

Är havre det nya proteinet och substitutet för animaliskt protein?

Protein är en livsviktig komponent som behövs för att kroppen ska fungera och byggas upp på rätt sätt. Vävnadsceller, hormoner, enzymer och delar i immunförsvaret är alla beroende utav protein. Proteinmolekyler består av 20 olika aminosyror som innehåller kväve, kol, syre, väte och i vissa fall även svavel. Av dessa 20 olika aminosyror finns det 9 stycken som är essentiella, dessa kan inte bildas utan måste tillföras i kroppen genom maten som äts. I animaliska livsmedel finns alla essentiella aminosyror, men i livsmedel från växtriket finns inte alla essentiella aminosyror i var och en för sig. Genom att kombinera livsmedel som inte innehåller de samma aminosyrorerna kan de på det sättet komplettera varandra och därmed täcka behovet av essentiella aminosyror, exempelvis kombinera havre med baljväxter (Abrahamsson, 2013).

Havre tillsammans med vete, råg och korn utgör de fyra vanligaste sädeslagen i Sverige. I Sverige skördas det omkring 0,7 miljoner ton havre varje år, vilket motsvarar 13% av den totala volymen spannmål som skördas. Havre är ett livsmedel med många hälsofördelar, bland annat innehåller det betaglukaner, en kostfiber som bland annat bidrar till bättre blodsockervärden och reducerar kolesterolhalten i blodet (Lindh Nilsson, 2020). Havre består till 100% av fullkorn och är därför en viktig komponent vid rekommenderat ökat intag utav fullkorn av nordiska näringsrekommendationerna (NNR, 2012). Ökat intag av fullkorn minskar risken för välfärdssjukdomar, vilket inkluderar exempelvis typ-2 diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Befolkningens matvanor klassas idag som en av de största riskfaktorerna till ohälsa i Sverige, där inkluderas intag av för lite fullkorn, frukt och grönsaker samt för högt intag av salt (Livsmedelsverket, 2020).

För varje 100 gram innehåller havregryn 13 gram protein, vilket går att jämföra med ägg som ligger på samma nivå (Livsmedelsverket, 2020). De nordiska näringsrekommendationerna (NNR, 2012) ger som rekommendationer att 10–20% det dagliga kaloriintaget ska komma från protein (Livsmedelsverket, 2020).

Förutom många hälsofördelar är havre också ett mångsidigt livsmedel. Havre kan behandlas till exempelvis havregryn, havremjöl och havrekli. Detta är tre exempel på varianter på havre som används kontinuerligt. Livsmedelsprocesser som enzymering, extrudering och olika former av fraktionering används för att omvandla karaktärsdrag och strukturen, öka näringsfördelar samt förbättra produkternas sensoriska egenskaper. Utöver dessa processer är det även möjligt att extrudera havre med andra livsmedel, exempelvis baljväxter för att tillverka substitut för animaliskt protein (Lantmännen, 2020).

En fördel med havre är att det är lättillgängligt för den svenska livsmedelsindustrin, men också att produkter i många livsmedelskategorier redan finns tillgängliga för konsumenterna. Drycker, glass, matlagningsbaser och biffar är bara exempel på vad som finns. Bara mellan 2010 och 2019 ökade havrebaserade produkter på marknaden i Sverige med 196% (Lantmännen, 2020).

På endast 10 år har efterfrågan av alternativ till animaliskt protein exploderat. Det gör det möjligt för livsmedelsindustrin att driva sin utveckling ännu mer framåt och klara av olika kriterier. Men det finns även utmaningar med forskningen gällande produktutveckling av växtbaserade protein, utmaningar som med största sannolikhet kommer lösas med mer forskning och mer produktutveckling.

Research och text: Nanna Nilsson, student vid Gastronomiprogrammet, Högskolan i Kristianstad. Nanna gjorde sin VFU hos Livsmedelsutveckling Sydost under feb-mars 2021.

Referenslista

Abrahamsson, L. (red.) (2013). *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition*. (6., utök. och uppdaterade uppl.) Stockholm: Liber.

Lantmännen. (2020). *Cerealier*.

<https://www.lantmannen.se/siteassets/documents/01-om-lantmannen/press-och-nyheter/publikationer/tidningen-c/cerealier-nr.-4-2020.pdf>

Lindh Nilsson, S. (2020-05-08). *Tarmfloran påverkar hälsoeffekter av fiberrik kost*.

<https://www.chalmers.se/sv/institutioner/bio/nyheter/Sidor/Tarmfloran-paverkar-halsoeffekter-av-fiberrik-kost.aspx>

Livsmedelsverket. (2020). *Nordiska Näringsrekommendationer 2012*.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Livsmedelsverket. (2020-10-04). *Matvanor och sjukdom*.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/matvanor-sjukdom>

Lantmännen. (2020-12) *Plant based innovation with oats*.

