

NORDISKA MUSEET



MAT

FATABUREN 1989

Mat

NORDISKA MUSEETS
OCH SKANSENS ÅRSBOK
FATABUREN 1989

FATABUREN 1989

ISBN 91-7108-296-4

ISSN 0348-971-X

© Nordiska museet och respektive författare.

Redaktör Teje Colling.

Teknisk redaktör Berit Nordin.

Omslagsbild: Kokta sikhuvuden, en läckerhet som åts tillsammans med palt gjord på fiskens innanmäte och rågmjöl. Hanna Österman fotograferade fatet på sin mormors bord 1983.

Bildmaterialet tillhör Nordiska museet om ej annat anges.

Summaries translated into English by Skans Victoria Airey.

Omslag Johan Ogden.

Bohusläningens Boktryckeri AB, Uddevalla 1989.



"Söt mjölk är bra om vintern, sur om sommaren, även som dryck"

Carl v. Linné, *Diaeta Naturalis*

Mátyás Szabó, docent, verksam inom Nordiska museets vetenskapliga ledningsgrupp.

Det råder knappast något tvivel om att svenskarna tillhör världseliten i fråga om mjölkkonsumtion. Med mjölkkonsumtion menas då både färskmjölk och surnade produkter av skilda slag. 1987 satte varje i Sverige boende person i sig 170 liter mjölk, trots att konsumtionen minskat med tre procent jämfört med föregående år. Minskningen berodde främst på konkurrensen från öl, mineralvatten samt läsk och liknande drycker. Mejerierna betraktar emellertid minskningen som tillfällig och hävdar att de mera långsiktiga trenderna tycks bestå: mjölken utgör ju sedan urminnes tider en av de allra viktigaste basråvarorna i landets mathushållning. (Den färskaste statistiken visar att den negativa trenden i frågan om konsumtion av mjölk bröts! 1988 ökade försäljningen med 0,5 % med mellanmjöken

som vinnare: dess konsumtion steg med hela 24 %.) Jag återkommer till detta längre fram. Nu vill jag endast konstatera att mjölkens nutida roll har djup förankring i äldre tiders mattraditioner.

Sveriges ekologiska förutsättningar med landets vidsträckta gräsmarker och skogsbeten gynnade djurhållningen från äldre tid ända fram till våra dagar, med den skillnaden att man idag inte skördar djurens foder från naturliga ängar utan från vallodlingar. I nötboskapens totala produktion utgjorde mjölken samt dess förädlade produkter (smör, ost och mjölk i surnade varianter) en betydande andel. De hade stor betydelse inte bara i folknäringen utan också för landets handel.

Sötmjölk

Hur konsumerade man mjölk i äldre tider då förvarings- och

En filbunksskål i gröngräset 1934. Foto Gunnar Lundh.

transportmöjligheterna bestämde villkoren för hanteringen av denna känsliga matvara? Vi kan börja med att konstatera att färsk- eller sötmjölken bara utgjorde en liten del i kosthålllet. Under långa tider betraktades sötmjölken som en dryck för småbarn eller möjligen för gamla och sjuka. Våra uppgifter om dessa förhållanden börjar från 1700-talet och någon förändring i konsumtionen av mjölk kan man knappast tala om förrän mot slutet av 1800-talet. Det finns inte heller någon anledning att tro att man längre tillbaka i tiden nyttjat mjölken på annat sätt än generationerna före det industriella genombrottet gjorde. Inställningen till sötmjölken var nedärvd genom generationerna. Den innebar följande: mjölken smakade gott först efter en noggrann behandling, dvs. nedsurning. En bidragande orsak till detta var säkerligen den mycket ojämna tillgången på sötmjölk, i synnerhet i landets norra delar, där korna tillbringade större delen av vegetationsperioden långt borta från byn, på fäbodarna. Samtidigt var man mycket återhållsam med sötmjölken: den var en dyrbar vara och att förtära sådan ansågs som slöseri. Man kan sammanfatta denna konsumtions-epok så att sötmjölken mera betraktades som ett slags råvara som först skulle undergå en viss behandling innan den ansågs vara fullvärdig föda.

