetemjöl special, alltid är gjort av vårvete.

Har du något tips till bagare när det gäller olika sorters vete?

- Att till exempel lantvetesorter kan förändras och anpassa sig till var det växer geografiskt, att näringsinnehåll kan variera och att mjölnare kan arbeta hantverksmässigt med fingertoppskänsla kanske inte är så välkänt. Ha en dialog med oss odlare. Tillsammans blir vi kreativa. Vi kan till och med odla efter beställning och när vi maler spannmålen i stenkvarn händer det ofta att vi har telefonkontakt med bagarna för att justera inställningen på kvarnen efter deras speciella önskemål.

Visionen om Sverige som världens bästa brödland
Att lantvetesorter kan förändras och anpassa sig till var det växer geografiskt, att näringsinnehåll kan variera och att mjölnare kan arbeta hantverksmässigt med fingertoppskänsla kanske inte är så välkänt. Jag delger Thomas min vision om Sverige som världens bästa brödland. Om drömmen att matgästen, kunden i affären och i bageriet ska kunna bli presenterade vilket sorts gröda det är, var och när den har vuxit, på vilket sätt det är malet och vilken bakmetod som använts. Att det är skillnad på mjöl och mjöl, för att inte tala om bröd och bröd. Odlare, mjölnare, bagare, restauratörer, butikspersonal och vårdpersonal kan tillsammans höja ribban när det gäller bröd. Vilket kunskapslyft och vilken yrkesstolthet vi kan skapa i våra olika branscher!

Jag frågar Thomas vad han tror om Sveriges framtid som bästa brödland?

- Jag vet inte, men visst vore det kul om mjöl och bröd får samma smakstatus som till exempel vin, ost och choklad. Det har redan hänt mycket, bara de sista fem-sex åren. Så jag känner faktiskt att Sverige är på gång. Hela trenden med surdegsbakning, stenugn, fler och fler småbagerier är goda exempel. Vi kanske till

och med kan gå om kända brödländer som Tyskland och Frankrike, avslutar Thomas.

Nästa månad ska vi få veta mer om olika kvaliteter när det gäller gluten och hur olika baktekniker kan göra skillnad för vår hälsa.

Väl mött!

Maria Jernsdotter Björklund





Marias mjöl- och brödskola – Del 5: Det är skillnad på bröd och bröd

I Sverige har vi västvärldens högsta förekomst av celiaki – livslång intolerans mot gluten. Den som fått diagnosen glutenintolerans måste strikt utesluta gluten ur kosten. De senaste åren har många, oavsett celiaki eller inte, hakat på trenden att välja glutenfritt och tacka nej till bröd. Men är det rätt att dra alla sorters bröd över en kam? Bröd har vi ätit i alla tider och när det är bakat av bra mjöl, utan onödiga tillsatser och fått gott om tid på sig att jäsa är det en god näringskälla som mättar bra.

Anneli Ivarsson är barnläkare och forskare vid Umeå universitet och sedan flera årtionden har celiaki varit hennes huvudsakliga forskningsområde. Hon arbetar för att sprida kunskap om celiaki, om gluten och vad vi kan göra för att förhindra att sjukdomen fortsätter att öka. Jag samtalar med henne om bröd och den glutenfria trenden. Vi ser båda ett behov av att sprida kunskap om spannmål, gluten, baktekniker och bröd. Till brödtillverkare, vårdgivare och allmänhet. Om man inte har specialintresse för bröd eller hälsa kan det vara svårt att särskilja olika kvaliteter på

bröd. En modern företeelse som få känner till är extra vetegluten, så kallat glutenpulver.

Vad är glutenpulver och hur ser du på att bagare använder sig av det?

- En vetekärna innehåller både stärkelse (kolhydrat) och vetegluten (protein). Vid tillverkning av glutenpulver "tvättas" vetekärnan och delas upp i vetestärkelse och vetegluten. Vetestärkelse används vid tillverkning av många halvfabrikat och glutenfria specialprodukter och är påvisat ofarligt även för den som har celiaki. Veteglutenpulver tillsätts i de flesta industriellt tillverkade bröd för att göra brödet högre, fluffigare och mer hållbart. Glutenpulver binder vatten och genom det förlängs hållbarheten. Idag finns glutenpulver fritt att köpa på nätet och tyvärr tillsätter också vissa småskaliga bagerier detta till degen. Utifrån dagens kunskap kring celiaki, immunsystemet och dess reaktion på gluten så är det troligt att en viss mängd av detta specialtillverkade glutenpulver ökar risken för celiaki mer än samma mängd gluten via det som finns naturligt i våra vanliga sädesslag. Det är inte uteslutet att tillsatsen av detta glutenpulver i bland annat bröd kan vara en bidragande förklaring till att celiaki har ökat i Sverige och vissa delar av västvärlden.

