

Man skal lede længe efter mælken i en mælkesnitte

Det sunde mellemmåltid er fortsat frisk frugt og brød. Mælkesnitter er ernæringsmæssigt som kager og slik.

Af Margit Andersen, EH-økonom

At komme til et land, der flyder med mælk og honning, som der står skrevet i Anden Mosebog, 3. kapitel.

Det må nærmest være himmerige. Måske er det sådanne associationer, som emballagedesignerne til "Mælkesnitte", "Skolesnitte" og "Tigersnitte" har haft i tankerne. I hvertfald er indholdet af mælk og honning fremhævet på emballagerne.

Vi må sige, at til overflod har mælkesnitterne fået konkurrenter. For i køledisken finder man nu også "Kinder Pingui", "Top Nut Mælkesnitte med hasselnødder", "Milky Way Crispy Rolls" og "Knoppers Mælk-hasselnøddesnitte". Man kan så blot håbe, at trængslen i køledisken ikke udkonkurrerer mælken!

Det er slik eller kage

Mælkesnitterne markedsføres som det sunde mellemmåltid. Dette budskab fra reklamerne har mange børn og forældre taget til sig. Så derfor følger mælkesnitterne i nogle tilfælde med i de daglige madpakker til børnehave eller skole. Der er dog ingen tvivl om, at det vil være både sundere og billigere at spise en grovbolle eller et æble, en guleroed eller andet af årstidens friske frugt og grønt.

For kigger man nærmere på snitternes indhold, så indeholder de ganske vist 35% mælk,

svarende til 10 ml sødmælk pr. snitte. Honning er med til at hæve sukkerindholdet i mælkesnitten. Men i de mængder som mælk og honning udgør, så giver det så godt som intet bidrag af vitaminer og mineraler, hvilket man får ved at drikke mælken, som den er.

En skolesnitte, der vejer 28 g indeholder 480 kJ, 12,4 g kulhydrat, 6,3 g fedt og 2,2 g protein. Næringsindholdet er stort set som i en skærekage eller lagkage.

Ser man på energifordelingen, det vil sige forholdet mellem fedt, kulhydrat og protein,

så kommer knap 50% af energien fra fedt, ligesom i fløde-

chokolade og i en flødeis.

"Uden farvestoffer og konserveringsmidler" står der på nogle af mælkesnitterne. Det må siges at være en negativ anprisning, som er komplet overflødig. For hvis disse ting havde været i mælkesnitten, skulle de deklareres. Nærlæser man deklarationen, finder man andre tilsætningsstoffer, nemlig hævemidler, emulgatorer og aroma.

Holder sig frisk

På Kinder Mælkesnitte står der: "Er selvfølgelig holdbar og velsmagende efter flere timer i stuetemperatur".

Da indholdet af bakterier under normale omstændigheder er lavt, vil der heller ikke ske nogen forering, selvom en mælkesnitte ligger i rygsækken i 4-5 timer, umiddelbart før den sættes til livs.

Med hensyn til det "velsmagende", så er smag og behag jo forskellig, men konsistensen af cremen er mere blød, når mælkesnitten ikke har været på køl, inden den spises.

