

# Quorn

**CNM massage**

Vi vet att det finns andra  
massagemetoder ....  
men förstår inte varför!

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

***Gutta cavat lapidem non vi, sed saepe cadendo***

– "Droppen urholkar stenen, inte genom sin kraft, utan genom att ständigt falla."

"Quorn är en köttliknande produkt som tillverkas genom att svampprotein får växa i stora sterila tankar med syresatt vatten. Glukos, mineraler och vitaminer tillsätts. Svampmassan som bildas i tankarna torkas och blandas med äggvita, varefter den kryddas och formas till en mängd olika produkter såsom färs, filéer och korv". [www.kottguiden.se/quorn](http://www.kottguiden.se/quorn)

Personligt har jag inte använt quorn i min vegetariska matlagning av följande skäl: när KF hade ensamrätt på all försäljning av detta livsmedel för vegetarianer, tillskrev jag företaget med anmodan att tala om för mig på vilket sätt man tillverkade



födoämnet som lovordades i vegetariska sammanhang. Svaret blev kortfattat – detta är en affärshemlighet. Har därefter med jämna mellanrum försökt att få fram fakta i målet, men bara fått svaret att man utvinnet ämnet ur en mikrosvamp. Framställningsmetoderna var fortfarande hemliga, dock kunde man se enligt innehållsförteckning att det utöver mycoprotein, även innehöll bland annat ägg-, vete- och mjölkproteiner, mm .

## Mytomspunnen tillverkning

Jag kan därför inte låta bli att kopiera in "den hemlige kockens" uppgifter om denna vegetariska produkt. Det är svårt att tänka sig ett livsmedel som är mer konstlat än quorn, som för vegetarianer ska ersätta kött. Det framställs av mögelsvampen PTA-2684 (en mikrosvamp) som under produktionsprocessen växer i syresatt vatten i sterila jäsningsstankar. Under denna fas tillsätts sockerarten glukos samt olika mineraler och vitaminer. Resultatet är så kallat **mycoprotein** som nu extraheras och värmebehandlas. Därefter torkas substansen, och äggviteämnet albumin tillsätts som bindemedel. Detta ämne kommer från ägg, vilket gör att quorn inte är något som lämpar sig för veganer. Sist av allt ges quornmassan sin slutgiltiga struktur och konsistens beroende på vilket slags kött den ska imitera, exempelvis köttfärs eller tärningar av kycklingfilé. Varumärket quorn kontrolleras av Marlow Foods, den brittiska tillverkaren som uppfann livsmedlet. Deras frysta quornburgare som säljs på Willys, innehåller förutom svampproteinet bland annat följande ingredienser:

**Texturerat veteprotein(veteprotein, vetestärkelse), hydrerat, texturerat vegetabilisk protein (vetegluten, ärtprotein, mjölkprotein), potatisstärkelse, tapiokastärkelse, maltmjöl, palmolja, maltodextrin, aromämnen och andra icke önskvärda tillsatser. TVP – texturerat vegetabiliskt protein – värmebehandlas, för att få lämplig struktur.**

Jag kan i skrivandets stund inte avgöra om livsmedlet kan innebära någon fara för den mänskliga hälsan, men kan heller inte säga att det är ett alltigenom bra alternativ. När man extraherar ämnen ur en massa, använder man vanligtvis något kemiskt medel för att få en önskad utfällningsreaktion. Det framkommer inte någonstans, vilket kemiskt ämne man använder. Det farliga med processkemikalier är alltid att vissa restmängder är kvar i livsmedlet av rent tekniska, såväl ekonomiska skäl.

### **SLV känner till problemen**

Svenska Livsmedelsverket är väl medveten om att quorn kan orsaka besvär hos vissa människor. Redan när det introducerades i Sverige, förde man en diskussion om olika symptom som magsmärtor hos vissa personer. Trots det valde myndigheten att avvakta. Man har haft flera kontakter med personer som blivit sjuka, men väljer att hittills inte vidta någon åtgärd. Det är fortfarande en ny produkt. Därför måste man se om det finns några indikationer på om varningar är befogade. Med andra ord, det finns inte tillräckligt många sjuka av quorn, för att myndigheten skulle kunna tänka sig ge råd om försiktighet. Tillsammans med allergienheten på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, förs ständigt diskussioner om olika livsmedels lämplighet som människoföda.