Vilket råd vill du ge till den som tvekar att äta bröd?

- Titta på innehållsförteckningen. Det som står längst upp på listan är det alltid mest av. Glutenpulver skall helst inte stå alls på listan och om det står med skall det stå så långt ner på listan som möjligt, för då är mängden mindre. En positiv utveckling är att många bagare har fått upp intresset för naturliga bakmetoder, mer hantverksmässigt bakade bröd. Ett annat råd är att se upp för tillsatt glutenpulver i annan mat, det har till exempel nyligen visats att till och med hälsodrycker med probiotika kan innehålla glutenpulver.

Själv arbetar jag till vardags som sjuksköterska med hälsosamtal vid en vårdcentral. Sedan länge säger jag till mina patienter att de bör välja bort bröd med extra tillsatt glutenpulver för att undvika onödig belastning för kroppen och minska risken för magbesvär. Numera finns även ekologiskt glutenpulver, men varför satsa på en ekologisk variant av en produkt som i sig är onaturlig? Synd att man inte ens kan köpa ekologiskt bröd utan att lusläsa på baksidan i innehållsförteckningen.

Så mitt råd till alla bagare, industribagare liksom småskaliga: Ställ dig alltid frågan – är det verkligen nödvändigt att tillsätta extra gluten? Allt eftersom kunskap om riskerna med extra gluten blir spridda kommer fler och fler att rata sådant bröd. Skylta med vilket bröd som är fritt från extra gluten och sälj ditt bröd med stolthet. Jag lovar, på sikt kommer konsumenter vara beredda att betala mer för naturligt bröd som man mår bra av.

I nästa del tar jag upp mjöl och bröd ur ett diabetesperspektiv.

Väl mött!
Maria Jernsdotter Björklund

Diabetes och snabba kolhydrater, del 6

Vitt mjöl, vitt bröd, socker och sirap är olyckligt för personer med diabetes och för den som vill gå ned i vikt. Blodsockret höjs och bukspottskörteln tvingas producera extra insulin för att få tillbaks blodsockret till normal nivå. Insulin bromsar fettförbränning och blockerar även mättnadshormonet leptin. Som diabetessjuksköterska möter jag många som kämpar med både sin blodsockerkurva, hunger och vikt.

Världsepidemi

"Mormor hade åldersdiabetes och pappa har också en släng av socker" är vanliga uttryck i folkmun. Men glöm dessa uttryck! Åldersdiabetes, som idag heter diabetes typ 2, har tyvärr krupit ned i åldrarna. Till och med barn kan drabbas, med risk för allvarliga komplikationer om sjukdomen missköts. Det vi tidigare kallade barndiabetes, alltså diabetes typ 1, kan nu även drabba vuxna. Vi står inför en världsepidemi, forskarna befarar en femtioprocentig ökning av diabetes typ 2 fram till år 2025. Många bär på diabetes typ 2 utan att veta om det. Det är dags att betrakta mjöl och bröd ur ett diabetesperspektiv, här har matindustrin och alla vi som arbetar i matbranschen ett stort ansvar.

Ät enligt naturens proportioner

Utmaningen för den som lever med diabetes, oavsett typ, är att lyckas hålla en jämn blodsockerkurva. Förutom motion är regelbundna och bra matvanor den bästa medicinen. Jag brukar berätta för mina patienter att mat som stämmer med naturens proportioner ger en jämnare blodsockerkurva jämfört med råvaror där man har plockat bort vissa delar. En person med diabetes får t ex rådet att undvika juice. En apelsin, med sina fibrer, fyller upp magsäcken vilket gör att hjärnan får signal om mättnad: "Tack, nu räcker det". Men juicen från en apelsin täcker bara botten på glaset, det kan behövas upp till sex apelsiner innan glaset är fyllt. På kort tid måste kroppen ta hand om fruktos från sex apelsiner, alltså fruktsocker. För en frisk och vältränad person spelar det oftast mindre roll. Men för den som har diabetes typ 2 och inte rör på sig ofta får kroppen jobba hårt för att lyckas få till en jämn blodsockerkurva.

