



RAPPORT2013

Rapportmeddelande från Konsumentföreningen Stockholm

Myter om maten

Vad tror svenska folket?

April 2013

För mer information:

Louise Ungerth, chef för Konsument & Miljö, 08-714 39 71, 070-341 55 30

Minna Hellman, projektledare, 08-714 39 59, 070-660 05 06

www.konsumentforeningenstockholm.se

Konsumentföreningen Stockholm är en medlemsorganisation med drygt 650 000 medlemmar. Uppgiften är att göra medlemsnytta genom påverkan på den kooperativa detaljhandeln, opinionsbildning i konsumentfrågor samt att förmedla information, kunskap och medlemsförmåner. Föreningen är delägare i Kooperativa Förbundet (KF).

SAMMANFATTNING

I januari 2013 genomfördes en webbenkät där 1 017 personer i Novus Sverigepanel fick ta ställning till Konsumentföreningen Stockholms (KfS) 25 påståenden om mat.

Svarsalternativen var Sant och Falskt. Resultatet visar att det finns flera missuppfattningar som vi kan bringa klarhet kring i den här rapporten.

Undersökningen syftar inte enbart till att ta reda på vilka myter som är mer eller mindre etablerade bland svenska folket, utan också till att lyfta fram fakta kring frågor om mat som ofta är omgärdade av villfarelser. Tilläggas ska också att det inte alltid går att svara sant eller falskt på alla påståenden. Sanningen ligger kanske lite mittemellan ibland, men vi välkomnar en diskussion i dessa fall.

KfS gjorde en liknande undersökning 2010. Rapporten ”Maten vi äter – nya och gamla myter om maten” finns att ladda ned på vår webbplats. www.konsumentforeningenstockholm.se

Nedan redovisas sju av 25 frågor.

Åtta av tio tror att djupfrysta enportionsrätter innehåller mycket tillsatser

Svenskens uppfattning om mängden tillsatser i den här typen av mat är fel. Tillverkarna har tagit bort så gott som alla tillsatser i enportionsrätterna efter den livliga debatt som förts de senaste åren.

Sju av tio tror att en odlad lax kräver mer mat än en vild lax

Det råder en allmän uppfattning om att en odlad lax skulle äta mer mat än en lax som lever vilt. Det är inte sant. En vild lax rör sig mer och kräver därför mer mat.

Nästan alla vet att vi äter för mycket salt

Att äta för mycket salt är ohälsosamt och ökar risken för högt blodtryck som i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. Det vet de flesta svenskar. Hela 95 procent anser att vi äter för mycket salt. Rekommenderad mängd salt är runt fem gram och idag får vi i oss det dubbla.

Endast en tredjedel känner till att barn inte bör äta strömming

Fisk är nyttigt och barn ska äta fisk, men faktum är att barn och även kvinnor i barnafödande ålder ska undvika att äta strömming på grund av de höga dioxinhalterna i strömmingen.

Tre fjärdedelar tror att vi äter 85 kilo kött per person och år.

Det är en missuppfattning att vi svenskar äter 85 kilo kött per person och år. Slaktvikten uppgår till 85 kilo, men när man räknar bort ben och puts som inte finns på köttet vi köper och den vikt som går bort vid tillagning blir det bara 32 kilo kvar.

Drygt åtta av tio tror inte att ketchup innehåller fler antioxidanter än färska tomater.

Att ketchup skulle innehålla fler nyttiga antioxidanter än färska tomater, är det få som tror. Faktum är att lykopen, som är en antioxidant i tomater, frigörs när tomaterna hettas upp och blir då mer tillgängliga för oss att ta upp.

Fyra av tio känner till att man får mer huvudvärk av mörk alkohol.

Det är ingen myt att färgad alkohol som cognac och whisky, genererar mer huvudvärk än ljus alkohol. Den färgade alkoholen innehåller flera hundra olika ämnen som bildar biprodukter som kan ge allergiska reaktioner och locka fram huvudvärken.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
1 INLEDNING	4
1.1 Bakgrund.....	4
1.2 Syfte.....	4
1.3 Tillvägagångssätt.....	4
1.3.1 Metod.....	4
1.3.2 Val av frågor till enkäten.....	4
1.4 Seminarium ”Hett om mat”	5
2 SVENSKA FOLKET OM NYA MYTER OM MATEN.....	6
2.1 KfS påstående: En vild lax kräver mer mat än en odlad lax.....	6
2.2 KfS påstående: Hushållen slänger mer mat än restauranger, industri och butiker gör tillsammans	7
2.3 KfS påstående: Svenskarna äter 85 kilo kött per person och år	9
2.4 KfS påstående: Att dricka kaffe på maten försämrar järnupptaget.....	11
2.5 KfS påstående: Brustabletter med C-vitamin förebygger inte förkylning.....	12
2.6 KfS påstående: För att tillverka lättmjölk späder man ut mjölk med vatten.....	14
2.7 KfS påstående: Vi äter för mycket salt.....	16
2.8 KfS påstående: Jämfört med fullkornsmjöl innehåller siktat vitt mjöl få näringsämnen	18
2.9 KfS påstående: Barn bör inte äta strömming.....	20
2.10 KfS påstående: Man får lättare huvudvärk av mörk än ljus alkohol	22
2.11 KfS påstående: Att bryna köttet innan du steker det i ugnen gör köttet saftigare	23
2.12 KfS påstående: Djupfrysta enportionsrätter innehåller oftast få tillsatser	24
2.13 KfS påstående: Odlad lax innehåller knappt några nyttiga Omega-3-fettsyror	26
2.14 KfS påstående: Man bör inte äta mer än 2–3 ägg i veckan. Ägg ökar kolesterolhalten i blodet	27
2.15 KfS påstående: Du bör dricka minst 3 liter vätska om dagen.....	28

2.16 KfS påstående: Skala alltid potatisen du köper. Potatis sprutas med kemiska bekämpningsmedel som främst fastnar i skalet	29
2.17 KfS påstående: Om all areal odlades ekologiskt skulle inte maten räcka till jordens befolkning	30
2.18 KfS påstående: Äpplen i svenska butiker kan lagras länge för att de behandlas med vax	32
2.19 KfS påstående: Det är viktigt att äta salt berikat med jod	33
2.20 KfS påstående: Mjukt bröd utan konserveringsmedel eller andra tillsatser kan hålla sig mögelfritt i flera veckor	34
2.21 KfS påstående: Svensken lägger ungefär 30–40 minuter per dag på matlagning	35
2.22 KfS påstående: Tomatketchup innehåller mer nyttiga antioxidanter jämfört med färska tomater ...	36
2.23 KfS påstående: Frysta grönsaker innehåller färre vitaminer än färska	37
2.24 KfS påstående: Miljömärkt fisk innehåller inte miljögifter	38
2.25 KfS påstående: Om du förvarar dina ägg i kylan håller de god ät kvalitet i minst två månader	39

1 INLEDNING

1.1 Bakgrund

Intresset för mat har aldrig varit så stort som nu. Vi pratar om mat med varandra och vi läser om det i våra medier som dagligen tipsar, varnar, inspirerar och larmar om olika livsmedel och dieter. Intresset för mat och mängden inblandande aktörer är bra grogrund för mytbildning. Myter sprids på många sätt, ibland via media, men också förstås via de klassiska förvrängningar som ofta uppstår när en person ska återge en historia för en annan. Något som försvårar det hela är att det som är en myt för en person inte behöver vara det för en annan. Ibland finns det belägg för att en föreställning är både sann och falsk.

1.2 Syfte

Syftet med enkäten är att lyfta fram fakta kring uppmärksammade frågor om mat som ofta är omgärdade av missuppfattningar.

1.3 Tillvägagångssätt

1.3.1 Metod

Undersökningen är genomförd med online-intervjuer som metod. Undersökningen genomfördes under perioden 31 januari - 6 februari 2013 via marknadsundersökningsföretaget Novus Sverigepanel. Internetpanelen består av 35 000 förrekryterade personer som vill delta i undersökningar från Novus, en så kallad accesspanel. Undersökningen är genomförd bland ett riksrepresentativt urval i avseende på ålder (18-79 år), kön och region. En inbjudan har skickats ut via e-mejl till personer som uppfyller beskrivningen. Totalt har 1 017 personer besvarat enkäten.

Påstående nummer 12 är ställd under en annan fältperiod, 14-19 mars 2013. Urvalet är riksrepresentativt och 1023 personer har besvarat påståendet.

1.3.2 Val av frågor till enkäten

De 25 frågor om mat som enkäten bygger på har valts ut mot bakgrund av vår erfarenhet som konsumentorganisation. Vi vet att dessa frågor ofta diskuteras.

Frågorna är formulerade som påståenden som respondenterna har tagit ställning till. De svarsalternativ som finns är Sant eller Falskt. Vi valde att inte ha med något alternativ för Vet ej eller Kan ej. Vi är medvetna om att detta kan ha tvingat respondenterna att besvara frågor de inte kunde. Det är viktigt att tänka på att svaren ibland därför kan vara gissningar.

Faktorer som kan ha försvårat för respondenterna är att vi i frågorna ibland använde ord som "vanligt", "ofta", "nyttigt" och "mycket". Det är generella ord som kan vara svåra att förhålla sig till när de inte är definierade. Ytterligare aspekter som kan ha gjort det svårt för respondenterna att ta ställning är att några av frågorna är av sådan art att både Sant och Falskt kan vara rätt svar.

För att ytterligare försäkra oss om att vår bedömning av vad som är sant eller falskt stämmer har vi i vissa fall låtit experter faktagranska svaren. I andra fall verifierar vi vår bedömning med skriftliga källor.

1.4 Seminarium "Hett om mat"

Den 8 april 2013 anordnade Konsumentföreningen Stockholm ett seminarium med titeln "Hett om mat". Seminariet tog bland annat upp myter om mat i relation till hälsa och miljö. Övrig dokumentation från seminariet finns på www.konsumentforeningenstockholm.se.

2 SVENSKA FOLKET OM NYA MYTER OM MATEN

2.1 KfS påstående: En vild lax kräver mer mat än en odlad lax

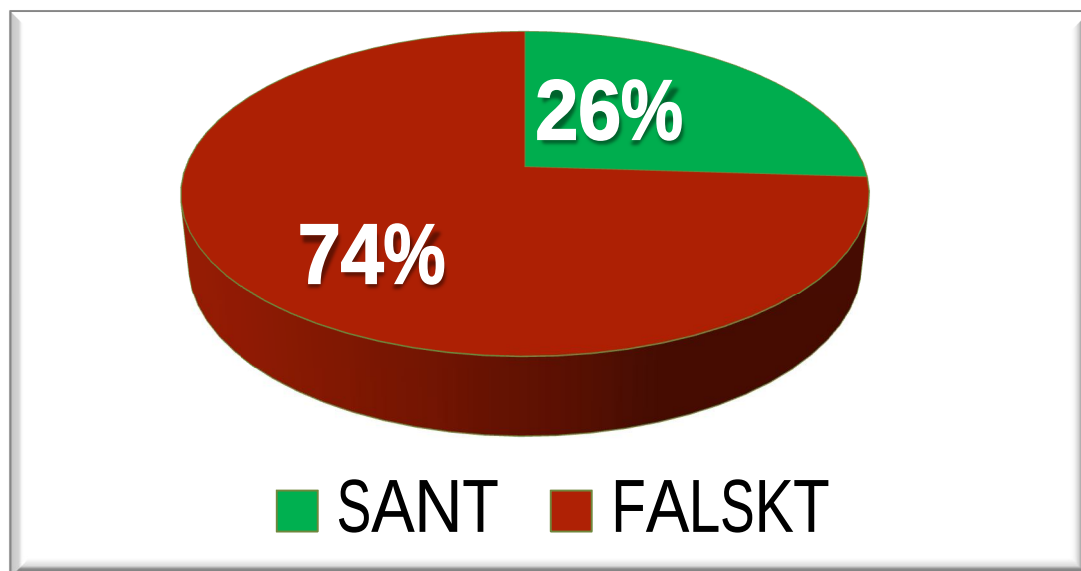


Diagram 1: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 26 procent sant och 74 procent falskt. Störst kunskap om detta hade de i åldern 30-49 år, bland dem svarade 30 procent sant.

Den vilda laxen simmar längre sträckor och gör av med mera energi jämfört med den odlade laxen. Uttryckt i kilo foder så äter den vilda laxen mest. Cirka 50 procent av proteinet i dagens laxfoder kommer från växtvärlden, och då fram för allt soja. Om man bara räknar rent protein så äter odlad lax mindre andel marint protein såväl som total mängd protein per kilo tillväxt.

Klimatmässigt kan det nog vara smartare att äta vild lax, med tanke på den energi det går åt vid tillverkning av foder till den odlade laxen.¹ Tänkvärt är att den vilda laxen dock inte på långa vägar skulle räcka till med den konsumtion av lax som vi har idag.

¹ Anders Kiessling, Professor, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för vilt, fisk och miljö.

2.2 KfS påstående: Hushållen slänger mer mat än restauranger, industri och butiker gör tillsammans

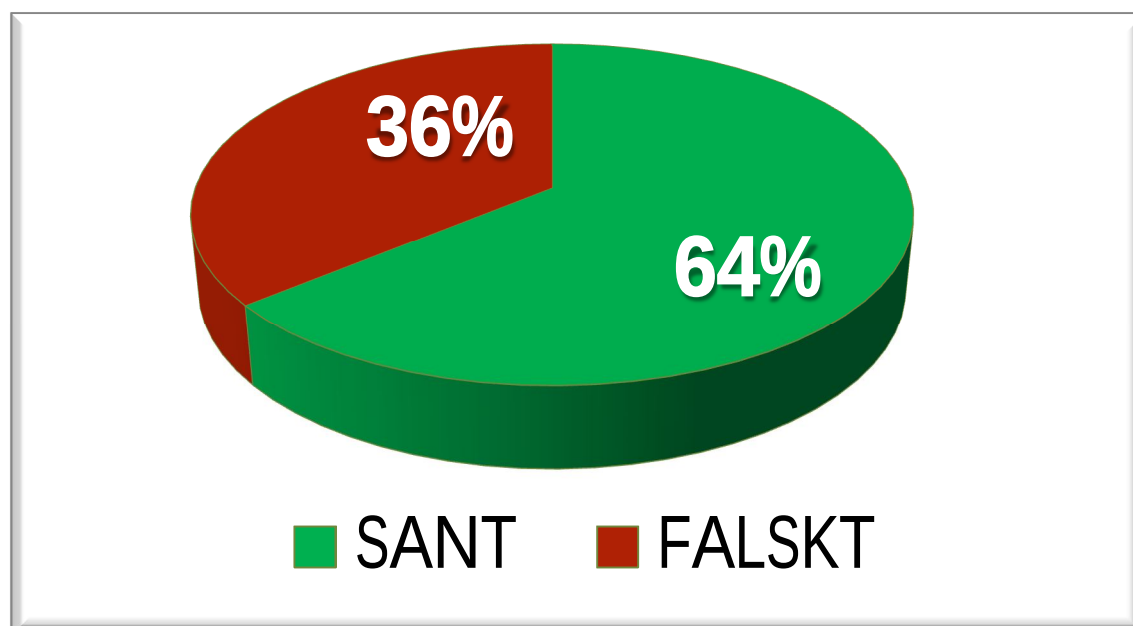


Diagram 2: Påståendet är sant. 64 procent svarade sant och 36 procent falskt.

