

Sju  
mytter  
om  
bröd



# Myt s. -en -er berättelse eller uppdiktad historia; vanföreställning

Alla äter bröd och alla har en åsikt om bröd. Ibland är vi väldigt säkra på vår sak utan att egentligen veta varför. Här har vi samlat sju myter om bröd. Läs igenom myterna och våra svar, vi tror att du kommer bli förvånad.

Om du vill veta ännu mera om bröd, läs vår uppslagsbroschyr Brödfakta. Beställ den på [www.brodinstitutet.se](http://www.brodinstitutet.se).

Brödinstitutet har sedan 1957 arbetat med att informera om brödets nyttigheter och stärka brödets position i Sverige. Brödinstitutet är en del av branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer.

Sju myter om bröd har tagits fram med stöd av **Jordbruksverket** och **Matlandet Sverige**.

# Bröd är onyttigt

**Genom brödet får vi i oss många av de ämnen vi behöver varje dag. Forskning visar att råg, vete, havre och korn är sädeslag som är jättenyttiga. De motverkar tarmcancer, minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, ger bättre tänder och innehåller järn och andra nyttiga mineraler.**

Hur ska vi göra för att få i oss de här nyttigheterna utan att röra ihop någon konstig stenåldersgröt? – Jo, vi äter en smörgås.

#### **Några exempel på varför du inte ska strunta i brödet:**

Havre, korn och råg innehåller en speciell typ av fiber som **sänker kolesterolet i blodet**. Forskare har kommit fram till att ett ökat intag av fullkornsprodukter tillsammans med en i övrig hälsosam livsstil kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.



**Fiber är bra för magen.** Visste du att fiberhalten i råg är 18% medan en tomat bara innehåller 1,4%?

**Bröd ger bättre tänder.** Många bröd kräver att man tuggar mycket, som i sin tur ger mycket salivavsöndring. Saliven har en naturlig rengörande effekt på tänderna.

**En skiva grovt rågbröd ger lika mycket järn som en portion broccoli.** Det är bra att veta, speciellt för unga kvinnor och vegetarianer som ofta får i sig för lite järn.

**Man  
blir  
tjock  
av bröd**

**Om man äter för mycket av nästan vad som helst och inte rör på sig så blir man tjock. Så funkar det med bröd också. Men om man äter lagom med bröd är det ett bra sätt att minska eller behålla sin vikt på.**

**Mätt länge.** Många har stillasittande jobb och rör sig för lite. Då behöver man mat som mättar men som inte är alltför energirik. Bröd innehåller mycket kolhydrater och fibrer och lite fett. Fibrer och kolhydrater håller oss mätta länge och motverkar känslorna alla bantare fruktar; tröttheten och sötsuget som leder till småätande.



**Viktiga frukostmackan.** Vikten beror framför allt på ditt totala intag av kalorier i förhållande till hur mycket du motionerar. Bättre då att ta en promenad till jobbet än att skippa frukostmackan. Flera undersökningar visar också att

en bra frukost är grunden för ett hälsosamt matintag resten av dagen. Det är bra att äta regelbundet och ofta, då är en smörgås ett gott och nyttigt sätt att hålla blodsockret i schack mellan måltiderna.

**Vitt  
bröd  
inne-  
håller  
inga  
fibrer**

**Alla vet att fibrer är bra för magen och håller oss mätta längre. Idag finns det flera sorters ljusa bröd som innehåller massor av fibrer.**

**Ljust fiberrikt bröd.** Många tror att man kan se på brödets färg hur fiberrikt det är. Mörkt bröd = mycket fibrer, ljust bröd = lite fibrer. Men det är inte så enkelt. Ljusa fibrer, ljust fullkornsvete och ny malningsteknik gör att vita bröd kan vara lika fiberrika som mörka.

Mörka bröd är för det mesta fiberrika men behöver inte vara det. En del bröd smaksätts med mörk sirap eller mörk malt och man får då ett mörkt bröd utan att fiberinnehållet påverkas.

**Bröd med fibrer, svensk tradition.** I Sverige har vi en lång tradition av att baka bröd på en blandning av råg och vete. Vetemjölet gör att brödet blir poröst och jäser fint och rågen ökar fiberinnehållet och hållbarheten. Många av dessa bröd är ljusa till färgen men ändå väldigt nyttiga.

