

# Det Ny Nordiske Køkken er sundt – men det er også en god fortælling

**Det Ny Nordiske Køkken er friskt, naturligt og velsmagende og har potentiale til at blive et sundt nordisk køkken på linje med det franske eller italienske. Det Ny Nordiske Køkken er dog mere og andet end sundt. Det er også en god fortælling, som kan agere modvægt til tidens fokus på kalorieindtag, ernæringstabeller og sygdomsforebyggelse.**

Mad er noget af det mest demokratiske, man kan forestille sig. Alle mennesker uanset køn, alder eller socialt tilhørsforhold må dagligt forholde sig til mad i en eller anden forstand. Mad fungerer dels som ernæring til kroppens fysiske opretholdelse, dels som repræsentation som mentalt fikspunkt i hverdagen.

## Du er, hvad du spiser

Det interessante ved mad er ikke kun, at det placerer sig mellem ernæring og repræsentation. Mad indtager også en både-og-position på mange andre områder: natur og kultur, privat og offentligt, individuelt og kollektivt (1). I denne sammenhæng er især madens placering mellem krop og bevidsthed interessant.

Mad påvirker det enkelte menneske i dobbelt forstand. Ved at spise får man først og fremmest stillet sin sult, men mad er også altid knyttet til bestemte normer og værdier. Derfor bruger man ofte mad som identitetsmarkør til at positionere sig i forhold til sine medmennesker. På den måde udtrykker mad en bestemt livsstil eller et socialt eller kulturelt tilhørsforhold. Man kan så at sige spise sig til en både fysisk og mental identitet.

Identitet skal her forstås som menneskets grundlæggende behov for at adskille sig fra andre som et unikt jeg og for at tage del af et fællesskab som et unikt vi (2). Identitet er til en vis grad en foranderlig størrelse som resultatet af mere eller mindre bevidste valg omkring adfærd, handling og sociale relationer. Derfor kan man godt have flere forskellige sociale identiteter at trække på i forskellige sammenhænge, mens man grundlæggende ikke kan have for mange væsensforskellige personlige identiteter.

## Det særlig nordiske

Det Ny Nordiske Køkken er bygget op omkring et sæt værdier, som tilsammen udgør en stærkt identitetsskabende fortælling. I Manifest for Det Ny Nordiske Køkken iscenesættes de nordiske råvarer, den nordiske kulturarv og det nordiske landskab således som udtryk for en særlig form for velsmag, kvalitet, enkelthed, naturlighed og oprindelighed (3). De fleste værdier knytter an til enten naturen eller erindringen. Kernen i det særlig nordiske kan derfor sammenfattes som en længsel efter at leve i samhørighed med naturen og tage del i et nordisk erindringsfællesskab.

Det interessante ved fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken er dog ikke så meget de enkelte værdier eller deres fokus på natur og erindring, men nærmere måden, hvorpå iscenesættelsen af de enkelte råvarer foregår. Den etableres nemlig på flere niveauer med tid, rum og sanselighed som de centrale omdrejningspunkter.

## Naturens gang

For det første henter fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken sin autencitet i kategorien tid. Tid skal forstås som naturens gang, de nordiske sæsoner og de fire årstider. Det kommer til udtryk i efterårsæblerne, sensommerkrebsen og de nye danske kartofler, som beskrives som særlig sunde, vitaminrige og velsmagende. Men tid



## Det særlig nordiske

Det Ny Nordiske Køkken etablerer en fortælling om det særlig nordiske som en kulinarisk totaloplevelse på flere niveauer

### NATUR

Velsmag  
Tryghed  
Renhed  
Livskvalitet  
Bæredygtighed  
Struktur  
Stabilitet  
Livsstil

Skønhed  
Tradition  
Sundhed  
Orden  
Sanselighed  
Mening

Harmoni  
Innovation  
Friskhed  
Überørthed  
Sikkerhed  
Ægthed

### ERINDRING

Sundhed  
Oprindelighed  
Naturlighed  
Etik  
Æstetik  
Demokrati

Autencitet  
Nærhed  
Lethed  
Aroma  
Ærlighed  
Evighed

Kvalitet  
Enkelthed  
Naturtro  
Balance  
Velvære  
Cyklus

At leve i samhørighed med naturen

At være del af en fælles kulturarv

TID – RUM – SANSER

KROP – BEVIDSTHED

skal også forstås som kulturarv, som udtryk for en genvunden interesse for traditionelle nordiske retter såsom rugbrød, blodpølse og brunsviger. Her knyttes maden til en unik oprindelsehistorie, der forankres i et nordisk madkulturelt fællesskab.

