

# VÄXANDE NYFIKENHET PÅ BITTERHET

Text: Viktoria Bassani



Beska, bitter, kärv, stram, bitande, skarp, frän... Kärt barn har många namn. Eller kanske inte så kärt när allt kommer omkring. Bitterhet är den av våra fem grundsmaker som regelmässigt är minst laddat med positiva attribut. Utan överdrift kan man säga att beska är det svarta fåret bland grundsmakerna och ofta något både proffskockar och mathantverkare försöker mildra eller helt undvika.

**D**etta till trots spelar bitterhet ofta en avgörande roll för helhetsupplevelsen av en måltid eller en mathantverksprodukt och just en balanserad bitterhet är inte sällan faktorn som avgör om upplevelsen av produkten eller måltiden blir en erfarenhet där helheten överträffar summan av delarna. Bitterhet används ofta för att balansera smaker och skapa komplexitet i rätter. Den kan i rätt mängd och i rätt sällskap bilda ryggrad för smakupplevelsen av en måltid eller en matvara. Saknas bitterhet så blir det lätt obalans, då är det lätt att sötma eller sälta tar överhand. Dessutom kan det bli mindre nyttigt om bittra komponenter väljs bort.

## EVOLUTIONÄR VARNINGSSIGNAL

Många bitterämnen kommer från växter och växterna har utvecklat bitterämnena genom evolutionen för att de på det sättet blir mindre lockande för insekter. Det är alltså växternas försvarsvapen mot insektsangrepp.

På motsvarande vis har människans förmåga att känna bitterhet utvecklats som en försvarsmekanism. Många bittra ämnen i naturen är potentiellt giftiga, vilket har gjort att våra kroppar utvecklat en extra hög känslighet för denna smak. Våra hjärnor tolkar helt enkelt beska negativt och försöker undvika den smaken. Ett bra exempel är bittermandel, där den verksamma (och bittra) substansen, amygdalin, bildar cyanid i våra kroppar. För stor mängd bittermandel är alltså direkt livshotande.

*Många bittra ämnen i naturen är potentiellt giftiga, vilket har gjort att våra kroppar utvecklat en extra hög känslighet för denna smak.*

Innehållet i detta material har tagits fram av Eldrimner – nationellt centrum för mathantverk, inom ramen för projektet Smakmetoder i mathantverket som finansierats av EU:s fond för landsbygdsutveckling, via Jordbruksverket. Projektet pågick från maj 2023 till oktober 2024 med syfte att utveckla material och metoder som leder till att fler mathantverkare kan arbeta med beskrivande sensorik.



ELDRIMNER

Nationellt resurscenter för mathantverk



Länsstyrelsen  
Jämtlands län



Europeiska jordbruksfonden  
för landsbygdsutveckling, Europa  
investerar i landsbygdsområden

## BITTERHETENS ROLL I HÄLSA OCH MEDICIN

Många bitterämnen är faktiskt väldigt nyttiga för oss, i rätt proportioner. Beska stimulerar aptiten och främjar funktionen på flera inre organ, såsom galla, bukspottskörtel och lever. När vi äter något med bitterämnen i sig främjas dessutom upptaget av näringsämnen från maten. Det finns alltså väldigt goda skäl till att välja lite bittra ingredienser vid matlagning och förädling, inte bara för smakens skull utan även för hälsans.

Historiskt sett har bittra smaker också haft en viktig roll inom medicin. Många traditionella mediciner, särskilt i ayurvedisk och kinesisk medicin, använder bittra örter och växter för att balansera kroppen och främja hälsa. Bitterhet har kopplats till matsmältningsfördelar, eftersom bittra föreningar ofta stimulerar produktionen av matsmältningsvätskor och enzymer. Många bittra livsmedel, som gröna bladgrönsaker och vissa bär, är rika på antioxidanter.

Ökad medvetenhet om kostens påverkan på hälsa har lett till ett uppsving för bittra livsmedel som anses vara bra för avgiftning av kroppen inom hälsokostörelsen. Exempel på sådana trender kan inkludera juicer baserade på gröna grönsaker och bittra örter.

## KULTURELLT BETINGAT

Smaken av och acceptansen för beska är ofta kulturellt betingat och har också följt trender historiskt. Förr var det exempelvis osedligt att äta söta saker i Kina, medan bittra smaker ansågs kultiverat.