Att hushållen står för den största delen slängd mat är sant. Uppskattningsvis slängs 1 miljon ton matavfall i Sverige varje år. Hushållen står för 67 procent av matavfallet, livsmedelsindustrin 17 procent, restauranger 10 procent, livsmedelsbutiker 4 procent och skolköken 3 procent.

Ungefär 35 procent av de livsmedel som slängs beräknas vara onödigt matavfall, det vill säga att maten hade kunnat ätas upp om den förvarats på rätt sätt. Resterande är skal, ben, kaffesump etcetera. Hela 25 kilo slängd mat per person och år, är sådant som klassificeras som onödigt matavfall och det är mer än restauranger, industri och butiker sammantaget slänger.² Mycket av den mat som slängs går till rötning och blir till biogas eller annan energi. Det är bra att matavfallet kommer till användning, men vi måste tänka på att vid biogastillverkning endast får ut en tiondel av den energi som gått åt för att få maten på bordet.

² S.M.E.D – Matavfall 2010, från jord till bord. <http://www.smed.se/wp-content/uploads/2011/12/Matavfall-2010-fr%C3%A5n-jord-till-bord.pdf>

Den främsta orsaken till att vi slänger mat är utgången bäst före-datum.³ Många vet inte skillnad på de två olika datummärkningarna som finns. Bäst före-datum är en rekommendation och betyder att producenten garanterar att varan ska hålla god kvalitet minst till detta datum. Ofta håller varan betydligt längre om vi förvarar den rätt.

Den andra märkningen heter ”sista förbrukningsdag” och används på mer känsliga livsmedel som färsk fisk, köttfärs etcetera. Dessa produkter ska du inte konsumera råa eller obehandlade efter utgången sista förbrukningsdatum, eftersom det kan vara ohälsosamt. Hettar du däremot upp köttet eller fisken till minst +70 grader så dör eventuella bakterier och produkten blir då säker att äta. Var dock noggrann med att hela livsmedlet hettas upp till minst +70 grader.⁴

Skilj alltså på dessa märkningar. Har produktens bäst före-datum passerats så titta, lukta och smaka på den för att se om den är dålig istället för att låta den gå i soporna direkt. Har du +5 grader i kylan håller till exempel mjölken god kvalitet minst en vecka efter bäst före-dagen. Fler tips hittar du på www.slangintematen.se

³ Konsumentföreningen Stockholm, 2009. *Rapport från en slaskhink*.

⁴ Marie-Louise Danielsson-Tham, Professor i Livsmedelshygien, Örebro Universitet.

2.3 KfS påstående: Svenskarna äter 85 kilo kött per person och år

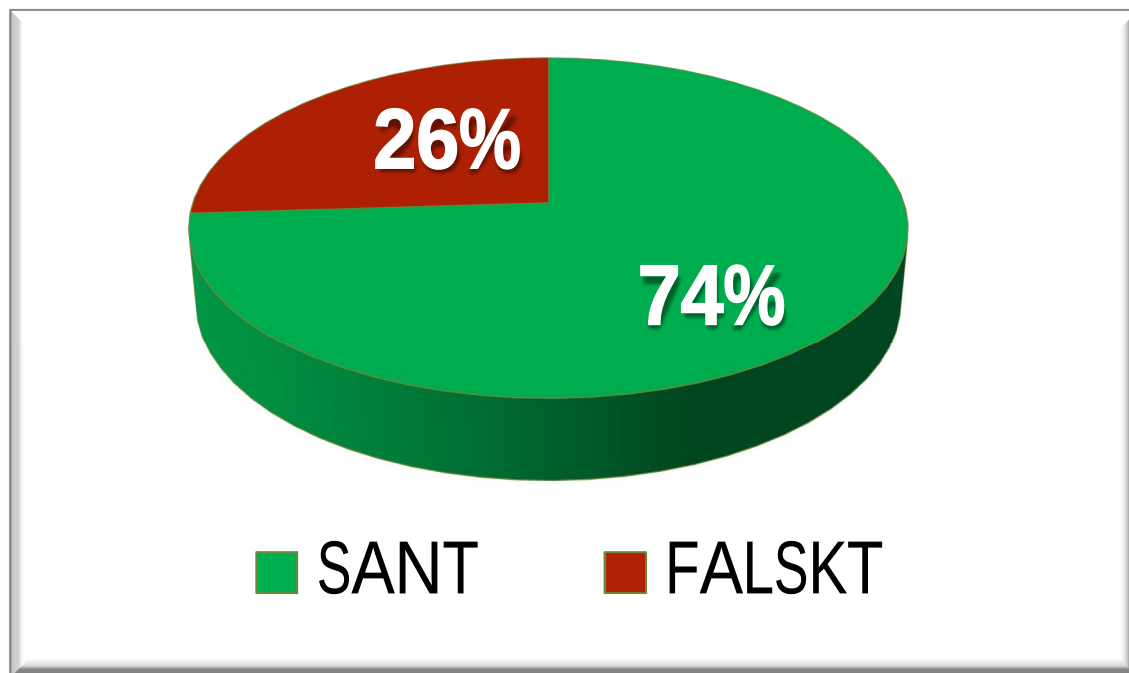


Diagram 3: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 26 procent falskt och 74 procent sant.

Jordbruksverket redovisar i sin rapport ”Hållbar köttkonsumtion” att totalkonsumtionen av kött är 85 kilo per person och år i Sverige.⁵ Totalkonsumtionen är detsamma som slaktvikten, som inkluderar även ben och annat som putsas bort innan vi äter det. Direktkonsumtionen, som är lika med den mängd kött som vi köper i butiken uppgår till 49 kilo per person och år.

Slutligen har vi siffran för själva intaget av kött och då får vi summan 46 kilo per person och år. De tre kilona som skiljer från de 49 kilo som vi köper i butik är sådant som vi har putsat bort på köttet innan vi tillagar det. När vi tillagar köttet så tappar det cirka 30 procent i vikt vilket gör att den verkliga konsumtionen är 32 kilo per person och år. Konsumtionen av rött kött och chark; nöt, gris och lamm, är cirka 25 kilo per person och år.⁶

Den svenska köttkonsumtionen har ökat med 33 procent under perioden 1980-2010. World Cancer Research Fund International (WCRF) rekommenderar att vi inte ska äta mer än 500

⁵ Jordbruksverket, ”Hållbar köttkonsumtion”

<http://www.jordbruksverket.se/download/18.5df17f1c13c13e5bc4f800039403/En+h%C3%A5llbar+k%C3%B6ttkonsumtion.pdf>

⁶ Jordbruksverket, ”Hållbar köttkonsumtion”

<http://www.jordbruksverket.se/download/18.5df17f1c13c13e5bc4f800039403/En+h%C3%A5llbar+k%C3%B6ttkonsumtion.pdf>

gram rött kött per person och vecka, för att undvika ökad risk för bland annat koloncancer.⁷ Den genomsnittliga konsumtionen av rött kött och chark i Sverige är idag cirka 485 gram per person och vecka. Eftersom mätningarna är genomsnittliga finns det svenskar som konsumerar både mer och mindre rött kött än de rekommenderade 500 grammen.

⁷ World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition and the prevention of cancer: A Global perspective. Second expert report. Washington, DC: American Institute for Cancer Research; 2007.

2.4 KfS påstående: Att dricka kaffe på maten försämrar järnupptaget

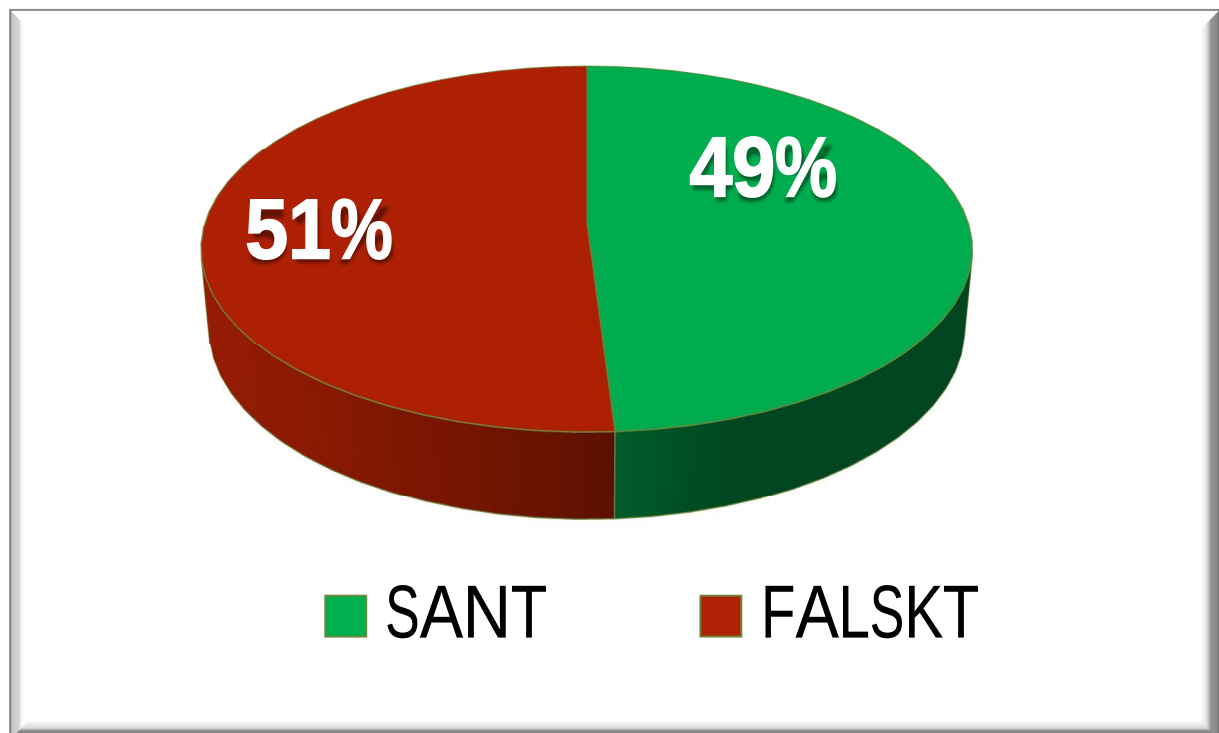


Diagram 4: Påståendet är sant. 49 procent svarade sant och 51 procent falskt.

Kaffe försämrar inte näringsupptaget generellt. Järnupptaget kan dock bli sämre på grund av kaffets innehåll av polyfenoler. Polyfenoler är antioxidanter och är väldigt nyttiga i sig, men de har en förmåga att binda till sig järn vilket hindrar kroppen att ta upp järnet. Men det är inte ett bättre alternativ att ta en kopp te om du inte vill störa järnupptaget, eftersom te innehåller ännu mer polyfenoler än kaffe.⁸

Kaffe bidrar bland annat med nyttigheter som antioxidanter, som skyddar våra celler från nedbrytning av fria radikaler och ger också ett visst tillskott av B-vitamin i form av niacin. C-vitaminet stimulerar upptaget av järn, så det kan vara en bra idé att dricka ett glas apelsinjuice eller äta en apelsin samtidigt med kaffet och fullkornsmörgåsen med leverpastej om du behöver järnet extra mycket.⁹

⁸ Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Vilka-faktorer-hammar-respektive-stimulerar-jarnupptaget/>

⁹ Nathalie M. Scheers and Ann-Sofie Sandberg (2011), *Iron regulates the uptake of ascorbic acid and the expression of sodium-dependent vitamin C transporter 1 (SVCT1) in human intestinal Caco-2 cells*. British Journal of Nutrition (2011), 105, 1734–1740

2.5 KfS påstående: Brustabletter med C-vitamin förebygger inte förkylning

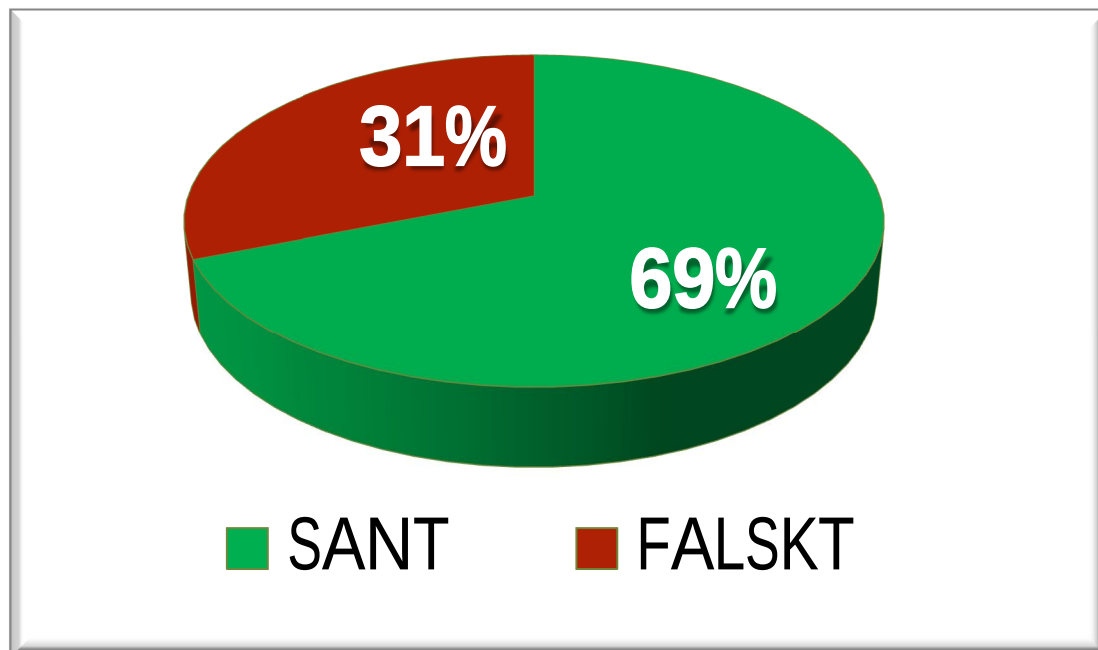


Diagram 5: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 69 procent sant och 31 procent falskt.