Surnade mjölkprodukter

Medan sötmjölakens roll efter

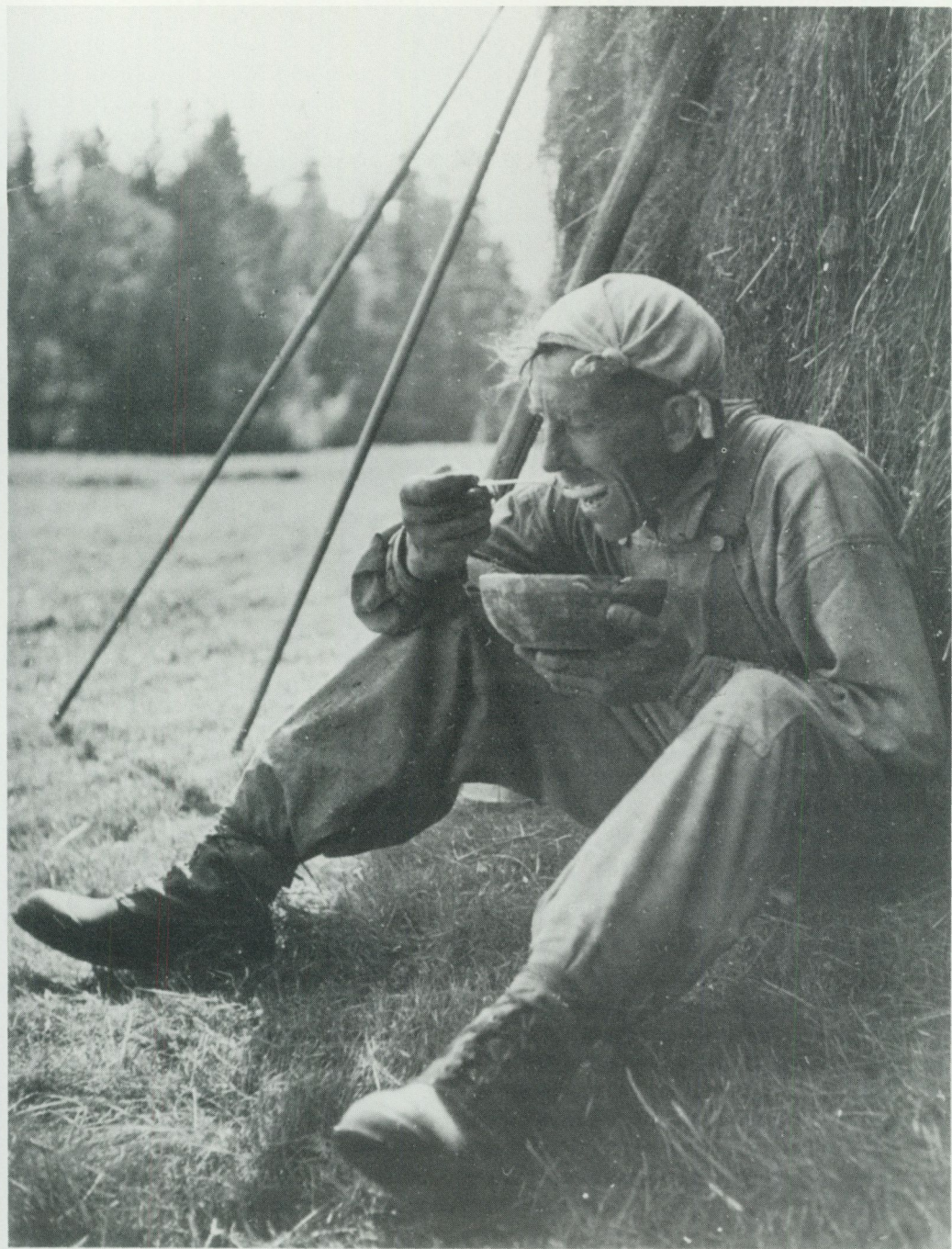
allt att döma var underordnad, uppskattade man den surnade mjölken desto mer. Den fanns i flera varianter. Surmjölk – eller kulturmjölk, enligt dagens språkbruk – har under lång tid varit förhärskande som föda, inte bara i Norden utan också i hela Europa, liksom på andra kontinenter. De produkter som framställdes genom surning var givetvis mycket olika med avseende på surnings-teknik, bakterieflora, produktens konsistens och hållbarhet, men framför allt – vilket var det viktigaste – i fråga om smaken. Begrepp som yoghurt från Georgien eller på Balkan är vida kända inte minst genom den mytbildning (produktens enastående påverkan på hälsa och livslängd) som omger detta slag av surmjölk.

I huvudsak har två olika typer av surmjölk förekommit hos oss: den ena är den självsurnade mjölken i landets mellersta och södra delar och långmjölken (känd under flera namn) i norra Sverige. Bakteriologiskt sett är detta två helt skilda surmjölkskulturer.

Självsurnad mjölk

Självsurnad mjölk är en naturprodukt. Det krävs inte några särskilda ingripanden för att bakteriekulturen skall fortplanta sig. Här sköter naturen själv sin egen jäsningsprocess genom att de nödvändiga enzymerna redan finns i sötmjölken. Människans uppgift begränsar sig till att skapa gynnsamma yttre omständigheter för jäsningsprocessen. Bl.a. har renligheten stor betydelse.

Slåtter på Stornäset i Hammerdal 1941. Sven Johansson äter tjockmjölk. Foto Jämtlands läns museum.