På baggrund af kulturarv og naturens gang formidler Det Ny Nordiske Køkken en førmoderne opfattelse af tid, naturens tid, som er kendetegnet ved tryghed, harmoni og forventningens glæde. Naturens tid skal ses som modstykke til den moderne mekaniske og digitale tidsalder, som er kendetegnet ved effektivitet, højt tempo og fokus på øjeblikket (4). Naturens tid har derimod fokus på at skabe struktur og stabilitet i hverdagen på baggrund af sæsoner og årstidernes skiften. Det Ny Nordiske Køkken udtrykker således en længsel efter at leve i pagt med naturen og at indgå i et naturens evige kredsløb som bindeled mellem fortid, nutid og fremtid.

### Et nordisk terroir

Rum er det andet centrale element i fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken. De nordiske råvarer knyttes her til et nordisk terroir, såsom kartoflerne fra Samsø, trøflerne fra Gotland og jomfruummerne fra Læsø. Det nordiske terroir beskrives som grobund for særlig sunde, naturlige og velsmagende råvarer, men det bruges også til at konstruere et fællesnordisk erindringsfællesskab omkring et råt, rent og oprindeligt nordisk landskab, bestående af høje bjerge, vindblæste sletter og bølgende kornmarker.

Der etableres så at sige en tæt forbindelse mellem såvel jord og bord som fjord og bord, der påvirker både krop og bevidsthed. Det abstrakte rum er nemlig på én gang et både materielt, geografisk og værdiladet sted (5). Det materielle sted afstedkommer en kropslig oplevelse, mens det værdiladede sted til stadighed tilegnes og fortolkes og derfor resulterer i en bevidstheds-

mæssig oplevelse. Endelig fungerer det nordiske terroir som geografisk afgrænsning og dermed modstykke til de allerede etablerede franske eller italienske terroirs.

### Leg med sanser

For det tredje er fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken en leg med sanser, som aktiverer både øjne, ører, næse og mund. Der efterstræbes størst mulig balance mellem smag, lyd, duft og tekstur i de klare og støvede farver, bløde og sprøde teksturer samt salte, syrlige, søde og bitre smagsnuancer. Det resulterer i enestående sanseoplevelser, som ofte nærmer sig kulinariske kunstværker. På den måde genskaber Det Ny Nordiske Køkken samtidig respekten for smags-, lugte- og følesansen, som typisk er blevet nedvurderet til fordel for høre- og synssansen (6).

Den sanselige oplevelse kan dog også bruges til at aktivere følelser og erindring. Dels kan den vække sanselig erindring ved at genskabe en sanselig situation fra fortiden, såsom duften af nyslået græs eller smagen af årets første asparges. Dels kan den udfordre den sanselige erindring ved at bruge utraditionelle råvarer, fx mælkeskind, kyllingskind eller kartoffelskræller, som normalt ikke forbindes med noget spiseligt.

### Terroir

**Begrebet terroir er et fransk fagudtryk fra vinens verden, som betegner druens vækstbetingelser, dvs. klimaforhold, jordbundsforhold og dyrkningsmetode. Vinens smag, struktur og udseende afhænger således af det terroir, druerne er dyrket i. På samme måde argumenterer Det Ny Nordiske Køkken for, at mads smag, struktur og udseende afhænger af det terroir, den enkelte råvare er dyrket i.**

### Kulinarisk totaloplevelse

Hvert måltid i Det Ny Nordiske Køkken udgør således en kulinarisk totaloplevelse, som iscenesætter maden mellem natur og erindring på et både tidsligt, rumsligt og sanseligt niveau.

Fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken får på den måde sin helt egen kant, identitet og personlighed, som den spisende i bogstaveligste forstand kan indtage og inkorporere i både krop og bevidsthed. Man spiser sig så at sige til et unikt stykke Norden.

Men hvilken betydning har Det Ny Nordiske Køkken i en bredere social og kulturel kontekst, og hvad kan den moderne forbruger bruge fortællingen til i en identitetsmæssig sammenhæng?

### Alternativ til fødevarerindustrien

For det første imødekommer Det Ny Nordiske Køkken det moderne menneskes behov for at føle sig som et unikt jeg. Det er opstået i en tid præget af omfattende identitetsmæssige forandringer, hvor man ikke længere fødes ind i et fast familie- eller arbejds-mønster. Man må derfor langt hen ad vejen skabe sin egen identitet, fx ved at spise sig til den. Samtidig har fødevarerindustrien i stigende grad elimineret sammenhængen mellem mad og identitet i sine produkter til fordel for produktion af mere eller mindre anonyme fødevarer. Fødevarerindustrien har således ikke bidraget positivt til det senmoderne menneskes refleksive projekt, men har derimod øget skellet mellem producent og konsument. Det Ny Nordiske Køkken opstiller et alternativ til den moderne fødevarerindustri ved at iscenesætte de enkelte råvarer som en genealogisk gestaltning (7). Det vil sige at konstruere en fortælling om madens historiske, biologiske og geografiske herkomst for på den måde at reetablere sammenhængen mellem mad og identitet.

### Lokalt, nationalt og regionalt fællesskab

For det andet imødekommer Det Ny Nordiske Køkken det enkelte menneskes behov for at være del af et fællesskab. Trods tidens fokus på individet er der de senere år opstået en fornyet interesse for det lokale, regionale og nationale fællesskab. Ikke forstået som en tilbagevenden til et nationalromantisk enhedsfællesskab, men nærmere som et symbolsk lokalt, nationalt eller regionalt fælles-

## Manifest for Det Ny Nordiske Køkken

Vi nordiske kokke finder tiden moden til at skabe et Nyt nordisk Køkken, der i kraft af sin velsmag og egenart kan måle sig med de største køkkener i verden. Det Ny Nordiske Køkken skal:

1. Udtrykke den renhed, friskhed, enkelhed og etik, som vi gerne vil forbinde med vores region
2. Afspejle de skiftende årstider i sine måltider
3. Bygge på råvarer, som bliver særligt fremragende i vores klimaer, landskaber og vande
4. Forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære
5. Fremme de nordiske produkters og producenters mangfoldighed og udbrede kendskabet til kulturerne bag dem
6. Fremme dyrenes trivsel og en bæredygtig produktion i havet og i de dyrkede og vilde landskaber
7. Udvikle nye anvendelser af traditionelle nordiske fødevarer
8. Forene de bedste nordiske tilberedningsmetoder og kulinariske traditioner med impulser udefra
9. Kombinere lokal selvforsyning med regional udveksling af varer af høj kvalitet
10. Invitere forbrugere, andre madhåndværkere, landbrug, fiskeri, små og store fødevarerindustrier, detail- og mellemhandler, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fælles projekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden (3)

### Referencer

1. Fischler, C. "Food, Self and Identity" in: Social Science Information, vol. 27, nr. 2, 1988, s. 275-292
2. Jørgensen, C R. Identitet. Kulturelle og kulturanalytiske perspektiver. Hans Reitzels Forlag, København, 2008
3. <http://nynordiskmad.org/om-nnm-ii/koeksmanifestet/om01/>
4. Berg Eriksen, T. Tidens historie, Tiderne Skifter, København, 1999
5. Kayser Nielsen, N. Steder i Europa. Omstridte byer, grænser og regioner, Aarhus Universitetsforlag, 2005
6. Howes, D. "Empire of the Senses" in David Howes (red.): Empire of the Senses. The Sensual Culture Reader, Berg, Oxford, 2005
7. Burstedt, A. Fredriksson, Cecilia & Jönsson, Håkon: Mat. Genealogi och gestaltning, Studentlitteratur, Lund, 2006
8. Adriansen, I.: Nationale symboler i Det Danske Rige 1830-2000, Museum Tusulanums Forlag, Københavns Universitet, 2003, bd. I og II