<https://www.foodnavigator-usa.com/Product-innovations/Plant-based-innovation-with-oats>

Har människors matvanor ändrats under Coronapandemin?

Den 31 januari 2020 bekräftades det första fallet av coronaviruset i Sverige*. Då kunde ingen ana vilken omvälvande vår, sommar, höst och vinter det skulle bli det kommande året. Företag, skolor och organisationer var tvungna att lägga om sina strategier för att i allra största mån minska smittspridningen. Fler och fler började jobba och studera på distans, vilket i sin tur ledde till ändrade matvanor. Arbetslunchen med kollegor, kaffet med studiekamrater och eftermiddagsfikan, allt blev förändrat, antingen inställt eller via skärmen på datorn. Människors mat och måltidsvanor förändrades på grund av Coronapandemin.

De tre första månaderna av pandemin kantades av bunkring. Enligt ICA (2020) ökade försäljningen av skafferivaror och andra varor med lång hållbarhet jämfört med samma period 2019. Försäljningen av basvaror med lång hållbarhet som lök, potatis, kål, rotfrukter och morötter ökade mellan 14–27%, samt olika typer av gryn, exempelvis havregryn ökade med 46%. Under samma tid ökade konsumtionen av torrjäst för matbröd med hela 202% och konsumtionen av torrjäst för söta degar med 70%. Samtidigt ökade receptsökningen på alla typer av bakning, allt från matbröd till sockerkaka. Exempelvis ökade matbröd med 123% och banankaka ökade med hela 534%.

Generellt har också lagande av mat hemma ökat markant, under pandemins första tre månader ökade den sökningen på recept med 54%. Många familjer gick från att äta och laga två rätter hemma till att laga upp emot sex rätter, med frukost, lunch, middag och fler mellanmål inräknat. Vilket har skapat en utmanande situation för många, både genom att kombinera rätter, men också för att skapa en variation (Tellström, 2020).

Människor tenderar till att finna tröst i bakning och bröd, bröd som under alla tider även under perioder av svält haft en betydande roll i det svenska köket. Receptsök på traditionella husmanskost rätter ökade markant medan grönsallader och nya livsmedelsvaror inte längre känns lika aktuellt (Tellström, 2020). Livsmedelsföretagen (2020) släppte en undersökning som visar att av de som svarat hade 39% ändrat sina matvanor, 26% köpte mer hämtmat, 25% lagade mer mat hemma och från grunden samt att hade 26% jobbat aktivt för att minska sitt matsvinn.

Coronapandemin ger både kortsiktiga och långsiktiga effekter på människors matvanor, vilket Folkhälsoguiden (2020) har listat. På kortsiktiga effekter listas bland annat risk för överdosering av kosttillskott, längre intag av frukt och grönt samt äldres situation gällande inköp av matvaror. Bland långsiktiga effekter listas att matvanor kan förbättras med rätt plattformar och sociala skillnader i samhället kan leda till skillnader i matvanor.

Att svara på frågan om matvanor och matkulturen har ändrats under det senaste året är alldeles för tidigt att säga. Tellström (2020) beskriver de tre begreppen politik, ekonomi och värderingar som huvudsakliga faktorer som spelar in när matkulturen förändras, faktorer som alla är ständigt aktuella under Coronapandemin. Hur dessa faktorer möjligen påverkat matkulturen är först möjlig att se om några år, kanske uttrycker det sig i att människor är mer redo för kriser inom kategorin mat. Människor blir mer medvetna om vad de har hemma och

Research och text: Nanna Nilsson, student vid Gastronomiprogrammet, Högskolan i Kristianstad. Nanna gjorde sin VFU hos Livsmedelsutveckling Sydost under feb-mars 2021.

skapar sig ett lager av konserver och livsmedel med lång hållbarhet, allt för att göra sitt yttersta för att vara mer redo.

Referenslista

*Krisinformation. (2020-01-31). *Första bekräftade fallet av coronavirus i Sverige.*

<https://www.krisinformation.se/nyheter/2020/januari/forsta-bekraftade-fallet-av-coronavirus-i-sverige>

ICAGruppen, Tellström, R. (2020-06). *Matvanor i kris.*

<https://www.icagruppen.se/globalassets/7.-media/6.-fakta--undersokningar/27.-matvanor-i-kris/matvanor-i-kris.pdf>

Livsmedel i fokus. (2020-12-04). *39 procent har ändrat sina matvanor under coronan.*

<https://www.livsmedelifokus.se/39-procent-har-andrat-sina-matvanor-under-coronan/>

Folkhälsoguiden. (2020–04). *Coronapandemin och matvanor.*

<https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/coronapandemin-och-matvanor---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter.pdf>

Research och text: Nanna Nilsson, student vid Gastronomiprogrammet, Högskolan i Kristianstad. Nanna gjorde sin VFU hos Livsmedelsutveckling Sydost under feb-mars 2021.