Självsurnad mjölk är enligt definitionen lik en bräcklig gelé som vid sönderfallandet skiljer sig från vasslan och under en kort jäsningstid förvandlas till en kornig, skör massa. Innan mjölken hinner surna riktigt, stiger fettpartiklarna till ytan och bildar där ett tjockt lager. Själva mjölken blir därför mycket mager. På många håll åt man surmjölken tillsammans med grädden (den borgerliga filbunken) – i synnerhet vid festsammanhang. I övre Sverige användes självsurnad mjölk endast för ostberedning.

Långmjölken (tätmjölken)

Självsurnad mjölk hade dock endast en undanskymd plats vid sidan av den andra typen av surmjölk, nämligen långmjölken. Medan självsurnad mjölk är mycket seglivad och tålig mot yttre förhållanden är långmjölken mycket mer fordrande och känslig. Först en terminologisk utredning – inte minst med anledning av att saken nyligen togs upp i språkhistorisk belysning i en doktorsavhandling. (Larsson 1988.)

Termen långmjölk – en liknande vara förekommer ju även bland moderna mejeriprodukter – var tidigare inte den vanligaste. På somliga håll i Norrland hade ”långmjölk” en nedsättande betydelse. Tätmjölken var en mera allmänt accepterad term förutom tjockmjölk, filbunke, fil, segmjölk och andra mera lokala benämningar. Efter en klassisk beskrivning på långmjölk (som jag i fortsättningen skall kalla denna

form av surmjölk) från mitten av 1700-talet heter det: ”hel, tät, jämntjock, utan vassla, slipprig och sammanhängande, . . . den smakar söt och behaglig mättar snarare samt dubbelt spissamare än tun sötmjölk”. (Ränk 1966, 21 efter Nils Gislers redogörelse till Svenska Akademien från 1749.) I den bedömningen, som är hämtad från Härjedalen, skulle säkert långmjölkskonsumenterna från våra dagar instämma.

Hur tillverkades långmjölken?

Denna typ av surmjölk fortplantar sig inte helt spontant utan varje uppsättning av nysilad mjölk måste behandlas, ympas, på nytt. Det är omvittnat i talrika beskrivningar att det vanligaste och mest effektiva ympningssättet bestod i att man tog täte eller ympningsmjölk från föregående uppsättning och blandade i den nysilade mjölken. Den främsta experten på detta område, Gustav Ränk, sammanfattade tillverkningsättet så här.

Man beströk vanligen mjölkkärlets botten med täte och silade sedan på den spenvarma sötmjölken. Den nysatta långmjölken mognade redan inom ett par dagar. Så fortsatte man under laktationsperioden då uppsättningen av mjölk ägde rum varje dag. När man gjorde uppehåll i tillverkningen gällde det att konservera ympmjölk på något sätt. (Ränk 1966, 21.)

Vanligen bevarade man denna mjölk i en kagge eller flaska som sattes på något svalt ställe. Förvaringstiden var emellertid ganska kort med denna metod. Långtidsförvaring skulle ske i torkat tillstånd. För detta ändamål ströks

lite tätmjölk på botten av något träkärl eller så droppade man mjölk i en linnelapp och lät den torka. Så gjorde man främst för vinterförvaring. Sedan blöttes den ur i en tallrik sötmjolk. En i täte intorkad linnelapp fungerade i många sammanhang då det gällde att förse till Amerika utvandrade svenskar med den eftertraktade långmjölken. Man kunde även låna täte från grannarna ifall man inte sparade sådan själv.

Vi har följande mycket betydande uppteckning från Arjeplog. Tiden är 1940-talet.

Lyckades man inte själv med det senaste filet /långmjölken/, ja, då fick man gå till någon granne, som hade bättre tätmjölk än man själv hade. Att den eller den hade gott fil, det visste man alltid, eller hade det på känn. Men även med den bästa tätmjölken kunde väl en filberedning misslyckas.

Inom de delar av Svealand och Norrland där man hade fäbodan beredde man långmjölken hemma i byn, sällan på fäbodarna. Den mest omfattande produktionen då ägde rum före värflyttningen till fäbodarna, vilket innebär att man samlade långmjölk för sommarbehovet hemma i byn. Ville man ha mera hållbar långmjölk kokade man upp mjölken eller skummjölken. Variationerna i tillverkningen var mycket stora och behandlingen växlade i det närmaste från gård till gård. Genom kokning blev mjölken steriliserad och samtidigt kondenserad. Härmed fick slutprodukten en fastare konsistens och högt näringsvärde.

Tätörter – myt eller verklighet

Tillverkningen av långmjölk enligt ovan skildrade sätt – dvs. genom täte – var det vanligaste i hela Sverige. Det andra sättet, med hjälp av tätörter, är visserligen omtalat i en del uppteckningar och omvittnat av somliga, men förekom långtifrån ofta. Tätörtens användning på gårdarna har dessutom knappast blivit vederhäftigt dokumenterad. Detta sätt att tillverka långmjölk utvecklades till ett kontroversiellt ämne som sysselsatte en hel del experter – både humanister och naturvetare. Tidigare specialister var skeptiska och tyckte att det vore djärvt att anta att tätörten i folkets händer skulle ge bättre resultat än i laboratorieförsök. Under senare år har dock en del lyckade experiment genomförts som ger folktraditionen rätt.

