

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Anna Sjögren är kostekonom, konsult i kostfrågor samt frilansjournalist. Hon skriver också för *Allt om Mat och Laga Lätt*.

Mycket smakar mer

En amerikansk studie visar att fet och söt mat kan vara beroendeframkallande. Anna Sjögren berättar hur svenska forskare ser på saken.

Känslan av att vara mätt är resultatet av en rad reaktioner i kroppen. När vi ätit bildas ämnen i blodet som talar om för hjärnan att vi fått vad vi behöver.

Mat som är mycket god – sådan som innehåller en smaklig blandning av socker, fett och salt – aktiverar belöningssystemet i hjärnan ungefär som när vi lyssnar på musik, är förälskade eller känner oss upprymda av alkohol eller andra droger.

Charlotte Erlanson-Albertsson är professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Hon har i flera år studerat de mekanismer som ligger bakom mättnadskänslan. Den typ av mat som aktiverar belöningssystemet i hjärnan extra mycket kallar hon för supersmaklig. Även när vi äter den frigjorda mättnadssignalerna, men av den supersmakliga maten blir vi inte mätta på samma sätt. Resultatet blir att vi äter mer.

Man kan bli beroende av söt och fet mat. Har man väl börjat, är det inte sällan så att man vill äta mer av den. Det har en forskargrupp från The Scripps Research Institute i USA fastslagit i en artikel som publicerades i den vetenskapliga tidskriften *Nature Neuroscience* i våras. Deras undersökning bygger på att servera klassisk amerikansk snabbmat (korv, bacon och cheesecake) till råttor, under det att de mätte vad som hände i råttornas hjärnor. På kort tid ökade råttorna i vikt och deras hjärnförändringar liknade dem som uppstår hos råttor som är beroende av kokain eller heroin.

Studien är den första som förklarar vad som händer i hjärnan hos

djur som har fri tillgång till kaloririk mat. Den visar att drogerberoende och övervikt är baserade på samma mekanismer. Djuren tappade kontrollen över sitt ätande och var, trots att de fick elstötar när de närmade sig maten, starkt motiverade att äta.

För att fungera behöver hjärnan glukos som finns i exempelvis socker och frukt. Martin Ingvar är hjärnforskare och intresserar sig för hur hjärnans belöningssystem reagerar på söt mat. I sin bok *Hjärnkoll på vikten* skriver Martin Ingvar att människor inte kan vara beroende av socker på samma sätt som av alkohol eller droger men refererar till flera studier som visar att den mänskliga hjärnan kopplar ihop mat med miljö. Är man van vid att få söt mat på ett speciellt ställe skapas ett sug efter just den maten när man återkommer till den miljön. Köper du en kanelbulle varje gång du tankar, blir du med andra ord bullsugen när du går in på en mack.

De amerikanska och svenska forskarna är med andra ord eniga om att den supersmakliga feta och söta snabbmaten skapar ett sug efter mer, som lätt leder till att man äter för mycket. Resonemanget kan tyckas torftigt, men en av forskarna, Charlotte Erlanson-Albertsson, går emot strömmen och förespråkar återinförandet av efterrätt, även till vardags. Hon menar att människan mår väl av att avsluta en näringsriktig middag med en söt dessert, att det är bra – både för kroppen och för själen.

Anna Sjögren FRILANSJOURNALIST

LEDARE

Just när det verkade som om den värsta hysterin hade lagt sig lanserades härom dagen en klimatcertifiering. Nu ska man äntligen kunna välja ”klimatsmart” mat, sägs det. Bakom detta står Krav, Svenskt Sigill och en rad stora livsmedelsföretag. Det handlar om en tilläggsmärkning till antingen Svenskt Sigill (konventionella produkter) eller Krav (ekologiska produkter). Denna nya certifiering innebär att den certifierade har redovisat den klimatpåverkan hans eller hennes produkt har. Detta är bra men innebär inte automatiskt att den certifierade produkten är ”klimatbäst” på marknaden. Risken för att den kommer att uppfattas på det sättet är dock stor.

Miljömärken som Svanen, Krav och Bra Miljöval har utvecklat sina regelverk utifrån just försöket att kunna göra en helhetsbedömning av den samlade miljöpåverkan av en produkt. Denna klimatcertifiering är något helt annat.

Det är otroligt viktigt att vi alla lär oss mer om hur mycket växthusgaser som släpps ut genom livsmedelsproduktion och transporter. Samtidigt finns en lång rad andra viktiga miljöfrågor som måste lyftas fram. Risken för att vi ska förledas tro att denna nya certifiering garanterar ”klimatsmart” mat, är överhängande. Om man då även tror att ”klimatsmart” är synonymt med miljövänligt blir det hela ännu mer förvirrande. Ska jag plötsligt välja en konventionell produkt framför en ekologisk sådan för att den har en klimatcertifiering? Hur är det med den biologiska mångfalden, gifter i grundvatten, handelsgödselns urlakning av vattendrag?

Klimatsmart är bra men miljösmart är bättre.