skab (8). Med sit brede fokus på natur og erindring kan Det Ny Nordiske Køkken betragtes som udtryk for et erindringsfællesskab, der forankrer den spisende i en fortælling om den nordiske historie og kulturarv. Dermed er Det Ny Nordiske Køkken også med til at (re)etablere idéen om en fælles lokal, regional og national identitet i Danmark og i Norden, som tilfredsstillende enkeltes trang til at indgå i en form for kollektiv samhørighed.

### Det Ny Nordiske Køkken mellem sundhed og fortælling

Det Ny Nordiske Køkken er således ikke udelukkende et sundt køkken i ernæringsmæssig forstand, men det bidrager også til den mentale sundhed. Det er opstået i en tid med behov for en ny nordisk identitet og et nyt syn på nordisk historie og kulturarv som modstykke til tidens globale og individuelle tendenser.

Og fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken virker. Det vidner seertallene på tv-programmer som *Bonderøven*, *Camilla Plum* eller *Smag på Norden* med Claus Meyer om. Og det vidner de utallige udgivelser af kogebøger med et nordisk tilsnit om.

Af og til bliver fortællingen så stærk, at den ligefrem går ind og overskygger hensynet til sundheden. Tag fx den stigende interesse

for salt. På den ene side ved enhver veloplyst borger, at salt i større doser ikke er sundt. Ikke desto mindre har vi de senere år været vidne til intet mindre end en salthype, hvor salt er blevet koblet på den nordiske fortælling om velsmag, naturlighed og autenticitet.

Det vidner om, at mad i stadig højere grad fortolkes og tilskrives mening. Også selvom fortællingen skulle være i direkte modstrid med de sundhedsmæssige anbefalinger. For at forankre den sunde nordiske mad i den almindelige borgers hverdag og bevidsthed, burde man måske i højere grad kombinere ernæring, sundhed og sygdomsforebyggelse med den stærkt identitetsskabende fortælling om Det Ny Nordiske Køkken. Det kunne give mulighed for at bedrive folkeoplysning på en ny og anderledes måde til gavn for både den fysiske og mentale sundhed.

malene.b.b.andersen@gmail.com

## "Grove Løjer" - Tid til en sundere familie

Bogen er udgivet af FDB. 160 sider, 149,95 kroner

Anne W. Ravn har skrevet en sjov og letlæselig bog for familien, der gerne vil leve sundere i hverdagen, men faktisk også for alle andre, der har lyst til en sundere hverdag med fokus på sund mad og motion. Det er positivt ved bogen, at den er uden "frelste løftede pegefingre", og den er så fyldt med billeder og "talebobler", at man får lyst til at bladere i den mange gange. Det er bare "en glad bog".

Bogen tager udgangspunkt i tre danske børnefamiliers hverdag og er opbygget med kapitler som "madtider", fx grøntsagstid, morgen-tid, aftentid, hurtig mad osv. De tre familier er alle bevidste om, at sund mad og motion skal være en sjov del af hverdagen, og der øses ud af alverdens idéer.

Det er befriende, at bogen ikke fremstiller et glansbillede af, at det er let at leve sundt, og at der er dage, hvor det i praksis er svært at tage sunde valg. Bogen har også plads til kanelnegle og besøg i ishuse efter en lang cykeltur. Men grundlaget er masser af idéer til

og opskrifter på sund mad og gode idéer til at få motion ind i hverdagen. Det gøres ikke uoverkommeligt i bogen at leve sundt, og det er noget, der giver familierne masser af energi, overskud og livskvalitet.

Bogen fokuserer på nydelsen ved at leve det sunde liv, frem for at det bliver meget besværligt, kedeligt og en sur pligt. En rigtig god bog med idéer hele vejen rundt i livet til store og små, der gerne vil spise sundere og motionere lidt mere i hverdagen.

Bogen er anmeldt af Kirsten Færgeman, Sundhedskonsulent, Skanderborg kommune