Våra traditionsuppteckningar talar om att man som en extraordinär åtgärd tillgrepp metoden att genom växter åstadkomma långmjölk endast i fall man inte kunde få tag på täte, dvs. det beprövade och tillförlitliga ympningsmedlet. Man använde då enligt samstämmiga uppteckningar antingen tätört (Pinguicula) eller sileshår (Drosera). Den förra växten – under namnet tätört – infördes i riksspråket av Linné själv, som även beskrev långmjölkstillverkning med tätört. Med bl.a. denna beskrivning som grund kunde man efter upprepade vetenskapliga experiment under sommaren 1982 äntligen åstadkomma en rik-

tigt välsmakande långmjölk. (Alm & Larsson 1983, 396 ff.) Att inte många andra lyckats med samma bragd (vilket i sin tur gav upphov till misstro mot folktraditionen) beror sannolikt på processens exakta hantering, med absolut rätt villkor uppfylla i avseende på teknik, temperatur och inte minst förvaringssätt. Varför lyckades man då i äldre tid – kunde man fråga sig. Sannolikt handlar det om svårkommunicerbar, dold kunskap, vars detaljer somliga på grund av lång erfarenhet behärskade in i detalj.

Lagring och skötsel av långmjölk

Långmjölken lagrades antingen i en särskild mjölkkällare där temperaturen var något så när konstant eller i mjölkkammare. I Dalarna talade man om källarmjölk – alltså långmjölk – som man lade upp ett stort förråd av, då korna var borta på fäbodarna. Det förekom överallt en hel uppsättning av speciella kärl för långmjölkens förvaring. Det vanligaste förvaringssättet var i flaskor av granträ som var både laggade och bandade. I regel var de försedda med träsula så att de kunde stå på ojämnt golv. På vissa håll gjorde man laggkärlen längre och botten runda så att flaskorna såg ut som kaggar eller tunnor. Somliga föredrog den avsmalnade typen i stället för flaska med rund botten, då det var lättare att hälla långmjölken ur den avsmalnade typen. I Norrland var det vanligt att man skar in sina initialer i långmjölksflaskan. Här och var

förekom det också att man gav de stora långmjölksflaskorna smeknamn.

Skötseln av långmjölken krävde lika stor noggrannhet som dess tillverkning. Varje gång man tog ur innehållet skulle man noga se till att tunnans väggar blev ordentligt avtorkade. Eventuella mjölkrester kunde fördärva hela förrådet. Under sommaren intensifierades jäsningsprocessen som förvandlade långmjölken till en skör massa. I Hälsingland behandlade man långmjölken i sommarvärmen enligt följande. När det bildades vassa på långmjölken skulle den tas bort. För att friska upp mjölken slog man på den rikligt med källvatten – så kallt som möjligt. Proceduren skulle man göra om minst en gång i veckan beroende på värmen och mjölkkällarens beskaffenhet. Sköttes långmjölken inte tillräckligt noga blev den förstörd och började lukta illa – vilket var en stor skandal för gården. När det led mot röt månaden blev långmjölken så illaluktande och sur att den inte längre dög för konsumtion utan måste kasseras.

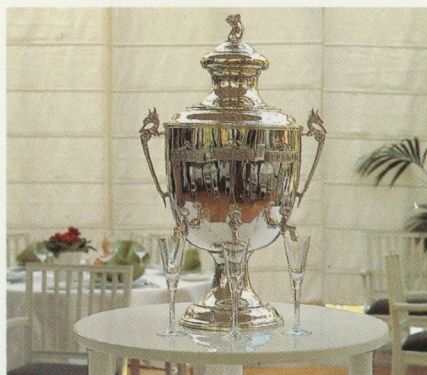
Långmjölkens ålder

Man kan bara spekulera i hur gammal denna kulturmjolkprodukt kan vara. Med bestämdhet vet vi att när långmjölken framträder i källorna (för så där 250 år sedan) var den en fulländad produkt i de områden där boskapskötseln var en dominerande näringsgren, sannolikt med många hundra år bakom sig. Under de

Smörgåsbord uppdukat 1989 i Drottning Silvias Paviljong på Ulriksdals Vårdshus. Bakom bordet källarmästare Lauri Nilsson och kallskänkschefen Kerstin Nyström.



Detalj av sillbordet på Ulriksdals Vårdshus.



Brännvinskantinen för tre sorters brännvin. Tillverkad av försilvrade koppar på Karlströms Nysilverfabrik.





GE GRÖTEN EN KVART OM DAGEN.

