



Hnetusmjör ekki sama og hnetusmjör

Íslendingar eru hrifnir af hnetusmjöri. Jarðhnetur innihalda mikið af steinefnum og vítamínum og þrátt fyrir að þær séu mjög fituríkar er fitan að mestu leyti einómettuð og hollari en dýrafita.

Í mörg ár voru flestar hnetusmjörstegundir hér á landi bandarískar, til dæmis Jif, Skippy og Peter Pan. Jarðhnetuinnihald í þessum tegundum er um það bil 90%. Restin er sykur eða annað sætuefni, salt og hert jurtaolía. Slíkt hnetusmjör er frekar ódýrt (Mississippi Belle kostar t.a.m. 488 kr. kílóð í Krónunni).

Sífelld fleiri neytendur kjósa „náttúrulegt“ hnetusmjör sem inniheldur eingöngu jarðhnetur og (oftast) salt. Náttúrulegt hnetusmjör er hollara vegna þess að það inniheldur engan sykur og enga herta olíu. Transfitusýrurnar sem myndast þegar olía er hert að hluta til eru óhollar og fólk ætti almennt að forðast þær í mat.

Herta olían gegnir því hlutverki að binda hnetusmjörið saman þannig að jarðhnetuolían skilji sig ekki frá þurrefnum og myndi vökva efst í krukunni. Þegar það gerist þarf að hræra hnetusmjörið eftir að krukkan er opnuð í fyrsta sinn til að blanda olíunni og þurrefnum saman.

Yfirleitt dugar að geyma hnetusmjörið í ís-skáp til að koma í veg fyrir að olían skilji sig aftur. Það er fyrirhöfn að hræra smjörið og ekki ósennilegt að eitthvað sullist úr krukunni. Margir neytendur kjósa því að kaupa hnetusmjör með bindiefni, þó að það innihaldi transfitusýrur.

Fyrir þá sem kjósa náttúrulegt hnetusmjör og telja ekki eftir sér að hræra í því getur borgað sig að gera verðsamanburð. Þannig kostar Gut & Germe hnetusmjör 2.248 krónur á kíló í Nóatúni á meðan Rapunzel, frá heilsuþúðinni Maður lifandi, kostar 1.324 krónur á kílóð og verðið á hnetusmjöri frá Himneskri hollustu er í Bónus aðeins 761 krónur á kíló. Þessar þrjár gerðir hnetusmjörs innihalda eingöngu lífrænt ræktaðar hnetur og salt og eru framleiddar í Þýskalandi eða Hollandi. Til samanburðar má geta þess að lífrænt hnetusmjör kostar um það bil 500 krónur á kíló í Bandaríkjunum.

Hnetusmjörsframleiðendur vilja gjarnan finna betri aðferð til að koma í veg fyrir að hnetusmjörið skilji sig. Það hefur reynst sæmilega að blanda hnetusmjöri saman við örlítinn slurk af pálmaolíu þótt það reynist ekki eins vel og að nota herta jurtaolíu. Pálmaolía er með hátt hlutfall af

mettuðum fitusýrum, en þær eru sennilega skárri en transfitusýrurnar. Hnetusmjör með pálmaolíu og salti er víða til sölu, til dæmis Whole Earth hnetusmjör sem kostar 1.309 krónur á kíló hjá Manni lifandi og 1.515 krónur á kíló í Nóatúni.

Verstu kaupin eru sennilega svokallað „jarðhnetukrem“ (peanut cream), sem er með minna hnetuinnihald en hefðbundið hnetusmjör og í það er bætt olíu og sykri. Molenaartje Bio Goldnut kostar hjá Manni lifandi 1.140 krónur á kíló, en hnetuinnihald er ekki nema 81%. Í Últje Erdnuss-Creme, sem fæst í Bónus á 582 kr á kíló, eru jarðhnetur svo 65% innihaldsins og sykur tæp 10%.

Eins og margir Bandaríkjamenn er ég vandlátur þegar hnetusmjör er annars vegar. Ég kaupi aldrei hnetusmjör með viðbættum sykri því mér finnst bragðið ekki betra. Áður fyrr keypti ég náttúrulegt hnetusmjör í Bandaríkjunum og tók með mér heim til Íslands, en ég hef hætt því síðan hnetusmjör frá Himneskri hollustu fór að fást í Bónus.

Ian Watson

Verð frá 4. apríl 2007