



Hjemmebagt brød er

Ofte er hjemmebagt brød på gammelt mel uden særlig næringsværdi, mens industribrød er langt friskere og formentlig også sundere

■ Meltest

AF ESPEN BULL
FOTO: STEVEN ACHIAM

Det er en illusion at tro, at vores eget hjemmebagte brød er frisk brød. Ofte er det bagt på mere end et halvt år gammelt mel, der er uden nogen særlig næringsværdi.

En væsentlig årsag er, at forbrugere ikke kan se, hvor gammelt det er. På supermarkederne melpakker er der som hovedregel ingen oplysning om, hvornår melet er fremstillet. Nogle gange er der en pakke dato - i mange tilfælde kun en udløbsdato.

Til gengæld er det brød, der spyttes ud fra industriens fabrikker, langt friskere.

»Der går maksimalt to dage, fra kornet er kværnet, til melet bruges til at bage vores brød,« siger udviklingschef Tina Lindeløv, Schulstad Brød.

Dette er formentlig noget af et chok for de mange »hjemmebagere«, der regner med at servere frisk brød fra ovnen. Det er også friskbagt, men råvaren er gammel.

Børsens FødevarerSundhed har sammen med kok og ernæringskonsulent Rasmus Bredahl lavet en test af en stribe supermarketers udbud af mel på en tilfældig mandag på Nørrebrogade i København.

Resultatet var ikke særligt opløftende, set fra et forbrugersynspunkt. Der blev hentet ældgammelt mel ned fra hylderne, og der manglede i næsten alle tilfælde et formalingstidspunkt på pakningerne. Der var ofte angivet en pakke dato, men den behøver

ikke være identisk med tidspunktet for kornets kværning til mel.

Vareplanlægger i Irma, Svend Nissen, kunne således ikke svare på, om den angivne pakke dato på Irmas eget mel var identisk med kværningsdatoen. Et italiensk importeret og relativt dyrt hvedemelsprodukt Molino Grassi indeholdt blot én dato - formodentlig udløbsdatoen.

Informationschef i Irma, Jens Juul Nielsen, bekræftede efterfølgende, at pakke dato på Irmas mel ikke er identisk med formalingstidspunktet.

»Der kan være 30 dages forskel, men vi bestræber os på, at der kun går et par dage fra kværning til pakning,« siger han.

Elendig information

»Jeg synes, det generelt er meget ringe produkter, forbrugere tilbydes, når de vil købe råstoffet til at bage eget brød, og de får en elendig information,« siger kokken Rasmus Bredahl.

»Ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt er det samtidig helt tåbeligt. Det handler jo om råvaren til en af vores basisfødevarer.«

Bortset fra enkelte mindre økologiske møller og bagerivirksomheder er det karakteristisk for udbudet af mel, at de vigtigste næringsstoffer, der sidder i kim og skal, er fjernet. De fjernes for at give melet længere holdbarhed og en øget bageevne. Samtidig kan der scores en gevinst på at sende de næringsrige dele videre til forarbejdning i kosmetikindustrien. Kimdelen bruges til antirynkecreme og shampoo, mens skaldelen udnyttes af helsekostindustrien til vitaminpiller.

Svin er mere kræsne

»Det er jo nærmest grotesk, at man fjerner det vigtigste i en basal fødevarer for at sikre længere holdbarhed og dermed også gamle råvarer. Selv ikke svinene vil have gammelt mel,« siger han og henviser til, hvordan landmænd i



Kokken Rasmus Bredahl er forundret over, at der på størstedelen af melpakkerne ikke fremgår, hvornår melet er produceret. Derfor kan forbrugere ofte bage gammelt brød, men tro det er frisk.



gammelt

århundreder har vidst, at svin kun gider at æde nykværnet korn.

Så hvorfor skal danske forbrugere spises af med mel, der er kværnet for et halvt år siden?

»Det skal de, fordi de selv løber efter det billigste, og fordi supermarkederne og fabrikanterne løber foran eller efter det, der har højeste omsætningsfrekvens eller højeste indtjening,« siger Rasmus Bredahl.

Børsens mel-test viser, at der i den ene ende kan købes discountmel til 6 kr. for 2 kg og i den anden en næringsrig økologisk speltmel til 29 kr. for 1 kg. Denne mel fra Skærtøft Mølle på Als, der sælges af Irma, er i øvrigt den eneste, der har kværningsdato på pakken. Mølleren Jørgen Bonde, der også sælger almindelig økologisk hvedemel til 15 kr. per kg, har en rimelig forklaring på, hvorfor hans mel er dyrere:

»Vi sælger friskmalet mel malet på stenkværn, og vi bevarer næringsstofferne, blandt andet e-vitaminer.«

En tysk bager

Det sønderjyske firma står i dag for en fjerdedel af Irmas mel-salg, og Bonde tror på stærkt øget salg, når det går op for danske forbrugere, hvor vigtigt det er med friskmalet mel, der indeholder næringsstoffer.

Han mener, at danske forbrugere generelt slet ikke estimerer brød som en basisfødevarer. I hvert fald ikke på samme måde som tyskerne.

