

Ekologisk mat med mindre tillsatser

VI UTSÄTTS DAGLIGEN för en ”cocktail” av främmande kemikalier och ingen vet med säkerhet hur vi påverkas av den. Den ekologiska maten ska vara framställd på ett så naturligt sätt som möjligt. Det gäller inte bara odlingen utan också förädlingen. Bara ett fåtal tillsatser är tillåtna i KRAV-märkt mat. Bäst att ta det säkra före det osäkra – det kallas att använda försiktighetsprincipen.

Vad är det du äter?

Experter på Livsmedelsverket räknar ut hur mycket kemikalier vi tål utan att bli sjuka. Det säger en del om dagens livsmedelsproduktion. Innan ett bekämpningsmedel får användas i svenska grödor måste det testas. Sedan beräknas hur mycket av medlet som får finnas kvar i livsmedlen. Den högst tillåtna mängden kallas gränsvärde.

Enligt Livsmedelsverket är de tillsatser i den förädlade maten som ger överkänslighetsreaktioner azofärgämnen, en del konserveringsmedel, smakförstärkaren glutamat samt tillsatser som framställts av ärtväxter. Många av dessa används inte i KRAV-märkta livsmedel. Observera dock att några av dem kan finnas där, till exempel lecitin och fruktkärnmjöl.

Livsmedelsverket tar varje år stickprover på mat, framför allt frukt, grönsaker och säd. I omkring hälften av proverna hittas rester av bekämpningsmedel. Mängderna ligger oftast under gränsvärdena men det hittas varje år livsmedel med större mängd. 2008 överskreds gränsvärdet i drygt 5 procent av proven.

Vad tål vi?

Hur mycket tillsatser tål vi människor då? Experterna gör sina bedömningar utifrån vad vi vet om kemikalierna och deras farlighet idag, men nya kunskaper kan komma att ställa saken i ett annat ljus. Många medel som tidigare tillåtits, både bekämpningsmedel i odlingen och tillsatser i livsmedel, är nu förbjudna på grund av sin giftighet och eftersom risken för skador på människors hälsa och miljön är för stor. Det är ganska osäkert både vad djurförsöken egentligen betyder och kunskaperna kring hur olika ämnen samverkar är små. I linje med det skriver Livsmedelsverket i sina föreskrifter att tillsatserna kan användas om de inte är skadliga ”så långt man kan bedöma med ledning av vetenskapliga bevis”.

De finstiltade E-numren

Det mest intressanta – men också det mest finstiltade – på en matförpackning är innehållsförteckningen. Där anges vilken råvara som använts i livsmedlet. Denna ganska svårlästa text talar också om genom E-numren vad som gör produkten hållbar och vad som ger den en läcker färg och en perfekt konsistens. Det kan också vara ämnen som berikar livsmedlet, till exempel vitaminer. Sådana tillsatser räknas inte som en livsmedelsråvara utan har satts till för att påverka egenskaperna hos livsmedlet.

Gränsen mellan vad som är råvara och vad som är tillsats är inte glasklar. Vanligt salt räknas till exempel som råvara fast det används som en tillsats. Detsamma gäller gelatin. Alla syntetiskt framställda ämnen räknas dock som tillsatser. En producent kan inte

sätta till vilket medel som helst i livsmedlet, det måste vara godkänt. Alla tillsatser med E-nummer har godkänts av European Food Safety Authority, EFSA, och därefter av EU-kommissionen. Experterna föreslår också en gräns för hur mycket de olika livsmedlen får innehålla och väljer ofta en nivå långt under vad de tror kan vara skadligt.

Svenska myndigheter godkänner hundratals tillsatser. Över 300 har E-nummer och är godkända av EU. Av dessa godkänner KRAV bara 34 stycken (2008). Tillsatser av vitaminer tillåts inte, men det finns två undantag. Vitaminisering av mjölk är tillåtet sedan Livsmedelsverket kraftigt förordat det samt vitaminisering av margarin eftersom lagen kräver det. Importerade KRAV-märkta livsmedel kan innehålla några fler tillsatser. Det beror på att KRAV följer de godkännanden som görs av den internationella paraplyorganisationen för ekologisk produktion, IFOAM, där man har en liknande inställning. Däremot accepterar KRAV inte alla tillsatser som EU:s minimiregler för ekologisk produktion tillåter.

