

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Ann-Helen Meyer von Bremen är jordbruksjournalist och skriver för olika lantbrukstidningar, men också för *Gourmet* och *SvD*.

Gifter i omlopp

Tester visar högre halter av bekämpningsmedel hos dem som äter besprutade råvaror, än hos dem som väljer ekologiskt. Ann-Helen Meyer von Bremen berättar.

Löper golfare större risk att få i sig giftiga bekämpningsmedel än andra? Ja, faktiskt. Det visar en studie som i slutet av förra året genomfördes av Naturvårdsverket och Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset i Lund. Hur mycket vi exponeras för bekämpningsmedel visar sig delvis ha med livsstil att göra. Golfbanor besprutas med jämna mellanrum, därav golfares utsatthet.

Men i sannings namn kommer de små halter av bekämpningsmedel vi får i oss främst från maten vi äter, och särskilt då från färska frukter och grönsaker. Att äta besprutade vindruvor eller dricka det konventionellt producerade vin som görs på dem, är exempel på sådant som ger förhöjda utslag vid urinprovstagning. Samma prov utfört på någon som äter ekologiska livsmedel visar färre spår av bekämpningsmedel.

Hur farliga är då de halter av bekämpningsmedel vi får i oss? Det är svårt att svara på. Generellt får vi i oss mycket låga halter, halter som ligger under den gräns för "acceptabelt dagligt intag" som Livsmedelsverket har satt upp. Håller man sig under den gränsen ska det, enligt myndigheten, inte vara någon fara för hälsan. Samtidigt skriver myndigheten på sin hemsida att barn och personer som äter mycket frukt och grönsaker kan ligga i riskzonen för att påverkas. Dels är ämnena direkt giftiga och kan ge olika reaktioner, men framför allt oroar man sig för långsiktiga

hälsoproblem och sjukdomar. Ingen vet heller hur den så kallade "cocktail-effekten" det vill säga blandningen av olika ämnen, påverkar oss. Det finns alltså all anledning att följa utvecklingen. Det är också just därför som den här typen av studier görs.

Vad man med säkerhet kan konstatera är dock att användningen av bekämpningsmedel ökat kraftigt de senaste 10–15 åren. Enligt Statistiska Centralbyrån köpte lantbruket under 2008 mer bekämpningsmedel än någonsin sedan statistik började föras 1981. Och då har ändå åkerarealen minskat totalt sett – och den ekologiskt odlade arealen ökat. Vi sprutar alltså mer på mindre yta.

Allra mest bekämpningsmedel används i Skåne. Här hittas 20 procent av all mark som odlas i Sverige, men här används hela 50 procent av de bekämpningsmedel som säljs varje år.

Det ökade användandet av bekämpningsmedel är förstås oroväckande, men då ska man veta att vi i Sverige ändå ligger bra till internationellt sett. I hälften av de stickprovskontroller som Livsmedelsverket gör, hittas rester av bekämpningsmedel. Av våra svenska frukter och grönsaker ligger 0,5 till 1 procent över de tillåtna gränsvärdena. För importerad frukt och grönt handlar det om 5–6 procent, ibland mer.

Ann-Helen Meyer von Bremen

FRILANSJOURNALIST

EKOBONDE FÖR EN DAG

Familjen Wålstedt hör till Ekolådans trognaste leverantörer. Genom åren har vi gjort många uppskattade prenumerantutflykter till deras gård i Dala-Floda i Dalarna. Att höra Trygve, Meta och sonen Pär berätta om glädjeämnen och vedermödor med sådd och skörd, och bli visad runt på deras ekologiska odlingar – är en upplevelse man inte glömmer.

Genom ett samarbete med byns hotell, Dala-Floda Vårdshus, tar Wålstedts mellan 15 maj och 15 oktober (dock ej under juli månad) emot heldagsbesök på gården. Kom ensam, med familj eller vänner, börja dagen med en stadig bondfrukost, delta i lantbrukets dagliga sysslor och njut till kvällen av vårdshusets Kravmärkta kök och Svanenmärkta rum. I trakten hittas också fina mountainbikestigar och forsar som gjorda för kajaker.

Mer information samt prisuppgift för 1 heldag på gården och 2 övernattningsnätter på vårdshuset hittas på www.dalafloada-varldshus.se. Det går också bra att ringa 0241-220 50.

I Umeå kör vi ut torsdagslådorna onsdag 12 maj i stället för på Kristihimmelsfärds dag. På övriga orter levererar vi precis som vanligt både torsdag 13 och fredag 14 maj.

VÅRA BÄSTA RECEPT SAMLADE I EN KOKBOK

Har du grönsaker hemma som du inte vad du ska göra med? I vår egen kokbok finns 346 recept – praktiskt presenterade råvaruvis. *Ekolådans recept* hittar du bland *Tilläggsprodukter/Övrigt* för 225 kr. Boken säljs även i bokhandeln där ca-priset är 325 kr.