Skididolen Gunde Svan
– flitigt anlitad i grötrek-
lamen vid slutet av 80-
talet. Foto Kungsörnen
AB.

Havregrynspaket från
Gyllenhammars – det fö-
retag som var först med
att sälja mjöl och gryn
färdigförpackat. Annon-
s från 1989. Foto Kungs-
örnen AB.



senaste två århundradena har produkten varit densamma ända fram till vår egen tid.

Vi har ingen statistik över långmjölkskonsumtionen under den tid varan producerades på gårdarna. Man kan dock dra slutsatser med hjälp av rikliga beskrivningar och uppteckningar under lång tid, fram till ca 1940-talet då kylskåpet gör sitt intåg i hushållet, vilket medförde nya produkter. Konsumtionen av långmjölk var troligen mycket allmän i landets mellersta och norra delar – man kan gissningsvis anta att den var minst lika allmän som filprodukterna är idag.

Hur man konsumerade långmjölk

I Älvdalen brukade man ha en stor träslev hängande vid långmjölksflaskan, så att gårdsfolket kunde ta för sig av innehållet när som helst. Långmjölken har ofta omtalats som Norrlands nationalrätt. Den var högt värderad och älskad och hade en enorm betydelse för folknäringen. Att den inte fick någon stor spridning utanför sin ursprungliga förekomst kan delvis förklaras av långmjölakens speciella konsistens, denna märkliga trådighet som de icke vana hade en viss aversion emot. I Hälsingland brukade man säga på skämt att det inte var värt att kasta ut långmjölken till hönsen, ty de kunde bli strypta av trådarna. Man finner roliga beskrivningar på hur tät långmjölken var, ”att nästan hela fatets innehåll ville följa med då

man lyfte slevan för att överföra den till tallriken”.

Konsistensen hade möjligen sina oestetiska sidor vid förtäringen. Liksom många andra rätter på äldre tiders matbord, åts långmjölken ur ett gemensamt fat. Var och en tog då långmjölk med sin sked och strök undersidan av skeden mot fatkanten innan den fördes till munnen. Detta för att undvika spill på bordet. Rätten intogs i de mest skilda sammanhang: man åt den på olika tider under dagen, endast mot långmjölkskonsumtionens slutskede blir rätten något av ett mellanmål. Det fanns dock vissa mönster för dess förtäring: den åts oftast till frukost eller som färd- resp. ute- mat vid allt slags utearbete under sommaren. Man åt vanligen långmjölk med bitar av hårt bröd i. Man använde flitigt med socker (när denna vara utnyttjas i alla hem under 1870–80-talen), kanel och ingefära. Vissa bygder föredrog sylt av olika slag. Under mellankrigstiden sjunker den hemproducerade långmjölakens förtäring medan krisåren innebär en viss ökning i konsumtionen.

Vilka orsaker ligger bakom långmjölakens flitiga användning i kosthållet och vad gjorde rätten så populär? Det ligger nära till hands att göra en jämförelse mellan den hemmagjorda långmjölken och dagens filprodukter. Långmjölken var inte ersättningsbar och hade inga riktiga konkurrenter och utvecklades därför till basföda. Där långmjölken förekom var mjölkprodukterna en av

de främsta varorna bondgårdarna framställde. Samtidigt kom långmjölken att besitta flera positiva egenskaper: såväl gastronomiska som dietistiska. Att tala om långmjölkens hälsosamma egenskaper tycks dock vara av senare datum.

Mot en ny surmjölkskultur

Ovanstående jämförelser leder oss in i nutiden: dagens konsumtion av surnad mjölk, med andra ord kulturmjölk i olika varianter. Vi har konstaterat att den surnade mjölken förr hade en ställning som basföda vid sidan av andra förädlade mjölkprodukter som smör och ost. Samtidigt ingick mjölken som en mycket viktig komponent i landets mathushållning. Detta har knappast ändrats i modern tid. Snarare tvärtom: kylteknikens utveckling tillsammans med snabba transporter och moderna, lättskötta förpackningar stärkte mjölkprodukternas ställning i mathushållningen. Hälsopropagandan hade stor betydelse i sammanhanget. Viktigast var emellertid mattraditionernas betydelse. Vi vet ju att det inte finns många komponenter i vår kultur – liksom i andra folks kultur – som är så djupt rotad och seglivad som matkulturen. Detta gäller i hög grad synen på och attityderna till den konserverade mjölkens olika varianter.

Under 1980-talet kom olika uppgifter fram om mjölkproduktion och mjölkkonsumtion som ömsom ökat och ömsom minskat (kanske i viss mån beroende på vilken redovisningsmodell man

använt). I stort sett håller mjölken sin starka ställning, trots kraftig konkurrens från nya och spännande drycker som marknadsförs hårdare än mjölken. I synnerhet ungdomarna tycks uppfatta mjölken som en trist och vardaglig dryck och de väljer helst något annat än barndomens mjölk. Man kan anta att denna attityd ingår som ett led i frigörelsen från föräldrarna. Samtidigt som färskmjölken måste hävda sin ställning går det bättre att öka volymen på de surnade mjölkprodukterna. 44 % av mjölken används till flytande mjölkprodukter, 32 % till ost och resten går till smör och övrigt.

