Brödfakta

En uppslagsbroschyr för dig som är nyfiken på bröd

Brödfakta

Välkommen till vår uppslagsbroschyr om bröd. Vi på Brödinstitutet älskar bröd. Vi älskar allt bröd, det mörka, ljusa, hårda och mjuka. Pinnbrödet som bakas på några minuter över en öppen eld och surdegen som ligger i veckor och månader innan den bakas.

Det finns mycket att fundera på kring bröd.
Vad är skillnaden på ljust och mörkt mjöl? Vad ska man ha fibrer till?
Behövs verkligen socker i vanligt matbröd?

Frågorna är många och svaren hittar du här i Brödfakta.
Om du har en extra klurig fråga som vi inte besvarar här är du mer än välkommen att kontakta oss på Brödinstitutet.

Brödfakta har tagits fram med stöd av **Jordbruksverket** och **Matlandet Sverige**.
Brödinstitutet har sedan 1957 arbetat med att informera om brödets nyttigheter och stärka brödets position i Sverige och är en del av branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer.

Brödinstitutet

Storgatan 19 | Box 556 80 | 102 15 Stockholm | Telefon 08-762 67 90 | Fax 08-762 65 12
www.brodinstitutet.se | info@brodinstitutet.se

Allergier

En allergi eller överkänslighet gör att kroppen reagerar på något som de flesta människor tål t.ex. något av våra vanliga livsmedel. Allergier och överkänslighet ger ofta symptom i ögon, näsa, luftvägar, mage/tarm och på huden.

Överkänslighet, allergi och födoämnesintolerans

Bröd kan ibland innehålla ämnen som allergiska och överkänsliga personer kan reagera mot. Överkänslighet innebär att en person reagerar fysiskt negativ på ett livsmedel som de flesta tål. Vid allergi är kroppens immunförsvar inblandat och det allergiframkallande ämnet kallas allergen. Vid födoämnesintolerans har kroppen svårt att bryta ner vissa ämnen i maten, t.ex. laktos (mjölksocker) vid laktosintolerans.

Allergier vanligast hos barn – intolerans vanligast hos vuxna

Födoämnesallergier är vanligast hos barn. Vissa typer av allergener, som allergi mot mjölkprotein växer oftast bort med åren. Andra allergier, t ex.



mot nötter kan uppkomma senare i livet. Födoämnesintolerans är vanligare än allergier hos vuxna. Laktosintolerans är vanligast och innebär att tarmen inte kan bryta ner normala mängder mjölksocker.

Glutenintolerans
Gluten är ett protein som finns i vete, råg, korn och havre. Vid glutenintolerans skadas tarmslemhinnan av mycket små mängder gluten och därför måste all mat som innehåller gluten undvikas. Numera kan vuxna glutenintoleranta äta produkter som innehåller garanterat ren havre (ren = ingen inblandning av de andra spannmålsslagen). Tillverkning av glutenfria bröd måste ske helt separerat från den ordinarie bageriverksamheten eftersom mycket små mängder gluten kan göra stor skada för den som är glutenintolerant.

Veteallergi
Man kan också vara allergisk mot vete, råg, korn eller havre. Allergi mot vete är vanligast och uppträder ofta i kombination med allergier mot mjölk eller ägg. Ofta förekommer alla fyra sädesslagen i ett bageri. Eftersom mycket små mängder kan utlösa en allergisk reaktion så är det bara specialtillverkat bröd som kan rekommenderas till den som är allergisk mot ett enskilt spannmål.

Äggallergi
Äggallergi är vanligast hos små barn och brukar växa bort med åren. För den som är allergisk kan det räcka med mycket små mängder äggprotein för att utlösa en allergisk reaktion. De allergiframkallande ämnena finns framför allt i äggvitan. Tänk på att vissa bröd kan vara penslade med ägg och att en del ströbröd kan innehålla ägg. Även mycket små mängder äggprotein kan göra stor skada. Därför är det omöjligt att garantera att brödet är »fritt från äggproteiner« om ägg hanteras i bageriet.

Mjölkallergi
Mjölkallergi innebär att mjölkproteiner ger en allergisk reaktion. Mjölkallergi är vanligast hos de minsta barnen medan äldre barn och vuxna oftast reagerar mot laktos (mjölksocker). Allergi mot mjölkprotein innebär att mjölk och mjölkprodukter måste undvikas helt. Även mycket små mängder mjölkprotein kan utlösa en allergisk reaktion. Därför är det omöjligt att garantera att brödet är »fritt från mjölkproteiner« om mjölk hanteras i bageriet.

Laktosintolerans
Vid laktosintolerans saknas eller finns det otillräckligt av det enzym som bryter ner laktosen (mjölksockret) i tunntarmen. Laktos finns i alla mjölkprodukter, men i olika mängder. Laktosintoleranta tål ofta en mindre mängd laktos, som ungefär motsvarar innehållet i 1–2 dl mjölk om mängden fördelas på flera tillfällen under dagen. Bröd som innehåller mjölk/yoghurt/fil bidrar med så små mänger laktos att det vanligtvis inte utgör några problem för den som är laktosintolerant.

Margarin kan innehålla både laktos och mjölkprotein
I margarin kan det ingå mjölkpulver, som innehåller både mjölkproteiner och mjölksocker. Vid laktosintolerans är margarinets bidrag av mjölksocker försumbart. Däremot kan innehållet av mjölkprotein i margarin räcka för att orsaka reaktion hos den som är mjölkproteinallergiker. Ett vegetabiliskt margarin innehåller inga mjölkprodukter.

Nötter och fröer
De allra flesta nötallergiker reagerar mot alla typer av nötter, men det finns de som bara är allergiska mot någon enstaka sort. Mandlar är inte släkt med nötter och allergiska reaktioner mot mandel är inte lika vanligt som mot nötter. Även små mängder nötter kan orsaka en allergisk reaktion. Därför kan man inte garantera att ett bröd är »fritt från nötter« om nötter hanteras i bageriet.



Barn och bröd

För barn är det extra viktigt att äta en näringsrik kost. Eftersom barn växer och rör sig mer än vuxna behöver de mer energirik mat. Bröd tillsammans med ett bra pålägg är ett utmärkt sätt för barn att få i sig kolhydrater, protein och andra näringsämnen. Om du själv äter mycket fiberrik mat som t.ex. rågbröd och fiberpasta är det bra att ge ditt barn ett ljust mindre fiberrikt bröd ibland.

Barn och fibrer

För vuxna är det bra att äta mycket fibrer då fibrer mättar och gör att vi äter lagom mycket. Men om barn äter för mycket fiberrik kost kan fibrerna fylla ut magsäcken och göra att barnet får i sig för lite energi. För lite energi kan göra att barnet inte ökar i vikt som det ska. Alltför fiberrik kost kan också göra barn lösa i magen. Hur mycket fibrer barn kan äta utan att bli lösa i magen varierar från ett barn till ett annat, så man får pröva sig fram.

Bröd, gröt och flingor är bra energikällor som bör utgöra basen i barnets frukost och mellanmål. Brödet kan gärna vara av det ljusare slaget. Med åldern ökar fiberbehovet, därför är det bra om barn också vänjer sig vid att äta fiberrikt bröd.

Bröd i början av livet

Från ca sex månaders ålder bör proteinet gluten ingå i barns smakportioner. Gluten finns i bröd bakat på vete, råg och korn. Små barn behöver tuggvänliga småbitar av bröd. Först smakar barnet bara bröd som små smulor, men allteftersom barnet börjar tugga kan smakbitarna bli mer smörgåslika. Det är bra att börja med ljust bröd och successivt utöka med olika brödsorter.

Livsmedelsverket tipsar om att ge små barn vitt bröd ibland för att undvika att de får i sig för mycket fibrer. Men det är också bra om små barn får smaka på fullkornsbröd så att de vänjer sig vid smaken. Läs mer om barn och fibrer på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se.