Trots sin avskräckande karaktär, har bitterhet en viktig plats i många matkulturer runt om i världen. Vissa av världens kök har sedan urminnes tider förstått detta och mattraditionerna bygger på en fingertoppskänsla för när beska ska med i ekvationen. I Italien, troligen det mest uppskattade matlandet i världen (ursäkta

fransmännen och frankofiler bland Eldrimners läsare, men undertecknad vill påstå att det är så), har bittra smakämnen ofta en given roll. Tänk olivolja, oliver, örter och bittra sallader så som radicchio och rucicola.

I vissa samhällen är bittra smaker högt värderade och integrerade i det dagliga kostmönstret, medan de i andra kulturer undviks eller mildras genom olika tillagningsmetoder.

I många asiatiska och afrikanska kulturer är bitterhet inte bara accepterad utan ofta också uppskattad och eftertraktad. Grönsaker som bittermelon i det asiatiska köket och bittra örter i det afrikanska köket är centrala i många rätter.

I vissa västerländska kulturer i Europa och Nordamerika har bitterhet traditionellt sett inte haft samma uppskattning. Här har söta och salta smaker dominerat medan bittra smaker ofta har undvikits eller kombinerats med andra smaker för att mildra deras intensitet. Trots det har vi lärt oss att uppskatta vissa bitterämnen över tiden för att de har en stimulerande effekt – kaffe, te, öl, fatlagrade röda viner och mörk choklad för att nämna några. I dessa råvaror har bitterheten en avgörande roll för att skapa komplexa smakprofiler och de skulle inte kunna tillhöra sin respektive produktkategori om beskan förädlades bort eller tillagades bort.

Ett av de mest tydliga exemplen är kaffe – som väl nästan kan sägas vara svenskarnas nationaldryck. Kaffebönan förädlas genom rostning för att få fram balansen mellan aromrikedom och bitterhet. Utan tydlig bitterhet inget riktigt kaffe, tycker många kaffedrickare på våra breddgrader, som gärna köper mörkrostat. På andra håll i världen, som Italien och Turkiet för att nämna några kaffekulturer, skulle vårt mörkrostade kaffe ratas. Sedan påverkar givetvis kaffedrickarna själva hur mycket bitterheten ska falla ut i koppen genom val av tillagningsmetod.

*I vissa samhällen är bittra smaker högt värderade och integrerade i det dagliga kostmönstret*



Innehållet i detta material har tagits fram av Eldrimner – nationellt centrum för mathantverk, inom ramen för projektet Smakmetoder i mathantverket som finansierats av EU:s fond för landsbygdsutveckling, via Jordbruksverket. Projektet pågick från maj 2023 till oktober 2024 med syfte att utveckla material och metoder som leder till att fler mathantverkare kan arbeta med beskrivande sensorik.



ELDRIMNER

Nationellt resurscenter för mathantverk



Länsstyrelsen  
Jämtlands län



Europeiska jordbruksfonden  
för landsbygdsutveckling, Europa  
investerar i landsbygdsområden

Ett annat bra exempel på hur acceptansen för beska förändras genom trender är humleinslaget i öltillverkning. Senaste årens allt större popularitet för IPA - Indian Pale Ale - med sin kraftigt uttalade humlebeska har säkert bidragit till att höja tröskelvärdet för beska hos en del ölbrickare. Ett tredje exempel på hur tolerans för beska hoppar från en grupp matvaror till en annan är fenomenet med svenskarnas förkärlek för Amarone-viner sedan en del år. Amarone, som görs på delvis torkade druvor, i Valpolicella i nordöstra Italien, sker genom en gammal tradition. Produktionsmetoden ger mer koncentrerade röda viner med tydlig bitterhet. Vindrickare i just Sverige upptäckte Amarone och efterfrågan sköt i höjden något helt otroligt - helt udda och oväntat av Amarone-producenter, som plötsligt fick huvudbry att kunna möta efterfrågan från landet i norr.

## MODERN GASTRONOMI OCH BITTERHET

I modern gastronomi har bitterhet gjort en stark comeback, och många kockar och bartenders experimenterar med bittra smaker för att skapa nya och spännande smakprofiler. Bland trendkänsliga kockar och mathantverkare har bitterheten kommit att bli allt viktigare. Tekniker såsom karamellisering eller långkok kan framhäva eller mildra bitterhet.

En ytterligare källa till bitterhet kan komma vid uppvärmning av vissa råvaror och där den välkända Maillardreaktionen kan skapa bittra smakmolekyler. Att grillning och stekning tar fram bitterämnen i kött är lätt att identifiera. Prova att jämföra en råbiff med en stekt eller grillad färsbiff från samma batch malet kött och notera skillnaden i smak!