Att C-vitamin botar förkylning är en allmän föreställning som är lite tvetydig. Det finns inga tunga belägg vare sig för eller emot påståendet. Vad forskare har kunnat visa är att tillskott av extra C-vitamin inte påverkar antalet infektioner, men det kan förkorta förkylningen med en halv dag.¹⁰

Den finländske forskaren Harri Hemilä har forskat på C-vitaminets inverkan på vanliga förkylningar. Hemilä har inspirerats av de forskningsresultat som Dr Linus Pauling gjorde på 1970-talet som visade på att C-vitamin kunde bota förkylningar.^{11 12} För att det ska ha effekt på sjukdomsförloppet krävs att C-vitaminet intas så snart de första symtomen visar sig. Han säger att vuxna då bör ta sex gram C-vitamin per dag, vilket lär motsvara 16 kilo apelsiner. För barn räcker en tredjedel, det vill säga cirka fem kilo.¹³

¹⁰ Smittskyddsinstitutet, <http://www.smittskyddsinstitutet.se/smittskydd/arkiv/myter-och-folkstro/myter---c-vitamin-och-immunforsvar/>

¹¹ Pauling L (1971a) The significance of the evidence about ascorbic acid and the common cold. [Proc Natl Acad Sci USA 68:2678-81](#)

¹² Pauling L (1971b) Ascorbic acid and the common cold. [Am J Clin Nutr 24:1294-9](#)

¹³ Vitamin C for preventing and treating the common cold. RM Douglas, H Hemilä, E Chalker, B Treacy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008 Issue 1.

Att få i sig så stora mängder C-vitamin är inte helt utan risk. Njurarna får arbeta väldigt hårt och du kan drabbas av njursten. Även ökad risk för att drabbas av gråstarr har kopplats ihop med intag av C-vitamintillskott.¹⁴

¹⁴ Karolinska Institutet, Institutet för miljömedicin. <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=41933&a=139733&l=sv>

2.6 KfS påstående: För att tillverka lättmjölk späder man ut mjölk med vatten

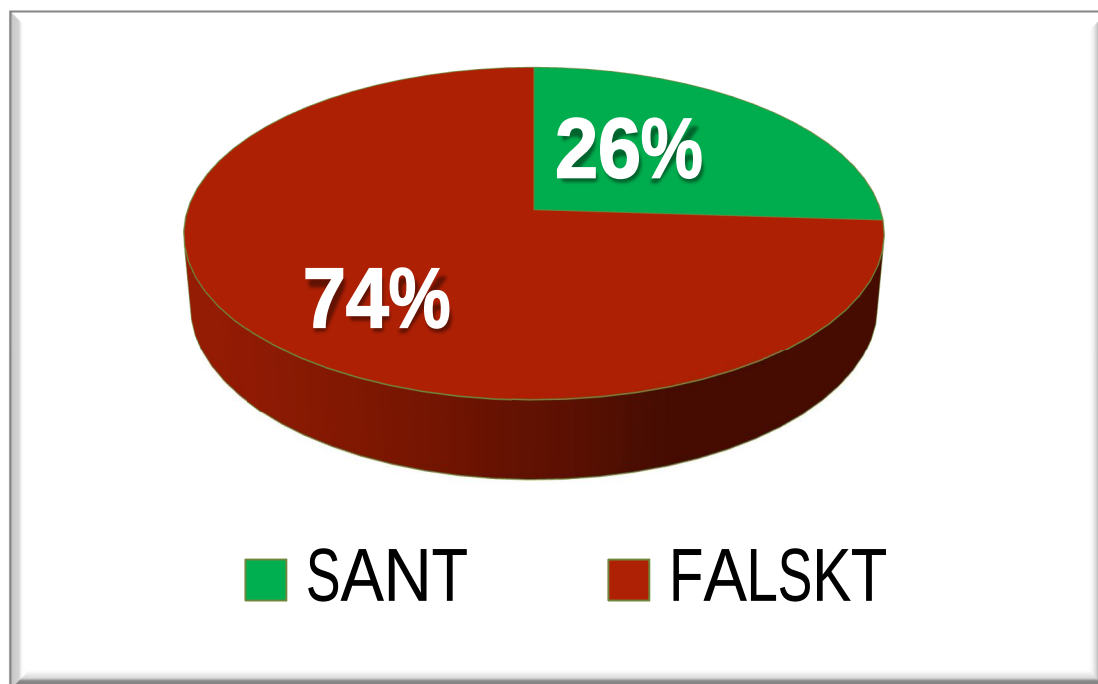


Diagram 6: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 74 procent falskt och 26 procent sant.

All mjölk oavsett fetthalt har genomgått samma typer av processteg, undantaget Gammeldags mjölk som har en naturligt varierande fetthalt. Fettet separeras från mjölken som då kallas skummjölk. Fettet återförs sedan i önskad mängd till skummjölken som då blir minimmjölk, lättmjölk, mellanmjölk och standardmjölk. Vitaminerna A och D är fettlösliga och försvinner med fettet ur mjölken.

Fettet som förs tillbaka till de magra mjölksorterna mini-, lätt- och mellanmjölk innehåller både A- och D-vitamin, men inte i tillräcklig mängd. De magra mjölksorterna får därför ett tillskott av de fettlösliga vitaminerna A och D. Standardmjölkens fetthalt på tre procent anses idag innehålla tillräckligt med A och D-vitamin och berikas därför inte.

Att berika mager mjölk med vitamin D är ett lagkrav i Sverige. Vitamin A tillsätts för att återställa den naturliga halten av vitamin A i mjölken. Den ekologiska mjölken är enbart berikad med vitamin D. KRAV är restriktiva med livsmedelstillsatser och tillåter enbart

berikning av D-vitamin som är lagstadgat.¹⁵ Den magra mjölken ger alltså mindre fett och färre kalorier, men tack vare berikningen lite mer näring än standardmjölken.¹⁶

¹⁵ KRAVs regelverk

¹⁶ Svensk mjölk, <http://www.svenskmjolk.se/Mjolk-smor-och-ost/Mjolk/Fragor-och-svar-om-dryckesmjolk/Ar-det-vatten-i-den-magra-mjolken/#.UKY-zIZVJ8E>

2.7 KfS påstående: Vi äter för mycket salt

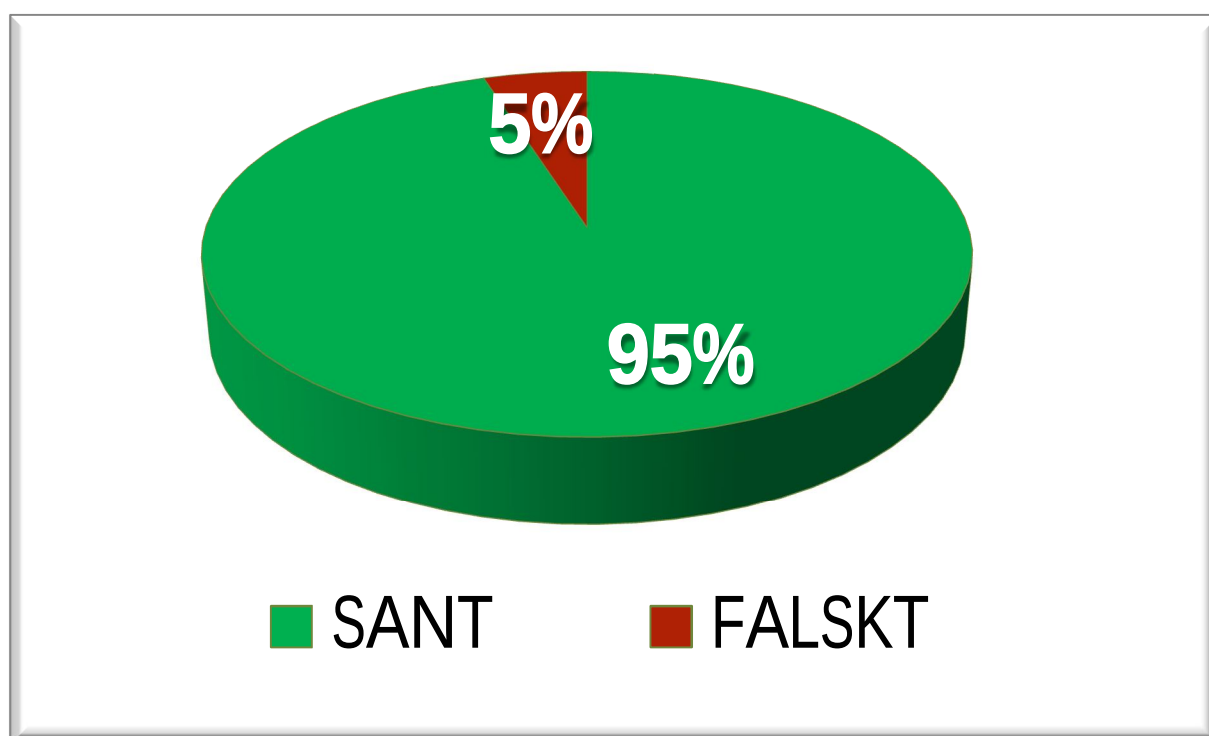


Diagram 7: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 95 procent sant och 5 procent falskt.

Att vi äter för mycket salt är svenskarna rörande överens om. En hög saltkonsumtion bidrar till förhöjt blodtryck som i sin tur kan leda till ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. I nuläget är dagsintaget i Sverige 10-12 gram salt per person och dag. Ett nationellt mål är att på sikt sänka konsumtionen till cirka 5-7 gram.

Av det salt som konsumeras kommer cirka 75 procent från färdiga produkter som till exempel bröd och spannmålsprodukter, ost, charkprodukter och färdiga rätter. Även maten vi äter på restauranger innehåller mycket salt. Sänkningen är en utmaning för livsmedelsproducenterna och görs därför i flera mindre steg, eftersom vi är vana vid ganska salt mat.¹⁷

I Finland införde man 1992 ett krav på en särskild saltmärkning av livsmedel.¹⁸ Alla produkter som ligger över den bestämda gränsnivån måste rödmärkas så att konsumenterna tydligt ser att produkten innehåller mycket salt. De flesta livsmedelsproducenter har sänkt saltinnehållet ordentligt i sina produkter och saltkonsumtionen i Finland har reducerats med

¹⁷ Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-salt/Referat-fran-Livsmedelsverkets-branschmote-om-salt-9-juni-2010/>

¹⁸ Handels- och Industriministeriets beslut (Finland) nr 795/1991 och 245/1992

upp till 30 procent. Finländarnas hjärt-kärlhälsa har förbättrats dramatiskt de senaste 20 åren och mycket tyder på att det minskade saltintaget är en stor bidragande orsak till detta.¹⁹

¹⁹ Tolonen H, Mähönen M, Asplund K, Rastenyte D, Kuulasmaa K, Vanuzzo D, et al. Do trends in population levels of blood pressure and other cardiovascular risk factors explain trends in stroke event rates? Comparisons of 15 populations in 9 countries within the WHO MONICA Stroke Project. World Health Organization Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease. Stroke 2002;33:2367-75

2.8 KfS påstående: Jämfört med fullkornsmjöl innehåller siktat vitt mjöl få näringsämnen

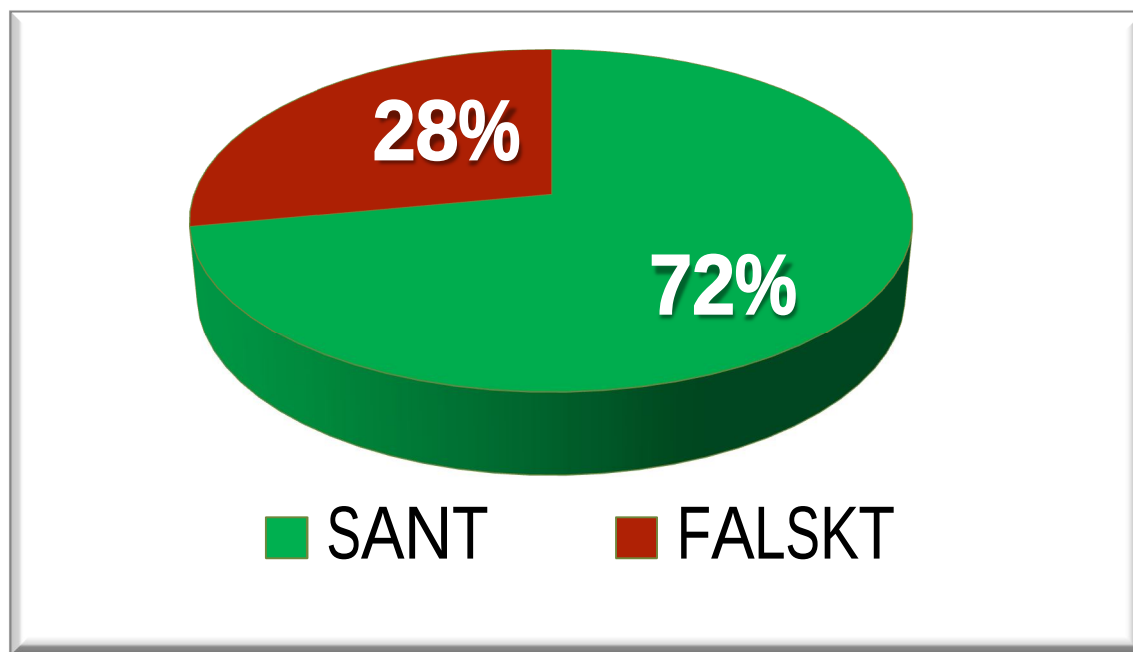


Diagram 8: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 72 procent sant och 28 procent falskt.