Skolbarn och ungdomar

Under skolåren (när barnen är 6–17 år) ökar behovet av järn och andra mineraler. Bröd och spannmålsprodukter är en viktig järnkälla för växande tonåringar. Järn är speciellt viktigt för unga tjejer som har mens och som behöver bygga upp sina järnförråd för framtida graviditet och amning. Många tjejer i Sverige har svårt att nå upp till det rekommenderade intaget av järn och har alltför små järnförråd eller järnbrist. Därför behöver många tonårstjejer äta mer fullkornsbröd som innehåller riktigt med mineraler (bl.a. järn) och dessutom ger god mättnad. För att förbättra näringsupptaget av järn och andra mineraler från fullkornsbröd, är det bra att antingen lägga på en bit skinka och färsk frukt, eller äta brödet som en del av en måltid där det ingår kött, fisk eller juice.

Livsmedelsverket tipsar om att ge små barn vitt bröd ibland för att undvika att de får i sig för mycket fibrer. Men det är också bra om små barn får smaka på fullkornsbröd så att de vänjer sig vid smaken.



Bröd under graviditeten

Under graviditeten ökar kvinnors näringsbehov och många blir extra måna om vad de äter. En kost som innehåller mer vitaminer och mineraler behövs för att räcka till två personer. Det bästa sättet att få i sig den näring som behövs är genom mat vi äter varje dag som t.ex. frukostmackan.

Att tänka på

...inför graviditeten

Folat är ett B-vitamin som anses extra viktigt för kvinnor i barnafödande ålder. För låga halter av folat vid graviditetens början ökar risken för ryggmärgsbråck hos fostret. För att få i sig folat är det bra att äta gröna bladgrönsaker, spannmålsprodukter, mjölk och frukt. Sex skivor matbröd av varierande slag ger ungefär 15–20 % av dagsbehovet av folat till den som planerar att bli gravid.

...under graviditeten

Vid graviditet ökar risken för hemorrojder. Ett tillstånd som ofta förvärras av trög mage. Genom att välja fiberrik mat och dricka mycket vatten kan dessa besvär förebyggas. Fullkornsbröd innehåller mycket kostfibrer. Dessutom är fullkornsprodukter en bra källa till viktiga vitaminer och mineraler, både för blivande mammor och växande foster.

...efter graviditeten

Mat med mycket kostfibrer mättar bra och är därför en bra hjälp vid viktminskning (eller för att hålla sin vikt normal). Det beror på att kostfibrer binder vatten vilket ökar matens volym i mage och tarm, utan att bidra med för mycket energi i form av extra kalorier. En fiberrik kost gör dess-utom att en del av fettet i måltiden inte tas upp som energi utan följer med ut som avföring.

...för alla kvinnor i barnafödande ålder

Många kvinnor har svårt att få i sig tillräckligt med järn genom kosten. En av anledningarna är att fertila kvinnor förlorar blod vid menstruation. Kvinnor i barnafödande ålder rekommenderas därför att få i sig 15 mg järn per dag, efter klimakteriet sjunker behovet till 9 mg/dag.

Det bästa sättet för gravida att få i sig den näring som behövs är genom den mat vi äter varje dag som t.ex. frukostmackan.



Enzymer

Enzymer kallas ibland för biologiska katalysatorer, de sätter igång processer utan att själva förbrukas. När man bakar bröd pågår det en rad kemiska processer. En del av dem är väl synliga, tänk bara på vad som händer när ett bröd jäser eller en sockerkaka sväller upp i ugnen.



Enzymer är ett protein

Enzymer är ett slags protein som finns i växter och djur och som medverkar vid de flesta uppbyggnads- och nedbrytningsprocesser. Spannmålskärnan innehåller ett flertal enzymer som aktiveras när kärnan börjar gro. Amylaser är namnet på de enzymer som bryter ner stärkelsen i mjölet. De används vid brödbakning för att brödet ska få bättre volym och ett finare inkråm. Amylaser går under gruppnamnet Mjölbehandlingsmedel på brödets innehållsförteckning.

Mjölbehandlingsmedel för bättre bröd

Mjölbehandlingsmedel är ett samlingsnamn för alla tillsatser som används för att förbättra mjölets bakningsegenskaper. Askorbinsyra (C-vitamin), enzymer och malt är tillsatser som förbättrar mjölets bakningsegenskaper.

Askorbinsyra

Askorbinsyra eller C-vitamin är ett antioxidationsmedel som tillsätts i mjöl för att ge bättre volym åt det färdiga brödet. Askorbinsyra är en av de vanligaste tillsatserna i bröd.

Malt

Malt framställs av blötlagda kornkärnor som fått gro och som har en hög enzymaktivitet. Malt gör att brödet blir lite saftigare och lite sötare i smaken. På brödets innehållsförteckning står malt listat under ingredienser eller så kallas det för ett mjölbehandlingsmedel.

Askorbinsyra eller vanlig C-vitamin är en av de vanligaste tillsatserna i bröd.



Fett

Bagarna använder fett i brödet för att det ska smaka bättre, få en jämnare struktur, smula mindre och hålla sig färskt längre. Men bröd innehåller ganska lite fett, inte mer än 2–6 gram fett per 100 gram bröd.

Varför finns det fett i bröd?
För att förbättra brödets egenskaper behövs det fett i bröd. Fettet fungerar också som bärare av smak- och aromämnen.

Bröd som innehåller mycket frön är ofta lite fetare än andra bröd men blir å andra sidan rika på fiber och andra nyttigheter.

Vegetabiliska fetter och oljor och vegetabiliskt margarin och margarin är det som oftast används till matbröd. Rapsolja, som har en mycket hälsosam sammansättning, är den huvudsakliga fettråvaran när stora bagerier bakar bröd. Även solrosolja, olivolja och palmolja används, fast i mindre utsträckning.

Bröd som innehåller mycket frön är ofta lite fetare än andra bröd men blir å andra sidan rikt på fiber och andra nyttigheter.

Olika typer av fett
Fett behövs som energikälla och för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer (vitaminerna A, D, E och K). I fett finns också de livsnödvändiga fettsyrorna linolsyra och linolensyra. Dessa fettsyror kan inte kroppen producera själv och därför behöver vi få i oss dem via maten.

Det finns olika typer av fett som ger olika hälsoeffekter i kroppen. Ur hälsosynpunkt pratar man om mättat fett, enkelomättat fett, fleromättat fett och transfetter. Livsmedelsverket rekommenderar att vi ska äta mindre av mättat fett och transfetter, då dessa höjer den typ av kolesterol som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.

Transfett
Transfettsyror kan bildas när vegetabilisk olja görs om till delvis härdat fett. I kroppen behandlas transfett som en mättad fettsyra och kan därför leda till hjärt-kärlsjukdomar. Transfetter finns också naturligt i små mängder i mjölkfett. Bröd är inte någon nämnvärd källa till transfetter. Tidigare fick vi i oss transfett från t. ex. pommes frites, piroger, pajer, snacks och godis. Efter de senaste årens debatt är det ytterst få, om några, svenska bröd som innehåller transfettsyror.

Matbröd innehåller väldigt lite eller inga transfetter
En del matbröd innehåller tillsatt fett, som i sin tur innehåller en viss del härdat vegetabiliskt fett. Det härdade fettet kan innehålla en viss mängd transfettsyror (men behöver inte göra det). Matbröd innehåller lite fett och därför kommer mängden transfettsyror som eventuellt ingår att vara mycket liten. Efter de senaste årens debatt är det ytterst få svenska bröd som innehåller transfettsyror.

Härdat fett
Härdat fett är vegetabilisk olja som processas till fastare konsistens. Fullt härdat fett innehåller inga transfetter, vilket däremot delvis härdat fett kan göra. Vissa bagerier använder ibland fullhärdat fett för att det ger ett sprödare och frasigare bröd med bättre volym men användningen är idag mycket liten för att undvika förvirring och sammanblandning med delvis härdat fett och risk för ett innehåll av transfetter.