Allt står inte på etiketten

Alla tillsatser skrivs inte ut på förpackningen. Enligt livsmedelslagstiftningen ska råvarorna finnas listade. Det konserveringsmedel som använts för att brödet ska hålla sig måste också anges på förpackningen, men inte antioxidationsmedlet i oljan som användes då brödet bakades. Det beror på att medlet inte har någon funktion i själva brödet. I maten kan också finnas rester av ämnen som används för att tillverka ingredienserna, så kallade processhjälpmiddel. Ett omtalat sådant är extraktionsmedlet hexan som används för att lösa ut olja ur oljeväxter. Om maten innehåller rester av bekämpningsmedel och föroreningar som tas upp i växten från luft och vatten syns det inte heller på etiketten.

För allergiker och överkänsliga gäller det också att se upp med tillsatserna. Ett antal av

dem kan framkalla allergiliknande symptom, även några av dem som KRAV godkänner.

Funkar det utan tillsatser?

Tja, alla tillsatser verkar faktiskt inte behövas. Man kan till exempel jämföra majonnäs där gemensamma ingredienser är vegetabilisk olja, äggula, vatten, socker, senap, kryddor, vitvinsvinäger eller ättika och stabiliseringsmedel (guarkärnmjöl). I den konventionella majonnäsen finns därutöver konserveringsmedel (kaliumsorbat, natriumbensoat), stabiliseringsmedel (xantangummi) och färgämne (betakaroten). När en sammansatt produkt ska bli KRAV-märkt kan det behövas en del nytänkande. Det är inte alltid lätt för det är inte samma sak att laga mat hemma som att göra det industriellt där stora maskiner kräver vissa tillsatser eller kvalitéer för att det ska fungera. Men det finns en stark skaparkraft hos många livsmedelsföretag. Man utgår från råvarornas egna egenskaper och plötsligt finns lösningen som gör att produkten kan bli KRAV-godkänd.

Ingen nitrit i KRAV-godkänd mat

Nitrit är ett salt som har konserverande effekt och kan förlänga en produkts hållbarhetstid eftersom det gör att fett inte härsknar lika fort. Det hämmar också bakterien *Clostridium botulinum* som är farlig för oss människor och som kan finnas i exempelvis charkprodukter. Den ger också produkten en röd färg. Men nitrit kan omvandlas till nitrosaminer i våra magar och det diskuteras om dessa kan ha en cancerframkallande effekt. Av försiktighetsskäl har KRAV valt att inte godkänna nitrit i livsmedel eftersom det går att tillverka säkra charkprodukter utan nitrit genom t.ex. god hygien och kortare hållbarhet. Nitrit är tillåtet i ekologiska livsmedel som produceras enligt EU:s minimiregler för ekologisk produktion.

Bara ett fåtal tillsatser i KRAV-märkt mat

KRAV tillåter få tillsatser i mat. I brödet får den KRAV-märkta oljan bara innehålla godkända tillsatser och som extraktionsmedel tillåts bara vatten, fetter och sprit (etanol). Kemiska bekämpningsmedel används inte i produktionen. Ett extra skydd mot föroreningar finns till exempel genom att odlingen inte får ligga för nära vägar. Läkemedelsbehandling får inte användas rutinmässigt eller i förebyggande syfte i djurhållningen. Karens-tiden efter en behandling är dubbelt så lång

som lagen föreskriver. Det minimerar risken för oönskade ämnen i maten.

Försiktighetsprincipen gäller i både ekologisk odling och förädling av mat. Vi vet alldeles för lite om hälsoriskerna med alla kemikalier vi får i oss genom maten och på andra sätt. Om mat kan tillverkas utan tillsatser är det bättre att utesluta dem.