Att fullkornsmjöl innehåller mer näringsämnen än vitt mjöl håller majoriteten av svenskarna med om. Bröd, flingor, gryn och pasta med hög andel fullkorn är viktiga källor till bland annat kostfibrer, järn och zink och flera B-vitaminer.

När man mal och siktar spannmål till vitt vetemjöl siktas större delen av kostfibrerna bort med skalet där det mesta av näringsämnena finns. Andelen mineralämnen och vitaminer minskar också. För att kompensera den förlusten har man tidigare berikat siktat mjöl, som säljs direkt till konsument, med B-vitaminer.²⁰ Siktat mjöl som används i livsmedelsproduktionen berikas inte.

Det finns fortfarande producenter som berikar det siktade mjölet till konsument, men det är på väg att försvinna helt. Anledningen till att man slutar berika det siktade mjölet är att vi numera äter mer fullkornsprodukter och att vi sällan har brist på de vitaminerna som mjölet

²⁰ Livsmedelsverket. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Brod-mjol-och-gryn/>

berikats med, det vill säga B1, B2, niacin och B6.²¹ Ekologiskt siktat mjöl berikas inte med B-vitamin då det inte är ett lagkrav utan endast en rekommendation.²²

Vitt mjöl innehåller vitaminer, proteiner och mineraler, men jämfört med ett fullkornsmjöl innehåller det betydligt mindre mängd fibrer, vitaminer och mineraler.²³

²¹ Mari-Louise Bårström, PD Regulatory Affairs Manager, Nordic Marketing & Development, Lantmännen Cerealia AB.

²² KRAVs regelverk.

²³ Livsmedelsverkets rapport 10-2012: Råd om fullkorn 2009 - bakgrund och vetenskapligt underlag

2.9 KfS påstående: Barn bör inte äta strömming

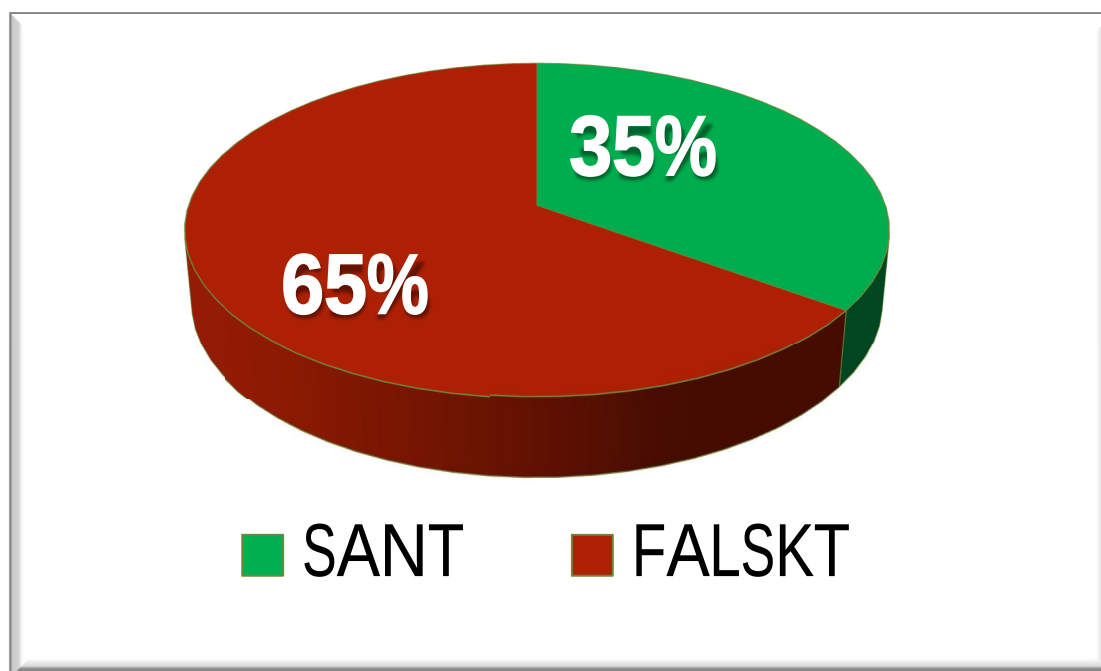
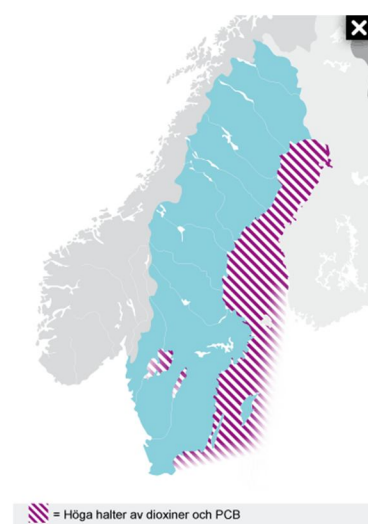


Diagram 9: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 35 procent sant och 65 procent falskt. De i åldern 18-29 år hade störst kunskap om att detta, bland dem svarade 40 procent sant.

Fisk är nyttigt och barn ska äta fisk, men faktum är att barn och även kvinnor i barnafödande ålder ska undvika att äta strömming på grund av de höga dioxinhalterna i strömmingen.

Dioxiner och PCB är miljöföroreningar som på olika sätt fått stor spridning i miljön. Dioxiner bildas i små mängder vid bland annat tillverkning av kemikalier som innehåller klor och vid förbränningsprocesser, till exempel sopförbränning. PCB är en industrikemikalie som har haft många olika användningsområden innan det förbjöds på 1970-talet.



x Det som avgör vad fisken ska kallas beror på var den har fiskats. Sill som lever i Östersjön kallas strömming. Sill som fångas på västkusten eller i Skåne kallas rätt och slätt sill. Strömmingen är något mindre och magrare än sillen, för ju lägre salthalt i havet desto mindre blir fisken.

Barn och ungdomar som växer och utvecklas bör vara försiktiga med att äta vildfångad, fet fisk från områdena markerade på kartan. Dioxiner och PCB lagras i fettvävnaden under flera år.

Därför ska man utsätta sig för så lite dioxiner och PCB som möjligt under uppväxttiden. Barn och ungdomar som har utsatts för höga halter av gifterna i tidig ålder kan påverkas i utvecklingen. Barn är känsligare än vuxna eftersom koncentrationen av dessa gifter blir högre i ett barns kropp – detta gäller naturligtvis i hög grad även foster.

Det är inte bara strömmingen som man inte bör äta för ofta. Även sik, röding, öring och vildfångad lax från de markerade områdena på kartan riskerar att innehålla höga halter av miljögifter. Livsmedelsverkets rekommendation²⁴ för att äta fet vildfångad fisk från områden med höga halter av miljögifter är:

- Barn och ungdomar under uppväxten (både pojkar och flickor): högst 2–3 gånger/år
- Kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande: högst 2–3 gånger/år

²⁴ Livsmedelsverket, <http://www.nyttigfisk.se/>

2.10 KfS påstående: Man får lättare huvudvärk av mörk än ljus alkohol

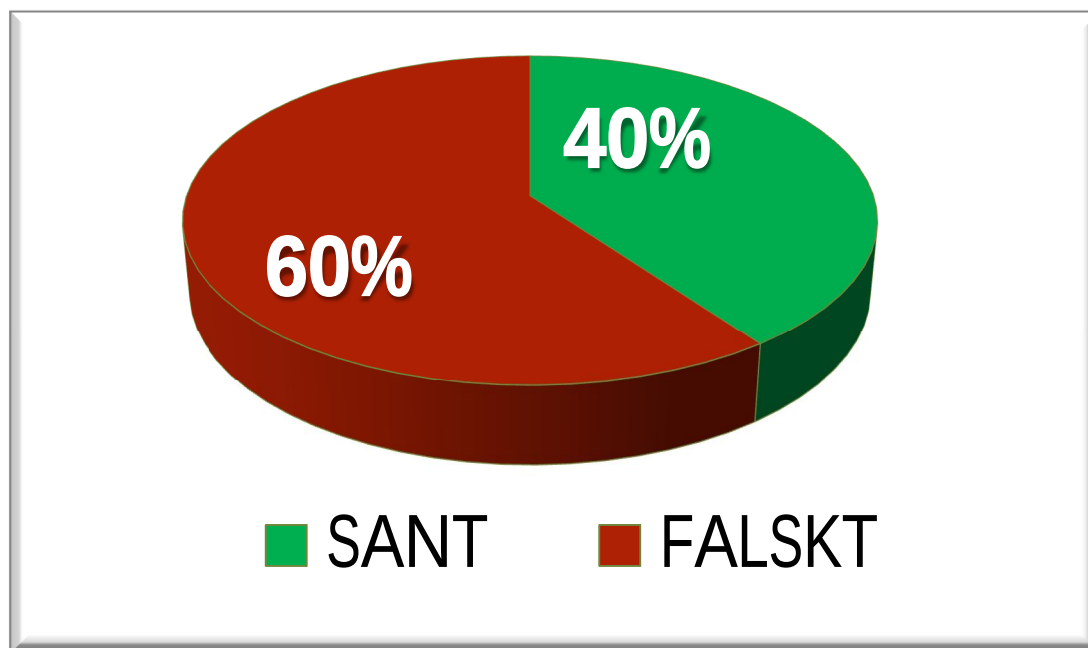


Diagram 10: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 40 procent sant och 60 procent falskt.

Får du ofta huvudvärk av att ha druckit cognac? Sex av tio personer tror att det är inbillning, men det finns faktiskt en förklaring till varför det är mer vanligt att du får huvudvärk av cognac och annan mörk alkohol.

Mörk alkohol (rött vin, whisky, cognac och andra mörka alkoholdrycker) innehåller flera hundra olika ämnen och vid framställningen bildas biprodukter som kan ge allergiska reaktioner. Dessa biprodukter finns i mindre grad i till exempel vitt vin eller sprit. Därför ger mörk alkohol oftare mer baksmälla än ljus alkohol.²⁵

²⁵ Systembolaget, faktabroschyren "Fakta, tips och myter om alkohol och hälsa"

2.11 KfS påstående: Att bryna köttet innan du steker det i ugnen gör köttet saftigare

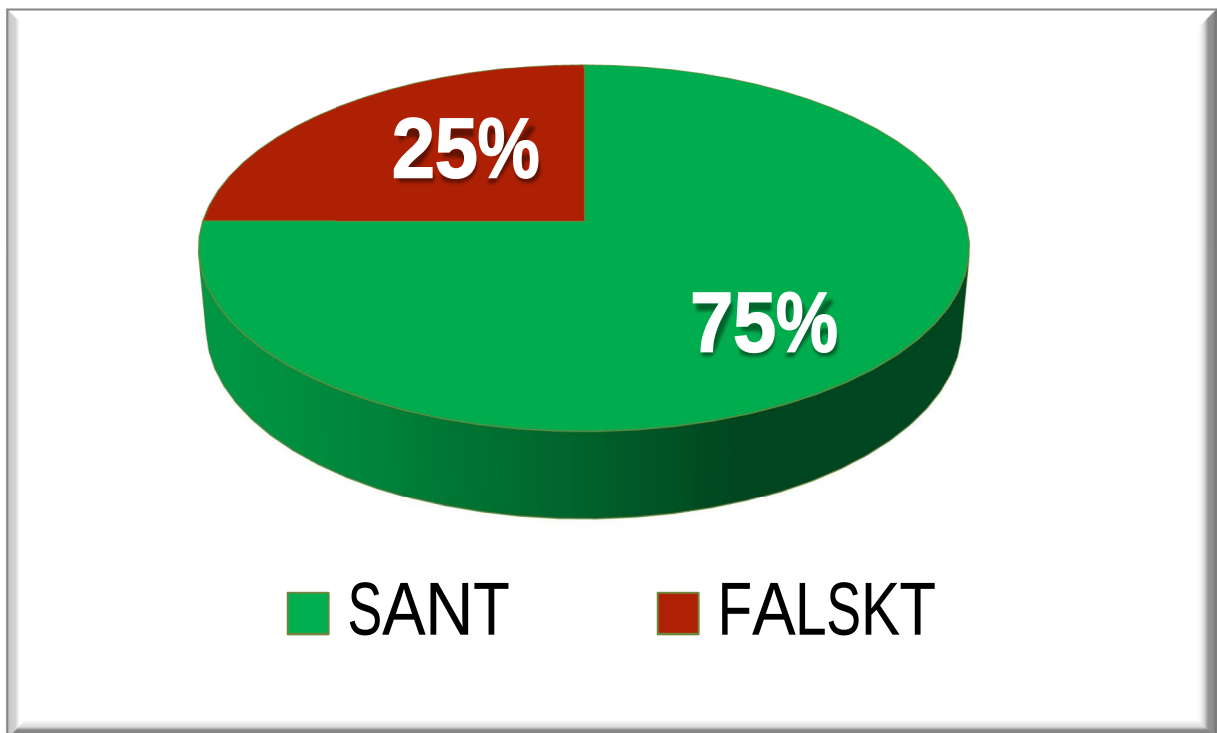


Diagram 11: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 75 procent sant och 25 procent falskt. Mest kunskap om detta hade åldersgruppen 65-79 år där 79 procent svarade sant och minst kunskap hade åldersgruppen 18-29 år där 64 procent svarade sant.

