

# Ett slag för det frysta

I kök, fikarum och på internet har det under lång tid pågått småstrider om vad som är ”bäst” ifråga om grönsaker – frysta eller färska.

Merparten av matbutikens färska grönsaker är skördade innan de mognat färdigt och innan de nått sitt potentiella näringsinnehåll, eftersom fortsatt näringstillförsel inte kan ske efter skörd. Däremot fortsätter själva mognaden. Utifrån detta är det ganska lätt att dra slutsatsen att ju tidigare grödan skördas, desto mindre näringstät blir den.

Därmed inte sagt att butikens grönsaker är näringsfattiga. Men hur står de sig näringsmässigt gentemot de frysta, i regel billigare, grönsakerna?

I en ny amerikansk studie har forskare under två års tid undersökt näringsvärdet i olika grönsaker och bär efter tillagning enligt en standardiserad metod. De näringsämnen som analyserades var c-vitamin, beta-karoten och totalt folat.

Ett av studiens syften var att kartlägga skillnader över årstider. De råvaror man granskade i denna studie var broccoli, blomkål, sockermajs, gröna bönor, gröna ärtor, spenat, blåbär och jordgubbar. Alltså råvaror som vi i Sverige är vana att se i våra butiker. Forskargruppen köpte sina råvaror från sex olika butiker.

De inköpta grönsakerna och bären delades in tre olika kategorier: 1) Färska, med näringsanalys tätt inpå inköpet, 2) Förvarade, med näringsanalys efter 5 dagars förvaring, samt 3) Frysta grönsaker. Hur man benämner olika råvarors färskhet är ytterst en tolkningsfråga. De "förvarade" råvarorna motsvarar det tillstånd som de flesta av oss kanske är vana vid, där råvarorna fraktas och förvaras under en viss tid exempelvis i hos grossist och i kylrum innan de äts upp.

Resultaten visade att de frysta råvarorna generellt hade ett högre näringsinnehåll av de näringsämnen som analyserades, jämfört med de förvarade. I övrigt var skillnaden i näringstäthet obetydlig. Studien emotsäger alltså den gängse bilden av att frysta grönsaker och bär skulle vara av sämre kvalitet än motsvarande färska.

Dessutom finns fler aspekter än enbart näringsinnehåll. Jag tänker inte minst på det svinn som uppstår när färska råvaror blir dåliga redan efter några dagar, medan det frysta istället kan användas efter behag under lång tid.

Sammanfattningsvis om frysta grönsaker och bär; mindre svinn, högre eller likvärdig näringstäthet och billigare. Som de säger på en annan kontinent, på andra sidan Atlanten: "Jag vilar mitt fall".

**Jacob Papinniemi**

**Källa:** Lia, L., Pegga, Eitenmillera, R. R., Ji-Yeon, C., & Kerrihardc, A. L. (2017). Selected nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and frozen fruits and vegetables. *Journal of Food Composition and Analysis*, 59, 8-17. doi: 10.1016/j.jfca.2017.02.002

**Namn:** Jacob Papinniemi

**Email:** [JacobPapinniemi@me.com](mailto:JacobPapinniemi@me.com)

**Tele:** 0704478352

**Adress:** Sernanders väg 10, 752 62 UPPSALA

### **Varför denna artikel?**

Jag har valt denna artikel främst för att jag har ett stort intresse av fysiologisk näringslära. Men just denna typ av artikel ger väldigt applicerbar och lättsmält information som gemene man kan ta till sig, vilket jag fann passade till en populärvetenskaplig artikel.

### **Reflektioner**

Tanken var egentligen att skriva ännu mer kring näringstäthet i olika livsmedel. Då inkluderade jag även tillagningsmetoder och slog samman resultaten av flera studier, vilket eventuellt skulle ge en mer övergripande bild. Däremot så fanns en begränsning gällande längd på artikeln, vilket jag anser som positivt nu i efterhand. Dock så tog jag del av flera studier än just denna i ämnet. Det var ingenting som direkt ändrade min nuvarande syn på mikronutrientstatus i olika tillstånd, men det är aldrig fel att bygga sin verklighet en ännu mer solid och vetenskaplig grund.

### **Efter examen**

Eftersom jag inte vet än när jag är "färdigutbildad", vilket jag nog anser att man aldrig kan bli per se, så är det svårt att veta var viljan styr just då. Men jag är väldigt intresserad av att föreläsa inom näringslära men även produktutveckling. Så jag hoppas att det är någonting jag kommer syssla med, väldigt gärna parallellt med egen forskning.