Fibrer

Fibrer är nyttiga eftersom de ger en god mättnadskänsla, hjälper till att hålla hjärtat friskt och stimulerar magen. Många skulle därför må bra av att äta mer fiberrik mat. Vi får i oss fibrer genom fiberrika bröd, frukt och grönsaker.

Bröd innehåller olika sorters fibrer som är viktiga för att vi ska må bra. En del fibrer minskar risken för förstoppning, medan andra kan bidra till minskad risk för hjärt-kärlsjukdom. Vete, råg, havre och korn innehåller en blandning av olika sorters fibrer, som påverkar vår hälsa på olika sätt. Läs mer om de olika sädesslagen i avsnittet om mjöl.

Det finns många anledningar att äta mycket fibrer:

Hjälp att hålla vikten
En del fibrer fyller ut mage och tarm, medan andra fördröjer magsäckens tömning, vilket ger en förlängd mättnadskänsla. Fullkornsbröd och fiberrikt bröd kan därför vara en hjälp för att hålla vikten. Fibrer bidrar också till en ökad mättnadskänsla och det gör i sin tur att det är lättare att äta lagom mycket.

Bra för mage och tarm
Vissa fibrer motverkar förstoppning genom att fylla upp mage och tarm, vilket också minskar koncentrationen av cancerframkallande ämnen. Både kli och fullkorn av vete, råg, havre och korn innehåller mycket av den här sortens fibrer. Mest innehåller vete(kli).

Viktigt att tänka på när man äter mycket fibrer är att också dricka vatten. Drick gärna 1–1,5 liter per dag.

Stärker immunförsvaret
En del av brödets fibrer blir föda till tjocktarmsbakterierna, som är en del av vårt immunförsvar. Råg, havre och korn innehåller mera av den här typen av kostfibrer.

Stabiliserar svajigt blodsocker
En fiberrik kost kan förebygga åldersdiabetes, både genom att motverka övervikt, men också genom att stabilisera blodsockersvängningar. I råg, havre och korn finns det fibrer som gör att magsäcken tömmer sig långsammare, vilket ger ett mera utsträckt blodsockersvar.

Bröd och hjärthälsa
Havre, korn och råg innehåller en speciell typ av fiber som har en förmåga att sänka kolesterolet i blodet. Fibrerna binder gallsalter och nybildning av gallsalter sker med hjälp av kolesterol från blodet. På så sätt sänks blodets kolesterolnivå. Forskning har visat att ett ökat intag av fullkornsprodukter tillsammans med en övrig hälsosam livsstil kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Fler studier behövs för att säkerställa exakt vad det är i fullkorn som bidrar till att hålla hjärtat friskt.

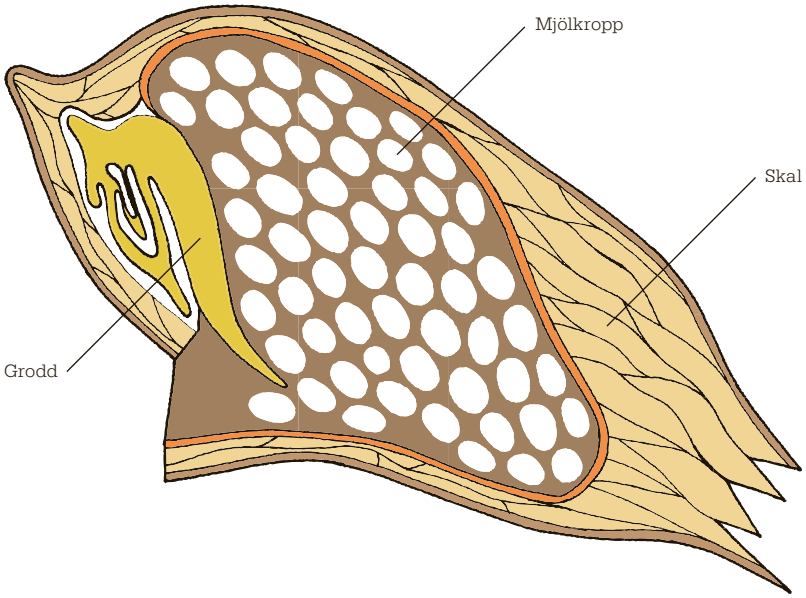
Vissa bröd har tillsatta växtsteroler. Växtsteroler sänker kolesterolet på två sätt. Det minskar upptaget av kolesterol som kommer från maten och sänker dessutom halten av det kolesterol som kroppen själv producerar. Växtsteroler finns naturligt i maten, bland annat i rågbröd, grönsaker, nötter och oljor. 2 gram växtsteroler per dag rekommenderas för att få någon effekt.

Bröd och tandhälsa
Fiberrikt bröd kräver att man tuggar mycket, som i sin tur ger mycket salivavsöndring. Saliven har en naturlig rengörandeeffekt på tänderna och motverkar karies. Bröd av fullkorn ger också en bra mättnadskänsla som minskar risken för småätande som är negativt för tandhälsan.

Viktigt att tänka på när man äter mycket fibrer är att också dricka vatten. Drick gärna 1–1,5 liter per dag.

Fullkorn

Fullkornsmjöl går att göra från alla sädesslag. Istället för att enbart använda sig av mjölkroppen som i t.ex. vetemjöl så använder man hela kärnan, skaldelarna och grodden när man tar fram fullkornsmjöl. Då får man ett mjöl som är mycket rikt på vitaminer och mineraler.



SPANNMÅLSKÄRNAN BESTÅR AV TRE DELAR

Skaldelen är rik på kostfibrer, B-vitaminer, mineraler och biologiskt aktiva ämnen. Kli är ett koncentrat av kärnans skaldelar. Vetekli är alltså malda skaldelar av vete.

Grodden är anlaget för den växande plantan och är rikt på mineraler, B-vitaminer, E-vitamin och bioaktiva ämnen.

Mjölkroppen innehåller stärkelse och en del proteiner. Siktat mjöl är ett koncentrat av mjölkroppen.

När vanligt vetemjöl mals används ungefär 70 % av den ursprungliga vetekärnan. Men i fullkornsmjöl utnyttjas 100 % av vetekärnan. Havregryn är fullkorn av havre och grahamsmjöl är fullkornsmjöl av vete. Vanligt rågmjöl innehåller alltid 100 % fullkorn medan siktat rågmjöl inte gör det. I bröd kan fullkorn ingå som mjöl, gryn, flingor, krossade, klippta eller hela kärnor.

Läs på brödets förpackning för att se hur mycket fullkorn det innehåller.

VARFÖR ÄR FULLKORN SÅ NYTTIGT?

Ju mer fullkorn det finns i ett bröd, desto mer fibrer, vitaminer och mineraler ingår. Kostfiberinnehållet är högt, liksom innehållet av flera B-vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin, folat), vitamin E, järn, magnesium, zink, mangan och selen. Vetenskapliga studier visar att människor som äter mycket fullkornsprodukter (och i övrigt lever sunt) löper mindre risk att drabbas av hjärtsjukdom än andra.

Nyttigt för magen

Fullkorn av alla sädesslag innehåller mycket olösliga kostfibrer, som är viktiga för att hålla tarmen igång och motverkar risken för förstoppning.

Bra för vikten

En kost som är fiberrik och fettfattig gör det lättare att gå ner i vikt och behålla vikten. Fullkorn innehåller mycket kostfibrer och lite fett. Kostfiber ger en lång mättnadskänsla och gör det lättare att äta lagom mycket.

Fullkorn innehåller antioxidanter

Fullkorn, liksom frukt och grönsaker har ett högt innehåll av antioxidanter. Antioxidanter skyddar kroppens vävnader och arvsmassa från att skadas av fria radikaler, som bildas vid ämnesomsättningen. Flavonoider, fytinsyra, vitamin E och selen är några av många antioxidanter i fullkorn.