Ibland produceras bitterämnen vid annan förädling också. Ett exempel här är bitterhet i vissa grönmögelostar. Här är det nedbrytningen av mjölkproteiner under lagring/mognad som sker genom kontrollerad bakterietillväxt som löser ut bitterämnen.

## HUR REAGERAR VI PÅ BITTERHET?

Vi människor är generellt sett oerhört känsliga för bitterhet och vi upptäcker bitterhet mycket snabbare än övriga grundsmaker. En del människor - upp till 20 % av befolkningen - är extra känsliga för bitterhet och på senare år har dessa ibland kallats supersmakare.

Inom växtförädlingsbranschen har man i många år arbetat för att förädla fram grödor med mindre bitterämnen i sig. Till exempel har nya varianter av olika sorters kål och grönsalader lanserats med mindre bitterämnen i sig. På motsvarande vis har storskaliga livsmedelsproducenter fokus på att ta fram förädlade produkter där eventuell bitterhet är mindre tydlig - detta för att helt enkelt få större framgång i försäljningen av sina produkter.

Upplevelsen av bitterhet kan förändras över tid och med exponering. Många människor lär sig att uppskatta bittra smaker med åldern, vilket kan kopplas till en bredare förståelse för smakens komplexitet och dess plats i matlagning och beredning. Det kan dock också bero på att våra sinnen mattas av med åldern och vi blir helt enkelt mer toleranta för beska.

*Många människor lär sig att uppskatta bittra smaker med åldern, vilket kan kopplas till en bredare förståelse för smakens komplexitet och dess plats i matlagning och beredning.*



Innehållet i detta material har tagits fram av Eldrimner - nationellt centrum för mathantverk, inom ramen för projektet Smakmetoder i mathantverket som finansierats av EU:s fond för landsbygdsutveckling, via Jordbruksverket. Projektet pågick från maj 2023 till oktober 2024 med syfte att utveckla material och metoder som leder till att fler mathantverkare kan arbeta med beskrivande sensorik.



**ELDRIMNER**  
Nationellt resurscenter för mathantverk



Länsstyrelsen  
Jämtlands län



Europeiska jordbruksfonden  
för landsbygdsutveckling, Europa  
investerar i landsbygdsområden

## HÄNSYN TILL BITTERÄMNET VID PRODUKTUTVECKLING

Generellt gäller att bitterhet mildras enklast genom att tillsätta sötma. Det finns dock en uppsjö alternativ. Om man tillsätter syra eller salt innebär det oftast att bitterheten maskeras. Att tillsätta salt till något bittert gör att produkten/maten både får en fylligare och ibland fruktigare smak samt större aromrikedom.

Umamirika ingredienser kan fungera utmärkt för att mildra beska. Kombinationen av salt och umami är oftast en framgångsrik strategi för att mildra intrycket av beska i förädlare produkter.

Det är i princip aldrig att rekommendera en kombination av två beska ingredienser i en sammansatt produkt. Här är dock ett välkänt undantag som bekräftar regeln – både kaffe och choklad har oftast påtaglig bitterhet, men de fungerar ändå väl tillsammans.

Sist men inte minst, fungerar det ofta att tillsätta fett, men tänk på att det ska vara neutral smak på fettet – olivolja och många oljor från frön är naturligt påtagligt bittra. Animaliskt fett fungerar som en brygga för att grundsmakerna ska fås att harmoniera. Många kockar väljer just att tillaga bittra råvaror i rikligt med fett eller grädde och tillsammans med milda kryddor. Resultatet låter inte vänta på sig – maten får fin struktur från bitterheten utan att den blir påtaglig i smakprofilen.

## BITTERÄMNET I FRUKT OCH GRÖNSAKER

En del av våra inhemska bär, speciellt lingon, har riklig beska, vilket man måste ta höjd för när man planerar en måltid eller ett mathantverk innehållande lingon.

Många örter är beska och även en hel del kryddor. Dock är mängden oftast liten och deras roll är som smaksättare/smakförhöjare.

Likaså kan beskan i gröna bladgrönsaker mildras genom att låta dem dra i vatten med citron eller salt en stund före tillagning. Alternativt kan man tillsätta syra och salt efter tillagning för att maskera bitterheten och förstärka sötman. Det är ren magi hur buketter från broccoli går från en vresig smakprofil till en attraktiv grönsak genom lite salt och vinäger. Som grädde på moset upplever man en helt annan aromrikedom och fyllighet i smaken också. Syra på broccoli förstör dock klorofyllets vackra färg så man får vara medveten om att en annan aspekt på den sensoriska upplevelsen påverkas.