John Gerhard PROJEKTUTVECKLARE

POTATISSALLAD MED**BLOMKÅL**

4 portioner

ca 500 g kokt färskpotatis, kall eller ljummen

1/2 blomkålshuvud, tunt skivat

1 lök, tunt skivad

1 saltgurka, hackad

2 msk grov dijonsenap

(1 tsk vinäger)

3 msk olivolja

salt och peppar

Halvera potatisen och lägg i en skål. Tillsätt blomkål, lök och saltgurka.

Vispa ihop senap, eventuellt vinäger och olja. Vänd ner i salladen och smaksätt med salt och peppar.

KRÄMIG POTATISSALLAD MED GURKA

4 portioner

ca 500 g kokt färskpotatis, kall

1/2 gurka

1 dl turkisk yoghurt

1 dl majonnäs

1 msk olivolja

1/2 dl hackad dill eller persilja

1–2 vitlöksklyftor

salt och peppar

Halvera potatisen och lägg i en skål.

Halvera gurkan på längden och skrapa ur kärnhuset med en sked. Riv gurkan grovt och krama ur vätskan. Blanda den med potatisen, yoghurt, majonnäs, olivolja och örter. Riv i vitlök och smaksätt med salt och peppar.

UGNSROSTAD POTATIS MED PAPRIKA OCH ZUCCHINI

4 portioner

ca 500 g färskpotatis

1 zucchini, grovt tärnad

1–2 paprikor, grovt tärnade

2 lökar, klyftade

2 vitlöksklyftor, rivna

2 kvistar rosmarin, grovt hackade

2 msk olivolja

salt och peppar

Sätt ugnen på 225°.

Halvera potatisen och lägg på en ugnsplåt tillsammans med zucchini, paprika och lök.

Blanda vitlök, rosmarin och olja i en skål. Vänd grönsakerna i blandningen. Salta och peppra. Stek mjuka och gyllenbruna i ugnen, 20–30 minuter.

GETOST MED BLEKSELLERI- OCH PÄRONSALLAD

4 portioner

200 g getost

ca 1 msk flytande honung

1–2 stjälkar blekselleri

1 päron

1/2 dl hackade och rostade valnötter

2 msk olivolja

1 msk balsamvinäger

peppar

Sätt ugnen på 225°.

Skär getosten i fyra skivor. Lägg i en ugnssäker form och ringla över honung.

Skär blekselleri och päron i mycket tunna skivor. Blanda med valnötter, olja och vinäger i en skål.

Ställ in formen i ugnen tills osten har fått lite färg och fortfarande håller formen, ca 5 minuter.

Fördela osten på tallrikar. Lägg salladen ovanpå och peppra. Gott med en skiva surdegsbröd.

Tips blomkål: Skär blomkålen i buketter. Koka riktigt mjuka i mjölk i en kastrull. Häll av mjölken och spara den. Mixa blomkålen med lite av mjölken, så slätt det går, gärna i en kannmixer. Smaksätt med lite färskpressad citronsaft, salt och peppar. Servera kall med lite löjrom och hackad gräslök.

Tips brytböner: Koka börnorna hastigt i lättsaltat vatten i en kastrull. Häll av och låt rinna av. Fräs börnorna tillsammans med lite fin-

hackad chili och ingefära i olivolja i en het stekpanna. Smaksätt med en skvätt soja, salt och peppar. Gott till exempelvis grillad lax eller biff.

PERSIKOR MED MYNTA OCH HALLON

4 portioner

rivet skal och saft av 1/2 citron

1 dl koncentrerad hallonsaft

4 persikor eller nektariner

1–2 dl hallon (frysta eller färska)

1 kvist mynta

Blanda citronskal, -saft och hallonsaft i en skål.

Halvera persikorna, ta bort kärnorna och skär i klyftor. Vänd ner i saften tillsammans med hallon och mynta. Gott med glass till.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Tomater: K. Hamerlinck, Assenede, Belgien

Sallad: Solmarka gård, Vassmolösa & Nibble Handelsträdgård, Järna

Paprika: Biocampo, San Javier, Spanien

Brytböner: Al Hoda, Kairo, Egypten

Blomkål: Gerjan Snippe, Zeewolde, Holland

Zucchini: Az. Agr. Spataro Rosario, Ispica, Italien

Färskpotatis: "Solist", Frans Brozén, Fårösund

Blekselleri: Brava, Zellik, Belgien

Gul lök: Argentina

Morötter: Biofucino, Celano, Italien

Isbergssallad: De Eerste, Marknesse, Holland

Gurka: Göran Hörberg, Ödeshög

Färsk vitlök: Solmarka gård, Vassmolösa

Bananer & Mango: "Keith", Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken

Persikor: Az. Agr. Augusto Desiderio, Termoli, Italien

Nektariner: Haciendas Bio & Biosphera, Badajoz, Spanien

Grapefrukt: "Star Ruby", Groenheuwel, Augrabies, Sydafrika

Äpplen: "Royal Gala", Sofsa, Chillan, Chile

Päron: "Anjou", Agro Roca, Rio Negro, Argentina