Snabba kolhydrater stressar kroppen

Proportioner i spannmål är också viktiga. Vitt, raffinerat mjöl har rubbade proportioner. Kliet och grodden, som ger näring och mättnad, tas nämligen bort. När bara frövitan utgör basen i bröd och maträtter återstår snabba kolhydrater, vilket orsakar blodsockerhöjning. Kombinationen vitt mjöl och socker eller sirap stressar kroppen dubbelt upp. Många bröd i vårt land har en mörk färg. Jag stämde träff med en bagare på ett av Sveriges största industribagerier för att fråga hur mörka bröd med merparten vitt vetemjöl kan se så fullkorsnyttigt ut. "Svart sirap" blev svaret. Många av mina diabetespatienter känner sig lurade av detta. Jag har därför lovat att ta denna fråga vidare. Fortsättning följer…



Väl mött i nästa mjöl- och brödskola!

Maria Jernsdotter Björklund

---

[1] Diabetes typ 1 är en autoimmun sjukdom där kroppens eget immunsystem har förstört de insulinproducerande betacellerna i bukspottskörteln. Insulininjektioner måste ersätta det insulin som kroppen inte längre kan producera. Typ 2-diabetes innebär inte en total förlust av insulinproduktion. Insulinet produceras i otillräcklig mängd eller så kan insulinet vara mindre effektivt än det ska vara.



Målet att bli världens bästa brödland, del 7

Vi som bär visionen om att Sverige ska bli världens bästa brödland har mycket att tacka Manfred Enoksson för när det gäller bakandets ädla konst. Med sin 4-åriga bagarmästarutbildning från Tyskland bakade han sig genom Danmark, England, Norge, Finland för att i slutet på 1980-talet landa i Järna, utanför Södertälje. Sedan 2005 har han jobbat heltid med utbildning i Skandinavien men också i Europa, Mellanöstern och Amerika.

Jag ber om Manfreds tankar om Sverige som brödland.

- Det har hänt mycket sedan jag kom till Saltå Kvarn 1989. Då var surdeg och stenugn suspekt, något man visade på museum, förutom här där man bakat med surdeg sedan 1964. I början av 1990-talet ändrade sig något. Till viss del bidrog Coop med sin start av Änglamarksprodukter, men också andra kolleger har spridit kunskap och glädje kring surdegsbakandet. För 25 år sedan startade vi kvarn - och bagerimöten mellan nordiska länder om ekologisk matproduktion, surdeg och fullvärdig kost som är ett begrepp i de tyskspråkiga länderna. Vi testade dinkel och andra kultursorter och fick lära oss mycket genom dialogen med bönderna under våra fältvandringar. Udda sorter som emmer, enkorn, schmidråg, svedjeråg och kamut upplevde vi smakrika och värmande. Många små bagerier har vuxit fram i Sverige de senaste åren som erbjuder fantastiska bröd med surdeg och långa jästider.

Våra bagare har alltså kommit långt i utvecklingen. Hur är det med kockarna?

- Fler och fler restauranger bakar sitt eget bröd och bjuder på olika sorter, passande till varje rätt. Senast i helgen hos Karin Fransson på Borgholms Hotell fick vi smaka på ett varierat brödutbud. Intresset för kvalitet ökar och det är fantastiskt att få ha en dialog med kockar om hur man planerar in sitt bakande i vardagen. Planerat på rätt sätt kan det till och med bli en ekonomisk fördel.

Din ambition är att även storkök och bageriindustrin ställer om till ursprungsgrödor och bättre baktekniker. Hur ser du på den utvecklingen?

- Det finns plats för både småskaliga och storskaliga aktörer. Ökad efterfrågan på ekologiskt, fullvärdigt bröd kommer förhoppningsvis leda till att större bagerier också producerar bröd tillverkat av ursprungsgrödor, med långa jästider och utan onödiga tillsatser. Det finns bra exempel i Tyskland, ekobagerier med egna kvarnar som förbrukar mellan 150 och 3000 ton mjöl per år.

Av alla råd du ger till bagare och kockar, vilka är de viktigaste?

- Receptet som visar råvarorna är bara en del av arbetet. Det viktigaste är att du lär dig tolka råvarornas beteende. Använd dina sinnen och utbilda dessa till "mätinstrument". Var noga med att iaktta hela processen från surdegen eller fördegen tills det att brödet kommer ut ur ugnen. Parametrarna ändrar sig hela tiden och du kan träna upp din förmåga att både se och känna av vad som händer och göra justeringar utifrån det.

