

Ekologisk Gammaldags mjölk

Ekologisk gammaldags mjölk håller på att bli en succé. Gammaldags mjölk har naturlig fetthalt, är bara lågpastöriserad och inte homogeniserad. Den varierar mellan 3,8 och 4,5 procent, vilket kan låta fett, men då detta är ett naturligt fett är det nyttigt för oss eftersom det innehåller många viktiga ämnen för vår kropp. Fettet kan variera något i mjölken beroende på årstiden, var kon betar, vad hon äter samt vilken ras hon har.

Gammaldags mjölk produceras av Arla och Skånemejeriet med sin Åsens mjölk. Jag har bara hittat ekologisk från Arla i de butiker jag handlar.

Ska en vuxen människa dricka mjölk?

Svaret på den frågan är ja! Många gånger hör man att vuxna djur dricker ju inte mjölk, varför ska vi göra det? Nu kan vi inte jämföra oss med djuren, då de har en förmåga att omvandla och binda vitaminer i sin egen kropp, som vi människor saknar.

B 12-vitaminen t.ex. som styr många funktioner i kroppen och som finns rikligt i mjölk, måste vi människor inta genom vår föda. En idisslare bildar sin B 12 av bakterier i vommen och andra växtätare och gnagare i blindtarmen.

Vi människor måste varje dag inta vårt behov genom födan och varför inte då genom ett glas ekologisk gammaldags mjölk som innehåller 40% av det dagliga behovet per 100 gram. (ca. 1-1,5 dl.)

Dessutom innehåller denna mjölk många andra viktiga ämnen, så som vitamin B 2, kalcium, vitamin A och Jod, m.fl. som inte är konstgjorda och ditsatta i efterhand. Se listan nedan.

RDI = Rekommenderat dagligt intag.



De viktigaste vitaminerna i gammaldags mjölk

Riboflavin B2 0,14 mg 9% av RDI

Vitamin B12 0,4 µg 40% av RDI

Kalcium 120 mg 15% av RDI

Vitamin A 40 µg 5% av RDI

Jod 14 µg 9% av RDI

Är gammaldags mjölk för fet?

Detta beror nog lite på vad man är van vid. Visst kan den för en lättmjölksdrickare känna väldigt fet, men ekologisk gammaldags mjölk har ett fett som är naturligt och som vår kropp behöver och dessutom lätt kan bryta ner. Minimjölk, lättmjölk är totalt sönderhomogeniserat och tveksam som människoföda. Minimjölk, lättmjölk och mellanmjölk är dessutom berikat med falska vitaminer som ofta kommer från majs.

Majsen har genmodifierats att utveckla vitaminer som löses ut med hjälp av extraktionsbensin. Något som vi helt bör bojkotta då vår kropp inte kan tillgodogöras sig dessa falska vitaminer på rätt sätt och då dessutom extraktionsbensin är cancerogent.

Standardmjölk har inte tillsatta konstgjorda vitaminer, då den innehåller 3% vitaminrikt fett, med den är homogeniserad vilket gör att gammaldags mjölk är hälsosammare för oss.

Gammaldags mjölk kan innehålla lite gräddiga klumpar, men detta är bara gott om man tänker på hur nyttig den är. Besvärar man av detta, går det bra att hålla upp mjölken i en tillbringare. Då får den ett lager grädd på ytan som man kan skumma av och använda i sås.

Tänk bara på att grädden innehåller många nyttiga vitaminer, som då tas bort från mjölken och som minskar eller rent av förstörs vid uppvärmning..

Näringsvärde Per 100 g gammaldags mjölk

Energivärde 300 kJ/70 kcal

Protein 3,3 g

Kolhydrat 5,0 g

Fett 4,2 g

Gammaldags mjölk, som säljs i handeln, är nästan som den mjölk som man får från kon direkt. Många anser att pannkakorna och annan matlagning blir godare om man använder gammaldags mjölk istället för homogeniserad mjölk med lägre fetthalt.

Hur gör man när man homogeniserar mjölken?

Homogenisering innebär att fett i mjölken finfördelas. Mjölken innehåller en stor mängd små fettkuler. Eftersom fett är lättare än resten av mjölken, flyter den upp till ytan och bildar ett gräddskikt på mjölken.

Homogenisering innebär att fettkulorna sprängs sönder genom att mjölken tvingas genom helt tillplattade rostfria rör. Med ett mycket högt tryck pressas mjölken genom röret, vilket orsakar att fett kollapsar. Många forskare är kritiska till detta och påstår att homogenisering inte är bra.

Hur gör man när man pastöriserar mjölken?

Genom att värma upp mjölken dödar sjukdomsframkallande bakterier. Lagen om att mjölk ska pastöriseras kom 1937 för att förhindra smittspridning av *TBC*. Idag finns inte denna sjukdom kvar hos oss, vilket borde betyda att vi kan följa de flesta andra länder i Europa och ta bort pastöriseringen framför allt vid viss osttillverkning. Men Livsmedelsverket fortsätter att ställa krav på pastörisering. De menar att pastöriseringen dödar även de sjukdomsframkallande bakterierna *Salmonella*, *Listeria*, *Campylobacter*, *Yersinia* och *EHEC*.

Med dagens rena samhälle och de hårda krav som Miljö & Hälsoskyddskontoren ställer är nog egentligen pastöriseringen ganska onödig. Varför ska vi förstöra en del viktiga ämnen, bara för att man kan bli sjuk av andra som är extremt ovanliga.

Har ni inte Ekologisk gammaldags mjölk i er affär, så fråga handlaren om han inte kan ta hem.

Tyvärr är det brist på ekologisk mjölk i landet. Bönderna vågar inte ställa om sin produktion trots att efterfrågan är stor. Fram till årsskiftet 2009 har vissa mejerier stoppat sin produktion av ekologisk standardmjölk och satsar på ekologisk mellanmjölk istället, för att råvaran ska räcka. Detta är synd då mellanmjölk inte är lika nyttig som standardmjölk. Vi behöver alla de vitaminer som finns i den ekologiska standardmjölken.

TOMMY SVENSSON