VAD ÄR ETT FULLKORNSBRÖD?

För att få kallas fullkornsbröd måste en betydande del av brödets torrsubstans (brödets vikt förutom vatteninnehållet) vara fullkornsingredienser antingen som mjöl, flingor, gryn, kross, klippta eller hela kärnor. Det gäller för både hårt och mjukt bröd. Ett fullkornsbröd kan, men behöver inte, innehålla hela kärnor. Läs på brödets förpackning för att ta reda på hur mycket fullkorn det innehåller.

100 % fullkorn?

Det är svårt att baka ett gott och saftigt bröd som bara innehåller fullkorn smjöl. Däremot går det att göra mjuka bröd med mycket stor andel fullkornsmjöl, men för att det ska bli saftigt och luftigt tillsätter man också en viss del vetemjöl. Därför finns det nästan inga bröd som enbart innehåller fullkornsingredienser.

Ju mer fullkorn det finns i ett bröd, desto mer fibrer, vitaminer och mineraler ingår.

Hälsa

Bröd är mycket viktigare för hälsan än vad många tror. Bara en liten del avSvenskarna äter hälsosamt mycket bröd, vilket är synd eftersom bröd ger oss energi, fibrer, viktiga mineraler och vitaminer som bidrar till god hälsa. Livsmedelsverket rekommenderar att man i första hand ska välja fullkornsbröd.

Lagom energirik

Vårt behov av mättande mat som är lagom energirik och som dessutom förser oss med viktiga mineraler och vitaminer har ökat eftersom vi rör oss mindre idag än tidigare. Bröd är en bra energikälla, ger god mättnad och innehåller dessutom fibrer och järn – två näringsämnen som många, speciellt kvinnor har svårt att få i sig rekommenderade mängder av.

Är alla sorters bröd nyttiga?

Alla typer av bröd innehåller ungefär lika mycket kolhydrater och en begränsad mängd fett per 100 gram. Det innebär att allt bröd är en bra energikälla för kroppen. Innehållet av fibrer, vitaminer och mineraler varierar däremot mellan olika sorters bröd. För att öka fiberintaget och få maximalt med hälsofördelar från bröd så rekommenderar Livsmedelsverket att minst hälften brödet består av nyckelhålsmärkta bröd och fullkornsbröd.

Alla sorters bröd är en bra energikälla för kroppen.

Bröd och hjärthälsa

Havre, korn och råg innehåller en speciell typ av fibrer som har en förmåga att sänka kolesterolet i blodet. Fibrerna binder gallsalter och nybildning av gallsalter sker med hjälp av kolesterol från blodet. På så sätt sänks blodets kolesterolnivå. Forskning har visat att ett ökat intag av fullkornsprodukter tillsammans med en i övrig hälsosam livsstil kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Fler studier behövs för att säkerställa exakt vad det är i fullkorn som bidrar till att hålla hjärtat friskt.



Bröd och magen
Bröd av fullkorn innehåller mycket fibrer som motverkar förstoppning. Rågen är fiberrikast av de fyra sädesslagen, och innehåller dessutom mer fibrer än nästan alla frukter och grönsaker. Vissa fullkornsfibrer kan också stärka tarmens immunförsvar, vilket minskar risken för tarminfektioner.

Bröd och mättnad
När vi har ätit en måltid stiger blodsockret vilket så småningom påverkar vår hunger- och mättnadskänsla. Hur snabbt och högt blodsockret stiger beror bland annat på typen och mängden kolhydrater som måltiden består av. Fullkornbröd har ett högt innehåll av fibrer som ger en bra mättnadskänsla.

Fibrer gör det lättare att äta lagom mycket.

Bröd och vikt
Det är en myt att man går upp i vikt av bröd. Vikten beror framför allt på ditt totala intag av kalorier i förhållande till hur mycket du förbrukar genom t.ex. motion. Fibrer bidrar till en ökad mättnadskänsla och det gör i sin tur att det är lättare att äta lagom mycket.

GI har ändrat våra brödvanor
GI, som står för Glykemiskt index, är ett ämne som intresserar många och råden och debatterna har avlöst varandra på senare tid. Enkelt uttryckt är GI ett mått på hur snabbt maten man äter bryts ned till blodsocker. Det positiva med GI-debatten är att vi idag äter bröd på ett nytt sätt. Intresset för fullkorn och fiberrikt bröd, surdegsbröd och bröd med hela korn är betydligt större nu än för några år sedan. Brödsorter som förut ansågs exotiska hör numera till det vanliga sortimentet.

GI går mot GB
Man pratar idag mer och mer om GB, GB står för Glykemisk belastning (på engelska Glycemic load). Till skillnad från GI som anger hur mycket 50 g kolhydrater av ett livsmedel påverkar blodsockret visar GB hur en normalportion av ett livsmedel påverkar blodsockersvaret. Exempel: GI för potatis är högre än för pasta, medan GB för potatis är lägre än för pasta. Detta beror på att potatis innehåller mindre kolhydrater per normalportion än pasta. Läs mer om GB på Livsmedelsverkets hemsida.

Miljö

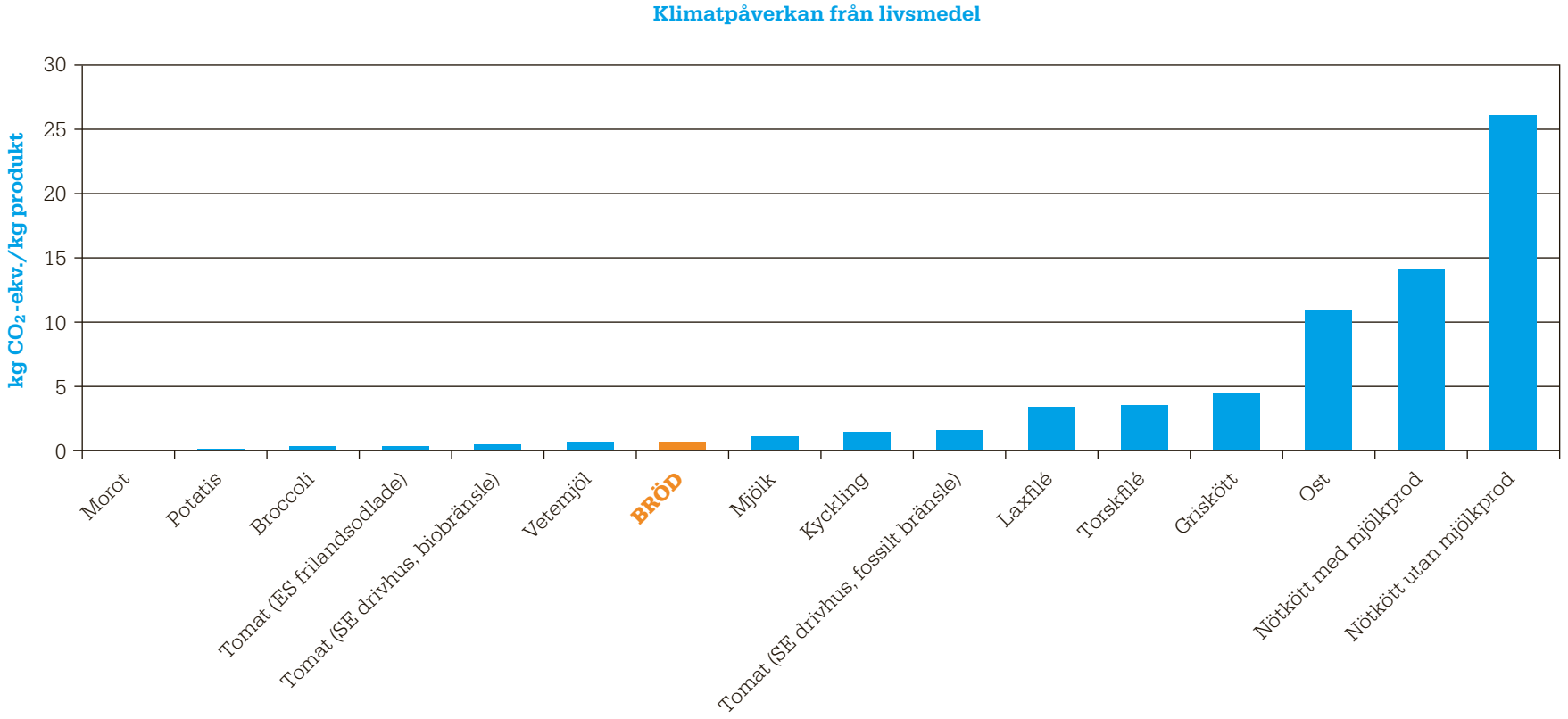
Bröd är ett av de livsmedel som påverkar klimatet minst. Det beror på att bröd är ett vegetabiliskt livsmedel gjort på en råvara med låg miljöpåverkan. Dessutom bakas bröd effektivt och utan svinn.