Avslutningsvis säger Manfred att Sverige har fantastiska kockar, bagare och konditorer. "Redan idag ser jag en trend att vi gått om Tyskland när det gäller att ha tillgång till bra bröd".

Det låter som ljuv musik i mina öron. Snart räknas snabbjäst, näringsfattigt bröd med onödiga tillsatser som omodernt och förpassat till historien. En eloge till er odlare, mjölnare, bagare och kockar som anammat det nya och driver utvecklingen framåt. Jag kommer fortsätta göra mitt bästa för att sprida kunskap om fullvärdigt mjöl och bröd inom vården!
Fortsättning följer...

Maria Jernsdotter Björklund



Blir man glad av surt? Del 8

Vatten, värme och tid. Tre faktorer som avgör om spannmål gör oss glada eller inte. För 100 år sedan användes tillredningsmetoder som medförde att spannmålskärnans mineralinnehåll bättre kunde tas upp av kroppen. Idag förädlas spannmål ofta utan vatten, värme och tid, vilket gör att bara 5-15 procent av mineralerna kan absorberas i kroppen. Även om mineralhalten är hög i en fullkornsprodukt försvinner alltså det mesta av mineralerna ut ur kroppen, helt oanvända. Men det finns hopp. Gamla kunskaper och metoder får nu renässans.

Jag besöker Kerstin Fredlund, distriktsläkare och forskare som redan på 1980-talet engagerade sig i frågan om att optimera processningen av spannmål med tanke på mineraltillgänglighet. 2002 doktorerade hon på fytinsyra vid Avdelningen för livsmedelsvetenskap på Chalmers i Göteborg. Idag utvecklar hon fullkornsprodukter med låg eller ingen kvarvarande fytinsyra vid Saltå kvarn i Järna. Jag möts av ett myller av vattenbad, torkugnar och små påsar med spannmål som väntar på fytinsyraanalys. Hennes engagemang verkar lika djupt som hennes kunskap och i farten delar hon gärna med sig av hur vi kan släppa mineralerna fria.

Vad är fytinsyra och hur funkar det?

- Det är ett naturligt ämne som finns i ytterskalet av obehandlad spannmål, som vete, råg, korn, havre och ris, nötter och bönor. Fytinsyra fungerar som reservnäring för alla frön och frigörs när det gror. Alla frön innehåller fytinsyra. Och fytas, ett enzym som spjälkar fytinsyran om fröna får vatten, värme och tid. Djur som är anpassade för att äta spannmål har fytas i tarmen och kan bryta ned fytinsyran själva. Men

människor har inte detta enzym, därför måste fytinsyran brytas ned på annat sätt så att vi lättare kan spjälka maten och absorbera mineralerna i kroppen.

Varför är det viktigt att få bort fytinsyran?

-För att vi ska kunna tillgodogöra oss mineralerna i maten. Järn och zink är tillsammans med jod och vitamin A de näringsämnen som flest människor lider brist på i världen idag. I Sverige beräknas 30 procent av alla kvinnor i fertil ålder ha brist på järn. Mineralbrist kan orsaka många sjukdomstillstånd på sikt, som tillväxthämning av zinkbrist och minskad kognitiv kapacitet av järnbrist. Mineraler ingår i en rad biokemiska funktioner som också har betydelse för den psykiska hälsan. Det är extra viktigt med kunskap om fytinsyra för den som är vegetarian eftersom många vegetabilier innehåller fytinsyra.

Hur kan vi få bort fytinsyran i maten?

- Ett sätt är att surdegsbaka fullkornsbrödet. Även en jästdeg behöver tid. Ta för vana att blötlägga hela spannmålskärnor som råris, matvete och bönor innan användning. Tillsätt en tesked vinäger per liter vatten för att sänka pH-värdet och påskynda fytinsyraspjälkningen. Ju grövre råvaran är desto längre tid behövs. Om du gör våffel- eller pannkanssmet på finfördelat fullkornsmjöl räcker det att låta smeten stå en timme. Ta vara på överblivet surdegsbröd och gör en gröt av det. Blötlägg, mosa och värm. Du blir garanterat mätt och mineralpåfylld. Ät gärna surt och syrligt till varje måltid, till exempel citron, vinäger eller lingon som bidrar till bättre mineralupptag.

Kan vi inte ta mineraltabletter istället?

