

Präst vill halvera begravningspris

Begravningspris för närmare halva priset jämfört med i dag. Det vill komminister Richard Marklund i Nederluleå församling att Svenska kyrkan skall erbjuda sina medlemmar.

– Vi får en tätare kontakt med de anhöriga och jag tror att vi kan erbjuda ett mycket billigare alternativ än begravningsbyråerna, säger Richard Marklund till Norrlands Socialdemokraten.

Idén tog form efter nyår när kyrkan tog över ansvaret för liktransporter. I samband med detta väcktes tanken att församlingen skulle kunna ta hand om hela processen. Klas Hansson, direktör vid ärkebiskopens kansli i Uppsala, är tveksam till om förslaget är formellt möjligt. Han anser att kyrkan skall koncentrera sig på det som står i den nya kyrkoordningen, som gudstjänst, undervisning och mission.

Förbundsdirektör Bo Forslund vid Sveriges begravningsbyråers förbund tvivlar på att kyrkan kan sänka kostnaderna:

– Konkurrenssituationen är redan i dag pressad. TT

tt fall i nämnden/ rätt tvätt språkfråga

Anette köpte en täckjacka som tidigare kostat strax under 2500 kr, nu nedsatt till 1000 kr. Efter en tvätt var silverpartierna på jackan helt förstörda. Anette reklamade därför jackan hos butiken men fick avslag.

Tvättanvisningarna var helt på engelska och utan symboler och enligt svensk konsumentköplag skall tvättrådet vara på nordiskt språk eller innehålla symboler. Allmänna reklamationsnämnden bedömde därför jackan som felaktig. Men Anette får nöja sig med 1200 kr då ARN ansåg att ett nyttoavdrag var motiverat.

Niclas Skagstedt

Nyttigt fett trängs ut av vatten

Margarin. Allt fler magra varianter.

Av Eva-Maria Bengtson

Vilket smörgäsmargarin ska vi välja, alla vi som ska minska på fett i maten? Marknaden gör det inte lätt för oss. Tillverkarna kommer med allt fler magra bordsfetter med mindre fett och med mer och mer vatten, gelatin och emulgeringsmedel.

Det är framför allt det mätta fetet vi ska jaga. I stället ska vi äta mer enkelomättat fett, helst olivolja som tycks ha nästan magiska egenskaper. Att olivoljan betår av hundra procentigt fett och därför till och med är fetare än smör framgår inte lika ofta. Nu finns två bordsmargariner med olivolja som extra tillsats. Carlshamns Oliv, som inte är ett lättmargarin och Lätt&lagom Oliv med en fetthalt på 40 procent.

Men inte är det mycket olivolja som ingår. I Carlshamns Oliv med en fetthalt på 80 procent ingår en tredjedel olivolja enligt deklARATIONEN, det ger cirka 27 gram per 100 gram bordsmargarin. I Lätt&lagom Oliv är 20 procent av det vegetabiliska fetet olivolja vilket betyder cirka 8 gram per 100 gram lättmargarin. Vill man ha olivolja men undvika fett kanske det är bättre att ta mycket tunt av Carlshamns Oliv än en större klick Lätt&lagom Oliv?

Fleromättat fett med Omega-3-fettsyror, som finns i feta fiskar, är livsnödvändigt fett. Därför tillverkar Arla även lättmargarinet Gaio som förutom rapsolja och smörolja också innehåller fiskolja. I de-

klarationen anges att av 7 gram fleromättat fett är 2,6 gram Omega-3-fettsyror. Även om man äter 30 gram Gaio på fem smörgåsar om dagen så får man mer av de nyttiga fiskfetterna om man lägger en skiva lax eller en sillbit på en enda smörgås!

Rapsoljan är den vanligaste oljan i svenska margariner. Den har nästan lika hög halt av nyttiga enkelomättade fettsyror som olivoljan. Men margarintillverkarna använder inte bara rapsolja utan även palmolja och kokosfett, som har en hög halt av mättat fett. Detta deklarerar de inte alltid utan skriver bara "vegetabiliskt fett". Men genom att granska halten mättat fett och jämföra med övriga fetter kan man själv få en uppfattning av vad margarin innehåller.

Ju mindre fett lättmargariner innehåller, desto mer tillsatser måste man använda för att binda ihop fetet och vatten. Allt bordsmargarin innehåller vatten. Det gör till och med smör som ju bara består av fett till 80 procent. Men när fetthalten är så låg som 30 procent som i nya Carlshamns Lätt-lätt då blir det ganska mycket vatten på smörgåsen. Lättmargarinerna behöver också konserveringsmedel för att inte mögla och ibland även antioxidationsmedel.

I tabellen här intill visar vi fetthalt och innehåll i de flesta bordsmargariner i våra mejeridiskar.