En liten utredning kring begreppet fil och filprodukter förefaller vara på sin plats. Det är lätt att dra jämförelser mellan dagens konsumtion av filprodukter och äldre tiders flitiga bruk av surnade mjölksorter. Skillnaden är emellertid ganska stor vad gäller den bakterieflora som de båda kulturerna – de hemmagjorda och de mejeritillverkade – bygger på. I ett viktigt avseende finns dock stora likheter: nämligen produkternas betydelse och konsumtionsmönstret i kosthålllet. Både de äldre och de nya produkterna svarar i princip för samma näringsbehov och även förtäringstillfällena och måltiderna är ganska likartade.

De olika kulturmjölkprodukterna

Man kan utan överdrift säga att filen är något av ett svenskhetsdrag som hitresande folk från

andra länder snart lägger märke till och t.o.m. kommenterar. I Sverige förbrukas också så mycket kulturmjölk att landet tillför-säkrats andra platsen på världslis-tan – endast i Finland äter man mer fil än i Sverige. Människorna anser i allmänhet filen vara en prisvärd och nyttig maträtt efter-som den innehåller mycket prote-in och kalcium. En halv liter fil om dagen ger 2/3 av det dagliga kalciumbehovet. Bland nyttoas-pekterna ingår även kunskapen om att filen är nyttig: den är lätt-smält och håller magen i form.

Idag finns det ett varierande sortiment av filprodukter i olika former, typer och smaker. Samtli-ga tillverkas av mjölk; vad som skiljer dem åt är de olika syrabak-terierna, fetthalten och eventuella frukttillsatser. Och i första hand: smaken. Det svenska sortimentet är ganska stort. Filmjölken domi-nerar, medan man på kontinenten äter yoghurt och kefir.

Största delen av den svenska konsumtionen av kulturmjölk (116 miljoner liter år 1987) utgörs av *filmjölken*. På mejerierna har man gjort filmjölk sedan 1931. Att den redan från början var en uppskattad vara visar statistiken: 1932–1957 utgjorde filmjölken – visserligen under sommaren och på vissa orter – en tredjedel av mjölkförsäljningen. Filmjölakens historia handlar om att omvandla den klassiska filmjölken – som man på vissa håll gjorde hemma – till en industriprodukt. Meje-rierna satsade från början på en omrörd, jämn och slät produkt

utan filbunkens skiktningar. Ny-heten förpackades i forna tiders enliters mjölkflaskor, med blå kapsyl för att skilja den från van-lig mjölk. En ny, som det snart visade sig, nationalrätt var född. Filmjölakens närmaste variant i dagens sortiment är *lättfilen*, som är något syrligare i smaken, något mer lättflytande med betydligt lä-gre fetthalt. 24 miljoner liter lättfil förtärdes i landet 1987.

Yoghurt är också kulturmjölk, men av östeuropeiskt ursprung med Bulgarien som känt centrum. Dess smak är något syrligare än de övriga kulturmjölks-sorterna. Liksom filmjölk används yoghurt ganska flitigt i matlagningen. Den klassiska yoghurten bereds i Bul-garien och i Turkiet genom att mjölken inkokas till halva sin vo-lym, avkyls till 40–50 grader C, varefter yoghurt från föregående dags produkt inympas. Så snart mjölken koagulerat vid denna temperatur kyles den och förvaras kallt. Då många i Sverige tyckte att yoghurten var för sur fick me-jerierna ta fram en mildare vari-ant, vilket – efter många års labo-ratorieförsök – kröntes med fram-gång. Den nya produkten – *mild yoghurt* som också är krämigare till konsistensen – har blivit en omtyckt vara.

Den gamla långmjölakens (tät-mjölakens) närmaste anförvant är dagens *långfil*, "Norrlands delika-tes": den är vit, blank och sam-manhängande och tjockast av alla filprodukter. Tillverkningen av långfil kräver lång mognad i sval mjölk. Dess milda syra och tjocka

sammanhängande konsistens beror på att de tre syrabildande aromkulturstammarna som används också är "tråddragande" dvs har förmågan att kunna spina mikroskopiska, långa trådar i mjölken.

"Undret från Kaukasus", *kefiren*, som har speciella egenskaper är svår att tillverka och styra. Kefiren har samma näringsvärde som mjölk. Den har något mildare smak än övriga filprodukter genom att surningen sker med hjälp av en blandning av mjölksyrabakterier och jästsvampar. Vad som gör kefiren lite "extra" bland kulturmjölksorterna är dess sägenomspunna, undergörande egenskaper. Kefiren betraktas av många som en universalmedicin och har fått fotfäste även bland svenska konsumenter.