Bröd är ett ovanligt klimatsmart livsmedel

Institutet för Livsmedel och Bioteknik (SIK) har jämfört bröd bakat i Sverige med en rad andra livsmedel. De har mätt ett livsmedels hela produktions- och distributions kedja, i brödets fall, från ax till färdig limpa i butiken. Mätningen inkluderar alltså även transporter. Genom att mäta i GWP, Global Warming Potential* tar de reda på hur stor miljöpåverkan ett livemedel har. Om du tittar på tabellen ser du att bröd liksom morot och potatis ger mindre än 1 kg CO_2 per kg bröd.

Råvara med låg klimatbelastning

Bröd har en så liten påverkan på vårt klimat främst för att huvudråvaran mjöl utgör en så låg klimatbelastning. När man maler säden till mjöl blir det till skillnad från mycket annan råvaruproduktion inget svinn alls. De delar av säden som inte blir till mjöl används till djurfoder. Nästan allt mjöl som används i svenska bröd odlas och mals här i Sverige. Det betyder att inga långa transporter till och från andra länder behövs.



Däremot transporteras bröd inom Sverige från bagerierna till affärerna nästan varje dag. Trots detta ger bröd alltså en lägre klimatpåverkan än i stort sett alla andra livsmedel.

Miljövänlig el i bagerierna

En annan orsak till att bröd har så låg klimatpåverkan är att många bagerier använder sig av miljövänlig el. Det finns många exempel på bagerier och kvarnar som har kommit på nya sätt att spara miljö och pengar genom att vara ännu smartare vid mjöl- och brödtillverkning. I kvarnen i Järna samarbetar man med det lokala energiföretaget och de hårda skal som blir över när man tar fram havregryn eldas upp för att ge Järnaborna värme. Ångan från uppvärmningen används i sin tur i kvarnen för att producera andra mjölsorter.

Det är smartare ur energisynpunkt att köpa bageribakat bröd än att baka själv.

Miljöfördelar med bageribakat bröd

En rapport från SIK och Naturvårdsverket visar att det faktiskt är smartare ur energisynpunkt att köpa sitt bröd än att baka det själv. Naturvårdsverket undersökte hur stor energiåtgången är för bröd som bakades hemma i köket, i kvartersbageriet och på ett stort bageri. Slutsatsen blev att det gick åt mer energi till brödet som bakades hemma än det som bakades på ett litet eller stort bageri. Skälet är att bagerier använder större, effektivare ugnar och kan utnyttja sina stordriftsfördelar till att göra ett mer klimatsmart bröd.

Bagerierna kan bli ännu bättre

Bagerierna jobbar kontinuerligt med att göra transporterna mer effektiva och bättre för miljön. Alla vill ju äta färskt bröd och därför behövs det brödtransporter som går till våra butiker varje dag. Då gäller det för bagerierna att packa brödet smart och bli än mer effektiva i sina transporter. På det sättet sparar de både pengar och miljö.



*Utsläpp av koldioxid (CO_2) utgör totalt sett det största bidraget till utsläpp av växthusgaser men i livsmedelsproduktion har lustgas (dikväveoxid, N_2O) och metan (CH_4) en mycket stor betydelse. Dessa gaser varierar i styrka och har olika lång livstid när de väl hamnat i atmosfären. Dessa egenskaper beaktas när GWP (Global Warming Potentials) beräknas, d.v.s. när växthusgaserna viktas samman till en enhet, koldioxidekvivalent, CO_2-ekvivalenter.

Källor: Källor: »Livscykelanalys av livsmedelsprodukter och produktionssystem, Populärvetenskaplig rapport« av Karin Andersson, Thomas Ohlsson, SIK, Institutet för Livsmedel och Bioteknik. November 1999.

»Klimatpåverkan från bröd – kommunikationsunderlag. P80427. Utdrag ur rapport till Brödinstitutet januari 2009« framtagen av SIK, Institutet för Livsmedel och Bioteknik AB.

Mjöl

Mjöl betyder finkornig substans och mjöl kan man göra av nästan alla sorters spannmål. När gemene man pratar om mjöl menar man ofta vetemjöl. Men det finns mjöl gjorda på många olika sädesslag. De fem vanligaste sädesslagen är:

Vete
Vetemjöl är vårt vanligaste mjöl och görs av kärnan från vete. När vetemjöl och vatten bearbetas eller knådas bildas ett glutennätverk, som håller kvar den gas som jästen producerar. Resultatet blir ett bröd med god volym och fin porositet. Vetemjöl delas in i olika sorter efter hur porösa och luftiga bröd de kan ge – ju högre glutenkvalitet desto bättre volym. Vetemjöl görs av en del av vetekärnan medan fullkornsmjöl görs av hela vetekärnan. När hela vetekärnan används får man ett mjöl som är extra nyttigt, läs mer om fullkornsmjölet i avsnittet om fullkorn.

Många vill ha fina porösa bröd och därför används vetemjöl i nästan alla bröd, även de riktigt grova. I fullkornsbröd ingår ofta en del vetemjöl eller en liten mängd vetegluten för att förbättra volymen. Pasta tillverkas ofta av en särskild sorts vete, durumvete.



Det mesta korn som odlas i Sverige går på export till Skottland och Irland. Där blir vårt svenska korn till tjusig skotsk whiskey eller traditionellt irländskt öl.

Dinkel/spelt
Dinkel är en av våra äldsta vetesorter och odlades i Norden redan under stenåldern. Till skillnad från vete har dinkel mycket av sina näringsämnen i mjöldelen. Dinkel ger brödet en mustig, nötaktigt smakkaraktär, gulare färg och ett något högre mineralinnehåll. Dinkelbröd är vanligt i Tyskland, en del svenska bröd innehåller dinkel men då ofta bara till en del.

Havre
Havre tillsätts ibland i små mängder för att ge smakvariation och nyttiga kostfibrer till brödet. Havrekärnan bildar inget gluten och ger därför ingen volym till jäst bröd. Många av de glutenfria bröden innehåller en större andel havre.

Sverige har ett av världens bredaste brödsortiment med mer än 400 sorters bröd att välja på.

Korn
Korn ingår idag ganska sällan i bröd. Korn har en gråaktig färg, utpräglad smak, och ger ingen volym till jäst bröd. Ett mjukt bröd som enbart bakas på korn blir därför kompakt och smuligt. Korn ingår som huvudingrediens i bröd där volymen inte spelar någon större roll, som i traditionellt norrländskt tunnbröd. Ibland tillsätter man korn i små mängder för att ge smakvariation och nyttiga kostfibrer till brödet.

Det mesta korn som odlas i Sverige går på export till Skottland och Irland. Där blir vårt svenska korn till skotsk whiskey eller traditionellt irländskt öl.