- Att berika livsmedel med mineraler eller att äta mineraltabletter är inte helt riskfritt. Det används ofta ofysiologiska mängder och alla mineraler tas inte upp av kroppen utan blir kvar i tarmen. Fritt järn i tarmen kan donera elektroner till fria radikaler och på sikt vara cancerframkallande. Vissa mineraler kan också konkurrera med varandra. Naturliga källor är alltid bäst, mineraler som finns i sitt biologiska sammanhang.
Visst finns det belägg för att surt gör oss glada. I nästa nummer kan du läsa om hur naturlig berikning eller biofortification kan revolutionera hela barnmatsbranschen. Lägg namnet hydrotermisk säd på minnet...

Väl mött!

Maria Jernsdotter Björklund

Ska du med och swåffla? Del 9

Tänk så härligt att kunna äta pizza, bröd, paj, våfflor och pannkakor på olika typer av spannmål. En ny värld öppnar sig då vi kan äta historiska grödor som av naturen är vitamin- och mineralrika. Grödor som tack vare sin höjd och djupa rotsystem varken behövt bekämpningsmedel eller handelsgödsel. Det här avsnittet av mjöl- och brödskolan tillägnas tålmodiga eldsjälar från flera yrkesgrupper som ligger bakom denna utveckling.

Biologisk mångfald av våra spannmål
Kanske är det inte så många som känner till ett regelverk som bromsat utvecklingen mot biologisk mångfald för spannmål. Därför vill jag, innan jag förklarar begreppet swaffla, backa tillbaks till agronomen Hans Larsson, som i mjöl- och brödskola nr 3 klargjorde vad som hände med vetet på 60-talet. Hans är forskare inom växtförädling av ekologiskt spannmål på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Som ordförande i Allkorn, föreningen som verkar för bevarande av kulturgrödor och biologisk mångfald, har han tillsammans med sina kollegor fört en mångårig kamp mot EU:s utsädesregler och multinationella utsädesföretag, som kräver monopol på utsäde. Det finns tusentals sorter på Nordiska genbanken, som ligger i Alnarp.

”Nordens spannmålssortiment hade kunnat förändras på 15 år om odlare bara hade fått tillgång till dessa”, berättar Hans.

Kulturgrödor på frammarsch
Jordbruksverket har föreslagit 25 av dessa kulturgrödor till en bevarandelista. Men Allkorn vill att alla sorter som har sitt ursprung i Norden eller varit marknadsförda i Norden, också skall vara tillåtna att odlas och marknadsföras enligt konventionen om biologisk mångfald och bönders rättigheter.

Trots alla begränsningar kan vi åter höra vindens sus från kulturgrödor på Sveriges åkrar. Biologisk mångfald är på frammarsch - forskare, innovatörer och matentreprenörer arbetar sida vid sida.

Vid mitt besök bland vattenbad, torkugnar och fytinsyraanalyser hos distriktsläkaren och forskaren Kerstin Fredlund i forskningslabbet på Saltå Kvarn, blev jag förälskad i att swaffla. Jag hade fullt sjå att hålla reda på vilken ursprungsgröda jag för tillfället provsmakade, samtidigt som jag mellan våffeltuggorna gjorde allt för att fånga Kerstins kunskap om ”biofortification”, som betyder naturlig berikning. Den naturliga berikningen av spannmål sker genom hydrotermisk processning, metoden där vatten, värme och tid lyckas frigöra sädens mineraler så de blir tillgängliga i kroppen. En sak är säker, att äta Swedish waffles, det som Kerstin kallar att swaffla, gav mersmak. Kerstin målar upp sin vision om hydrotermiskt behandlat mjöl:

”Jag tänker mig att dessa mjöler ska bli ungefär som kaffe, vin eller choklad. Olika kulturgrödor med egen karaktär och ursprung beroende av växtplats. Som processas på olika sätt som också påverkar smaken, framför allt genom torkningen och som ger olika karaktär och smak till slutprodukten. På påsarna ska det framgå sort, växtplats, processning och smakbeskrivning. Inom en snar framtid kan man träffas på till exempel BVC och provsmaka gröt eller ordna företagskvällar då man provsmakar våfflor”.

Är nästa trend att swaffla?
När jag smakar de olika våfflorna förstår jag vad hon menar. Jag drömmer redan om att kunna swaffla på stan eller på närmaste kvarterskrog. Hoppas att Kerstins vision inte ligger allt för långt fram i tiden. Grötprovning på barnavårdscentralen och våffelprovning på jobbet, vilken grej! Med den matmedvetenhet vi har idag tror jag inget av detta är omöjligt. Men vi ska komma ihåg att det

kräver odlares tålamod att föröka kulturgrödor, forskares och producenters envishet att säkerställa produkternas näringsvärde och matentreprenörer som vågar satsa på råvaran.
Väl mött i nästa artikel, min sista i denna serie, där jag knyter ihop mjölsäcken.