»En tysk bager kunne aldrig drømme om at få en tankvogn til at levere færdig bagemel til sig. Han har sin egen kværn stående, og så maler han kernerne om morgenen, inden han bager brød,« siger Jørgen Bonde, som mener, at en tysk håndværksbager ved, at friskmalet mel bager bedre.

»En dansk håndværksbager køber et færdigt miks af en af de to store mellemleverandører på markedet. Problemet i Danmark er, at vi helt mangler en diskussion om, hvad der er kvalitet i mel og brød,« siger Jørgen Bonde.

Forbrugerrådet har forsømt brødet

Forbrugerrådet har aldrig undersøgt en af de vigtigste fødevarer for den danske befolkning – brødet og råvaren mel.

»Jeg må indrømme, at vi nok har forsømt det område,« siger Gitte Gross, Forbrugerrådets ekspert i fødevarer. Hun mener, det er druknet i mange andre sager. Men på baggrund af Børsens henvendelse vil hun nu anbefale, at forbrugernes organisation også ser på en af vores vigtigste ernæringskilder.

»Vi vil navnlig se på proteinværdien i melet, og det glæder mig da, at Landbohøjskolen nu forsker i området,« siger hun.

Nu skal brødet omsider undersøges

En af vores væsentligste fødevarer, mel og brød, bliver nu omsider genstand for en videnskabelig undersøgelse. Institut for Fødevarer videnskaber på Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole har netop startet et forskningsprojekt, der skal undersøge kvaliteten af mel.

Navnlig i hvilket omfang det vigtige e-vitamin i kornet nedbrydes i formalingen, i bagningen og ikke mindst, når melet står på supermarkedernes hylder i månedsvis, inden vi bruger det. I Børsens test er det vist, at der sælges ældgammelt mel i danske fødevarerforretninger.

Lektor Åse Hansen, Institut for Fødevarer videnskaber, der står bag den nye undersøgelse, mener selv, at der er stor forskel på næringsværdi og smagsværdi af brød alt efter, hvor gammelt melet er.

Når der først nu er givet penge til et forskningsprojekt om en af danskernes vigtigste ernæringskilder, skyldes det ifølge Åse Hansen, at mejeri- og kødindustrien som stor-eksportør har fået hele interessen.

»Brød er blevet taget som en selvfølge, man ikke vil give særlig opmærksomhed, selv om det er det, vi alle sammen spiser hver dag,« siger Åse Hansen.

Hendes projekt er delvist finansieret over Fødevarerministeriets økologi-fond, delvis sponsoreret af en gruppe private mel- og brødfirmaer. Om to et halvt år kan vi få at vide, hvordan det virkelig står til med kvaliteten af det brød, vi spiser.

Smagsdommer Rasmus Bredahl

Rasmus Bredahl er ansat i PR-firmaet GCI-Mannov, hvor han leder kantinen og arbejder som konsulent. Han har udviklet »What's Cooking«-konceptet for Coop Danmark. Konceptet går ud på at integrere gastronomi i industriproduktion af convenience-fødevarer. Rasmus Bredahl har en fortid som kok på en række førende restauranter i København.

Test af tre melprodukter

FødevarerSundhed har testet tre hvedebrød baseret på tre forskellige melsorter. Melet er købt i Irma, Netto, Seven Eleven, en hel-

sekostbutik og Superbrugsen på Nørrebro i København. Kokken Rasmus Bredahl var både bagermester og oversmagsdommer.

BRØD NR. 1 er bagt på absolut billigste hvedemel Opal købt i Superbrugsen for 5,95 kr. for 2 kg.

Pakkedato 9. marts 2004 – altså mere end otte måneder gammelt mel. En bulkvare med klar aldersrekord.

Opal blev i den billige ende kun overgået af Netto Hvedemel, der var 20 øre billigere: 5,75 for 2 kg. Her var der til gengæld ingen pakkedato, men en oplysning om at melet er holdbart til 22.08.05. Det indikerer, at melet formentlig »kun« er tre-fire måneder gammelt.

Rasmus Bredahls kommentar:
»Et dødt og blødt brød. Det mangler fuldstændig karakter.«



BRØD NR. 2 er bagt på Hjørring-bageriet Aurions biodynamiske hvedemel til 21,75 kr. for 1,5 kg. Melet er fremstillet syv måneder før den angivne holdbarhedsdato 29.05.05. Det er forholdsvis frisk mel, malet for ca. en måned siden.

Melet er købt i helsekostforretningen »Solsikken« på Blågårds Plads.

Rasmus Bredahls kommentar:
»Det smager af korn, det har konsistens og giver mæthedsfølelse.«



BRØD NR. 3 er bagt på importeret italiensk fin durumhvedemel fra Fraore i Parma, indkøbt i Irma for 14,95 kr. for 1 kg. Der er ikke angivet nogen pakkedato, så det er uvist, hvornår melet er malet. Der står kun datoen 09.03.05. Det kunne tyde på, at det er tæt på at overskride Irmas normale udløbsdato.

Rasmus Bredahls kommentar:
»Brødet har en god konsistens, en tættere krumme og skorpen er sprød, men brødet smager ikke af så meget.«

