

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*.

Makten över matmarknaden

Den amerikanska dokumentären *Food Inc* visar upp en matindustri som gått överstyr. Där ett fåtal livsmedelsföretag kontrollerar merparten av marknaden, men själva kontrolleras allt mindre. Ann-Helen Meyer von Bremen har sett filmen.

”Du kan förändra världen med varje tugga!”

Det är slutordet i *Food Inc* och den visar tydligt att en förändring är absolut nödvändig. Den bild som regissören Robert Kerner och författarna Eric Schlosser (*Snabbmatslandet*) och Michael Pollan (*Till matens försvar*) målar upp, visar en industri som har blivit sin egen framgångs fånge. I jakten på billig mat har man utvecklat en matproduktion för vilken såväl miljön som djuren, konsumenterna och inte minst bönderna själva, får betala ett högt pris.

Food Inc är inte i första hand ute efter att skrämna oss med otäckbilder på djur som behandlas illa, även om sådana inslag finns. I stället är detta en berättelse om makt och maktlöshet. Maktlösa är de papperslösa invandrarna från Mexiko som utför de hårda och farliga jobben inom livsmedelsindustrin. Maktlös är den mamma, vars son har dött av en hamburgare smittad av *E. coli*, ett resultat av en lönsam, men inte särskilt sund majsdiet för kor. Och även bönderna själva, som inte vågar prata eller visa sina djurfabriker, framstår som fångade i systemet. Den amerikanska staten verkar dock ha abdikerat från makten och ansvaret som livsmedelskontrollant.

Makten ligger i stället hos ett fåtal företag. Exempelvis domineras cirka 80 procent av den amerikanska köttmarknaden av endast fyra företag. Och kemiföretaget Monsantos genmodifierade majs och soja står för 80, respektive drygt 90 procent

av majs- och sojaodlingarna.

Förutsättningen för denna maktkoncentration är ett storskaligt jordbruk. Likt ett matens löpande band producerar gigantiska majs-fält i Iowa foder, som fraktas vidare till fånglägerliknande köttgårdar, vars kreatur slutligen tas om hand av enorma slakterier. Och ut kommer mat som människor ibland blir sjuka och dör av.

Är detta framtiden också för oss? Visserligen är det stora skillnader mellan Sverige och USA, men vi deltar också ivrigt i jakten på ständigt billigare livsmedel, vilket leder till en allt mer koncentrerad livsmedelsindustri. I Sverige står i dag de tio största livsmedelsföretagen för hälften av hela försäljningen om cirka 170 miljarder kronor. Det leder också till ett allt mer storskaligt lantbruk som koncentreras till allt färre landskap. Vi producerar lika mycket mjölk som för 30 år sedan, men i dag från 5 000 mjölkgårdar mot 18 000 då. Och endast 120 gårdar producerar merparten av våra 75 miljoner kycklingar.

Även här ser vi – om vi vill – att miljö, djur, bönder och konsumenter betalar ett betydligt högre pris än det som står på prislappen. *Food Inc* visar att detta snarare är en återvändsgränd än en väg till framgång.

Ann-Helen Meyer von Bremen

FRILANSJOURNALIST

Food Inc kommer textad på svenska på DVD i juni.

SPORTLOV I SIKTE

Vecka 7 är det sportlov i Göteborg, vecka 8 i Östergötland och Uppsala, vecka 9 i Stockholm och vecka 10 i Umeå. Kom ihåg att avboka din låda fem minst dagar i förväg om du planerar att resa bort.

Just nu blir våra chaufförer extra glada för lite sand på uppfarter och gångar.

PAK CHOY I VECKANS LÅDA

Under 1980-talet gjorde pak choy entré i europeiska grönsaksdiskar. Den importerades då från Kina och Japan där den traditionsenligt odlas. I dag odlar vi den också framgångsrikt i Sverige, ibland under namnet sellerikål. Pak choy – som dessutom kallas såväl pak soi som bok choy och tat sai – har vita, långa, köttiga och saftiga stjälkar vars smak påminner om kinakålens. Bladen är stora och mörkgröna. De kan tillredas ungefär som mangold, det vill säga strimlas som de är och läggas i sallader, fräsas tillsammans med exempelvis vitlök och svamp, eller stuvas. Fler tips hittar du bland Tina Hellbergs recept på nästa sida. Pak choy förvaras bäst i plast i kylen.

I *Grönsaksskolan* på vår hemsida hittar du information om de frukter och grönsaker vi lägger i våra lådor.

Bland våra Tilläggsprodukter hittar du en frigolitlåda som skyddar mot såväl kyla som värme. Den rymmer en Ekolåda samt en kasse. Alternativt kan du lägga ut en filt åt chauffören att svepa in lådan i. Under *Min prenumeration, Meddelande till chauffören* kan du även ange var du vill att vi ställer din låda.

KRÄMIG ROTSELLERISALLAD

4 portioner

ca 600 g rotselleri, i tunna stavar

saft av 1/2 citron

1/2 rödlök, tunt skivad

en näve rucola

(kapis)

Majonnäs:

saft av 1/2 citron

1 äggula

1 tsk osötad senap

1 vitlöksklyfta, pressad

3/4 dl olivolja + 3/4 dl solrosolja

salt och peppar

1/2 dl mjölk

Koka rotsellerin mjuk i lättsaltat vatten och citronsafte i en kastrull, ca 10 minuter. Kyl i kallt vatten och låt rinna av väl.