Sten och råg gör come back? Del 10

Stenkvarnar har fått renässans i Sverige och vårt dagliga bröd gör oss piggare när näring från både grodd och kli finns kvar i mjölet. Kerstin Eriksson, en av få kvinnliga mjölnare i Sverige, kan sina kvarnstenar utan och innan. Sedan 2006 har hon stått vid ratten på Warbro Kvarn och servat Sveriges bagare med stenmalet mjöl av olika malningsgrad.

Vad är det egentligen för skillnad mellan stenmalning och valsmalning?

- Vid stenmalning krossas spannmålskärnorna mellan stora roterande kvarnstenar, så som man gjorde förr i tiden. Alla delar av kärnan finns med och även om mjölet har siktats finns lite av grodden och kliet kvar. Mjölet får mustig smak och blir lite mörkt i färgen. Valsmalning, som startade i och med industrialiseringen, innebär att spannmålet går genom roterande och räfflade stålvalsar som skär kärnorna i mindre partiklar. Mjölpartiklarna sorteras och valsas om och om igen. I det vita, raffinerade mjölet finns inte grodd och kli kvar. Det mesta av fibrer, vitaminer och mineraler sållas bort när valsmalet mjöl siktas, eftersom dessa nyttigheter sitter i eller strax under kliet, förklarar Kerstin.

Vad ska man tänka på när man använder stenmalet mjöl?

- Använd mer vätska, alternativt mindre mängd mjöl, eftersom stenmalet mjöl blir fluffigare i strukturen och lättare suger åt sig vätska. När du låter degen vara lite lösare än deg av valsmalet mjöl får du ett saftigt och hållbart bröd.

I mjöl- och brödskolans artikel nummer tre lärde vi oss att kulturgrödor, alltså föregångarna till våra fyra sädesslag, konkurrerar bättre mot ogräs, är bättre anpassade för ekologisk odling och innehåller mer näring jämfört med moderna och förädlade grödor, men de ger lägre skörd. Dags igen att ställa en fråga till agronomidoktor och forskare Hans Larsson på SLU i Alnarp.

Hur ska spannmål räcka till om alla ställer om till ekologiska kulturgrödor med lägre avkastning?

- Ett problem med vete är att vi använder 50 procent av den globala veteskörden till djurfoder. Med den utvecklingen klarar vi inte att försörja världens befolkning. Men ekologisk odling kan lätt försörja oss med mat. I Sverige har vi en odlingsreserv på en halv miljon hektar åkermark, där skulle vi kunna odla ekologisk råg och försörja en stor del av befolkningen. Rågen är tålig och mer anspråkslös än vete och historiskt sett har rågen varit basföda i vårt land.

Hans fortsätter ”Ett annat stort problem idag är matsvinn. Bröd är det livsmedel som slängs mest, uppskattningar finns på 30-50 procent. Troligen beror det på att vitt bröd inte håller sig mer än någon dag. Går vi över till fullkorn och surdeg får vi bröd som håller sig minst en vecka och vi slipper slänga”.

Näringsfattigt bröd

”Ett annat problem är näringsfattigt bröd. Vitt bröd saknar mineraler. Mineralerna i snabbjäst fullkornsmjöl är dåligt tillgängliga för kroppen jämfört med surdegsbröd. Mat som är energirik men näringsfattig orsakar många av våra hälsoproblem. Om vi äter ekologiskt fullkornsbröd som fått jäsa under lång tid blir vi mätta och påfyllda med näring. Vi kan alltså leva på mindre mängd mat om vi höjer kvaliteten”, avslutar Hans Larsson.

Allt fler låter rågen ta plats i kök och recept. Kerstin Björklund, vd på Warbro Kvarn tipsar om att byta ut vetemjöl i mjuk pepparkaka mot rågsikt. Själv har jag lite rågmjöl i både pannkakssmet och pajdeg. En gröt kokad av rågflingor känns modern igen och har härlig smak.

Med detta sista nummer av mjöl- och brödskolan tackar jag för mig. Mattåget rullar vidare mot nya spännande tider!

Spannmålsglada hälsningar, Maria Jernsdotter Björklund