

# Vår matkulturs förhållande till hållbarhet nu och då.

Matforskaren Richard Tellström skriver om vår syn på hållbarhet kopplat till mat genom tiderna.



Hållbarhet är tidens modeord. För att inte bidra till begreppets urvattning så är det en bra poäng att se det mer mångbottnat än det omedelbart verkar. Inom mat- och dryckesområdet har hållbarhetsdebatten idag blivit ett konsumentansvar, vanligen genom propåer att gå över till en mer vegetarisk diet. Staten verkar ha kapitulerat och skjutit över frågan till alla de vällovliga insatser som sker från privatpersoner, men som aldrig kommer att räcka för det som behövs göras.

## Hållbarhet som svensk paradgren

Men vi kan glädja oss över att hållbarhet varit en svensk paradgren genom vår mathistoria. Det är ingalunda något 2000-talsmässigt eller nytt i klimatdebattens tidevarv. Vår matkultur kan förstas som åtminstone semi-vegetarisk under det senaste årtusendet. I hög grad har vi till vardags levt på öl, gröt och bröd, och förstas andra spannmålsprodukter som välling och svagdricka. Spannmålet är själva kärnan i matkulturen och kreaturens huvudsakliga uppgift var fram till 1800-talets andra halva att producera närande gödsel till åkrarna, medan smör och ost bäst kan förstas som sidoprodukter.

Och brödatrare är vi verkligen. En svensk bröddisk innehåller idag runt 130 sorters mjukt bröd, omkring 70 sorters knäckebröd och 10-15 sorters tunnbröd. Kex, kakor och kaffebröd oräknat. Animaliska proteiner har förstas varit viktiga i vår historia för inget hårt jord- och skogsarbete går att utföra utan dem. Men tittar man närmare på vilka proteiner som varit viktigast så har nog insjöfisken varit viktigare än fläsket och nötköttet. Åtminstone före 1800-talets snabba ångfartyg. Ett kött vi ätit mycket av i historien är fårköttet, då fåren dessutom gav ull till kläder, skinn till täcken och rockar och fett till belysning. Som det heter i det gamla ordstävet: "Mycket skrik och lite ull, sa gumman, ryckte borsten av grisen".

## Från potatis och kål till tomat och bladspenat

För drygt 200 år sedan tillfördes en ny viktig vegetarisk produkt i den svenska matkulturen; potatisen. Genom sitt C-vitaminrika innehåll betydde mycket för folkhälsan och det är faktiskt möjligt att nästan helt ensidigt leva på potatis, bara man kompletterar med några få animaliska vitaminer till.

För 150 år kom nästa viktiga vegetariska livsmedel: Sockret. Som energigivare är kolhydraterna oslagbara och något bättre sätt att spara sommarens solöverskott och fotosyntes finns nog inte. Gröna grönsaker har funnits i historien men vi har haft fokus på de som gått att lagra som kålrötter, rödbetor, morötter och kål, och inte på babyspenat, tomat och isbergssallad. Vår tids grönsaksätande ideal är istället resultatet av en global och livsmedelsindustriell ekonomi, av snabba flyg- och lastbilstransporter och förstås att vi själva är ekonomiskt rika så att vi kan tillfredsställa vårt dagliga energibehov på omkring 2000 kalorier av mycket energifattiga livsmedel från hela världen, och istället kompensera energibristen med att äta en riklig volym. Rimmar inte särskilt väl med hållbarhet.

## Att själv förlänga hållbarheten

Hållbarhetsfrågan idag handlar inte bara om livsmedelsråvarornas tillkomst och odling utan lika mycket om hållbarheten i butiken och kanske allra mest hur varan håller i våra skafferier och kylskåp. Låt oss titta närmare på några varor: Ett paket mellanmjölk har en hållbarhet i kylskåpet på runt tio dagar. Det är ganska kort. Om man istället väljer att göra ost av mjölken så blir hållbarheten på mjölken plötsligt 12 månader eller mer. Svinnet på ost är litet, särskilt om man river den sista ostkanterna till gratängost eller gör en fin potkäs till sillbordet. Bara ett av många exempel på hur du kan förlänga hållbarheten på råvaror!

