

Gammaldags fläsk.

Jag har träffat Linderödsgrisar och vet att de är trevliga och att fläsket är gott. Det griskött och fläsk som massproduceras i dag är ofta i det närmaste oätbart.

Själv har jag bara erfarenhet av uppfödning av hushållsgrisar av vanlig ”bondras”. Även de har kvar grisars ursprungliga beteende och de ger också ett gott kött i rätt miljö och vid rätt utfodring. Eftersom grisar är speciellt känsliga kan stress under uppfödningen och under transporter och slakt förstöra strukturen och smakligheten hos köttet. Kotletterna blir torra och hårda.

I min barndom föddes hushållsgrisarna upp i små grupper där de fick utlopp för sitt naturliga flockbeteende och de slaktades hemma på gården. De utfodrades med mycket nyslaget gräs under sommaren och de hade alltid tillgång till bra hö under vintern. Vallväxter har ju bra balans mellan n6/n3 och eftersom grisar är allätare kan de omvandla växternas linolsyra och linolensyra till de långkedjade motsvarigheterna EPA och DHA. I dag kan man använda torkade alger eller ett bra höensilage som tillskott till vinterfodret. På bondgårdarna utfodrades för övrigt med vassla från mejeriet utblandat med lite grovt mjöl. Vassleprotein är ett idealiskt proteinfoder både för grisar och människor. Som allätare tål grisar en begränsad mängd säd. (De massproducerade grisarna utfodras ju enbart med säd och bönor och det ger dålig fettkvalitet.) Animaliska matrester och överblivna grönsaker ingick naturligtvis också i hushållsgrisarnas mat. På sommaren gick de alltid ute så att de fick vältra sig i gytty och ibland användes de som markberedare när ett trädgårdsland behövde rensas från trädrötter, kvickrot och annat besvärligt ogräs.

Under min yrkesaktiva tid bodde jag på ett hemman vid Ångermanälven. Under 1960-talet utfodrade vi våra hushållsgrisar med laxrom och laxrense. Fäsket hade nog tillräckligt med omega 3 men fick också en fisksmak som inte uppskattades av alla. Däremot gav en utfodring med stora mängder kokta nässlor ett mycket gott fläsk. Sammansättningen av fettsyror i griskött återspeglar direkt fodrets fettsyrasammansättning. Det kanske man skulle kunna utnyttja om man vill ha någon speciell smak i fläsket. Men även idisslares kött kan få en speciell smak beroende på vad de ätit. Smakämnen är ju fettlösliga och det är det mättade fett som är bärare av smaken. Lamm som går och betar på strandängar får t. ex en speciell smak tack vare insprängt fett med smak från kryddrika örter.

I det sammanhanget kan jag berätta en lärorik händelse som jag fick uppleva i samband med älgjakten för två år sedan. På min föräldragård växer ett äppleträd som ger riklig skörd av ett speciellt aromrikt äpple av sorten Filippa. Eftersom vi inte kunde ta tillvara mer än en bråkdel av skörden fraktades stora mängder ut i skogen där en älgdjur lät sig väl smaka. Den sköts i början av jakten medan den ännu var fet. När min sambo började paketera köttfärsen blev hon förskräckt och undrade om vi diskat kvarnen med parfymerat diskmedel. Köttfärsen luktade parfym men vi identifierade snart smaken som filippaäpple. Och det var inget fel på den smaken.

När min första matbok hade kommit ut fick jag kontakt med Gröna gårdar i Bohuslän som föder upp grönbeteskött. Man uteslöt kraftfodret helt och vid analys på SLU i Uppsala visade det sig att det förbättrade n6/n3 kvoten i köttet. Omega 3 fettsyrorna finns ju hudsakligen i cellernas membraner. Det är det polära fett som kan analyseras för sig. Men i cellmembranerna och framför allt i lagerfettet finns övervägande mättat fett och frågan är om inte fettsyrasammansättningen i det fett har lika stor hälsomässig betydelse som de

långkedjade fleromättade fettsyror. Och det är nog huvudsakligen där som smaken och konsistensen avgörs.

Människans fettväv består till mer än hälften av mättade fettsyror och det mesta av resten är enkelomättade oljesyra. Man har på senare tid börjat intressera sig för sammansättningen av de mättade fettsyror. Fettväven har visat sig spela en central roll i vår ämnesomsättning och för att den skall fungera optimalt kanske vi måste äta tillräckligt mycket av det animaliska fett som vi anpassats till under evolutionen. Fett kött och fläsk är nog en lika viktig ingrediens i vår mat som den feta fisken

Det skulle vara mycket intressant att undersöka hur fett hos Linderödsgrisens påverkas av utfodringen. Jana Pickova vid SLU i Uppsala har utfört många sådana studier. Hon analyserar det polära fett från cellmembranerna och lagerfettet var för sig. Hon träffas på tel 018 67100 och har mail jana.pickova@lmv.slu.se