På motsvarande sätt förhåller det sig när man jämför vilda blåbär med odlade större amerikanska blåbär, där de sistnämnda har mycket mer fruktkött i förhållande till skal. När bären pressas innehåller saft från vilda blåbär mycket mer bitterämnen.

På motsvarande vis förhåller det sig med citrusfrukter – det är i skalet och kärnorna vi finner den mesta beskan. Nu finns det visserligen en tradition av att producera bitter apelsinmarmelad från en viss typ av apelsin och bittra citrusdrycker har lång tradition i Italien, men för det mesta sker förädling av citrusfrukter med ambitionen att undvika beskan. Exempelvis kan man lägga in citroner med rikliga mängder salt och då maskeras bitterheten till stor del.

*En del av våra inhemska bär, speciellt lingon, har riklig beska, vilket man måste ta höjd för när man planerar en måltid eller ett mathantverk innehållande lingon.*



Innehållet i detta material har tagits fram av Eldrimner – nationellt centrum för mathantverk, inom ramen för projektet Smakmetoder i mathantverket som finansierats av EU:s fond för landsbygdsutveckling, via Jordbruksverket. Projektet pågick från maj 2023 till oktober 2024 med syfte att utveckla material och metoder som leder till att fler mathantverkare kan arbeta med beskrivande sensorik.



**ELDRIMNER**  
Nationellt resurscenter för mathantverk



Länsstyrelsen  
Jämtlands län



Europeiska jordbruksfonden  
för landsbygdsutveckling. Europa  
investerar i landsbygdsområden



## BALANSERA ELLER PROFILERA DIN DRYCK

I öltillverkning är det framför allt humle som bidrar med bitterhet och där är det bryggarens uppgift att balansera mer eller mindre med sötma från malt. Humlens roll är även att knyta önskade proteiner till humlemolekylerna och därmed hjälpa till att klarna drycken.

En ganska ny trend i Sverige är att tillverka cider av ren äppelmust men av särskilda äpplesorter som är avsedda för torr ciderproduktion. Där är bitterämnena en viktig komponent för att få fram önskade aromer. De äpplena har en helt annan smakprofil och är äpplen som inte är lika goda att äta som vanliga bordäpplen.

Bitterämnena är mycket vanligt i röda viner och då i synnerhet fatlagrade röda viner. Även röda viner som inte alls jäst eller lagrats på fat kan dock ha en tydlig bitterhet. Bitterheten kommer då från fenoler i kärnor och skal från druvorna och det skiljer sig mycket åt beroende på vilken eller vilka druvsorter vinet i fråga är producerat från. Till exempel innehåller viner på Cabernet Sauvignon-druvor mycket mer bitterämnena än viner gjorda på Grenache-druvor, helt enkelt för att Cabernet Sauvignon har mycket tjockare skal och fler kärnor än vad Grenache-druvor har, som har mycket större andel fruktkött.

Även en del vita viner har tydlig bitterhet men eftersom den ofta är önskad i vita viner är det vanligtvis vinmakarens uppgift att hantera druvsaft och färdigt vin så att bitterämnena minimeras.

Sammanfattningsvis är bitterhet en komplex och ibland paradoxal smak som väcker både starka reaktioner och djup fascination. Den är både en biologisk varningssignal och en kulturell symbol, något som vi kan lära oss att uppskatta och till och med älska. Den som vågar låta de bittra smakerna ta plats belönas ofta med en mer varierad smakupplevelse och aromrikedom.

*I torr cider är bitterämnena en viktig komponent för att få fram önskade aromer.*



Innehållet i detta material har tagits fram av Eldrimner – nationellt centrum för mathantverk, inom ramen för projektet Smakmetoder i mathantverket som finansierats av EU:s fond för landsbygdsutveckling, via Jordbruksverket. Projektet pågick från maj 2023 till oktober 2024 med syfte att utveckla material och metoder som leder till att fler mathantverkare kan arbeta med beskrivande sensorik.



**ELDRIMNER**  
Nationellt resurscenter för mathantverk



Länsstyrelsen  
Jämtlands län



Europeiska jordbruksfonden  
för landsbygdsutveckling, Europa  
investerar i landsbygdsområden