

## **Nina Teicholz – föredrag 1 i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1**

**Nina Teicholz:** Jag ska tala om fleromättade vegetabiliska oljor. De här oljorna är fleromättade, vilket innebär att de har flera dubbelbindningar. De bör ses i kontrast mot de fetter som vi traditionellt sett har lagat mat med. Före 1900 använde vi i USA och i Europa uteslutande talg från nötkreatur, ister från svin och smör. Det var de fetter man använde till matlagning.

Olja, då? Jo, på slutet av 1800-talet... Det började med valolja. Ett av huvudskälen till den alltför omfattande valjakten var att man kunde framställa olja av deras späck, som användes som smörjmedel till den industriella revolutionens maskiner.

När valarna började ta slut upptäckte man att en biprodukt från bomullsindustrin i USA var olja, så man började tillverka bomullsfröolja. Den användes också främst i industrin.

Jag vill bara visa vad som menas med fleromättade oljor. Det här är fettsyramolekyler. Den högst upp är mättad. Det finns inga dubbelbindningar mellan kolatomerna. I den omättade fettsyran finns dubbelbindningar mellan kolatomerna. Det innebär flera saker, men framförallt att de krokiga molekylerna inte är stapelbara. Därför är det en olja, för att molekylerna inte kan packas samman. Mättade fetter är raka molekyler som kan packas tätt. Det är därför de är i fast form i rumstemperatur som smör, ister, talg och späck.