

Krönika

MARGARETA

ELDING-PONTÉN

”Bakglädje som kostar”

December nalkas och husen tindrar snart av adventsljusstakar och stjärnor. En välkomnande doft av varm glögg sveper fram och för tankarna till farmors pepparkakor. Drömmen om gott, hembakat till jul växer – lussekatter, fruktkakor, klenäter, mormors mandelmusslor och vörtbröd. Inte någon annan gång på året bakas det så mycket i hemmen som nu. Men har vi, som inte tål gluten, råd att experimentera i köket och låta bakglädjen frodas?

Utbudet av glutenfria varor idag är fantastiskt, men priserna är höga. Populärt mjöl av mandel, kokos och hasselnöt kan kosta över 100 kronor per kilo. Mjöl av quinoa närmar sig nästa hundralapp, och väljer man ekologiskt mandelmjöl eller durra får man vara beredd på ett kilopris på över 200 kronor. Att hålla en familj med hembakat bröd blir orimligt, när den färdiga limpan kostar 100 kronor. Då finns det inget utrymme för misslyckanden. Lyckas man, slukar snabbt den hungriga tonåringen hela limpan.

För det mer humana kilopriset 40 kronor finns mjöl av bovete, havre, majs, ris och soja. Färdiga mjölmixer kostar en tia mindre. Ändå är

detta långt ifrån kilopriset på vetemjöl, som börjar på en femma.

Många är beredda att betala mer för en god hälsa, och den idag vanliga föreställningen att glutenfritt är extra hälsosamt följs av fler ideal och andra krav på varorna. De ska helst också vara ekologiska och krävmarkerade. Tanken är god, men priserna ökar. De får även gärna vara lyxigt exotiska, som chiafrön för 240 kronor per kilo. Hos linfrön, som kan vara närproducerade, finns jämförbara näringsvärden till det rimligare kilopriset 30 kronor. Båda fröna har fiberrika skal, som gynnar tarmarna och de goda tarmbakterierna. Men resterade näringsämnen tas bara upp om fröna tuggas sönder. Annars passerar de hela genom

mag-tarmkanalen.

Det är lätt att stirra sig blind på enskilda varors näringsvärden. Men tillgången på nyttiga fröer, kärnor och fibrer idag gör det enkelt att öka näringsvärde och fiberhalt på det hembakade brödet utan mjöl för astronomiska summor.

Här hemma frodas bakglädjen. Med mjöl för rimligt pris och med många nyttiga tillsatser får experimentlustan ta över. Degen till vörtbrödet sätts och lussekatterna står i ugnen. Snart doftar det ljuvligt. Pepparkaksdegen vilar i kylan. Med en kopp het glögg ser jag fram emot en riktigt god jul.



FOTO CAROLINE BRAUTIGAM