Råg
Råg började odlas i Sverige redan under järnåldern och ända fram till 1930-talet var det vårt viktigaste brödsädesslag. Av rågmjölet bakar man ofta bröd som är mörka till färgen. Rågkärnan innehåller mindre protein (gluten) än vetekärnan så rågbrödet blir inte lika poröst som vetebrödet. De flesta bröd innehåller rågmjöl eftersom det gör att brödet håller längre och mättar extra bra.

Rågvete är, precis som det låter, en korsning mellan råg och vete. Rågen är fiberrikast av de fyra sädesslagen, och innehåller dessutom mer fibrer än nästan alla frukter och grönsaker. Vi får ofta höra att grönsaker är fiberrik mat men visste du att fiberhalten i råg är 18 %, medan fiberhalten i en tomat bara är 1,4 %?

Inte bara mjöl i bröd
Mjöl är den viktigaste ingrediensen ur bakningssynpunkt, men ett ökande intresset för hälsa och variation gör att allt fler bröd innehåller kli, gryn, flingor, kross, klippta och hela kärnor. I Sverige är vi extra förtjusta i att variera våra bröd vilket gör att vi har ett av världens bredaste brödsortiment med över 400 olika sorters bröd att välja på.

Näring

Ett bröd består av en stor andel kolhydrater, en viss del protein och en begränsad mängd fett. Allt bröd innehåller det vi kallar för sunda kolhydrater, som har en hälsosam balans mellan stärkelse, socker och fibrer.

Bröd innehåller också en rad näringsämnen som är viktiga för vårt välbefinnande. Betydelsefulla näringsämnen i vete, korn, råg och havre är E-vitamin, B-vitamin och mineraler. Bröd är också en viktig källa till järn. Bröd bakade på fullkornsmjöl är extra nyttiga då de innehåller hela den näringsrika spannmålskärnan. Läs mer om fullkornsmjöl i avsnittet om fibrer.



KOLHYDRATER

Kolhydrater är i själva verket en hel grupp av näringsämnen. Stärkelse och fibrer räknas till de sunda kolhydraterna, som är viktiga för att vi ska hålla oss pigga, mätta och friska. Gryn, bröd, pasta, ris, potatis, grönsaker och frukt är kolhydratrika livsmedel. 50–60 % av ett bröd består av kolhydrater, som till största delen består av stärkelse.

Bra äta mat med sunda kolhydrater

Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter mer av den mat som innehåller sunda kolhydrater;

- 50–60 % av vår energi bör komma från kolhydraterna i mat och dryck
- Maten vi äter bör ge oss 25–35 gram fibrer per dag
- Max 10 % (helst mindre) av vårt energiintag bör komma från tillsatt socker

Det innebär att många av oss skulle må bra av att äta mer bröd, frukt och grönsaker, som innehåller sunda kolhydrater och mindre av söta och feta livsmedel.

Kroppen behöver kolhydrater för att fungera

Hjärnan, nervsystemet och delar av vårt immunförsvar kan inte fungera utan kolhydrater som bränsle. Drygt hälften av all energi som vi får från maten bör komma från kolhydrater. Det beror på att det finns så många hälsofördelar med att äta mat som innehåller sunda kolhydrater;

- Livsviktig energi för hjärnan

Kolhydrater är kroppens viktigaste energikälla. Hjärna, nervsystem och delar av immunförsvaret fungerar inte utan glukos som bränsle. Om man inte äter mat som innehåller kolhydrater, tvingas kroppen att bryta ner musklerna för att tillverka glukos.

- Viktigt energi för musklerna

Musklerna använder i första hand kolhydrater/glukos som bränsle och lågt blodsocker innebär trötta muskler och dålig ork.

• Bra för humöret
Om man äter regelbundet och ofta väljer sunda kolhydrater hjälper man kroppen att hålla blodsockret på en jämn nivå. Ett jämnt blodsocker är viktigt både för humöret och koncentrationen.

• God mättnad
Bröd och annan mat som innehåller sunda kolhydrater ger god mättnad i förhållande till energi.

VITAMINER OCH MINERALER
Vitaminer, mineraler och antioxidanter är livsnödvändiga för vårt skelett och kroppens energiutvinning, immunförsvar och syretransport. Fullkornsbröd innehåller viktiga vitaminer (B vitaminer och E vitamin) och mineraler som järn, zink och magnesium.

Bröd som innehåller mycket kli och fullkorn innehåller därför mer mineraler än vanligt bröd. Äter vi bröd som har fått jäsa länge eller bröd bakat med surdeg kan vi tillgodogöra oss mineralerna ännu bättre.

B-vitaminer
Vitamin B kan inte lagras av kroppen utan måste ingå i maten som vi äter varje dag. Bröd och andra spannmålsprodukter bidrar med många olika B-vitaminer som är viktiga för energiomsättningen och för att nerver och muskler ska fungera.

Folsyra
Om kroppen får för lite folsyra kan det leda till blodbrist och försämrat immunförsvar. Intag av folsyra är särskilt viktigt före och under de första graviditetsveckorna, då vitaminet skyddar fostret mot ryggmärgsbråck. Många kvinnor i barnafödande ålder får bara i sig 50 % av den rekommenderade mängden folsyra. Läs mer om bröd under graviditeten under fliken med samma namn.

Folsyra finns i baljväxter, bladgrönsaker och spannmålsprodukter. Jäst bröd (alla sorters bröd!) innehåller betydande mängder folsyra. Folsyran kommer ifrån spannmålsingredienserna och från jästen, som bildar folsyra under jäsningen. Bröd står för 13 % av vårt totala folsyraintag.

Järn
Utan järn kan blodet inte transportera syre runt i kroppen. Därför är det viktigt att järnintag och järnförluster balanserar varandra, och det är inte helt enkelt. Barn, menstruerande kvinnor och gravida kan ha svårt att få i sig tillräckligt med järn. Ungefär hälften av alla unga kvinnor har låga järnvärden eller järnbrist. Järn finns i blodmat, kött, men också i spannmålsprodukter. Bröd står för 13 % av vårt totala järnintag. 2 skivor fullkornsbröd bidrar med 10 % av en ung kvinnas järnbehov.



En skiva grovt rågbröd ger lika mycket järn som en portion broccoli. För att hjälpa kroppen att ta upp järnet är det bra att äta kött, färsk frukt eller fisk till brödet och drick gärna ett glas juice till.



Salt

Salt är samma sak som natriumklorid och ingår i bröd för att ge bättre volym och godare smak. Salt i små mängder är helt nödvändigt både för att kroppen ska fungera och för att öka hållbarhet, kvalitet och smak på livsmedel. Men idag äter vi alldeles för mycket salt. Den största delen salt får vi i oss från mat som vi inte lagar själva.

Salt ger brödet volym, fin färg och god smak
Salt är viktigt vid brödbakning eftersom det ger brödet bättre volym, jämnare inkråm, finare färg och god sälta som lyfter fram andra smaker. Salt har i alla tider används för att förlänga hållbarheten på maten vi äter, t.ex. i gravad lax eller salt sill. Även i bröd används saltet för att det ska hålla sig färskt längre.

Salt är också viktigt för jäsningsprocessen, det ökar degens stabilitet och minskar klistrigheten. Saltet binder också vatten och motverkar att brödet blir smuligt.

Vi äter för mycket salt
Maten vi äter gör att vi får i oss ungefär 10–12 gram (2 tsk) salt per dag, vilket är alldeles för mycket ur hälsosynpunkt. Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 5–6 gram salt per dag, det är lika mycket som en tesked. Vi får alltså i oss dubbelt så mycket salt som vi borde. Dagens höga saltintag är en av flera orsaker till högt blodtryck som ökar risken för hjärtkärlsjukdom. För att vi ska få i oss mindre salt behöver vi salta mindre på maten, men också välja livsmedel som innehåller hälsosamt mycket salt.