**Sök efter »fiberrik« i butiken.**

Ta en titt i brödhyllan så ser du en rad vita bröd där det står »fiberrik« på förpackningen. Där har man tillsatt fibrer i form av t.ex. vetekli, frön eller havre.



Visste du att små barn inte ska äta alltför fiberrikt bröd? Deras magar kan vara känsliga mot mycket fibrer, de får lätt ont i magen och diarré. För barn under två år gäller det att prova sig fram och i första hand ge dem ljust bröd som inte är fiberberikat.

**Till-  
satsen är  
onödiga  
och  
farliga**

**När vi bakar hemma använder vi mjöl, vatten och jäst. Fler ingredienser behövs inte i ett bröd, eller? Visst skulle bagarna kunna baka bröd med bara tre ingredienser men då skulle alla bröd smaka likadant. Tillsatser i bröd är noggrant kontrollerade och finns där av en anledning, för att förbättra smak och kvalitet.**

**Tillsatser för bättre bröd.** De allra flesta äter bröd varje dag, därför ställer vi hårda krav på vårt bröd. Det ska vara gott, ha en fin kvalitet och inte kännas gammalt för fort. För att brödet vi köper i affären ska hålla samma höga kvalitet hela tiden använder bagarna sig ibland av tillsatser. Tillsatserna är noga kontrollerade och reglerna är hårda.

På samma sätt som du pressar en citron i sockerkakan för att den ska smaka syrligare eller reder en sås med potatismjöl används tillsatser i bröd för att göra smaken och kvaliteten bättre. Tillsatser ökar hållbarheten på brödet så att vi får färskt bröd längre och ger många bröd dess fina volym.

**E-nummer är godkända tillsatser.** E-nummer är en tillsats som är godkänd av den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet. Att en tillsats får ett E-nummer betyder alltså att den är godkänd av en myndighet och bedömd som helt säker för oss att äta.



**Fullt med E-nummer i apelsin.** Antalet E-nummer i en produkt säger inget om hur nyttig den är. En vanlig apelsin till exempel innehåller naturligt motsvarande 16 E-nummer! I apelsinen hittar du naturligt smak- och färgämnen som ger den orange färgen och den söta apelsinsmaken.

**E-nummer i hembakat.** Mycket av det vi använder när vi bakar hemma är tillsatser med E-nummer. När du pressar citronsaft i sockerkakssmeten tillsätter du samma ämnen som finns i E300 Askorbinsyra, en av de vanligaste tillsatserna i bröd. Bakpulvret som står i skafferiet heter E500 Natriumkarbonater på brödförpackningen.

**Bröd är  
fullt av  
konser-  
verings-  
medel**

**Många tror att bröd vi köper i affären är fullproppat med konserveringsmedel. Så är det inte, de allra flesta matbröd innehåller inga konserveringsmedel alls.**

**Varmt i brödugnen.** När brödet bakas i ugnen har det en innertemperatur på 96 grader, ytan är ofta så varm som 225 grader. I värmen dör de bakterier som har funnits i degen och ut kommer ett bröd fritt från dåliga bakterier.

**Konserveringsmedel onödiga med effektiva bakmetoder.**

I stora bagerier bakas brödet i en ren miljö.

Där finns få sporer som gör att brödet

möglar fortare. Brödet, som bakas på natten, packas i lufttäta påsar och fraktas till butiken redan samma morgon.



**Kort tid i butiken.** Alla vill ha färskt bröd; nästan alla matbröd bakas och äts upp av konsumenterna på fyra dagar. Under den korta tiden hinner inget mögel utvecklas i brödet.

**Bättre frysa brödet.** Många konsumenter fryser in det brödet de inte äter upp på en gång. Att frysa in mat är en gammal, naturlig metod för att bevara brödet färskt. Och då behövs inga konserveringsmedel.

**Bröd  
transporteras  
med last-  
bil och  
är dåligt  
för  
miljön**

**Bröd är något av det klimatsmartaste du kan äta. Visste du att 1 kg bröd ger nästan lika lite miljöpåverkan som 1 kg morötter? Det beror på miljösmarta råvaror, korta transporter och lite svinn.**

**Miljösmart mjöl.** Mjölproduktion ger inget svinn. De delar av säden som inte används till mjöl blir djurfoder. På samma sätt skickas bröd som inte säljs i butiken till bondgårdar för att bli djurfoder.



