

Torsdag 10 oktober
Karin Bojs
Mjölksyrade grönsaker

Karin Bojs är vetenskapsjournalist till yrket och bland annat skriver hon krönikor i DN. Dessutom har Karin ett brinnande intresse för mjölksyrade grönsaker och förra året gav hon ut boken "Syra själv". Boken bygger på resor till Lettland och Schweiz, litteratur, kontakter med läkare och andra initierade personer samt egna experiment i köket. Karin var inbjuden till Särinner för att berätta om varför syrade grönsaker kan vara nyttiga och varför det inte går att skriva om det på etiketten.

Tradition och vetenskap

Det är bra att stå på de båda benen, tradition och vetenskap, tycker Karin. Tradition innebär ofta välbeprövade metoder och om de verkligen är bra så går det också att hitta stöd för dem i vetenskapen. Karin började sitt seminarium med att gå igenom tillverkningen av mjölksyrade grönsaker för att berätta vad tradition och vetenskap säger om de olika stegen från råvara och salttillsats till temperatur.

Ofta sägs det att råvaror till mjölksyrning måste vara ekologiskt odlade för att syrningen ska bli lyckad. Karin menar att det inte är nödvändigt för själva syrningsprocessen, de bekämpningsmedel som eventuellt skulle kunna finnas kvar är i huvudsak insektsgifter och hämmar inte bakterier. Däremot kan det finnas andra goda skäl, i form av miljöeffekter, för att välja ekologiska råvaror. Ibland står det också i recept på syrade grönsaker att startkulturer, så som vassla eller rester av spad från en tidigare syring, bör tillsättas. Detta säger Karin är överflödigt då de kulturer som finns på grönsakerna räcker gott och väl.

I recept på syrade grönsaker är salthalten vanligen mellan 1,5–1,8 procent vilket stämmer bra överens med studier som visar att vid de mjölksyrabakterier som ger bäst smak trivs vid dessa halter. Inte heller vad gäller temperatur finns någon motsättning mellan tradition och vetenskap. En lägre temperatur gör att den inledande fasen, då mer sammansatta smaker bildas, blir längre. Att jäsa vid 22 °C går snabbt men blir inte så gott. Karin ser hellre att syrningen sker vid så låga temperaturer som möjligt utan att den avstannar, alltså ner mot 8 °C.

Skörbjugg

På 1700-talet var det ett stort samhällsproblem att en stor del av sjömännen dog i skörbjugg, vilket hämmade handel och krig. Kapten Cook, som då seglade på haven, gav grupper av sjömän tillägg av olika livsmedel som citron, surkål och vört. I övrigt fick alla sjömän samma behandling. Genom denna studie kunde det konstateras att citron och surkål hjälpte mot skörbjugg och för detta fick kapten Cook medalj från Royal Academy, vilket idag skulle motsvaras av nobelpriset. Dock var själva förklaringen oklar ändå fram till 1900-talet: i rå kål bryts C-vitamin snabbt ner, men det bevaras i syrad kål. Detta är dock inget hälsoargument för dagens konsument konstaterade Karin.

Hygienhypotesen

Människors kroppar innehåller tio gånger fler bakterier än egna celler och bakterierna väger kring ett kilo. Det har nyligen blivit möjligt att DNA-testa tarminnehållet och undersöka vilka mikroorganismer som lever där. Därmed har tarmfloran blivit ett "hett" vetenskapsområde.

"Hygienhypotesen" innebär att ett samband mellan hösnuva och hygien började misstänkas. Desto mer kliniskt människor levde desto större risk skulle de ha för att utveckla allergi löd antagandet. Förutom allergi har "hygienhypotesen" idag sats i samband med svält, övervikt, diabetes typ 1, MS, Crohns sjukdom, ulcerös colit och autism, alltså många av våra viktigaste folksjukdomar. Det finns

vissa studier som stöder hygienhypotesen, men att ta fram konkreta bevis är svårt. År 2008 tog EFSA, Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, in över 3000 hälsopåståenden för granskning. Närmare hundra handlade om probiotika men inget av dem blev godkända. Efter sista december 2012 är det förbjudet att marknadsföra probiotika. EFSA tycker att det krävs mer studier och bättre karakteriserade stammar av mjölkbakterier för att använda probiotika som ett hälsoargument. Vissa forskare menar dock att det är fel att ställa samma höga krav på livsmedel som läkemedel. Karin rapporterade att det idag finns ganska bra stöd för att probiotika hjälper vid diarré och berättade också att tarmkomplikationer hos för tidigt födda barn har kunnat botas med avföringstransplantationer. Probiotika skulle eventuellt också kunna hjälpa vid brist på mineraler, framförallt järnbrist som är det enda vanliga brist vi har i Sverige.

Små tillverkare av syrade grönsaker har inte resurser att ta fram de bevis som behövs för att kunna använda probiotika som en del av sin marknadsföring. Men argumentet om att syrade grönsaker är goda räcker långt tycker Karin: "Kör på det så länge!"

//Viktoria Vestun