Det är faktiskt ingen myt att man täpper till köttets porer genom att bryna det. Stekytan gör att vätskan i köttet stannar kvar. Bryner köttet gör du genom att lägga ned den torra, rumstempererade köttbiten i en het stekpanna. Köttets ytor ska bara hinna få en fin färg och inte bli genomstekt. Att bryna köttet, innan du steker det vidare i ugnen eller i grytan, gör att du ger köttet en fin stekyta som både tillför smak och förhindrar vattenavgång. Resultatet blir en saftigare köttbit.²⁶

²⁶ L. Jonsson, I. Marklinder, M. Nydahl, A. Nylander: Livsmedelsvetenskap. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-04346-3

2.12 KfS påstående: Djupfrysta enportionsrätter innehåller oftast få tillsatser

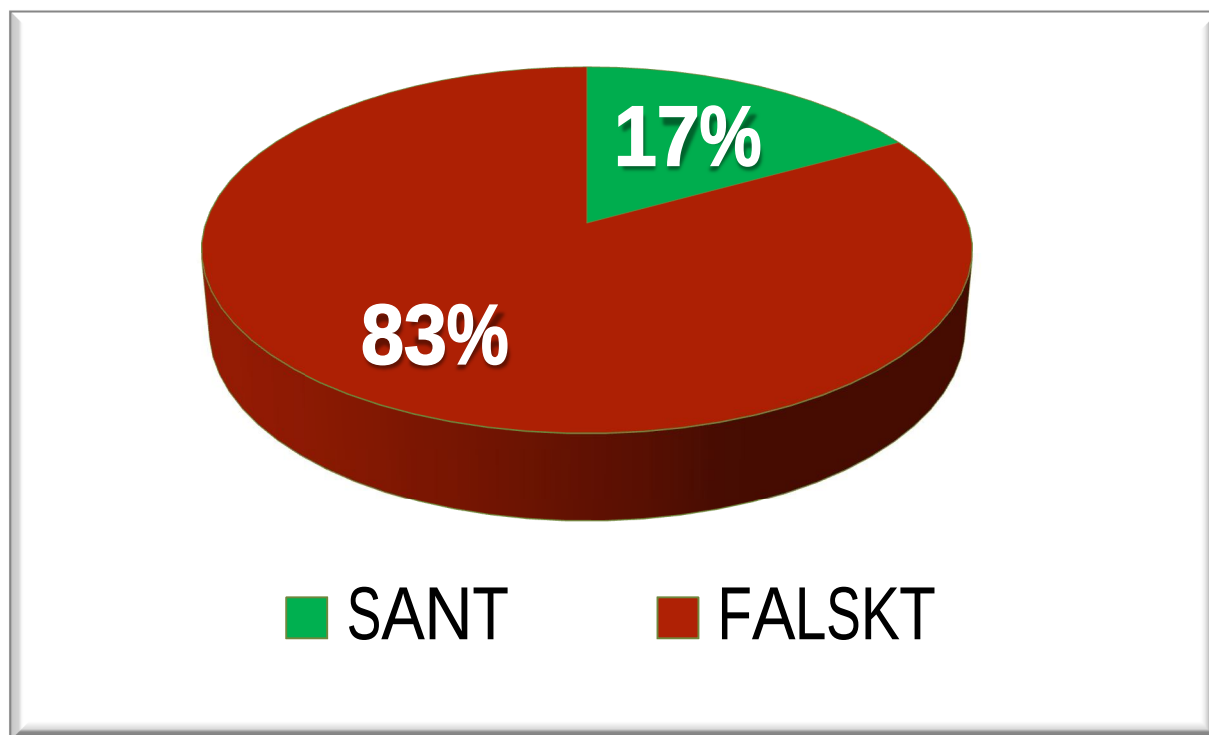


Diagram 12: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 17 procent sant och 83 procent falskt. Påståendet är ställt under en annan period än övriga påståenden. BAS: Allmänheten (n=1023*)

* Fältperiod 14-19 mars 2013

Motsatt till vad majoriteten av svenska folket tror, så innehåller de allra flesta frysta enportionsrätter få tillsatser.^{27, 28} Mats-Eric Nilssons bok "Den hemlige kocken" från 2007, fick livsmedelsproducenterna att rensa rätterna och därmed också innehållsförteckningen från tillsatser som inte hade någon avgörande funktion.

En vanlig tillsats i djupfrysta rätter är dock modifierad stärkelse. Stärkelse är en livsmedelsråvara och är vanligt att ha i sås och redningar. Potatis- och vetemjöl är en form av stärkelse. För att stärkelsen ska tåla att frysas och värmas utan att såsen skär sig är det nödvändigt att göra om den en aning. Genom att ändra på en bindning i stärkelsemolekylen kan man få ändrade egenskaper på stärkelsen, till exempel att den tål att frysas och tinas bättre. När stärkelsen har modifierats räknas den inte längre som en råvara utan blir då en tillsats.

²⁷ Findus nollvision. <http://www.findus.se/produkter/lagad-mat---en-portion/noll-tillsatser/>

²⁸ Familjen Dafgårds <http://www.familjendafgard.se/Var-goda-mat/Mat-for-en1/Enportionsratter/>

När charkprodukter ingår i färdigrätter för det ofta med sig en del tillsatser som nitrit och antioxidationsmedel. Dessa finns med av hygieniska skäl och du får ofta med dem även när du köper enskilda charkprodukter.

Är du nyfiken på vad tillsatser är och vad de har för funktion i maten? Ladda ned KfS applikation "Tillsatsappen" på Google Play eller App Store. Där finns alla godkända tillsatser och en förklaring till varför de används. Om du inte har en smart phone hittar du samma information på KfS webbplats:

<http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Konsumentkollen/Guider/Tillsatsappen/>

2.13 KfS påstående: Odlad lax innehåller knappt några nyttiga Omega-3-fettsyror

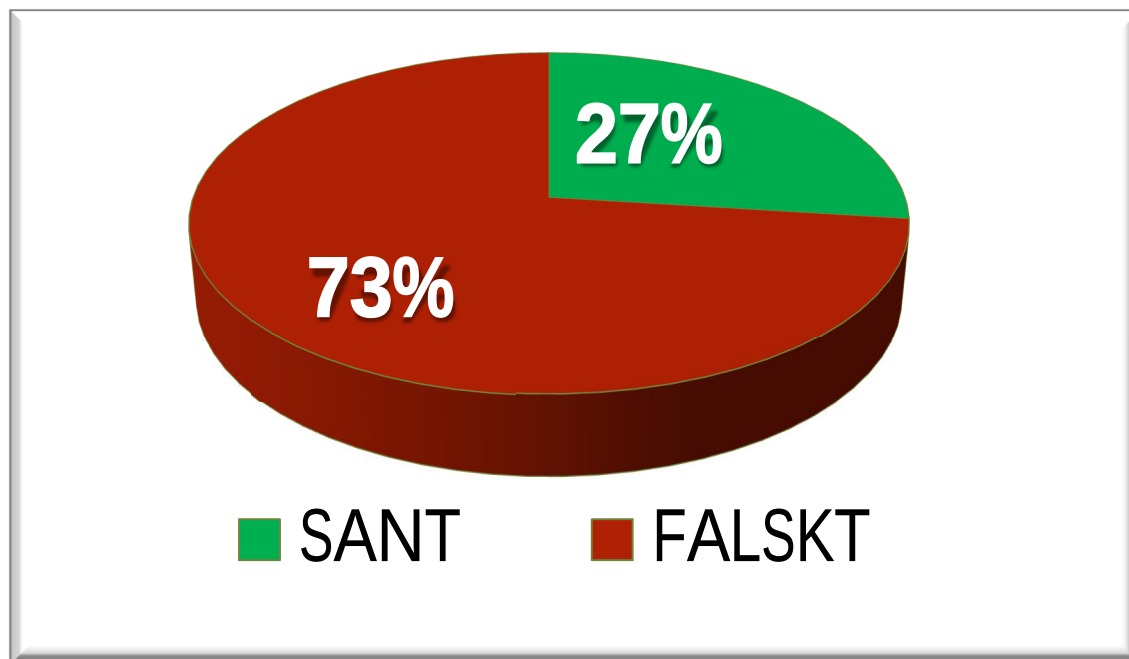


Diagram 13: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 73 procent falskt och 27 procent sant.

Det är sant att Omega-3-halten i odlad lax har sjunkit eftersom laxen får mer vegetabiliskt foder i dag i stället för marint baserat foder för att spara fiskbestånden, men den odlade laxen innehåller fortfarande en väsentlig andel nyttiga omega-3-fettsyror. När du äter en portion odlad lax på 100 gram får du i dig i genomsnitt 3,4 gram omega-3.²⁹ Det dagliga rekommenderade intaget för omega-3 är runt 3 gram.

Andra fiskar som innehåller omega-3 är makrill, sill, strömming och sardiner. Vegetabiliska källor till omega-3-fettsyror är rapsolja, linfrön och valnötter. Genom att äta fisk tre gånger i veckan och en i övrigt varierad kost tillgodoser du sannolikt ditt behov av omega-3-fettsyror.³⁰

²⁹ Livsmedelsverket, Livsmedelsdatabasen.

³⁰ Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/Fleromattat-fett-omega-3-och-omega-6/>

2.14 KfS påstående: Man bör inte äta mer än 2–3 ägg i veckan. Ägg ökar kolesterolhalten i blodet

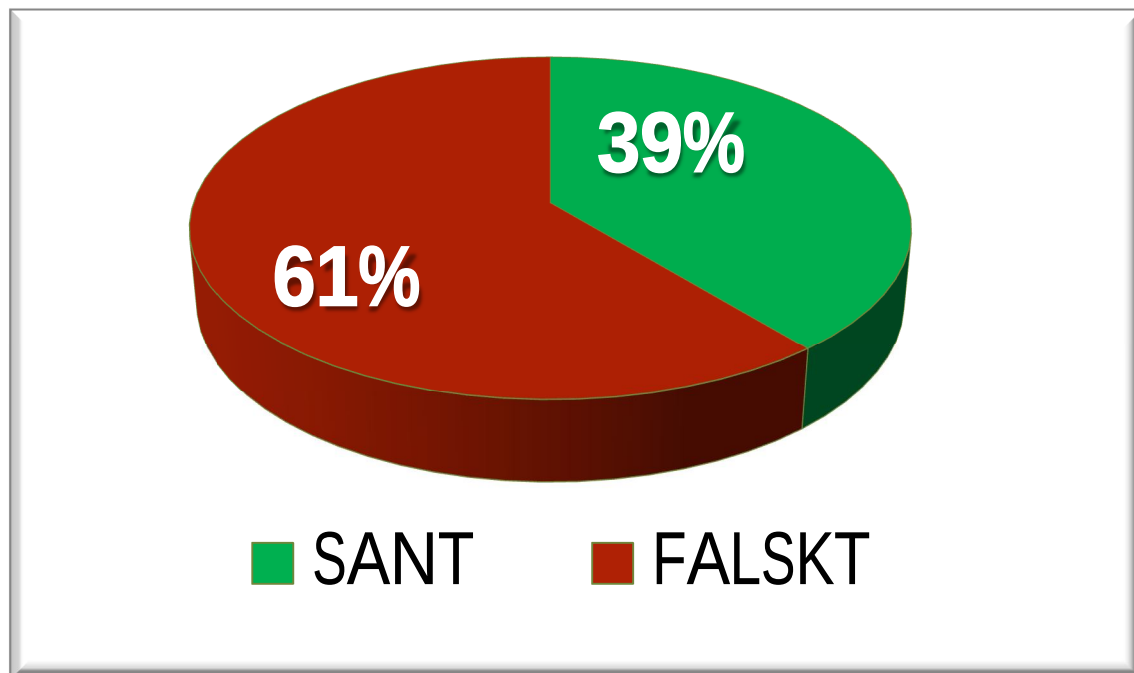


Diagram 14: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 61 procent falskt och 39 procent sant.

I allmänhet kan de flesta äta ett ägg om dagen utan att kolesterolvärdena påverkas negativt. Anledningen är att friska människor har en kontrollmekanism som gör att kroppens egen produktion av kolesterol minskar när man äter mat som innehåller kolesterol. För personer som har höga kolesterolvärden är det viktigare att äta mindre mättat fett än att minska på äggkonsumtionen.³¹

Ägg innehåller ganska mycket kolesterol. Om man äter många ägg per dag under längre tid kan kolesterolnivåerna i blodet påverkas i viss mån. Har man anlag för ärftlig hyperkolesterolemi kan det vara klokt att rådgöra med en läkare för att avgöra hur många ägg som är lämpligt att äta.

³¹ Livsmedelsverket. <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Fagel-och-agg/Ar-det-farligt-att-ata-agg-pa-grund-av-det-hoga-kolesterolinnehallet/>

2.15 KfS påstående: Du bör dricka minst 3 liter vätska om dagen

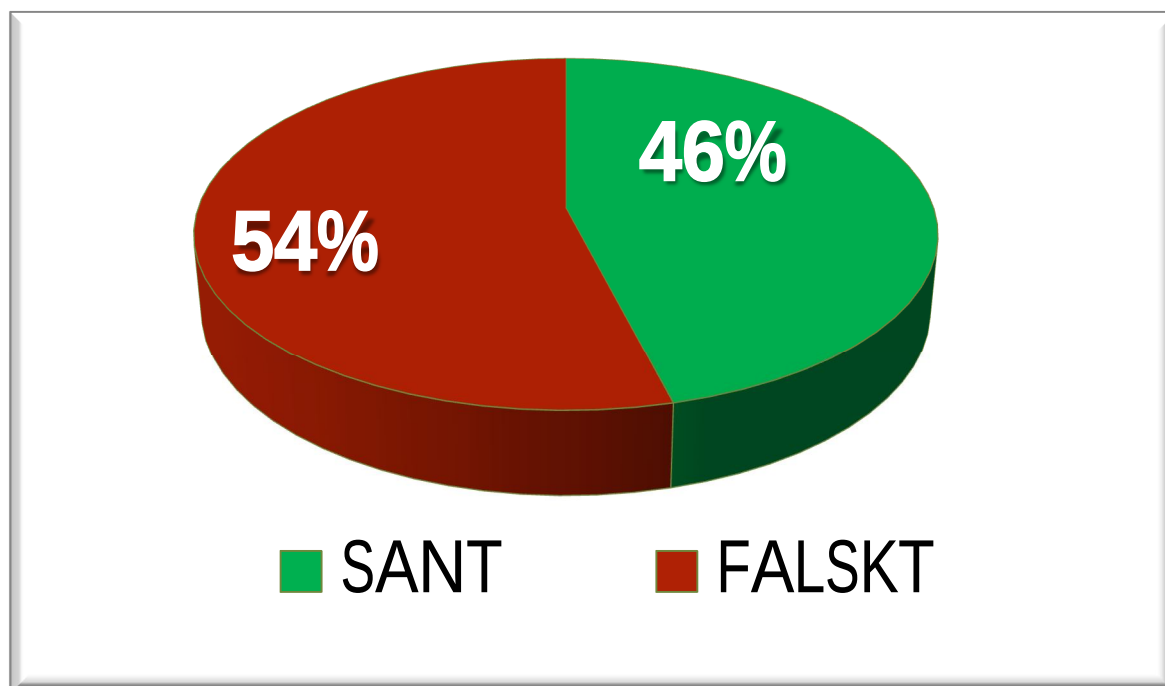


Diagram 15: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 54 procent falskt och 46 procent sant.