Salt i bröd
Saltinnehållet i bröd varierar men ligger ofta mellan 0,7–1,5 %. Ungefär 10 % av allt salt vi får i oss kommer ifrån bröd. Ur hälsosynpunkt är det önskvärt att vi äter mer bröd, men saltinnehållet i bröd måste minska under de kommande åren.

Saltmängden varierar i olika brödsorter. Knäckebröd innehåller ca 0,1 gram natrium per skiva vilket är samma som 0,25 gram salt. Äter man det rekommenderade intaget av bröd, 6–8 skivor motsvarar det ca 1,5–2 gram salt.

Vad gör bagarna för att minska saltet?
Eftersom vi äter relativt mycket bröd, (och 97 % av det brödet är bageribakat) är det viktigt för bagaren att hålla nere saltmängden i recepten, utan att för den skull kompromissa på brödkvaliteten.

Bageribranschen har under de senaste åren lanserat ett stort antal produkter som innehåller en låg nivå av salt. De flesta ”storsäljarna” av bröd idag har en salthalt som håller sig långt under den rekommendation som finns för nyckelhålsmärkt bröd, högst 500 mg natrium/100 gram.

Ät mindre salt genom att successivt minska mängden salt i maten.

Gör så här för att få i dig mindre salt
De mesta salt vi får i oss kommer från färdiglagad mat. Titta på innehållsförteckningen på förpackningen för att se hur mycket salt produkten innehåller. Information om salthalten finns på det flesta förpackade bröd. Du hittar också utförlig information på många av leverantörernas hemsidor. För att få information om salthalten i butiksbakat bröd kan du fråga personalen i butiken.

På sin hemsida tipsar Livsmedelsverket om att man successivt kan minska sitt saltintag genom att vänja av sig vid saltsmaken. Sluta salta extra på maten och välj bort extrasaltat bordsmargarin, färdiga såser och salta snacks. Efter ett tag kommer smaksinnet att ställa om sig och det som tidigare smakade osaltat kommer att smaka som vanligt igen.

Bagarna har en liknande plan när det gäller att sänka salthalten i bröd. Eftersom salt har stor betydelse för smaken på bröd så ska de successivt dra ned på saltet så att konsumenterna vänjer sig vid ett mindre salt bröd.

Socker

Alla bröd innehåller en liten del socker. Socker finns naturligt i mjöl och i andra ingredienser som används vid bakning t.ex. sirap eller malt. Eftersom allt bröd innehåller sockerarter finns inga bröd som är helt sockerfria.

Hur mycket socker finns det i bröd?
Sockerinnehållet i olika bröd varierar, men är i relation till många andra livsmedel lågt. Bröd innehåller vanligen mellan 2 gram och upp till 12 gram sockerarter per 100 gram.

Svenska bröd är av tradition ganska söta. Många svenskar tycker om relativt söta bröd och efterfrågan på sötare bröd är stor. Men för den som vill ha ett mindre sött bröd finns ett stort antal osötade bröd att välja på i butiken.

Socker i mjölet
1–2 % av spannmålskärnan består av sockerarter. Vid bakningsprocessen bryts en del av mjölets stärkelse ner till sockerarter.

Socker för smakens och konsistensens skull
Tillsatt socker och sirap förstärker de naturliga smakämnena i bröd, de ökar också saftigheten och hållbarheten hos allt bröd och i synnerhet mjukt fullkornsbröd. Andra sätt att göra brödet sötare är att tillsätta torkad frukt, honung eller morötter.

Socker för jästen
För att jästen snabbare ska komma igång att jäsa degen, tillsätter man oftast en liten mängd socker, sirap eller glukos (druvsocker). Vid tillsats av små mängder socker motsvarande jästens egen vikt förbrukas sockret av jästen. Jästen klarar av att jäsa en deg utan tillsats av socker. Det beror på att det finns en liten mängd sockerarter i mjölet och att det nybildas sockerarter från mjölets stärkelse under jäsningsprocessen.

Osötat bröd
»Osötad« eller »icke sötad« betyder att inga ingredienser som efterlämnar söt smak har tillförts produkten. Det innebär att ett osötat bröd kan innehålla små mängder sirap, socker eller honung (enligt ingrediensförteckningen), om motsvarande mängder förbrukats under jäsningen. Bröd som är märkt »osötad« eller »icke sötad« innehåller alltid en viss mängd socker, som kommer ifrån mjölet och andra ingredienser.

Under första världskriget var det stor mjölbrist i Sverige men däremot fanns ett överskott av socker. Myndigheterna ålade då bagerierna att baka bröd med socker för att dryga ut mjölet. Socker skulle också göra brödet mer energirikt och under de hårda tiderna var detta något många behövde.

Vad är socker och sirap?
Socker är en renframställd produkt från sockerbeta eller sockerrör. Sirap består till 80 % av sockerarterna glukos, fruktos och sackaros och till 20 % av vatten. Det finns många olika sorters sirap som ger brödet olika färg och karaktär. Sockerkulör (bränt socker) ingick förr i sirap, men är inte längre tillåten i matbröd. Färgen i de mörkare sirapssorterna kommer istället från en produkt som framställs vid raffineringen av rörsocker.

Bröd till diabetiker
Vid diabetes och förhöjda blodsockervärden är det bra att välja bröd som det tar lite längre tid för kroppen att bryta ner och omvandla till blodsocker. Bröd med högt fiberinnehåll, hela kärnor och bröd som är påtagligt syrligt (hög andel surdeg) är därför de bästa valen.

Varför är svenskar så förtjusta i sött matbröd?
Av födsel och ohejdad vana kan man säga. Sötlimpan blev populär i Sverige på 1920-talet. Under första världskriget var det stor mjölbrist i Sverige



men däremot fanns ett överskott av socker. Myndigheterna ålade då bagerierna att baka bröd med socker för att dryga ut mjölet. Socker skulle också göra brödet mer energirikt och under de hårda tiderna var detta något många behövde. Sedan svenskarna väl hade fått smak för det söta brödet har efterfrågan på det söta brödet varit stor och bagarna har fortsatt att baka det trots att Sverige sedan andra världskriget har haft god tillgång på mjöl. Men idag kan vi ju välja på alla sorters bröd i butiken, både söta och mindre söta bröd.

Tillsatser och E-nummer

En livsmedelstillsats är ett ämne som används i mycket små mängder för att förbättra ett livsmedels näringsvärde eller förbättra livsmedlets hållbarhet, konsistens, färg eller smak.

EU beslutar om vilka tillsatser som får ingå i vilka livsmedel och i vilka mängder. Kravet för att få använda en tillsats i ett livsmedel är att den inte får vara skadlig för hälsan och att den ska vara av stort värde för konsumenten. Det finns två typer av livsmedelstillsatser – berikningsmedel och teknologiska tillsatser.

E-nummer

E-nummer är nog den grupp tillsatser som har fått mest uppmärksamhet på senare år. De flesta livsmedelstillsatserna har ett identitetsnummer, ett E-nummer. En tillsats får ett E-nummer när den är godkänd av European Food Safety Authority (EFSA). Det är en lång process för en tillsats att bli ett E-nummer. EFSA:s experter gör en rad tester på tillsatsen och om den efter testerna bedöms som ofarlig för människor att äta så får den ett E-nummer. E-numret är alltså en garant för att det är en bra tillsats som inte är dålig för oss att äta. Numret som följer efter E:et är ett identifikationsnummer som t.ex. E300 för askorbinsyra.

På Livsmedelsverkets hemsida kan man ladda ner en skrift som heter E-nummernyckeln där man kan läsa om alla E-nummer och vilka ämnen de innehåller.

Berikningsmedel

Berikningsmedel är vitaminer och mineraler som används för att förbättra ett livsmedels näringsvärde, ofta för att kompensera för förluster som uppstått vid tillverkningen. Vitaminberikning av margarin är ett exempel.