**Smarta transporter.** Genom alla tider har åkrar och kvarnar legat nära varandra för att transportererna ska vara korta. Så är det ofta idag också. Bagerierna transporterar det färdiga brödet på miljösmarta sätt, många mjöltransporter idag går med tåg.

**Frys in, hjälp till!** Nya sätt att baka och förpacka bröd gör att det håller sig färskt längre och mindre bröd slängs. Tänk på att bara köpa så mycket bröd du äter och frys in det bröd som blir över, då kan vi tillsammans spara på brödet och på miljön!

**Det  
finns  
ingen  
bröd-  
kultur i  
Sverige**

**Fransmännen har sin baguette, italienarna sin ciabatta, tyskarna sin pumpernickel. Vad har vi i Sverige? Vi har massor! I Sverige finns mer än 400 brödsorter att välja på och det beror nog på att vi är ett så ovanligt avlångt land.**

**Avlångt land ger många brödsorter.** Sverige har faktiskt världens största brödsortiment. Vårt klimat gör att olika grödor passar på olika platser. För att inte behöva transportera mjölet så långt har det lokala brödet bakats av det lokala mjölet. Så är det än idag. I norra Sverige odlade man korn och havre som inte jäser (de innehåller inget gluten). Där bakade man ojästa, platta bröd som nog de flesta känner igen som tunnbröd. Tunnbrödet bakas förresten på samma sätt som det arabiska pitabrödet eller den indiska naanbrödet.



På Öland och i mellersta Sverige odlade man råg och än idag bakas samma sorts rågkaka som på medeltiden vid Alvarets kant. När vi människor flyttar oss sig tar vi med våra favoritbröd. Därför kan vi följa folk-

vandringar eller handelsförbindelser mellan länder genom att se vilket bröd folk äter. Även här har »avlångheten« spelat in, vi har mycket kust och långa gränser och nya brödsorter har kommit till oss från alla väderstreck.

**En söt historia.** Under första världskriget var det svåra tider i Sverige, vi hade mjölbrist och kunde inte importera det mjöl vi behövde. Däremot var vi självförsörjande på socker. Myndigheterna bestämde då att bröd i Sverige skulle bakas med socker. Matbröd med socker i ger mycket energi, något som alla behövde. Socker i bröd gör också att brödet jäser enklare. Efter krigsslutet när tillgången på mjöl var hög igen hade svenskarna vant sig vid sött bröd och många ville inte gå tillbaka till det gamla osötade brödet.

## **Källor**

Näringspåståendena har vi hämtat från Livsmedelsverkets Svenska Näringsrekommendationer 2005 och deras hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se).

Påståendena om bröds låga klimatpåverkan är hämtat från »Klimatpåverkan från bröd - kommunikationsunderlag. P80427. Utdrag ur rapport till Brödinstitutet januari 2009« framtagen av SIK, Institutet för Livsmedel och Bioteknik AB.

De historiska uppgifterna om den svenska brödkulturen kommer från »Mat och måltid: studier i svensk matkultur« av Nils-Arvid Bringéus, samt artikeln »Det är något magiskt med bröd« av Magnus Magnusson som finns i boken »Meny - Det bästa ur radioprogrammet«.

Uppgifterna om E-nummer kommer från Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se) samt från European Food Safety Authority (EFSA) hemsida [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu).



**Bröd är onyttigt**  
**Man blir tjock av bröd**  
**Vitt bröd innehåller**  
**inga fibrer**  
**Tillsatser är onödiga**  
**och farliga**  
**Bröd är fullt av**  
**konserveringsmedel**  
**Bröd transporteras**  
**med lastbil och är dåligt**  
**för miljön**  
**Det finns ingen**  
**brödkultur i Sverige**



*Brödinstitutet*

Storgatan 19 | Box 556 80 | 102 15 Stockholm | Telefon 08-762 67 90 | Fax 08-762 65 12  
[www.brodinstitutet.se](http://www.brodinstitutet.se) | [info@brodinstitutet.se](mailto:info@brodinstitutet.se)