### **Nya livsmedel**

Enligt livsmedelsförordningen är nya livsmedel – Novel Foods (NF) på engelska – ett begrepp för mat som vi inte ätit i någon större utsträckning inom EU före 15 maj 1997. Från det datumet infördes regler för nya livsmedel. Reglerna innebär att nya livsmedel måste godkännas, efter en förhandsgranskning enligt en särskild procedur för att få säljas i butik inom EU. Reglerna finns i en så kallad EG-förordning vilket innebär att de måste tillämpas som de är skrivna inom hela EU. Krav på nya livsmedel är grundregeln att mat som omfattas av förordningen inte får:

- + Innebära några risker för konsumenten. För att kontrollera detta görs en säkerhetsbedömning.
- + Vilseleda konsumenten. Särskilda märkningskrav kan ställas.
- + Avvika så mycket från "vanlig" mat att den medför näringsmässiga nackdelar för konsumenten.
- + I förordningen står att ett nytt livsmedel är mat eller en ingrediens som inte konsumerats "i någon större utsträckning" inom EU före den 15 maj 1997.
- + Livsmedel indelas i sex kategorier såsom GMO-livsmedel, exotiska frukter som inte tidigare konsumerats inom EU, mm.
- + Förutom livsmedel omfattar förordningen även nya produktionsmetoder. **Tillsatser, aromer, extraktions- och processhjälpmiddel omfattas inte av förordningen**

Som alla kan se, finns det regler efter 1997, quorn introducerades tidigare och tycks inte omfattas av de nya reglerna. Så min personliga slutsats är att förrän man bevisat quorn's ofarlighet, avstår jag själv och avråder andra från att använda detta konstgjorda näringsämne. Det finns mängder med möjligheter att ersätta quorn med helt naturliga råvaror.

[www.quorn.se](http://www.quorn.se)

***”Quorn är gjort av svampproteinet Mykoprotein som är ett näringsriktigt, köttfritt och högkvalitativt protein, som är fettsnålt och rikt på fibrer. Om du vill äta köttfritt men ändå bli mätt och belåten är Quorn ett bra val. Tack vare att Quorn liknar kött i textur och utseende kan du fortsätta laga alla dina favoriträtter men med mindre fett och färre kalorier. Perfekt för dig som vill äta mer hälsosamt eller helt enkelt bara hoppa över köttet”.***

Läser man på quorns hemsida, produkten är fettsnål och har färre kalorier än vanligt kött. Dessa hälsoargument stämmer väl överens med gängse rekommendationer. Dessutom liknar det strukturellt det vanliga köttet, vilket ska göra matupplevelsen ännu bättre. Att produkten innehåller äggviteämnen, förbigår man med tystnad. Myten att äta fettsnålt utnyttjas till fullo – det är farligt att äta mättat fett! I stället ska man äta mera protein och kolhydrater. Här kan man tydligen se, hur en tolkning av verkligheten kan urarta i industriell matproduktion?

### **Känns tillvägagångssättet igen?**

Först skapar man myten om fettets farlighet. När den sanningen upprepas tillräckligt ofta, blir det var mans egen uppfattning och leder till slutsatsen att hälsa kommer ur minskad fettkonsumtion. Livsmedelsindustrin ser sin chans och utvecklar fettfattiga födoämnen, vars biologiska påverkan på människans metabolism nonchaleras eller helt enkelt inte undersöks tillräckligt mycket. SLV har den taktiken att avvakta och se, vad som händer eller om det händer något avvikande. Några som far illa får vi tåla, det ska vara ganska många innan man beslutar sig för begränsningar.

### **Förmodade nackdelar**

Enligt en artikel i Los Angeles Times, kan svampprotein vara ett allvarligt allergen för många människor (<http://sv.265health.com/diet-nutrition/nutrition/1012099268.html>). Företaget Quorn Foods Inc har därför på sin hemsida ett avsnitt om möjligheten för utveckling av allergiska reaktioner. De första kliniska rapporterna om quorns förmodade påverkan på tarmhälsan kom så tidigt som 1977, men blev aldrig publicerat.

**The first evidence that Quorn causes severe vomiting and stomach ache came in 1977 from a clinical study conducted by the developer of Quorn. That research was never published. In subsequent years, more research has demonstrated that Quorn causes gastrointestinal and other adverse reactions, including hives and breathing difficulties. These are the key studies: [https://www.cspinet.org/quorn/medical\\_research.html](https://www.cspinet.org/quorn/medical_research.html)**

Mina rekommendationer handlar därför mest om försiktighet i användningen av quorn. Eftersom detta "livsmedel" är ganska nytt, kan man rimligen anta att vissa konsekvenser inte helt är klarlagda. Därför bör kvinnor undvika quorn under graviditeten, likaså under amningsperioden och undvika ämnet under barnens uppväxtår. Tills verkligheten har kommit ifatt sanningen.

