

Varför är ekologisk korv grå?

**Förädlad ekologisk mat
– hur vill vi ha den?**

Till dig som handlar ekologiskt

Länge var ekologiska livsmedel bara obehandlade råvaror, t ex morötter och ägg. Sedan kom de lätt förädlade produkterna, som t ex mjöl och mjölk. Nu är mjölet ytterligare förädlad till konsumtionsfärdiga produkter som kex och bröd, mjölken till mjölkpulver och yoghurt, tomaterna till tomatpuré och äggen till majonnäs.

Hur stort det ekologiska sortimentet av varor kan bli avgörs i hög grad av vilka livsmedelstillsatser (E-nummer) och tillverkningsprocesser som de framtida ekologiska regelverken kommer att acceptera. Ett tillåtande regelverk kan ge många produkter i handeln. Men det är inte säkert att många produkter ger fler ekologiska konsumenter. Vi tror att de ekologiska konsumenterna är en grupp som vill ha ett snävt regelverk som en garanti för att maten fortfarande är naturlig och hälsosam.

Den här skriften vill få dig att fundera lite över vilka värden du tycker att de ekologiska livsmedlen ska vara bärare av.

Konsumenter som handlar ekologisk mat anger både hälsoskäl och miljöskaäl, eller sympati med de ekologiska reglerna för djurmiljö. Men frågar någon dig vilka tillsatser du accepterar i ekologiska livsmedel eller hur hårt processade de får vara, så har du troligen inget lika tydligt svar. Och det är inte så märkligt! Även om man är en medveten konsument och väljer mat med omsorg så är det mycket svårt att ta ställning till var och en av de flera hundra tillsatser som kan användas i livsmedelstillverkning.

Naturlig mat

Att sätta gränser för vilka tillsatser som ska få användas i ekologisk mat är svårt. Varför tillåta det ena men inte det andra? Det ställer också många frågor på sin spets:

- Ska det ekologiska livsmedelssortimentet bara bestå av lågförädlade produkter, t ex havregryn och mjölk? Då slipper man ta ställning till en mängd tillsatser som behövs vid industriell livsmedelstillverkning, och konsumenterna kan känna sig säkra på att produkterna motsvarar förväntningarna på naturlig ekologisk mat. Däremot begränsas möjligheterna att få avsättning för de ekologiska råvarorna, särskilt som allt fler livsmedel säljs som bekväm färdigmat.
- Eller vill vi se framför oss ett nästan komplett sortiment ekologiska "spegelprodukter" i handeln, dvs att det finns en ekologisk variant av så många produkter som möjligt? Ska det bli möjligt får vi acceptera betydligt fler tillsatser och tillverkningsprocesser än vad de ekologiska reglerna tillåter idag.
- Eller ska vi jobba för en kompromiss som gör det möjligt att få fram ett ganska stort antal produkter, men där vi drar en gräns vid tillsatser och tekniker som är klart tveksamma ur hälsosynpunkt eller av etiska skäl?

De ekologiska produkterna finns i handeln med tre olika märken. Det största är KRAV-märket. Produkter från biodynamisk odling är märkta med Demeter-märket. På importprodukter kan man också hitta EUs ekologiska märkning. Reglerna för både lantbruksproduktion och förädling skiljer en del mellan regelverken. Detaljerna kan man hitta på hemsidorna

www.krav.se

www.demeter.nu

http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit_flavor/additives/index_en.html

Varför finns det inte ekologisk lättcreme-fraiche?

För att feta mjukostar och smältost på tub ska kunna tillverkas behövs ibland kemiska tillsatser. Även "lätt-varianten" av creme-fraiche (dvs där mycket av fettets tagits bort) måste innehålla smältsalter för att inte skära sig vid uppvärmning. Smältsalter (t ex E 339, E 450-452) är inte tillåtna enligt KRAVs regler. För oorganiska kemiska föreningar som natriumfosfat och olika kemiska polyfosfater hör väl inte hemma i ekologiska livsmedel?

Varför finns det inte KRAV-märkt margarin?

Råvaran bakom margarin är ett mättat fast fett, oftast kokosfett eller palmolja. För att få det mjukt och bredbart låter man fettets genomgå en process som kallas omestring. Det är en kemisk process som bryter ner den naturliga molekylstrukturen tills endast en rent syntetisk produkt återstår. Fettsyramolekylerna grupperar i omestringen om sig på ett slumpmässigt sätt som på försök med möss givit blodproppar. KRAVs regler tillåter inte omestring som processteknik. (Bregott som består av smör och olja räknas som margarin i livsmedelslagstiftningen, men omfattas alltså inte av beskrivningen ovan. Det finns KRAV-märkt Bregott.)

Varför är ekologisk falukorv grå?

Tillsatsen av nitritsalt i ekologiska kött- och charkprodukter måste vara den mest laddade frågan i hela diskussionen om tillsatser i ekologisk förädlad mat. Och inte bara i Sverige.

Nitritsaltet ger en röd färg åt köttprodukter, och det har också betydelse för smak och konsistens. I vissa råa köttprodukter och i köttkonserver har det också en hämmande inverkan på den ovanliga men extremt farliga botulinum-bakterien. Nitrittillsats (E250) rekommenderas därför av Livsmedelsverket. Men nitritsalt är också en fara för hälsan eftersom det i magsäcken omvandlas till cancerogena nitrosaminer. Trots att man nu väl känner till detta tillsätter charkindustrin nitritsalt i nästan alla chark-

produkter, även när det inte är motiverat för att förhindra uppkomst av botulism. Det är ingen överdrift att säga att hela charkindustrin bygger på att nitritsaltet ger en färg, smak och konsistens som konsumenterna är vana vid och förväntar sig. I Sverige har en i stort sett enig charkindustri sagt att man inte kan komma igång med förädling av ekologiskt kött eftersom KRAV inte tillåter nitrittillsats och eftersom konsumenterna inte vill köpa grå korv.