Unga friska personer ska dricka när de är törstiga. Behovet av vätska regleras av sig själv. En vuxen konsumerar upp emot 3 liter vätska per dag. Av dessa 3 liter får vi i oss cirka hälften från kosten, det vill säga det vatten som finns i livsmedlen. Den fasta födan ger cirka 0,5–1 liter, därtill bildas cirka 2,5–4 dl vatten vid förbränningen av protein, fett och kolhydrater från kosten.

Cirka 1,5 liter vätska (6 - 8 glas) bör vi därför dricka varje dag, men det varierar efter en mängd olika saker som exempelvis vikt, klimatet du vistas i, hur aktiv du är och hur mycket du svettas. Är du gravid eller ammar behöver du också dricka mer än vad som normalt rekommenderas. En bra riktlinje för vätskebehov är 30 ml/kg kroppsvikt per dag. Äldre och sjuka människor förlorar ibland törsten. Därför är det viktigt att bevaka att dessa personer får i sig tillräckligt mycket vätska. Observera att drycker innehållandes koffein verkar urindrivande och kan istället bidra till uttorkning.^{32 33}

³²Bengt Fagrell, professor emeritus i medicin, enheten för internmedicin, Karolinska institutet.

³³<http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=11357>

³³<http://www.kronansdroghandel.se/Radgivning/Halsoradgivaren-svarar/Hur-mycket-vatten-s-ka-man-dricka/>

2.16 KfS påstående: Skala alltid potatisen du köper. Potatis sprutas med kemiska bekämpningsmedel som främst fastnar i skalet

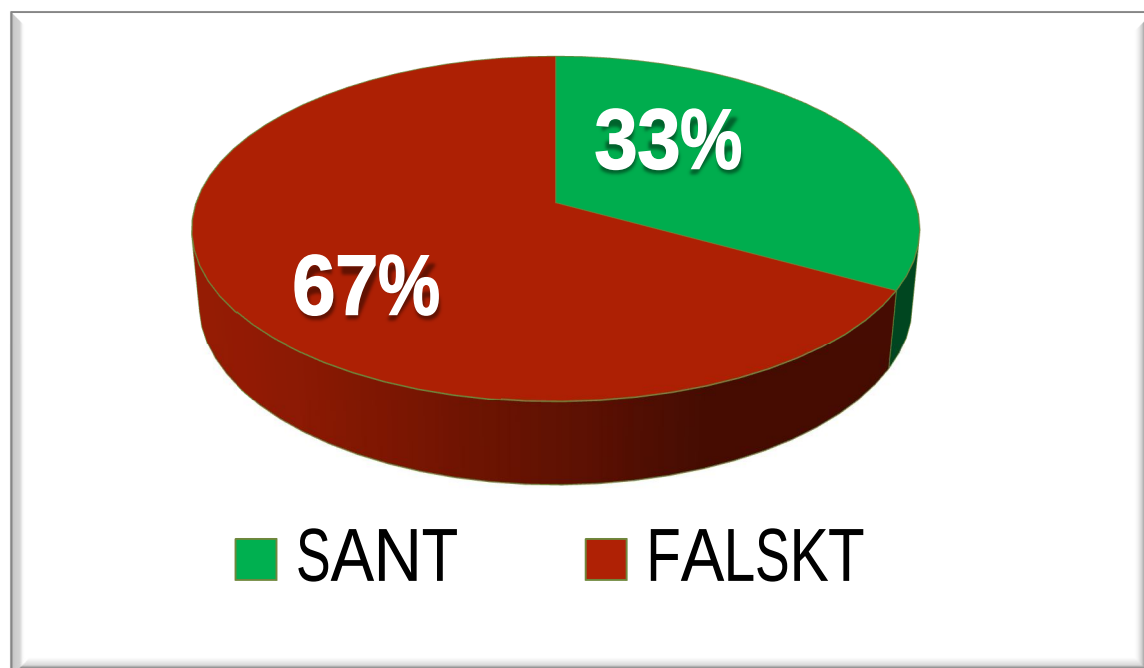


Diagram 16: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 67 procent falskt och 33 procent sant.

Vid odling av potatis, undantaget ekologisk, används kemiska bekämpningsmedel. Blasen sprutas för att bland annat förhindra angrepp av bladmögel som ger brunröta i knölen. Medlen är oftast så kallat systemiska och sprider sig i hela växten, alltså inte bara i bladen och skalet. Därför får inte potatis tas upp och säljas förrän ett antal dagar efter sista bekämpning så att medlet inte ska finnas kvar i skadliga doser, varken i skalet eller i själva potatisen.

Före skörd sprutas potatisbladen ibland med ett annat bekämpningsmedel för att påskynda nedvisning av bladen. Rester av bekämpningsmedel återfinns ibland i potatis, om än i låga doser som oftast ligger under gränsvärdet. Om rester av bekämpningsmedel hittas i vanlig matpotatis återfinns de både i skalet och i själva potatisen, därför spelar det ingen roll om du äter potatisen med eller utan skal. Gränsvärden för tillåtna resthalter är satta enligt tillgänglig vetenskap så att potatis ska kunna ätas med skal utan hälsorisk.

Industripotatis till chips, pommesfrites med mera skalas oftast och kan därför behandlas med antigroningsmedel på skalet så att den ska kunna lagras extra länge.³⁴

³⁴ Peter Bergkvist, Kemikalieinspektionen, Astrid Mårtensson och Anders Jansson, Livsmedelsverket, Dan Elison, Smak, Per Olsson, Estrella.

2.17 KfS påstående: Om all areal odlades ekologiskt skulle inte maten räcka till jordens befolkning

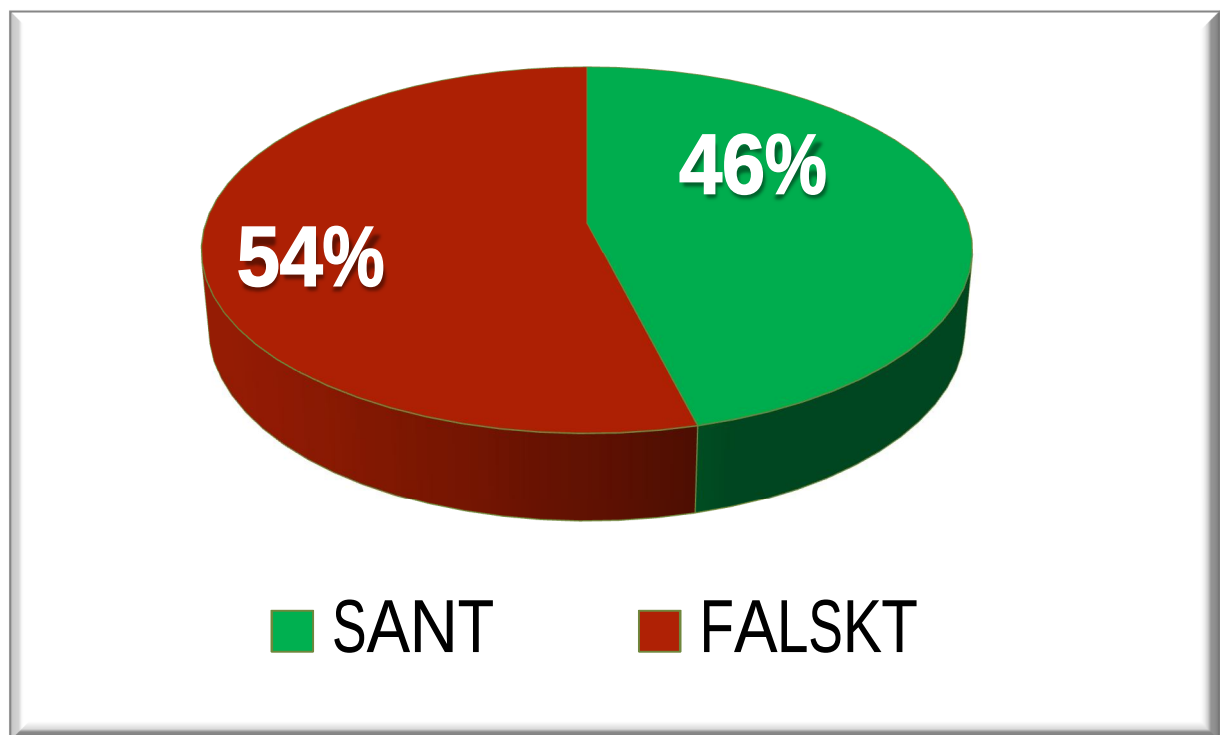


Diagram 17: Bland svenska folket svarade 54 procent falskt och 46 procent sant.

Det här är ett påstående som det är svårt att ge ett rakt svar på och som det finns mycket delade meningar kring. Det blir också tydligt genom att ungefär hälften av respondenterna svarar sant och hälften falskt. Det finns nämligen många faktorer som berör frågan om maten ska räcka till. Till exempel måste vi hantera maten bättre, minska svinnet, förbättra lagringsmöjligheter och frigöra odlingsmark genom att äta mindre kött. Lösningarna måste därför också vara många och olika för att klara framtidens matförsörjning.

Helt klart är att livsmedel måste produceras på ett mycket mer hållbart och resurssnålt sätt än vad som sker i dag. Övergödning av vatten, växthusgaser, kemikalierester i mat och i miljön, erosion, beroende av fossil energi och vattenbrist utmärker stora delar av livsmedelsproduktionen i dag.

Det produceras globalt mer än dubbelt så många kilokalorier som behövs för att mätta jordens befolkning. Maten är som bekant ojämnt fördelad, fattiga kan inte köpa den näring de behöver. Mycket livsmedel går till spillo på grund av dåliga lagringsmöjligheter i utvecklingsländerna och för att mat slängs i den industrialiserade delen av världen. Kalorier

förloras också på vägen när djur utfodras. Vid slakt får man ut cirka en tredjedel av de kalorier man stoppat i djuren och mycket mark tas i anspråk. I Sverige odlas foder på 70 procent av åkermarken och 50 procent av spannmålen går till djurfoder.

Huvudargumentet mot ekologiskt jordbruk i ett europeiskt perspektiv, i ett mycket intensivt och specialiserat jordbruk med höga skördar, är att det ger lägre skördar eftersom man inte får använda handelsgödsel (syntetiskt framställd mineralgödsel) och kemiska bekämpningsmedel mot ogräs och skadeinsekter. I Europa ger ekoodling cirka 60-80 procent i produktion, jämfört med det högeffektiva jordbruket.

På många håll i utvecklingsländerna stiger skördarna när jorden börjar brukas med ekologiska metoder, men det råder delade meningar om den ökningen kommer att vara tillräcklig. Istället för handelsgödsel tillförs organiskt material såsom kompost, växtrester och hushållsavfall till den utarmade jorden som gödning och jordförbättring. Vattenhållningen och den biologiska mångfalden ökar. Jordbrukarnas ekonomi förbättras också för att de inte lägger ut pengar på handelsgödsel och bekämpningsmedel som är förbjudet enligt regelverket för ekologisk odling.

Att livsmedelsproduktionen globalt skulle kunna hållas på samma nivå och dessutom öka utan insatsmedel som handelsgödsel eller kemiska bekämpningsmedel anser vi är orealistiskt, åtminstone i det korta perspektivet. Men vi måste hitta nya ekologiska metoder att intensifiera produktionen. Att som norm bruka jorden med mer ekologiska metoder och kretsloppstänkande och ta till externa insatsmedel bara där det verkligen behövs är önskvärt och alldeles nödvändigt.

För att maten ska räcka till alla när vi är 9 miljarder människor år 2050 krävs det bland annat bättre brukningsmetoder så att åkermarkens bördighet förbättras och omfattande rådgivning till lantbrukarna. Det behövs också satsningar på forskning och utveckling bland annat inom växtförädling och skonsam bekämpning av ogräs och skadedjur. Matsvinnet måste minska i hela livsmedelskedjan och att vi producerar mer mat och mindre djurfoder.^{35,36,37,38}

³⁵ Lundqvist, J., C. de Fraiture and D. Molden. Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI Policy Brief. SIWI, 2008.

³⁶ FAO Statistical Yearbook 2012, World Food and Agriculture.

³⁷ A-H. Meyer von Bremen, G. Rundgren. Jorden vi äter. Naturskyddsföreningens årsbok 2013.

