

Vi måste sansa oss!

Marie-Louise Danielsson-Tham

Professor i Livsmedelshygien, Restaurang- och Hotellhögskolan, Grythytte Akademi, Örebro universitet

EHEC-bakterien slog till igen sommaren 2011. Denna gången var det groddar spirade från bockhornsklöver som orsakade utbrottet. Ett kommersiellt groddningsföretag i södra Tyskland utpekades som den största smittspridaren. Från Tyskland rapporterades drygt 4400 fall som tillhörde utbrottet, varav 50 avled. I Sverige insjuknade ett femtiotal personer och en avled.

Varför groddar?

Varken EHEC eller groddar som bovar i olika matförgiftningsdraman är nyheter för oss som jobbar med att förhindra att människor blir sjuka av det de äter eller dricker. Första gången jag kom i kontakt med groddar som dubiöst livsmedel var i början av 1980-talet. En hälsoskyddsinspektör i vars verksamhetsområde det berömda hälsohemmet Tallmogården ingick, var bekymrad. Det växte alldeles för mycket av bakteriefamiljen Enterobacteriaceae (tarmbakterier på svenska) i Tallmogårdens egenproducerade groddar. Inspektören behövde hjälp och råd. Vi inhandlade alfalfafrö och började grodda enligt vedertagen metod fast i kontrollerad laboratoriemiljö. Allt som fröna kom i kontakt med var sterilt. Ändå växte det mycket bakterier i de färdiga groddarna. Det enda som inte var steriliserat var fröna, ty även groddanlaget dör om fröna steriliseras. Helt klart var att det fåtal bakterier som normalt finns på frön och bönor trivs och förökar sig när man groddar. Detta är i och för sig inte konstigt eftersom bakterier likaväl som blivande groddar vill ha lagom varmt och fuktigt. Om groddarna blir farliga att äta beror helt och hållet på om det finns för människan sjukdomsorsakande bakterier på fröna/bönorna eller ej. Dessvärre visade det sig så småningom att så kunde vara fallet. År 1988 diagnosticerades de första (?) salmonellautbrotten i Sverige orsakade av groddar. De kom att följas av flera. Egentligen inte så konstigt. De frön och bönor som så småningom blir groddar växer utomhus. De gödslas kontrollerat samt också omedvetet av vilda djur, de utsätts för vatten och allt annat som finns i naturen runt dem. Eller – uttryckt mer rakt på sak - allt som finns i avföring kan också finnas på fröna/bönorna. En enda salmonellabakterie på ett av fröna kan under groddningen föröka sig så att de färdiga groddarna innehåller tillräckligt många salmonellabakterier för att människan som äter dem ska bli sjuk. Vad beträffar EHEC räcker det med att inmundiga 10 stycken bakterier för sjukdom. För att ge en säkrare slutprodukt har de etablerade groddproducenterna nu börjat pastörisera fröna/bönorna innan groddningen påbörjas.

Vad är EHEC?

EHEC är förkortning för enterohemorragiska Escherichia coli och är en relativt ny variant av en tarmbakterie, som heter Escherichia coli (E. coli). De flesta E. coli-bakterier är harmlösa och till och med nödvändiga för att människans och djurens matsmältning ska fungera. Det finns dock E. coli-stammar som kan orsaka sjukdomar, oftast olika typer av diarré. EHEC är en av dem.

EHEC är en relativt ny figur i vår Herres hage. Första gången den uppmärksammades var i USA 1982. Då insjuknade 47 människor i staterna Oregon och Michigan i kraftiga, blodiga diarréer. De amerikanska smittskyddsmyndigheterna startade ett intensivt arbete för att spåra smittkällan. Det visade sig att alla sjuka ätit hamburgare från en och samma snabbmatskedja.

Så småningom kunde forskarna påvisa det nya smittämnet EHEC i prover från de sjuka. Samma bakterie fann man också i fryst, malet nötkött från hamburgerrestaurangens köttleverantör. Man började leta efter bakterien i gamla, frysta medicinska prover för att spåra den tillbaka i tiden. Men EHEC fanns bara i enstaka prover, bland annat i ett från 1975 som hade tagits från en kvinna som var sjuk i blodig diarré. Hur hon blivit smittad blev dock aldrig klarlagt. Först år 1993 kom nästa stora utbrott. Då tvingades man på allvar intressera sig för EHEC. I början av 1993 insjuknade ett stort antal människor i delstaten Washington på den amerikanska västkusten i blodiga diarréer. De flesta hade ätit hamburgare på restauranger tillhörande kedjan Jack-in-the-Box. Även från delstaterna Idaho, Kalifornien och Nevada rapporterades sjuka. Ett par tusen insjuknade och några barn avled. Undersökningar visade att de råa hamburgarna innehöll EHEC. Värmebehandlingen vid tillagningen hade varit otillräcklig, enligt uppgift var det endast 60 grader mitt i burgarna. De råa hamburgarna spårades till en och samma köttleverantör och var tillverkade samma dag, den 19 november 1992.