**STEKT STRÖMMING MED
PURJOLÖK OCH TOMAT**

4 portioner

500 g strömmingsfiléer
2 msk dijonsenap
1 dl hackad persilja
salt och peppar
ca 1 dl ströbröd
smör
1 purjolök, tunt skivad
4 tomater, hackade
2 msk kapris
1 msk citronskal
salt och peppar

Lägg ut hälften av strömmingsfiléerna med köttsidan uppåt på en plåt. Stryk på senapen och fördela persiljan jämt över fisken. Salta och peppra.

Lägg på resterande filéer med köttsidan nedåt. Vänd dem i ströbröd och stek gyllenbruna i smör ett par minuter på vardera sida.

Fräs purjolök försiktigt i smör i en kastrull utan att den tar färg. Tillsätt tomater, kapris och citronskal. Salta, peppra och värm.

Gott med kokt potatis till.

**POTATISSALLAD MED
PESTOVINÄGRETT**

4 portioner

600 g kokt, kall potatis, i mindre bitar
2 nävar rucola
2 stjälkar blekselleri, tunt skivade
1 purjolök, tunt skivad
salt och peppar
Pestovinägrett:
3 msk pesto (se recept på hemsidan)
1 msk rödvinsvinäger
2 msk olja

Blanda potatis, rucola, blekselleri och purjolök i en skål.

Vispa ihop pesto, vinäger och olja i en skål och vänd ner i potatisen. Salta och peppra.

Gott till exempelvis ugnstekta kyckling och lax.

**MOROT- OCH
JORDÄRTSKOCKSSOPPA**

2–3 portioner

1 liten gul lök, grovhackad
2 medelstora morötter, i mindre bitar
400 g jordärtskockor, i mindre bitar
1–2 msk smör eller olja
7 1/2 dl grönsaks- eller hönsbuljong
salt och peppar
Till servering:
crème fraiche
strimlad persilja

Fräs lök, morötter och jordärtskockor i smör eller olja i några minuter utan att de tar färg. Tillsätt buljong och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka, ca 15 minuter.

Mixa soppan slät i en matberedare eller med en stavmixer. Smaksätt med salt och peppar.

Servera soppan med en klick crème fraiche och lite persilja.

GODA TOMATSÅSEN

1 sats

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 stor morot, finhackad
1 stjälk blekselleri, finhackad
2 msk olivolja
2 burkar hela tomater, à 400 g
2 msk hackad persilja och basilika
salt och svartpeppar

Fräs lök, vitlök, morot och selleri mjuka i olja i en kastrull. Tillsätt tomater, rör om och lägg på ett lock så att det nästan täcker. Låt koka på medelvärme i 25 minuter. Rör om då och då.

Tillsätt persilja och basilika. Låt koka i ytterligare 5 minuter.

Mixa såsen en aning, den ska fortfarande ha struktur. Koka ihop såsen till önskad konsistens. Smaksätt med salt och peppar.

Såsen går bra att frysa och är god till exempelvis pasta, kyckling och fisk.

3 X KÅLRABBI

Skala kålrabbin och skär i mindre bitar.

1. Koka nått och jämnt mjuka i lite buljong eller lättsaltat vatten i en kastrull. Servera med smör.

2. Råstek mjuka tillsammans med en krossad vitlöksklyfta i olivolja. Salta och peppra.

3. Vänd i olivolja och stek i ugnen, 200°, tillsammans med andra grönsaker, t ex morötter och potatis.

Tips broccoli: Blanda kalla kokta broccolibuketter och morotsskivor med tärnad gurka, tunt skivad blekselleri och purjolök i en skål. Vänd ner en god vinägrett och smaksätt med salt och peppar.

Ingela Persson & Anette Dieng

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Kvisttomater: Ecobalcon, Nerja, Spanien
Sallad: Eurl du Creach, Cleder, Frankrike
Purjolök: Hans Eykelenburg, Gemert, Holland

Morötter: Lantbruket Mickelsgård, När
Broccoli: Ortofrutta Candela, Loconia, Italien
Gurka: Göran Ektander, Väderstad
Blekselleri & Röd paprika: Biocampo, San Javier, Spanien

Kålrabbi: Valencia, Spanien

Rucola: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien

Persilja: Olivier Raynaud, Argeles Sur Mer, Frankrike

Jordärtskockor: Sven Andersson, Enköping

Avokado: "Hass", Prager, Michoacán, Mexico

Gul lök: Frans Brozén, Fårösund

Bananer: Dominikanska Republiken

Äpplen: "Topaz", Jaap Flikweert, Kraggenburg, Holland

Citroner & Blodapelsiner: "Sanguinello", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien

Päron: "Anjou", La Deliciosa farms, Rio Negro Valley, Argentina

Grapefrukt: "Star Ruby" & Apelsiner

"Washington Navel", Ecofruit, Bagheria, Italien