Teknologiska tillsatser

Teknologiska tillsatser används för att förbättra ett livsmedels hållbarhet, konsistens, färg eller smak. Vid industriell tillverkning används tillsatser framför allt för att få en jämnare produktkvalitet och längre hållbarhet på produkterna.

Tillsatser måste deklareras

I ingrediensförteckningen ska alla ingredienser som använts vid tillverkningen av livsmedlet stå med i fallande ordning efter vikt. Tillsatser ingår i mycket små mängder och hamnar därför långt ner i ingrediensförteckningen. Funktionsnamnet står först och berättar om vilken funktion tillsatsen har i livsmedlet. Därefter kan tillverkaren använda E-nummer eller vedertaget namn på tillsatsen t.ex. »mjölbehandlingsmedel E300« eller »mjölbehandlingsmedel askorbinsyra«.



E-nummer betyder att en tillsats är utredd och godkänd av European Food Safety Authority och bedömd som helt säker för oss att äta.

Varför används tillsatser i bröd?
Bröd innehåller oftast få eller inga tillsatser alls men några grupper förekommer ibland. De tillsatser som används i bröd gör det för att förbättra volym, färskhållning eller förlänga hållbarheten. Många tillsatser som är godkända i andra livsmedel får inte användas i bröd. Det gäller t.ex. färgämnen. De strängare reglerna beror på att bröd är ett baslivsmedel som vi äter relativt mycket av. De vanligaste tillsatserna är bakpulver, mjölbehandlingsmedel, konserveringsmedel och emulgeringsmedel.

De vanligaste tillsatserna i bröd

• Bakpulver

Bakpulver används traditionellt i vissa bakade produkter. Framför allt i finare bakverk men ibland i matbröd där man vill ha extra volym och den lite spröda och korta konsistens som bakpulver ger.

• Mjölbehandlingsmedel

Mjölbehandlingsmedel förbättrar mjölets bakegenskaper. Askorbinsyra (c-vitamin) är ett exempel och används i nästan allt mjöl. Mängden är väldigt liten, ca. 2–4 gram per 100 kilo mjöl, men det är en viktig tillsats som stärker mjölets gluten och förbättrar degens stabilitet.

• Konserveringsmedel

Konserveringsmedel fördröjer tillväxten av bakterier, mögel och jästsvampar i mat. Konserveringsmedel används allt mindre i bröd och nästan alla bröd är idag fria från konserveringsmedel. Det beror på att de helt enkelt har blivit överflödiga och tagits bort. Några anledningar till att konserveringsmedel inte behövs i bröd:

– Förbättrad hygien, nya effektiva bakmetoder och lufttäta förpackningar förhindrar tillväxten av de sporer som gör att brödet möglar fortare.

– En ökad användning av surdeg som har en hämmande effekt på mögel.

– Många bagerier fryser in brödet precis efter gräddning och använder sig därmed av ett naturligt sätt att förlänga brödets hållbarhet.

– Kort tid mellan bageri och konsument. Effektiva transporter gör att brödet snabbt kommer ut till butikerna, brödet bakas i regel på natten och är i butiken samma morgon. I butiken ligger brödet bara någon dag innan det köps av en konsument som ofta äter upp brödet eller fryser in det inom några dagar.

• Emulgeringsmedel

Emulgeringsmedel är en typ av naturligt fett som ger en ökad stabilitet åt degen och ger därmed en högre volym på brödet och ett mjukare inkråm.



Vitt bröd

När man bakar bröd med vårt vanligaste mjöl vetemjöl får brödet en ljus färg. Man brukar säga att det är ett vitt bröd.

Nyttigt med vitt bröd också

Det är bra att äta mycket bröd, både ljust och mörkt. Ett ljust bröd bakat på vetemjöl blir ljust till färgen och innehåller inte lika mycket fibrer som t.ex. ett fullkornsbröd. Men det ljusa brödet innehåller fortfarande nyttiga kolhydrater och rekommenderas därför ofta till små barn. Läs mer om barn och bröd under fliken »Barn och bröd«.

Fiberrika vita bröd

Bröd bakat på vetemjöl blir alltså ljust till färgen och bröd bakat på ett traditionellt rågmjöl blir mörkt eftersom de fiberrika skaldelarna på vetet gör rågmjölet mörkare. Många tror att man kan titta på brödets mörkhet för att avgöra hur fiberrikt det är. Men idag är det inte så enkelt. Nu finns det bättre malningstekniker och nya vetesorter som gör det möjligt att ta fram ett ljust mjöl som är lika fiberrikt som det mörka.

Det finns många fibersorter som bagarna använder som inte ger någon färg till brödet. Några exempel är sockerbetsfibrer, inulin (finns bland annat i cikoria och jordärtskocka) och hi-maize, som är renframställd resistent stärkelse från majs.

Det är inte heller så att alla mörka bröd innehåller extra mycket fibrer. En del bröd bakade på vetemjöl innehåller mörk sirap och mörk malt som gör bröden mörka trots att de inte innehåller rågmjöl men ger dem samtidigt en smak, doft och karaktär som många konsumenter uppskattar.

Hälsobröd

Idag erbjuder brödavdelningarna nyttiga alternativ inom alla typer av bröd, både hårt, mjukt, ljust och mörkt.

Tips på saker att hålla utkik efter för att hitta ett extra hälsosamt bröd:

- Surdeg. Ett lågt pH-värde gör att blodsockret stiger långsammare och surdeg underlättar upptaget av mineraler i brödet.
- Att mjölsorterna i innehållsförteckningen inleds med fullkorn (ingredienserna står i fallande skala på innehållsförteckningen).
- Om det ingår kärnor, hela korn och frön.
- Om brödet har en fiberhalt runt 6 gram per 100 gram eller mer.
- Det gröna nyckelhålet.

Många tror att man kan titta på brödets mörkhet för att avgöra hur fiberrikt det är. Men ibland är det inte så enkelt.



Läs mer

Om näringsrekommendationer
Vill du veta mer om näringsrekommendationer och lagar och regler om tillsatser? Gå in på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se.

Om E-nummer
E-nummernyckeln är en skrift om E-nummer som kan laddas ner eller beställas på Livsmedelsverkets hemsida.

På ICAs hemsida www.ica.se finns Tillsatsskolan där man lätt kan ta reda på mer om tillsatser. Skriv in »Tillsatsskolan« i sökrutan.

Mer information om bröd
Brödinstitutet har gett ut en rad andra skrifter om bröd, beställ dem på vår hemsida www.brodinstitutet.se, där kan du också ladda ner ditt ex. av Brödfakta.

Prenumerera på tidningen Bröd
Bröd är branschtidning för Sveriges bagare & konditorer och ger dig en utmärkt möjlighet att hålla dig uppdaterad om vad som händer i bageri- och konditorbranschen. Bröd kommer ut med 12 nummer per år, beställ lösnummer eller starta en prenumeration på www.brodinstitutet.se.

Brödfakta – En uppslagsbroschyr för dig som är nyfiken på bröd
Utgiven av: Brödinstitutet 2011 **Produktion:** Kärnhuset **Bilder:** Jesper Zacco, Daniel Hertzell, Anibal Jimenez, iStockphoto, Shutterstock

Brödfakta

Det finns mycket att fundera på kring bröd. Vad är skillnaden på ljust och mörkt mjöl? Vad ska man ha fibrer till? Behövs verkligen socker i vanligt matbröd?

Frågorna är många och svaren hittar du här i Brödfakta. Om du har en extra klurig fråga som vi inte besvarar här i är du välkommen att kontakta oss.

Storgatan 19 | Box 556 80 | 102 15 Stockholm | Telefon 08-762 67 90 | Fax 08-762 65 12
www.brodinstitutet.se | info@brodinstitutet.se