2.18 KfS påstående: Äpplen i svenska butiker kan lagras länge för att de behandlas med vax

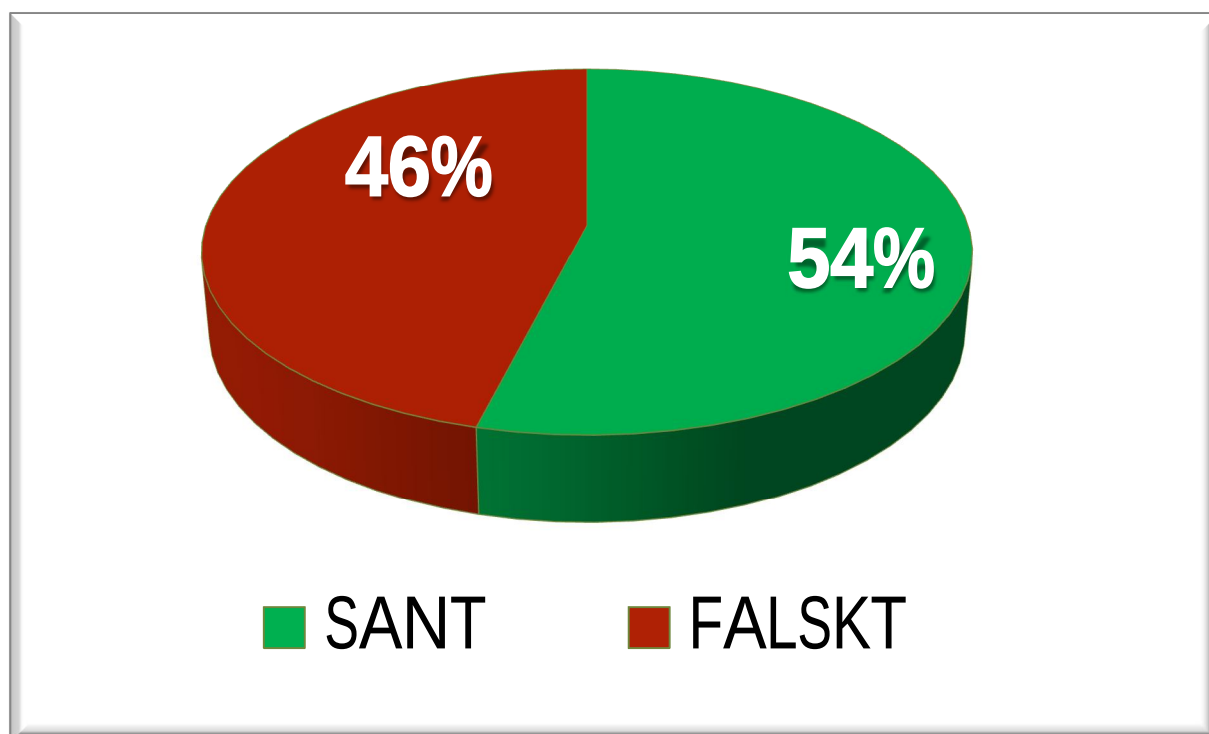


Diagram 18: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 46 procent falskt och 54 procent sant.

Svenska äpplen behandlas inte med vax eller andra medel för att förlänga hållbarheten. En del frukt packas direkt för att gå till affärerna, men det mesta förvaras i lagerhusen i väl avpassad temperatur och fuktighet, där hänsyn tas till varje enskild sort.

Säsongen för svensk frukt kan förlängas genom att frukten placeras i ett så kallat ULO-lager, där luftsammansättningen i lagret förändras så att syrehalten minskas ned till 2 procent syrgas (i den luft du andas är det cirka 21 procent syrgas), äpplenas "andning" minskar, mognadsprocessen avstannar och hållbarheten förlängs.

Vissa äppelsorter kräver lagring efter skörden för att bli ätmogna. Under mognaden bildas ett naturligt vaxlager på äpplets yta. Det skyddar mot avdunstning och skrupning. I Sverige behandlas inga äpplen med vaxmedel. Det är tillåtet att importera vaxade äpplen, men det sker mycket sällan.³⁹

³⁸ Tara Garnett. Food sustainability: problems, perspectives and solutions. Proceedings of the Nutrition Society (2013), 72, 29–39.

³⁹ Äppelriket, <http://www.appelriket.se/>

2.19 KfS påstående: Det är viktigt att äta salt berikat med jod

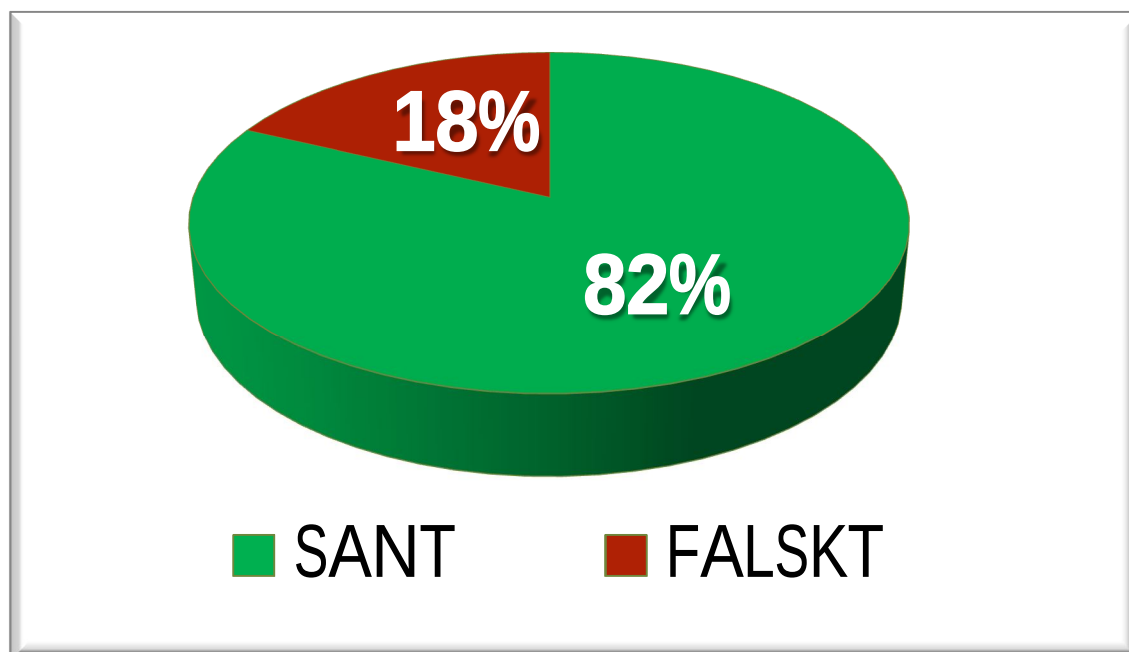


Diagram 19: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 82 procent sant och 18 procent falskt.

Sverige, liksom flertalet andra länder, har berikat salt med mineralämnet jod sedan 1936. Orsaken var sjukdomen struma, en förstoring av sköldkörteln på grund av jodbrist, var utbredd bland befolkningen. Struma var tidigare ett allvarligt problem som bland annat medförde tillväxthämning, nedsatt motorisk kontroll och försämrad utveckling av hjärnan hos foster, barn och unga.⁴⁰

Ungefär 80 procent av det salt vi äter kommer i dag med livsmedel vi köper. Därför anser myndigheterna och många läkare att det är oroande att så få industrier i dag använder jodberikat salt i sina produkter. Andelen jodberikat salt som köps av hushållen har också minskat. Att just salt lämpar sig för jodberikning beror på att alla använder salt men ingen äter det i extrema mängder.⁴¹

⁴⁰Tandskadeförbundet; <http://www.tf.nu/artiklar/skoldkortelproblem/>

⁴¹ Livsmedelsverket. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Salt--mineraler/Jod/>

2.20 KfS påstående: Mjukt bröd utan konserveringsmedel eller andra tillsatser kan hålla sig mögelfritt i flera veckor

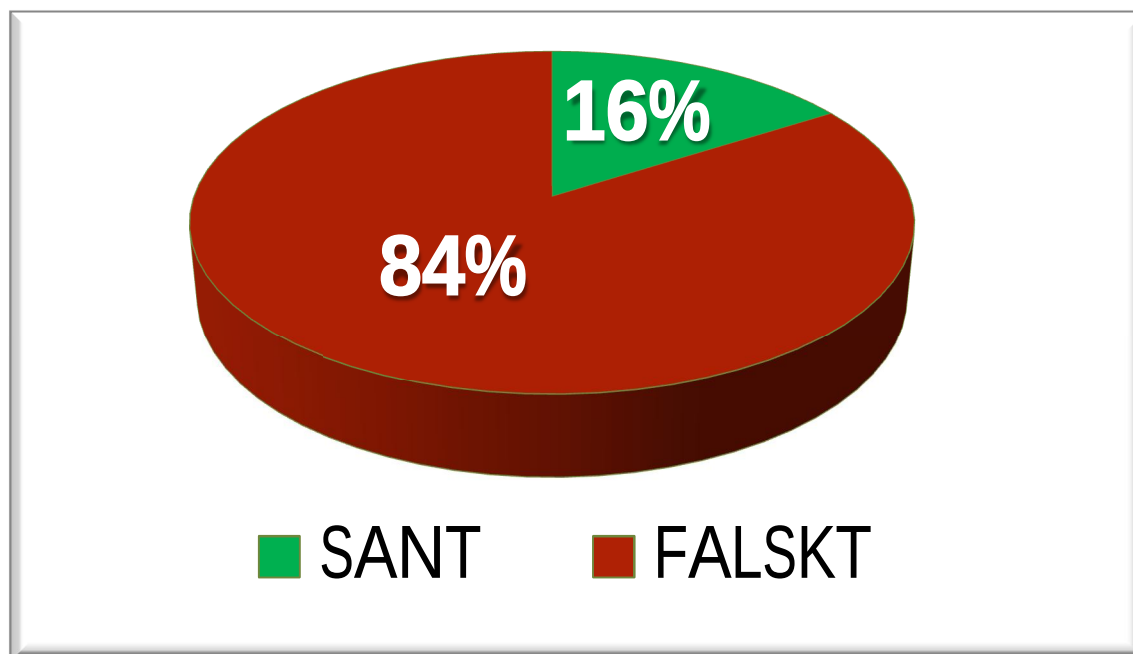


Diagram 20: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 16 procent sant och 84 procent falskt.

Bröd innehåller väldigt sällan konserveringsmedel. Om bageriet har en strikt hygienisk miljö, rent och torrt och med filtrerad luft som gör att minimalt med mögelsporer ges tillträde samt att ingen rör vid brödet efter bakningen så kan mjukt bröd hålla sig fräscht i flera veckor utan att mögla.^{42,43}

Det krävs förstås att du har en god hygien i hanteringen av brödet även hemma och undviker att tillföra mögelsporer till brödet. Surdeg bidrar även till att bröd håller länge. Knäckebröd har mycket lång hållbarhet på grund av låg vattenhalt.

⁴² Boel Lagerwall, Kommunikationschef, Pågen AB

⁴³ Mats Lindblad, Mikrobiolog, Livsmedelsverket

2.21 KfS påstående: Svensken lägger ungefär 30–40 minuter per dag på matlagning

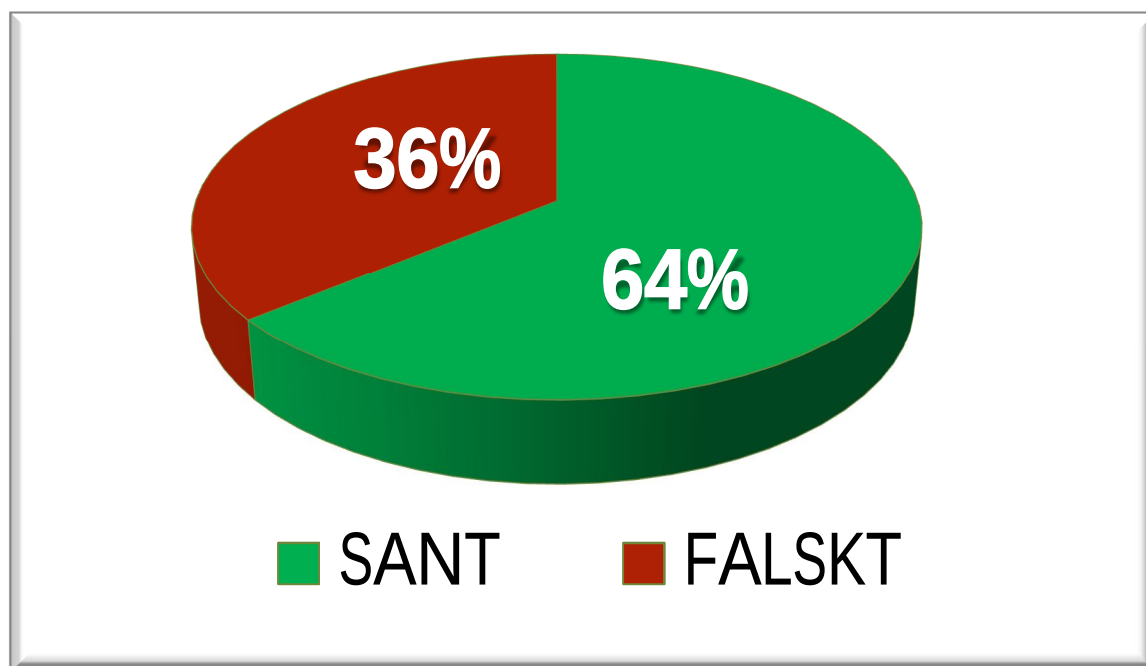


Diagram 21: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 64 procent sant och 36 procent falskt. Åldersgruppen 65-79 år hade särskilt stor kunskap om detta där hela 70 procent svarade sant.

Enligt SCB:s senaste undersökning om hur svenskarna fördelar sin tid "Nu för tiden" från 2012, lägger genomsnittssvensken cirka 40 minuter varje dag på att laga mat och då är inte dukning och disk inräknat. SCB:s rapport "Statistik 2013" redovisar att kvinnan och mannen ägnar sig åt matlagning i snitt 43 respektive 26 minuter per dag.⁴⁴

En uppgift om att svensken i snitt lägger 14 minuter på matlagning per dag har länge cirkulerat i media. Den siffran härstammar från en undersökning som Coops provkök gjorde 1999. Där frågade man ett antal personer hur lång tid *de trodde* att de lade på att laga en vardagsmiddag, måndag-torsdag. Det är ofta en stor skillnad på uppskattad tid jämfört med faktisk tidsåtgång.

Uppgiften om att en middag tar 14 minuter att röra ihop ska tas med en rejäl nypa salt, om man frågar Christina Möller som var chef för Coops provkök vid den här tiden.

⁴⁴ Statistiska Centralbyrån, Statistik 2013.

