

Storsäljare

Vad är det som är svensk mat? Gör du en lista är jag säker på att den kommer att innehålla köttbullar och falukorv. Dessutom sätter jag en peng på att du har med ett enda varumärke: Kalles kaviar. Det är en riktig storsäljare.

Att smörgåskaviar är något mycket svenskt kan vi vara överens om. Säger jag ordet kaviar får du säkert bilden av smörgåskaviar framför dig. Men hur har ett varumärke som bara funnits i 50 år kunnat hamna på listan över svensk mat? Det kan man fundera över.

Själv tycker jag att ett av tecknen på god kvalitet är en hög andel av själva råvaran. För korv är det kött, för sylt bär och i fallet kaviar fiskrom. Men Kalles innehåller inte speciellt mycket rom, bara drygt hälften; 53 procent. Resten är tillsatser som socker, olja, konsistensgivare, konserveringsmedel och kryddor

Jag jämför romhalten med en annan smörgåskaviar från Abba, Ejderns. Den innehåller 77 procent rom, alltså femtio procent mer. Låg romhalt är alltså ingen nödvändighet. En högre romhalt ger dessutom en magrare produkt eftersom den inte fylls ut med lika mycket matolja.

En annan produkt som funnits länge är Scans korv under namnet Hot Dogs. Jag kommer ihåg den från när jag var grabb och det är några år sen. Förpackningen pryds av en tecknad figur som liknar seriefiguren Dennis. Du brukar dessutom hitta den till extrapris inför skolloven. Uppenbarligen tycker Scan att vi ska bjuda våra barn på Hot dogs.

Återigen, titta på råvaruhalten, i det här fallet kött. Köthalten i Hot Dogs är bara 30 procent. Det gör att den kvalitetsmässigt tillhör gårdsgårdsserien i korvligan. Å andra sidan får du både svålprotein och blodprotein, potatisfiber och andra spännande grejor i stället för kött.

Scan är inte ensam, det finns andra tillverkare som bjuder ut liknande, dåliga korvar. Det vore omöjligt om vi konsumenter vore bättre på att läsa innehållsdeklarationen innan vi handlar.

Speciellt lär vi nog få hålla ögonen på köthalten i korv. Förr fanns det namnskydd på vissa korvar som garanterade viss kvalitet, till exempel när det gällde köthalt. Det systemet fick vi inte behålla för EU. Men, livsmedelsverket har lyckats få igenom ett namnskydd igen – för falukorv.

Din lista över svensk mat innehåller troligtvis också lingonsylt. Den är så typiskt svensk att IKEA säljer lingonsylt på sina varuhus över hela världen. Här i Sverige äter vi så mycket lingonsylt att den utan tvekan kan betecknas som en riktig storsäljare.

Men även här får du se upp med kvaliteten – återigen som halten råvara. Hemgjord lingonsylt brukar innehålla cirka 60 procent lingon. Det kan du konstatera i närmaste kokbok.

Tittar du i butikshyllan hittar du dock andra bärhalter. Ett lågprismärke brukar innehålla lite drygt 30 procent, alltså nästan hälften av den hemgjorda. Och sockerhalten är högre i en lågprissylt – socker är billigt. Satsar du på ett kvalitetsmärke kryper andelen bär uppåt. När jag inventerade hyllorna i ett par butiker hittade jag som mest 55 procent lingon i en sylt

Sensmoralen blir – köp inte bara det som alla andra köper. Läs innehållsdeklarationen och jämför innan du handlar. Det är din egen machete i mataffären.

© Carl Öström 2004