På senare tid har det framställts en grupp filmjolkssorter av inbördes samma typ, såsom "a-fil" i Mellansverige och Dalarna, "A-fil" i nedre Norrland och Skåne, "C-fil" i mellersta Norrland och acidofil i Helsingborg med omnejd. Samtliga tillverkas med varierande smak. Vid sidan av fil och lättfil är A-filen den mest köpta kulturmjölken.

Filsorternas nytta

Den mest annorlunda filsorten är *acidofilus*. Den har speciella egenskaper genom att dess verk samma bakterie (*Lactobacillus acidophilus*) – som för övrigt använts inom mejeriindustrin under hela 1900-talet – överlever färden genom människokroppen ända

ned till tjocktarmen och påverkar tarmfloran på ett gynnsamt sätt. Kliniska försök har visat att *acidofilus* sänker pH-värdet och förändrar miljön i tarmen så att skadliga bakterier inte kan överleva. Den rekommenderas bl.a. i våra sjukhus vid magont, diarré, förstoppning och vid penicillinkurer. *Acidofilus* smak avviker från andra filsorter. Den har 50 % mer protein än de övriga filprodukterna, för att inte kulturen skall bli så sur att bakterierna dör.

Alla dessa filsorter (här har dock inte samtliga redovisats) har mycket gemensamt genom att de baseras på mjölk som syrats med mjölksyrabakterier. Man utgår ifrån vanlig mjölk som standardiserats till den fetthalt produkten skall ha, sedan homogeniseras den och värmebehandlas (till 95 grader under 5 minuter).

Filmjolk anses vara nyttigare än vanlig mjölk – i synnerhet för barn och de äldre. Många äldre människor mår inte så bra av mjölk som kan leda till förstoppning. Samtliga filsorter hjälper till att hålla igång magen. Denna egenskap kan ytterligare förstärkas genom att man blandar filen med fiberrika flingor eller grovt bröd. Vissa personer kan ha svårigheter med att klara laktosen i mjölken men de kan tolerera filen. Laktosintoleransen kan även uppträda i samband med vissa sjukdomar. Då kan mjölken ersättas med fil. En särskild grupp av konsumenter att uppmärksammas i detta sammanhang är invandrarna. Många av dem har

svårt att dricka mjölk, därför att de har en låg halt av enzymet laktas i tarmen. Även de kan försöka med fil i mindre portioner. Det finns exempel på invandrarbarn som inte kunnat klara någon annan mjölkprodukt än acidofilus. Den har egenskaper som underlättar spjälkningen av laktosen i tarmen.

För närvarande finns det stort intresse hos konsumenterna för surnade livsmedelsprodukter – såväl av mjölk som av andra livsmedel – och utredningar förutspår att utvecklingen av surningstekniken kommer att leda till allt fler produkter med specifika profylaktiska och hälsosamma egenskaper. Man vet att tarmfloran har stor betydelse för näringsupptaget och för hälsan. Man känner tills vidare inte till hela bilden, men att risken för infektioner minskar vid tillförsel av mjölksyrebakterier står klart.

Hos svenska konsumenter har många av filsorternas gynnsamma egenskaper varit kända sedan länge och i Sverige finns en påtaglig medvetenhet om livsmedlens egenskaper ur hälsosynpunkt. Denna omständighet – tillsammans med andra faktorer – kan förklara kulturmjölkens starka ställning.

Konsumtionen idag

Det konsumeras mycket filprodukter idag. Det utvidgade sortimentet liksom ett ökat medvetande om kostens, och särskilt frukostens betydelse, har bidragit till detta. 1970 låg konsumtionen av

kulturmjölk på 15 kg per person, vilken år 1987 stigit till 28 kg. Den vanliga filmjölkens ökade mest, åtföljd av A-fil och Naturell Yoghurt. Bakom försäljningssiffrorna ligger till stor del ändrade konsumtionsvanor, bl.a. att fettsnåla produkter vinner terräng.

Vid presentationen av de olika filsorterna framgick det att det finns regionala variationer i konsumtionsmönstret. Människorna föredrar olika produkter i olika landsdelar – någonting som inte alltid går att närmare förklara. I Västerbotten äter man mest långfil medan denna vara knappast förekommer i Malmö. Ju längre norrut man kommer desto större filkonsumtion finner man. Detta har givetvis med äldre matvanor att skaffa – mjölkhushållningens betydelse har i äldre tid varit stor i de nordligaste landskapen. Förutom mattraditioner spelar här mejeriernas produktutbud in. Sättet att marknadsföra och även smaken förefaller vara olika i skilda landsdelar.