Hur och varför EHEC uppkommit kan man aldrig få visshet om. Forskarna tror dock att EHEC uppstod från en mycket snällare diarréframkallande variant av E. coli, en s.k. EPEC (enteropatogena E. coli), som ”smittats” med toxingener från en dysenteribakterie. Utlösande orsak var slumpen.

I Sverige har vi haft sjukdomsfall/-utbrott från opastöriserad mjölk, fermenterade korvar, ej genomstekt malet kött och dåligt sköljd sallad. Utomlands har liknande livsmedel varit inblandade, men också vatten, opastöriserade ostar, äppelcider och rostbiff. Det var inte heller första gången som groddar var orsaken.

Nya mattrender

Det är mode även i mat. Vi visar omgivningen vilka vi är genom vårt matval. De korslagda sparrisarna och ”tornet” krönt med en timjankvist är för länge sedan passé. Nu ska det vara ”raw food”, inälvsmat och egentillverkade korvar. Att servera råvarorna så lite tillagade som möjligt har länge praktiserats för grönsaker och frukter med bra resultat såväl för råvarorna och smakupplevelsen som för välbefinnandet dagen efter. Nu har också animalisk råkost börjat dyka upp bland trendnissarna. Det är inte bara den gamla råbiffen som levt upp igen, utan man ska också äta sallad gjord på råa köttärningar, allt enligt ”det råa köket”. Råvarorna ska vara oförändrade, oraffinerade och mycket nära sitt ursprungliga tillstånd.

Även inälvsmaten har fått renässans och vi uppmanas att göra som man gjorde förr på landsbygden – ta till vara hela djuret vid slakten. Förr gjorde man blodpudding och paltbröd på blodet, levern blev leverkorv och leverpastej, lungor och hjärta lungmos. Gemensamt för alla dessa anrättningar är att de är näringsrika, värmebehandlade länge och enligt många också välsmakande. Nu krävs dock betydligt glamorösare rätter. Vad sägs om ”Vild öringrom serverad i skålar av torkat grisblod”? Receptet var publicerat i en våra dagstidningars matbilaga för ett par månader sedan. Blodskålarna tillverkas av grisblod ungefär som man gör krustader. De fylls sedan med en kräm gjord på ägg, grisblod och smör. Krämen ska bara värmas tills den börjar tjockna. Mumsbiten toppas med öringrom. Matbilagan lockar också med en toast. På en rostad brödskiva läggs tärningar av rått kohjärta samt ljummen benmärg. Märgbenet ska bara upphettas så mycket att mörgen i det börjat smälta.

Att bjuda på hembakt surdegsbröd är inte längre ”hett”, nu är det egentillverkade korvar som gäller. Att göra korv är svårt, framför allt om man bara har tillgång till utrustningen i ett hemmakök. Men, något man tillverkat själv är ju alltid bättre än det man köpt – eller?

Var det bättre förr?

Det kan låta cyniskt, men vi har nästan alltid oss själva att skylla när det inträffar matförgiftningar. Vi har utmärkta råvaror, vi har bra köksutrustning, vi har kylar och frysar – och ändå händer det. Något fattas! Kunskap om och aktning för att farligheter alltid kan finnas i maten. Eller - uttryckt med andra ord – vi har glömt bort livsmedelshygienen. Det räcker med att slå på TV:n, där publikfriande matlagare slänger och dänger både med maten och håret.

Det spelar ingen roll om livsmedlen har animaliskt eller vegetabiliskt ursprung eller om de är konventionellt eller ekologiskt producerade. Vi måste acceptera att djuren i sina tarmar kan ha bakterier som vi människor blir sjuka av. Djuren mår dock prima, varför patogenerna inte upptäcks vid köttbesiktningen. Oavsett hur hygieniskt slakten sker blir det alltid osynliga föroreningar på köttet. Djuren bajsar i naturen, vi gödslar med deras avföring, avföringen hamnar i vattendragen etc. – naturliga processer som pågått sedan urminnes tider.

Förr visste vi dock hur vi skulle undvika att bli sjuka av det vi åt. Vi tillagade maten med hjälp av värme. Jag erinrar mig söndagsmiddagarna hos mormor. Ofta en torr stek med överkokta grönsaker. Om köttet inte var helt genomstekt, när mormor började skära upp det, åkte det tillbaka in i ugnen och gästerna fick vackert vänta. Ty, rått kött skulle man inte äta; det var farligt.

Bakterierna försöker hela tiden överlista oss människor. Nya arter uppstår (Campylobacter) och nya varianter av ”gamla” arter uppkommer. Detta får vi rätta och packa oss efter och inse att vissa livsmedel inte lämpar sig att äta råa. Det går inte att gömma sig bakom att allt elände i vår mat beror på stordrift, användande av konstgödsel, genmodifierade grödor etc. De tyska groddarna som orsakade EHEC-utbrottet kom för övrigt från en ekologisk produktion. Det finns ett ordspråk som säger: ”Som man bäddar får man ligga”. Väljer vi att äta allt mer mat utan tillräcklig värmebehandling får vi också finna oss i att stundtals bli sjuka av den. För den skull behöver vi inte återgå till torra stekar och överkokta grönsaker. Det finns utmärkta recept som både ger läcker och säker mat!