Ska ekologiska produkter få konserveras med en cancerogen tillsats? Eller ska man avstå från att ha produkter i det ekologiska sortimentet som kräver nitrit för att vara säkra som livsmedel? Nitrit förhindrar också att charkprodukter härsknar vid lång förvaring, dvs att det går att ha långt hållbarhetsdatum på en produkt med nitrittillsats. Ska ekologiska charkprodukter ges en lång hållbarhet/säljbarhet med hjälp av nitrit?

Varför finns det inte ekologisk light-läsk?

De syntetiska sötningsmedel som används i en rad light-produkter är mycket omtvistade. Det finns många rapporter om biverkningar, t ex huvudvärk. Ska cyklamat, acesulfam-K och aspartam få ersätta riktigt socker i ekologisk saft, läsk eller andra drycker?

Men det är också mycket som finns!

De ekologiska stränga förädlingsreglerna har inte bara lett till att det är en massa produkter som inte finns. De har också bidragit till kreativ produktutveckling hos livsmedelsföretagen som många gånger lyckats lösa problem och få fram ekologiska produkter utan att använda onaturliga tillsatser.

Vem bestämmer?

Det är inte bara den svenska kontrollorganisationen KRAV som bestämmer vilka regler som ska gälla för ekologisk livsmedelsförädling. Det bestäms också av EUs regelverk för ekologisk produktion och av den internationella ekologiska paraplyorganisationen IFOAMs regler. KRAV måste anpassa sina regler efter de här regelverken, men har rätt att ha kvar strängare bestämmelser, vilket man också har i en del fall. Både KRAV och EU håller under 2003 på att se över sina regler för ekologisk förädling, bl a kommer EUs regler att utökas till att även gälla kött, ägg och mjölkprodukter.

Den svenska myndighet som representerar Sverige i EUs arbete med livsmedelsfrågor är Livsmedelsverket. Hittills har Livsmedelsverket dålig förståelse för att den ekologiska produktionen står på en värdegrund som måste speglas av regelverket. Denna värdegrund är inte heller självklar för livsmedelsindustrin som ser möjligheter till fler ekologiska produkter och marknadsandelar om förädlingsreglerna öppnar för fler tillsatser.

Många ekologiska lantbrukare känner starkt för sin råvara och vill att kvaliteten och omsorgen i deras produktion ska fullföljas av en förädling enligt samma principer. Länken mellan lantbrukare och konsument är viktig. Om man som ekologisk konsument vill värna om en "ekologisk kvalitet" inte bara på råvaran utan också på de förädlade produkterna är det hög tid att tala om det nu.

Vad är det för fel med tillsatser?

Många tillsatser används för att åstadkomma jämn färg, smak, konsistens och lång hållbarhet åt masstillverkade livsmedel. Andra används för att återskapa egenskaper hos livsmedlet som förstörts i tillverkningen. Vana och reklam har fått stora konsumentgrupper att lära sig att tycka om och efterfråga en viss smak, lukt och konsistens. Men andra konsumenter har reagerat starkt mot den industriellt tillverkade matens tillsatser med negativ eller okänd effekt på miljö och hälsa.

För ekologiska produkter har många konsumenter dessutom andra högt ställda förväntningar på etik, hälsa och naturlighet, som gör att de flesta livsmedelstillsatser måste ifrågasättas och prövas noga innan de accepteras. De ekologiska regelverk vi har i Sverige och EU anger några grundläggande krav för att kunna godkänna en livsmedelstillsats.

- Så kallade berikningar (dvs tillsats av t ex vitaminer, järn och kalcium) ska inte användas för att ersätta naturliga näringsämnen som försvunnit i en hårdhänt tillverkningsprocess eller för att ersätta brister i kosthållningen.
- Tillsats av smak- och färgämnen ska vara av naturligt ursprung och inte användas för att ge associationer till kvaliteter som produkten inte har, eller för att ersätta smak och färg hos råvaran som förstörts i tillverkningsprocessen.
- Konsistensgivare ska inte användas för att dölja att råvaran späts ut, t ex med vatten.
- Konserveringsmedel ska inte användas för att ge livsmedlen onaturligt lång hållbarhet.
- Tillsatser i livsmedel ska inte ha några kända risker för miljö och hälsa, eller på annat sätt vara en risk att förtära, t ex som allergen.
- Genmodifierad organismer, GMO, får inte ha använts för att framställa tillsatser eller processhjälpmiddel.

Vi som har givit ut den här skriften är Sveriges Konsumenter i Samverkan och Ekologiska Lantbrukarna. Kontakta oss gärna.



Sveriges Konsumenter i Samverkan

Sveriges Konsumenter i Samverkan är en fristående konsumentorganisation med enskilda medlemmar, organisationer och lokalgrupper. SKIS verkar för ökat konsumentinflytande och spridning av en ekologisk livssyn.

Sveriges Konsumenter i Samverkan
Box 88, 577 22 Hultsfred
Tel 0495-498 34, e-post: info@konsumentsamverkan.se
Hemsida: <http://www.konsumentsamverkan.se>



EKOLOGISKA LANTBRUKARNA

Ekologiska Lantbrukarna är de ekologiska böndernas intresseorganisation. Förutom de rena lantbruksfrågorna arbetar vi också med frågor kring marknad och livsmedel, kretslopp, genteknik, jordbrukspolitik och internationell handel med jordbruksprodukter.

Ekologiska Lantbrukarna
Sågargatan 10 A, 753 18 Uppsala
Tel 018-10 10 06, e-post: kansliet@ekolantbruk.se
hemsida: <http://ekolantbruk.se>