## Vårt enorma brödsvinn

Butiksbrödet är en stor svinnprodukt, mycket mer än svinnet på grönsaker (också det mycket stort). Orsaken är allt gammalt butiksbröd skickas tillbaka till bagerierna istället för att prissänkas och reas ut för brödet ägs så att säga inte av butiken, utan av bagerierna. Stora mängder bröd kastas därför både i industrin och i hemmet. Konsumenten vill nämligen alltid ha färskt och nytt bröd. Det gamla går helt enkelt inte att sälja för att det idag inte finns några vardagsmaträtter som görs på gammalt bröd, som var fallet förr i tiden med t.ex. brödpuddingarna. De hållbarhetsprojekt som industribagerierna har på gång för att minska brödsvinnet är dock mycket lovande och nu produceras bl.a kolsyra av gamla degrester. I hemmen kastas ibland de sista brödsnivorna av en brödpåse för att de blivit för torra eller mögliga. Brödet LingonGrova är det mest populära brödet i Sverige och varje vecka säljs över 300 000 påsar. Förpackningen innehåller 14 brödsnivor och om alla konsumenter skulle kasta de två sista skivorna så innebär det att drygt 42 000 brödpåsar går direkt i soporna. Varje vecka.

## Är torra bröd räddningen?

Går man över till att äta de historiska svenska torrbröden är hållbarheten flera år, och det räcker att handla dem en gång om året. Och lär man sig laga brödpuddingar, rosta bröd till krutonger för salladen eller soppan, riva ströbröd som utdrying av kött- och fisk-rätter, eller skaffar sig andra bröd-rest-rätter, är svinnfrågan snart löst.

Knäcke- och tunnbröden ger oss en indikation om när klimatproblemen med vårt livsmedelssystem uppstod på allvar. Det var i skiftet när vi lät förrådshushållningen gå i graven och istället valde färskmat baserad på en obegränsad tillgång av brännolja, bensin och elektricitet. Att äta hållbart kan därför vara att äta mer av förrådslagrad mat än av färskmat. Det svenska köket innehåller också en hel rad av bra resträtter. Vi har förstås "pannorna" som Pyttipanna och Rydbergs panna. Lådorna som Uppsalalåda, olika bondomeletter och pajer. Man kan faktiskt gömma vad som helst i en paj! Och så förstås stuvningarna, rörorna och pastasåserna. Hållbarhet är deras mellannamn - allt går ned i dem.

## Det odödliga saltet

En enkel princip på shoppingrundan kan vara att välja bort livsmedel som har kortare hållbarhet än tio dagar men också vara uppmärksam på att alla datummärkingar inte är bäst-före-datum, som den på salt. Tittar man på datumet på saltförpackningarna så kan man felaktigt få intrycket av att saltet försämras efter det angivna produktionsdatumet. Men inget kunde vara mer fel. Salt bildades för 100-250 miljoner år sedan och det kommer att finnas kvar långt efter att vi alla avslutat vår jordevandring. Så om man ska utse skafferiets hållbaraste vara så är det nog just saltet. Den är värd att få en hedersplats!

/Richard Tellström



## Koskenkorva Vodka, 700ml

Systembolagsnummer: 53

219,00 kr

---

Koskenkorva fick det prestigefulla priset Green Company of the Year 2018 för sitt omfattande hållbarhetsarbete. I Koskenkorvas destilleri används årligen ca 200 miljoner kilo närproducerat korn - och inget går till spillo. Det som inte går åt i spritproduktionen blir till stärkelse som används inom pappersindustrin och till djurfoder. Skalen, som inte användas vid tillverkningen, förbränns i Koskenkorvas egen bioenergianläggning och blir till ångkraft som i sin tur kan nyttjas i destilleringsprocessen.