

KRÖNIKA | Kostval

## Besprutad mat värre än influensa

**Diskussionerna om vad** vi kan äta eller ej fortgår. Nya rön avlöser varandra och löpsedlarna skriker ständigt om nya livsmedel som är LIVSFARLIGA. I dessa fågelinfluensatider är det extra lätt att gripas av panik. Själv är jag inte speciellt orolig. När det är dags, så är det dags. Visa får en hjärtattack, andra snubblar över en trottoarkant och faller stendöda ner.

Risken att jag av misstag skulle få i mig en rå, smittad svan ter sig minimal. Framför allt: Varför oroa sig över en eventuell sjukdom som kan drabba mig i framtiden? Om den vet vi ju ändå inget, förutom att vi någon gång ska dö. Då är jag mer rädd för alla "experter" som säger att det är helt riskfritt att äta genmanipulerad mat med besprutnings- och hormonrester. Och då oroar jag mig mer för allt "ofarligt" som göms i maten, typ härdade fetter och konstgjorda konserveringsmedel.

**För mig är det viktigt** att se till att min kropp mår så bra den bara kan under mitt korta jordeliv. Jag försöker vara noga med vad jag stoppar i mig, eftersom jag är övertygad om att kosten påverkar vår hälsa i allra högsta grad. Sen försöker jag låta det sunda förnuftet råda. Klart att mina tonåringar ska dricka läsk på helgen, men jag blir arg om de bälgar i sig cola på vardagarna.

Ända sedan de var små har jag försökt att se till att de äter så giftfri mat som möjligt. Det är 19 år sedan jag satt och ammade min äldsta och grät av ilska när jag hörde om Tjernobyli. Då bestämde jag mig för att åtminstone göra det jag kan. Styra det jag kan styra.

**Jorden är ett förorenat** ställe och barnen får i sig så otroligt mycket skit. Små växande kroppar påverkas dessutom mer än våra vuxna. På den tiden var det inte lätt att hitta ekologisk mat. Jag fick ta sonen med mig och åka tvärs över stan till Bromma. Där låg en hälsokostbutik som sålde svenska ekologiska råvaror. Sen var det bara att fylla vagnen.

Jag har inga bevis på att mitt släpande har gjort nytta, men det känns väldigt bra. Och man behöver inte vara en expert för att förstå att allt hänger ihop. Ju renare mat, desto friskare kropp och lyckligare jord. Återigen – det sunda förnuftet: Ju mindre vi mixerar med maten – desto bättre är det.



**MILENA BERGQUIST**  
milena.bergquist@svd.se

### Mitt tips

Den som vill veta mer om en grönare livsstil kan läsa Naturskyddsföreningens årsbok 2006 "Livsviktigt – grön väg till hälsa". [www.snf.se](http://www.snf.se)

**UPPSTICKARE** De har funnits i vattnen i miljontals år, i fiskdiskarna betydligt kortare. Somliga av dem är så nya i handeln att vi inte hunnit lära oss vad de heter och hur de ska tillagas. Här är nykomlingarna som trängt in sig bland torsk och lax.

TEXT: PER SÖDERSTRÖM FOTO: DAN HANSSON

# Nya fiskar dyker upp

## Tonfisk

Tonfisk är numera en gammal bekantning för sushiälskare och finkrogsbesökare. Färskt tonfiskkött är rött till skillnad från det betydligt blekare innehållet i tonfiskburkarna.

Den färska tonfisken lämpar sig bra att grilla och steka. Men den ska inte genomstekas. Det kan förekomma att köttet röks med kolmonoxid för att det ska få en rödare färg. Sådan fisk får inte säljas i Sverige.



## Kungskrabba

Kungskrabban (rysskrabba, stalinkrabba, kamtjatkakrabba) ben som numera spretar i fiskdisken är nästan groteska. Den här arten kommer ursprungligen från vattnen runt Kamtjatka i Stilla havet, men den sovjetiske diktatorn Josef Stalin lät sätta ut ett bestånd vid Kolahalvön.

Därför har krabban spritt sig ner längs Norges kust, där den till och med har blivit ett hot mot andra arter. I vilket fall är köttet i benen en delikatess, somliga håller det för bättre än hummer.

Och smakar det så kostar det – runt 600 kronor kilot kan man få betala. För övrigt är namnet kungskrabba missvisande, eftersom det också finns en kungskrabba utanför Nordamerikas östkust. Den är emellertid ett leddjur i familjen dolksvansar och förmodligen inget för skaldjursbuffén.



## Red snapper

Red snapper kommer från Mexikanska golfen och amerikanska östkusten, där den är efterfrågad av såväl sportfiskare som läckergommar.

Det rosa köttet är mjällt och bör tillagas med skinnet kvar eftersom det lätt faller isär. Små fiskar är efterfrågade då de kan anrättas hela.

**Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.**



## KWV I NY KOSTYM!



- **KWV Chêne**  
Alk. 14% Art.nr. 2013 Pris 63 kr
- **KWV Chardonnay**  
Alk. 14% Art.nr. 7055  
Flaska Pris 69 kr Box Pris 194 kr
- **KWV Pinotage**  
Alk. 14% Art.nr. 2029 Pris 74 kr
- **KWV Cabernet Sauvignon**  
Alk. 13,5% Art.nr. 22922 Pris 77 kr

**Arvid Nordquist**  
HANDELSAKTIEBOLAG