Det finns fler intressanta uppgifter som förstärker bilden av att det finns bestående skillnader mellan landets olika regioner. Stockholmsarna föredrar den vanliga filmjölkens. Långfilen har en klar förankring i södra och västra Sverige. Långfilen är knappast begärlig i södra Sverige, speciellt inte i Malmöområdet, medan 1/5 resp. 1/4 av samtliga hushåll i Falun resp. Lycksele äter långfil med förtjusning. A-filen visar också stora skillnader i konsumtionen mellan olika mejeriområ-

den. Intressant nog äter man mest kefir i västra Sverige.

Personer som bor i småorter äter mindre filprodukter än stadsbor. Även när man äter den – till frukost, lunch eller mellanmål – visar sig regionala skillnader, men det beror också delvis på hushållets sammansättning. Yngre hushåll äter ofta fil till frukost. De som bor i Stockholm tar ofta fil till lunch. Deltidsarbetande folk föredrar filen som mellanmål. Samma mönster visar även större hushåll och barnhushåll. En typisk filkonsument är en kvinna på över 50 år: en tredjedel av de äldre kvinnorna äter fil dagligen, medan motsvarande siffra för männen bara är ca 10 %. Ca hälften av de äldre männen äter fil högst någon gång i veckan.

Under de senaste 15 åren fördubblades frukostfilens frekvens. Idag äter vart tredje hushåll filmjölk till frukost. En starkt bidragande orsak till detta är frukostflingornas expansion, i synnerhet müsli. Denna marknad har under de senaste 10 åren ökat med 45 %. En färsk undersökning från Växjö visar följande tillbehör till filen: socker 42 %, müsli 47 %, cornflakes o.d. 35 %, frukter 26 %, kanel/ingefära 23 % och sylt 21 %. Att smula hårt bröd i filen är inte (längre) så vanligt som man skulle kunna tro: bara 6 % av växjöborna praktiserade det. De yngre hushållen tycks i något större utsträckning använda socker och cornflakes medan de medelålders hushållen använder müsli.

Det finns en klar skillnad i filätandet mellan generationerna: äldre personer äter mer, eller mycket mer fil än yngre. Samtidigt tycks medelålders folk rata filen: enligt de uppgifter som sammanställdes av Svenska Mejeriernas Riksförbund om filkonsumtionen från 1984–1985 framgår det att människor mellan 40–50 år äter lite fil.

Det finns variationer i kulturmjölakens användning även i fråga om vardagar och helgdagar. På vardagarna äter man fil till övervägande del till frukost – mindre som kvällsmat eller mellanmål – och ännu mindre som lunch eller middag. Samtidigt äter vi mindre fil på helgdagarna. Yngre barnhushåll är storkonsumenter av frukostfil. Detta alltefter undersökningar företagna av Lantbrukets utredningsinstitut.

Daghemsbarn hör till högkonsumentgruppen. På alla daghem äter man fil och barnen uppskattar den i synnerhet om den även ingår som fast inslag i familjens kosthåll. Mindre barn äter fil helst utan socker (!), man sötar sin fil hellre med sylt och kompot. De flesta daghem serverar fil minst två gånger i veckan.

Även skolorna är storkonsumenter av fil. Detta har sin betydelse i synnerhet mot bakgrund av att skolbarn dricker mindre mjölk än de borde göra. Somliga skolköksföreståndare kom på att om barnen inte dricker mjölk så kan man försöka låta dem äta den, dvs. servera dem fil. I detta sammanhang har filens konsistens

sin stora betydelse: barnen får en större mättnadskänsla om de äter fil än om de dricker mjölk.

Även inom försvaret serveras mycket filprodukter. Alla frukostar innehåller fil, vid lunch har man dressing gjord på fil och man använder filsås till exempelvis korv och gratäng. Eftersom yoghurten är lätt att portionera ingår den i måltiden som efterrätt. För patienten på ett sjukhus kan filen vara ett både aptitretande och näringsrikt kostalternativ. Kefir, a-fil och yoghurt används både som rätt och ingrediens i matsedelns rätter förutom att dessa ingår i den dagliga frukosten.

Kulturmjölksorternas fram-marsch och framgång kan i all korthet analyseras på följande sätt. I dagens förändrade livsmönster passar vissa moderna matvaror och rätter in. Hit hör även kulturmjölksprodukterna. De är lätta att laga, har ganska lång förbrukningstid och det är lätt att äta fil: man behöver inte förbereda, laga, inte ens värma. Det förefaller som om filen trängt ut vissa traditionella rätter såsom välling och gröt just av den orsaken att filätandet inte är förknip-pat med något besvär. Det växande intresset för kostfrågor hos konsumenterna är också viktigt: nuförtiden diskuterar man mycket vad man äter, matvarornas egenskaper vägs mot varandra. Filprodukterna får ett gynnsamt utgångsläge i livsmedelsdebatten: deras positiva egenskaper är allmänt accepterade. Man äter fil mest till frukost och eftersom

denna måltids betydelse tycks öka, gör ett slags "frukostisering" sig gällande i kosthålllet och hjälper också till att befästa filens ställning.