2.22 KfS påstående: Tomatketchup innehåller mer nyttiga antioxidanter jämfört med färska tomater

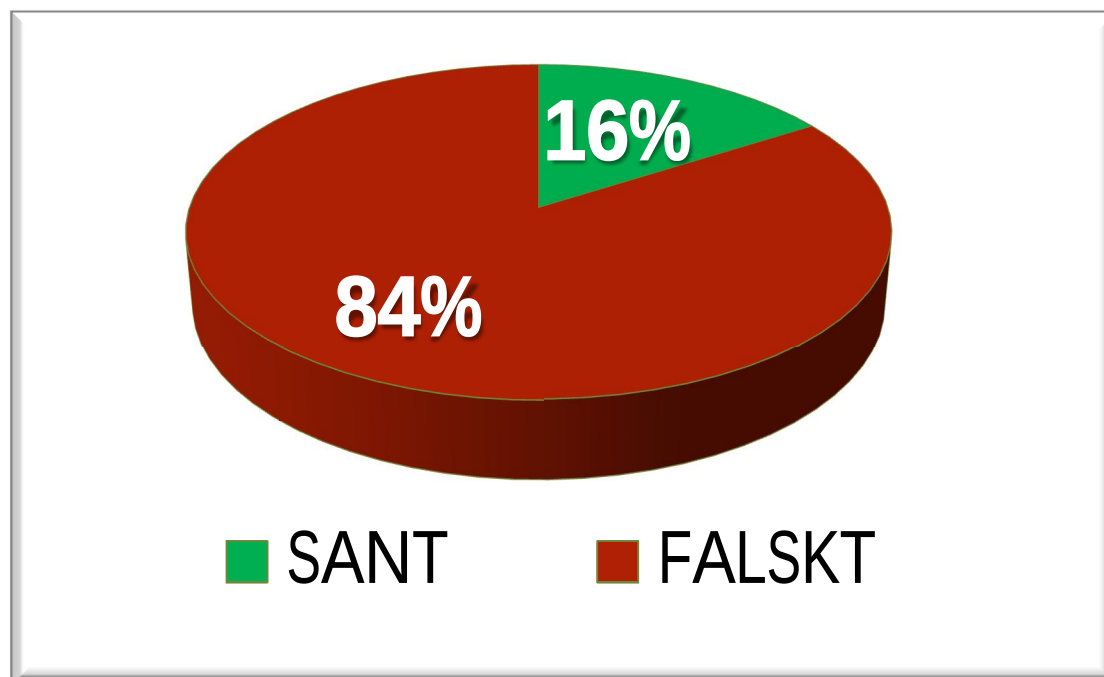


Diagram 22: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 16 procent sant och 84 procent falskt.

Lykopen är en stark antioxidant som finns i bland annat tomater och fungerar som skydd för våra celler. Lykopen är den karotenoid som anses ha störst preventiv effekt på cancer och hjärt-kärlsjukdomar.^{45,46}

Lykopenhalten påverkas av odlingsbetingelser, sort, gödsling, tidpunkt för skörd och lagring. En mogen röd tomat innehåller mer lykopen än en omogen. De tomater som finns i butikerna har ofta plockas innan de är mogna och innehåller därför mindre lykopen än om de plockats när de mognat på plantan. Halten lykopen ökar dock något under lagring.

Upphetting och värmebehandling av lykopenet, som vid framställning av ketchup, tomatås, tomatpuré etcetera ökar starkt tillgängligheten för kroppen.⁴⁷ Därför är det bättre att äta upphettade tomatprodukter än färska tomater om man vill åt lykopenet. Även torkade tomater har ofta hög lykopenhalt.

⁴⁵ L. Svensson, J. Söderberg, 2010. *Kartenoider i tomater*.
http://stud.epsilon.slu.se/1756/1/svensson_l_100904.pdf

⁴⁶ T.P. Coulter, 2009. *Food – The chemistry and its components*. The Royal Society of Chemistry, Thomas Graham House, Science Park, Milton Road, Cambridge CB4 0WF, UK. ISBN: 978-85404-111-4

⁴⁷ Livsmedelsverket.
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2008_livsmedelsverket_15_ar_dagens_mat_naringsfatig.pdf

2.23 KfS påstående: Frysta grönsaker innehåller färre vitaminer än färska

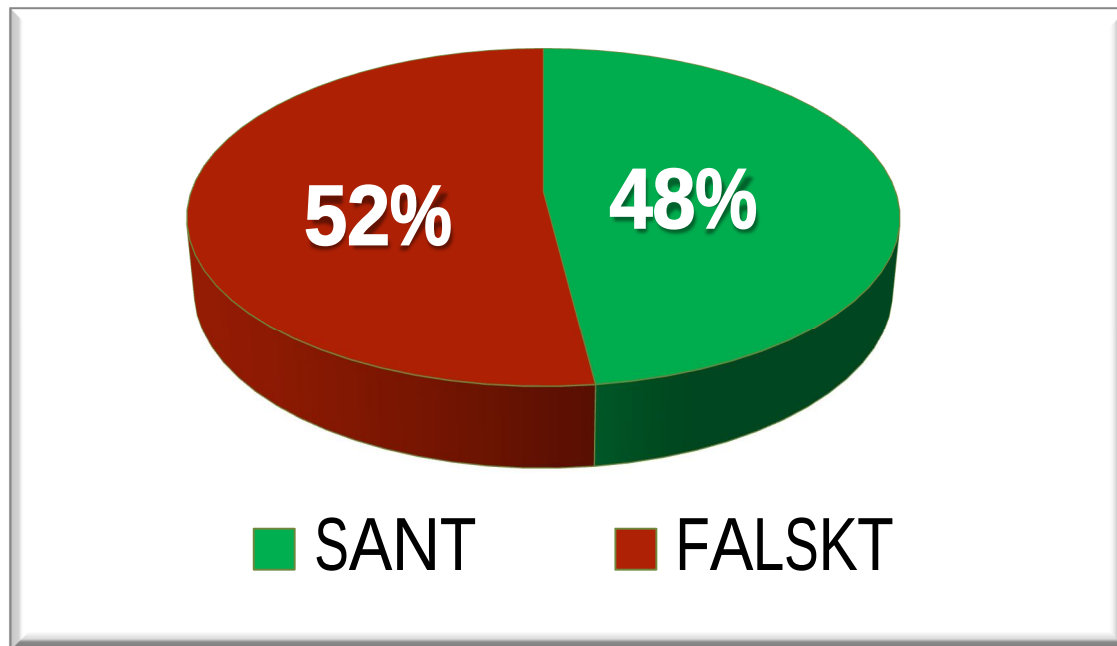


Diagram 23: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 52 procent falskt och 48 procent sant.

Vill du ha grönsaker med bästa möjliga näringsvärde ska du äta dem direkt efter att du skördat dem från grönsakslandet. Få av oss har den möjligheten och får därför gå till butiken och köpa våra grönsaker. De grönsaker du hittar i butiken har för det mesta lagrats en tid och därmed också förlorat en del vitaminer. Grönsaker skördas ibland också före optimal mognad för att de inte ska bli gamla för tidigt eftersom mognadsprocessen fortsätter även efter skörd.

Frysta grönsaker har oftast skördats när näringsvärdet är som bäst, blancherats och frysts ned inom loppet av några timmar eller inom ett dygn. Frysta grönsaker behåller näringsvärdet bra och är ofta ett bra alternativ till sina färska motsvarigheter i butikens grönsakshylla.⁴⁸

Skonsam tillagning är också viktigt för att grönsakerna ska behålla så mycket vitaminer och mineraler som möjligt. Lite vatten och så kort tillagningstid som möjligt är bra utgångsregler.⁴⁹

⁴⁸CJ Harden, LL Bell, 2012. Changing Consumer Perceptions Supermarket shopping - The nutritional difference between fresh & frozen. Sheffield Hallam University, Centre for Food Innovation.

http://www.bfff.co.uk/sites/default/files/bfff_nutritional_comparison.pdf

⁴⁹ L. Jonsson, I. Marklinder, M. Nydahl, A. Nylander: Livsmedelsvetenskap. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-04346-3

2.24 KfS påstående: Miljömärkt fisk innehåller inte miljögifter

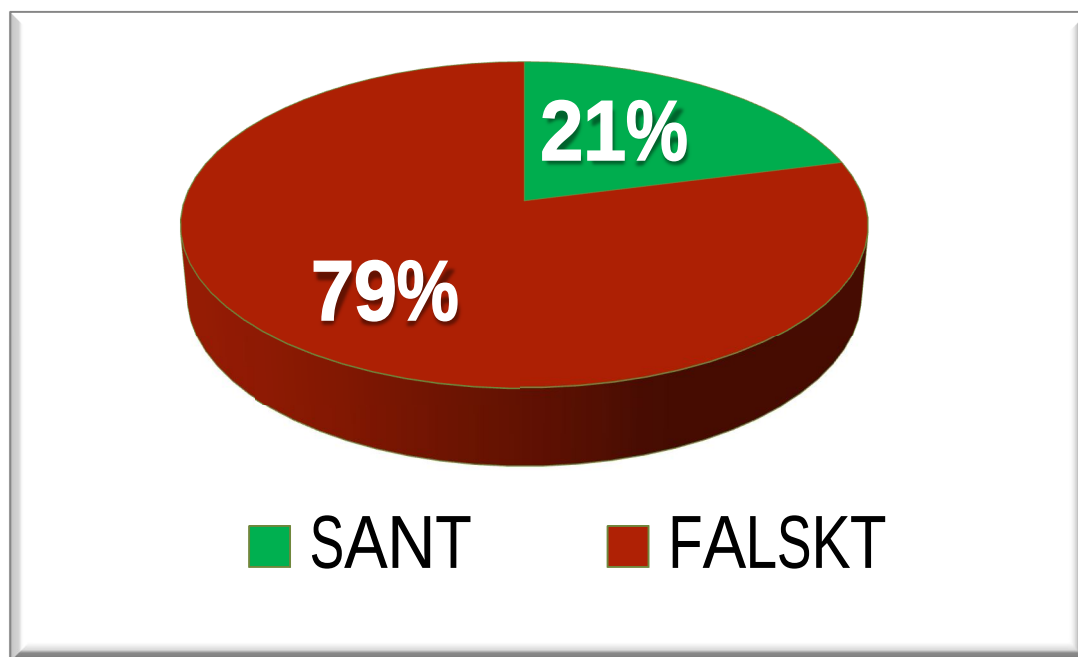


Diagram 24: Påståendet är falskt. Bland svenska folket svarade 79 procent falskt och 21 procent sant.

Påståendet behöver inte vara sant. KRAV har regler för att fiskebestånden som de godkänner inte ska ha för höga halter av tungmetaller och dioxiner⁵⁰ medan MSC inte har några sådana kriterier. Miljömärkningen säger annars inte mycket om hur mycket miljögifter det finns i fisken, utan mer att den är fiskad på ett hållbart och bra sätt. Vårt kemikaliesamhälle har tyvärr gjort att miljögifterna finns överallt omkring oss och då naturligtvis även i maten vi äter.⁵¹

⁵⁰ KRAV, <http://www.krav.se/Documents/temablad/fiske.pdf>

⁵¹ Livsmedelsverket; www.nyttigfisk.se

2.25 KfS påstående: Om du förvarar dina ägg i kylan håller de god ät kvalitet i minst två månader

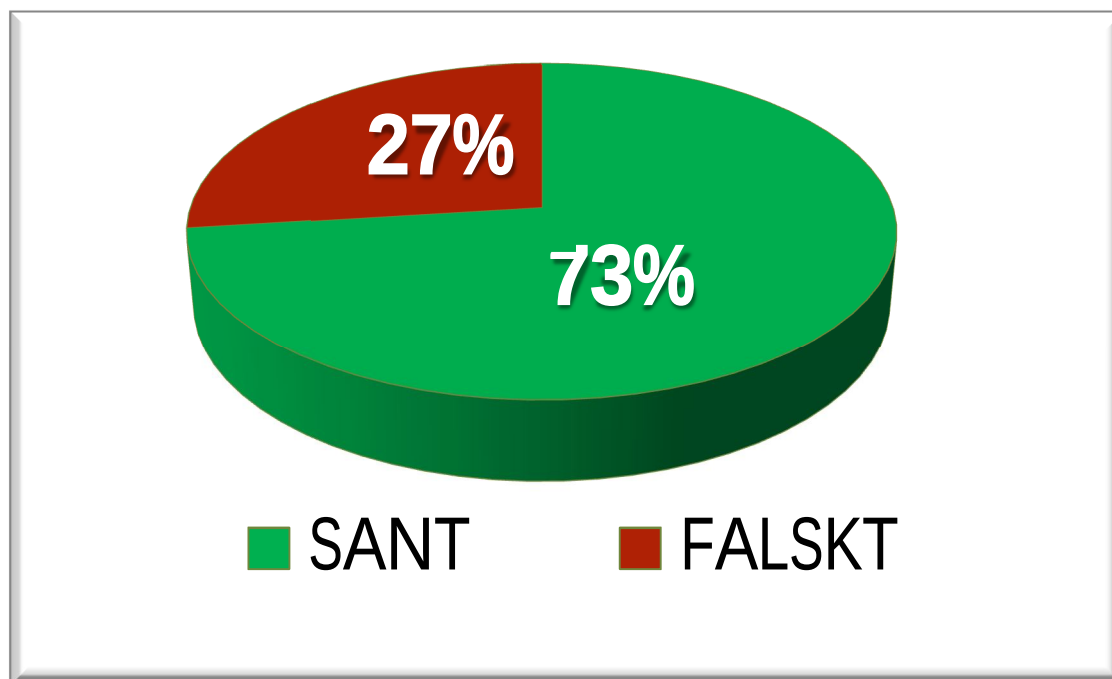


Diagram 26: Påståendet är sant. Bland svenska folket svarade 73 procent sant och 27 procent falskt.

Om du förvarar äggen i kylskåp vilket nästan alla i Sverige gör, håller äggen minst två månader, det vill säga ytterligare en månad efter bäst före-datum. Har du +5 grader i kylskåpet håller de säkert ännu längre. Ägg ska förvaras ”upp-och-ned” med den toppiga delen nedåt. I den rundade delen finns en luftbubbla innanför skalet som mår bäst av att få vara i topp. Då ökar hållbarheten ytterligare på ägget.

Är du osäker på om ägget är färskt, kan du lägga ägget i en bunke med vatten. Flyter det upp till ytan börjar det bli gammalt. Då är det säkrast att knäcka ägget för att undersöka kvalitén. Ser det okej ut och luktar bra så är det ingen fara att äta det.⁵²

Mer fakta om hur du förvarar ägg och andra livsmedel hittar du på www.slangintematen.se

⁵² A. Svensson, V. Felt, S. Zanders, L. Pulkkinen, F. Woll, 2012. *Hållbarhet hos ägg*. Institutionen för Livsmedelsvetenskap, SLU, Uppsala.