► eva.maria.bengtson@dn.se
08-738 13 57

Olivolja står för 7% av den totala fettkoncentrationen (Margarin - Smör - olja)



	Bregott normal	Flora	Carlshamns Oliv	Linnéa (mjölkfritt)	Bregott mellan	Carlshamns mellan	Så Gott
Tillverkare	Svenska mejerier	Van den Bergh Foods	Carlshamns Mejeri	Van den Bergh Foods	Svenska mejerier	Carlshamns Mejeri	Van den Bergh Foods
Fetthalt	80 %	80 %	80 %	80 %	60 %	60 %	60 %
Fettsammansättning	50% mättat 37,5% enkelomättat 12,5% fleromättat	45% mättat 40% enkelomättat 15% fleromättat	41% mättat fett 49% enkelomättat 10% fleromättat	45 % mättat 40% enkelomättat 15% fleromättat	46% mättat 41% enkelomättat 13% fleromättat	45% mättat 40% enkelomättat 15% fleromättat	45% mättat 40% enkelomättat 15% fleromättat
Ingredienser	Grädde, rapsolja, salt, natriumkarbonat* mjölksocker, vitamin A+D	Veg fett, skummjolk, salt, lecitin**, aromämne, vitamin A+D	Veg fett (1/3 olivolja), lecitin**, salt, citronsyra*, vitamin A+D	Veg fett, vatten, salt, lecitin**, citronsyra*, aromämne, vitamin A+D	Grädde, kärnmjolk, rapsolja, salt, mjölksocker, vitamin A+D	Veg fett (rapsolja), vatten, skummjolk, salt, lecitin**, natriumbikarbonat**, aromämne, vitamin A+D	Veg fett, salt, vatten, gräddfil, grädde, salt, lecitin**, E 471**, mjölkprotein, aromämne, natriumbikarbonat*, vitamin A+D
Vikt	300 g	400 g	250 g	400 g	300 g	400 g	400 g
Pris	15:50 kr	14:50 kr	9:90 kr	14:90 kr	15:50 kr	12:98 kr	15:50 kr
Pris per kg	51:70	36:25	39:60	37:25	51:70	32:45	38:75



	Lätt & Lagom	Lätt & Lagom Oliv	Lätta	Signum	Becel	Gaio	Carlshamns Lätt-lätt
Tillverkare	Arla Smör	Arla Smör	Van den Bergh Foods	KF	Van den Bergh Foods	Arla Smör	Carlshamns Mejeri
Fetthalt	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	30%
Fettsammansättning	45% mättat fett 42,5% enkelomättat 12,5% fleromättat	45% mättat 42% enkelomättat 10% fleromättat	45% mättat 40% enkelomättat 15% fleromättat	40% mättat 42,5% enkelomättat 17,5% fleromättat	25% mättat 52,5% enkelomättat 22,5% fleromättat	35% mättat 42,5% enkelomättat 17,5% fleromättat	43% mättat 40% enkelomättat 17% fleromättat
Ingredienser	Kärnmjölksprotein-koncentrat, veg fett, olja, smörolja, salt, natriumcitrat*, natriumortofosfat*, natriumhydroxid*, E 471**, kaliumsorbat***, vitamin A+D	Kärnmjölksprotein-koncentrat, veg fett, olja, olivolja, smörolja, salt, natriumcitrat*, natriumortofosfat*, natriumhydroxid*, E 471**, kaliumsorbat***, aromämne, vitamin A+D	Vatten, veg fett, skummjolk, filmjolk, gelatin, salt, lecitin**, E 471**, kaliumsorbat***, aromämne, vitamin A+D	Vatten, veg fett (raps- palm- och kokosolja), skummjolk, gelatin, salt, soyalecitin**, kaliumsorbat***, citronsyra*, aromämne, vitamin A+D	Vatten, veg fett, skummjolk, gelatin, salt, lecitin**, E471**, kaliumsorbat***, askorbinsyra****, citronsyra*, vitamin A+D	Vatten, rapsolja, smörolja, skummjolk, fiskolja, gelatin, salt, E 471 och E472c**, askorbinsyra****, E310 och E 385****, citronsyra*, aromämnen, vitamin A+D	Vatten, veg fett, skummjolk, gelatin, salt, soyalecitin**, E 471**, kaliumsorbat***, citronsyra*, aromämne, vitamin A+D
Vikt	400 g	400 g	400 g	500 g	400 g	250 g	250 g
Pris	11:98 kr	13:90 kr	12:50 kr	11:90 kr	14:90 kr	12:50 kr	9:90 kr
Pris per kg	29:95	34:75	31:25	23:80	37:25	50:00	39:60

* surhetsreglerande medel ** emulgeringsmedel *** konserveringsmedel **** antioxidationsmedel

FAKTA: EVA-MARIA BENGTSON, MONIKA LANGLET. GRAFIK: DN