

# Vad är det för fel på smakförstärkare?

Att på något vis höja och förbättra den smak som finns i ett livsmedel verkar vara ett gott uppsåt. Ungefär som man i alla tider har använt kryddor i matlagningen. Självva ordet smakförstärkare låter heller inte särskilt oaptitligt,



**MATS-ERIC NILSSON**

mats-eric.nilsson@svd.se

till skillnad från sådana industriella ingredienser som förtjockningsmedel, fyllnadsmedel och härdat vegetabilisk fett.

Ändå är det smakförstärkarna som kommit i skottgluggen i den pågående debatten om de moder-

na livsmedlens innehåll och produktionsprocesser. I såväl Sverige som i många andra västländer ifrågasätter allt fler konsumenter användningen av denna för industrin så viktiga grupp av tillsatser.

Smakförstärkarens uppgift är att få vårt smaksinne att uppfatta exempelvis en färdigrätt eller en pulversoppa som mer välsmakande än den egentligen borde vara om man utgår från de ingredienser den består av och hur dessa har behandlats i matfabriken.

Ett livsmedel som måste förse med denna tillsats har en låg halt av riktiga råvaror – som en kantarellsoppa med endast 0,5 procent kantareller – och dessa har dessutom i produktionsanläggningen utsatts för sådana teknologiska processer att produkten utan

tillsats av smakförstärkare skulle smaka för lite för att bli säljbar.

Den i särklass vanligaste och mest välkända smakförstärkaren är *mononatriumglutamat* med beteckningen *E 621*. Denna substans uppfanns redan 1909 sedan den japanske forskaren Kikunae Ikeda upptäckte människans femte smak, den som kallas *umami*. För det är just denna smakupplevelse som livsmedelsindustrin på ett konstlat sätt vill framkalla.

**Umamismaken uppstår** naturligt när man äter sådana traditionella livsmedel som asiatiska fisksåser, parmesanost och lufttorkad skinka, eftersom dessa innehåller glutaminsyra. I *E 621* och de andra smakförstärkarna är halten glutaminsyra dock betydligt högre, vilket ger en tydlig smakhöjande effekt.

Mononatriumglutamat, som

framställs syntetiskt och saluförs som ett vitt pulver, kan hos känsliga personer ge upphov till bland annat huvudvärk, svettningar och illamående. Dessa symptom brukar kallas det *kinesiska restaurangsyndromet* eftersom de flesta asiatiska matställen använder stora mängder av detta ämne, som internationellt kallas *msg*. De asiatiska krogarna är dock inte ensamma om att ta denna kemiska genväg, i många svenska restaurangkök står stora burkar med "Aromat", som har just *E 621* som verksam substans.

Det finns också misstankar om mer långsiktiga effekter, men dessa har inte kunnat bevisas. Att använda *E 621* i barnmat är dock sedan länge otillåtet.

Den senaste tidens kritik mot mononatriumglutamat och de andra smakförstärkarna (*E 620–E 650*) handlar dock mer om mat-

kvalitet än om hälsofaror. Många konsumenter ser förekomsten av dessa tillsatser som ett tecken på att produkten inte har tillräckligt med råvaror för att ge en naturligt god smak.

**Givetvis känner** producenterna av denna växande skepsis. Amerikanska tillverkare har länge använt uttrycket "no msg" som ett försäljningsargument, och nu följer den svenska livsmedelsindustrin efter.

Men det kommer att ta tid att rensa innehållsförteckningarna. Tas *E 621* bort måste ofta hela receptet göras om. Många producenter väljer därför att byta ut denna kritiserade tillsats mot jästextrakt. Denna ingrediens saknar för konsumenten avtändande E-nummer, men fungerar också som smakförstärkare – om än med svagare effekt.

## ☉ Därför har kocken Niklas Ekstedt ingen buljong i tomatsoppan

**Namn:** Niklas Ekstedt.

**Ålder:** 30.

**Arbete:** Tv-kock och restaurangägare.

**Bor:** Hammarby sjöstad i Stockholm.

**Familj:** Flickvän.

**Varför är du motståndare till matförstärkare?**

– Av många anledningar. Dels är det en artificiell smak, så den döljer den riktiga smaken. Om du gör en tomatsoppa och tillsätter smakförstärkare så förstör du den naturliga tomatismaken och så smakar det bara glutamat.

**Vad finns det för alternativ då?**

– Man behöver inga alternativ. Campbells har till exempel helt slutat med att använda smakförstärkare i sina soppor och de förklarade det



med att de inte vill att allt ska smaka likadant. Precis så är det. Det behövs ingen buljong om du exempelvis gör tomatsoppa – koka tomater med olivolja och kryddor bara, så smakar det tomat.

EMMA LÖFGREN

## ➔ SvD.se/matklimat

**MAT & KLIMAT** Vilka frågor vill du ha svar på?

Gå in på [svd.se/matklimat](http://svd.se/matklimat) och berätta vilka frågor du vill att vi ska ta upp. • [svd.se/matklimat](http://svd.se/matklimat)

**Nästa vecka:** Susanna Baltscheffsky svarar på frågan: Klarar vi oss utan glödlampor?



FOTO: HASSE HOLMBERG/SCANPIX