Rör ihop citronsafte, äggula, senap och vitlök till majonnäsen i en skål. Vispa i oljan droppvis. Smaksätt med salt och peppar. Späd med mjölk till lite lösare konsistens. Vänd ner sellerin och löken, toppa med rucola och eventuellt lite kapis.

Tips rotselleri: Rör ner kokta selleristrimlor i en vinägrett gjord på senap, hackad vitlök, vitvinsvinäger, olivolja och smaksätt med lite socker, salt och peppar. Gott som brunch eller förrätt med knaperrostat levainbröd och ett pocherat (eller löskokt) ägg. Ägg och rotselleri är alltid en bra kombination.

GRÖNSAKS- OCH**JORDNÖTSWOK**

4 portioner

ca 1 1/2 liter strimlade grönsaker (och frukt), t ex broccoli, pak choy, lök, fänkål, salladskål och äpple

1 msk olivolja

Jordnötscrème:

1 dl jordnötsmör (alternativt annat nötsmör eller hela nötter som man mixar till en kräm med lite vatten)

1 msk riven ingefära

2 vitlöksklyftor

2 msk färskpressad citronsafte

3 msk honung

2 msk soja

Blanda ingredienserna till jordnötscrèmen och mixa slätt. Späd eventuellt med lite vatten för krämigare konsistens.

Hetta upp olja och woka grönsakerna i omgångar. Rör ner rejält med jordnötscrème. Servera med ris och wokad tofu eller kyckling.

PAK CHOY MED WASABIKRISP

4 portioner

1 pak choy

1 dl grönsaksbuljong

2 msk teriyakisås, ostronsås eller sweet chilisås

(1/4 tsk sesamolja)

1 dl wasabiärter

Skölj pak choy-ståndet och skär i strimlor på längden.

Koka upp buljongen tillsammans med vald sås och eventuellt sesamolja i en djup kastrull. Lägg i pak choy-strimlorna, sätt på lock och koka i ca 5 minuter.

Krossa under tiden wasabiärterna i en handduk med hjälp av en kavel.

Lägg upp pak choy-stimlorna, håll på lite buljong och strö på wasabikrosset. Ät genast med exempelvis dumplings eller vårullar och ris. Gott även till friterad fisk eller tofu och marinerad och stekt quorn.

MOROTS- OCH LINSSOPPA

4 portioner

1 lök, skivad

2 vitlöksklyftor, skivade

2 morötter, grovt rivna

1-2 msk olja

1 1/2 dl röda linser

1 bit ingefära, riven

1 tsk vardera av malen koriander, spiskummin och gurkmeja

1/2 tsk kajennepeppar

1 bit kanel

4 kardemummakapslar

4 nejlikor

1 liter buljong

1 burk kokosmjölk

saft av 1/2 citron

Fräs lök, vitlök och morötter i olja i en kastrull. Rör i linser, ingefära och kryddor. Tillsätt buljong och koka i 10 minuter. Sänk värmen, rör i kokosmjölk och låt sjuda i ytterligare 10 minuter. Smaksätt med citron.

HETA NÖTTER

1 sats

2 1/2 dl cashewnötter

1 msk lönnsirap eller honung

1 1/2 tsk chilipulver

1 tsk kajennepeppar

1/2 tsk salt

Blanda alla ingredienser och rosta under omrörning i het stekpanna. Håll upp på bakplåtspapper och låt svalna. Hacka och strö på maten. Håller länge i burk med lock.

Tina Hellberg VECKANS GÄSTKOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Rucola: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien

Sallads- och Vitkål: Gunnar Jonsson, Kristinehamn

Pak choy: V. Paassen, Oude Leede, Holland

Rotselleri: Åsa & Magni Gustafsson, Hemse

Fänkål: Ortofrutticoli Jonica, Ginosa, Italien

Broccoli: Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien

Paprika: Manuel Garciola, Motril, Spanien

Citron: Ecojara, Málaga, Spanien

Rödlök & Gul lök: Frans Brozén, Fårösund

Morötter: Widegrens gård, Romakloster

Tomater: Angel Ramos, Nijar, Spanien

Vitlök: Manuel Ortiz, Montalbán, Spanien

Sallad: Philippe Ayme, Tarascon, Frankrike

Gurka: Emilio Berbel, La Mamola, Spanien

Kålrot: Bo Johansson, Dalhem

Rotpersilja: Lantbruket Mickelsgård, När

Betor: Rundarve Varplöse, Roma

Bananer: Appbosa, Valle del Chira, Peru

Apelsiner: "Navel", Az. Agr. Valle Rita, Ginosa, Italien

Päron: "Conference", Lody en Ypkjen van Osch, Biddinghuizen, Holland

Äpplen: "Röd Holsteiner Cox", Fruktträdgården Augustin, Jork, Tyskland

Blodapelsiner: "Tarocco", Ecofruit, Bagheria, Italien

Mango: "Kent", Sunshine Farms, Piura, Peru