

Mad med principper - Grundtankerne bag den Nye Nordiske Hverdagsmad

Kan man skabe et velsmagende Nyt Nordisk Hverdagskøkken, der ikke alene kan være med til at forhindre overvægt og de sygdomme, der ofte følger med, men også kan forbedre livskvalitet og indlæring hos børn, samtidig med at det tager hensyn til miljøet? Det er i hvert fald målet i forskningsprojektet OPUS, der står bag udviklingen af en Ny Nordisk Hverdagsmad.

Charlotte Elisabeth Mithril



Ny Nordisk Hverdagsmad er udviklet på baggrund af input fra eksperter inden for områderne human ernæring, gastro-nomi, miljø, madkultur og -historie, sensorisk videnskab samt fra eksperter med viden om børn og deres madvaner og præferencer. Maden er beskrevet ved en række overordnede principper samt en række foreslåede råvarer i rap-

porten; Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1). Formålet er at indfri løftet om et køkken med en klar nordisk identitet, et formodet sundhedsfremmende og gastronomisk potentiale og et hensyn til miljøet.

Grundtankerne bag Ny Nordisk Hverdagsmad

Under principperne og råvarerne ligger 4 grundtanker, som hele måltidssystemet tager udgangspunkt i:

Flere kalorier fra grøntsager og færre fra kød

Danskernes kødforbrug er næsten fordoblet over de seneste 50 år, således at det i dag er blandt de højeste i verden (2). Så længe kød er magert og uforarbejdet (dvs. ikke røget og saltet), er der

ingen entydig dokumentation for eventuelle sundhedsmæssige problemer forbundet med indtaget. Derimod er der holdepunkter for, at et højt proteinindtag, især hos den stillesiddende og let overvægtige del af befolkningen, som i dag udgør omkring halvdelen af alle voksne, nedsætter risikoen for en række velfærdssygdomme (3,4). Men da kød er blandt de mest miljøbelastende fødevarer (5), udforsker OPUS de sundhedsmæssige og kulinariske perspektiver af et hverdagskøkken, hvor der spises mindre kød, end der gøres i dag, og hvor et tilstrækkeligt proteinindtag i højere grad dækkes af mindre miljøbelastende kilder. Et lavere indtag af kød gør plads til flere fisk, bælgfrugter, grøntsager, frugt, korn, kartofler osv. i den daglige kost. Fødevarer, der alle har betydelige dokumenterede positive sundhedseffekter.

Høj mæthedsfølelse med få kalorier - både sensorisk og fysisk

I dag anbefales det at spise en kost, der opfylder kroppens behov for en række næringsstoffer og med en bestemt energifordeling, mens betydningen af den enkeltes behov for nydelse og velsmag ikke medtænkes i anbefalingerne. En mager kost opleves ofte som kedelig uden at opfylde sansernes behov for nydelse og velsmag. I Ny Nordisk Hverdagsmad har man derfor forsøgt at medtage råvarer, der kan bringe både smag og fylde i måltidet.

Råvarer som friske krydderurter og vilde planter og svampe er meget aromatiske og kan give smag og volumen til et måltid, der indeholder mindre fedt, og bidrage til at erstatte de afsavn, nogle kan opleve i forhold til en reduktion af fedt i kosten (6). Hertil kommer, at mange af råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad, fx frugt og grøntsager, kartofler, fuldkorn og tang, har et lavt kalorieindhold, hvilket gør dem egnede til at spise i større mængder, da de sænker energitætheden i kosten. Samtidig tilfredsstiller de sanserne, og giver god mæthed.



Hver sæson – sine råvarer

Både af hensyn til miljøet samt af sundhedsmæssige og gastronomiske årsager, følger råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad sæsonerne. Hver sæson har sine karakteristiske råvarer, hvilket skaber en stor variation i måltiderne hele året rundt. Når du bruger årstidens frugt og grønt, får du de mest friske råvarer, med den bedste smag og en naturlig høj næringsværdi. Desuden har lokalt dyrkede frugter og grøntsager en kort vej fra jord til bord. Ved at bruge sæsonbestemte, lokale råvarer bliver der mindre behov for at få frugter og grøntsager transporteret fra udlandet, og derved en mindre miljøbelastning. Desuden har råvarer, der er tilgængelige uden for deres naturlige sæson, som regel været på køl siden de blev høstet, med stort energiforbrug som konsekvens.

Fødevarer baseret på principper for økologisk fødevarerproduktion

Maden og råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad skal følge principperne for økologisk fødevarerproduktion. Den økologiske grundtanke udtrykker i denne sammenhæng en stræben efter at tage videst mulige hensyn til sundhed, skånsomhed, biodiversitet, kvalitet og velfærd i såvel jorden som planter, dyr, natur og mennesker.

Dertil kommer, at den økologiske mærkningsordning på nuværende tidspunkt er den bedste og mest anerkendte danske ordning, der forholder sig til en række væsentlige forhold vedrørende kvaliteten af vores råvarer og deres produktionsgrundlag. I teknisk og juridisk forstand er den aktuelle økologiordning en garanti for, at råvarerne er dyrket uden gmo, pesticider, kunstgødning, stråforkortere og uden brug af bakteriedræbende bestråling (7).

Desuden skal producenterne af økologiske fødevarer følge et klart regelsæt om brug af tilsætningsstoffer. Alle måltider og råvarer i Ny Nordisk Hverdagsmad bør opfylde disse regler med et minimalt brug af tilsætningsstoffer.

Principperne for Ny Nordisk Hverdagsmad

På baggrund af de ovennævnte grundtanker er der formuleret 10 principper, der i særlig høj grad kan være med til at definere maden i Ny Nordisk Hverdagsmad. Principperne kan læses i artiklen på side 6.

En oversigt over det foreslåede gennemsnitlige daglige indtag af hver råvare i Ny Nordisk Hverdagsmad, i forhold til det gennemsnitlige daglige indtag i den danske befolkning og de nuværende anbefalinger, er anført i tabel 1. Mængderne af de enkelte råvarer

Tabel 1. Oversigt over gennemsnitlig dagligt indtag af råvarer i de enkelte principper, der tegner Ny Nordisk Hverdagsmad, sammenholdt med danskernes gennemsnitlige daglige indtag og Kostrådene 2005. Alle tal er opgjort på baggrund af det energijusterede indtag (pr. 10 MJ) for alle personer i alderen 4-75 år.

	Ny Nordisk Hverdagsmad	Gennemsnitlig dansk kost	Kostrådene (8)
1. Frugter (g/dag)	> 300	247 ^a	300
Heraf			
1a. Bær (g/dag)	50 – 100	5 ^a	-
2. Grøntsager (g/dag)	> 400	167 ^a	300
Heraf			
2a. Kål (g/dag)	> 29	9 ^a	-
2b. Rodfrugter (g/dag)	> 150	32 ^b	-
2c. Bælgfrugter (g/dag)	> 30	7 ^a	-
3. Krydderurter (g/dag)	Så meget som muligt	< 1 ^c	-
4. Kartofler	> 140	94 ^a	> 140
5. Planter og svampe fra de vilde landskaber (g/dag)	> 5	< 1 ^d	-
6. Fuldkorn (g/dag)	> 75	36 ^b	75
7. Nødder (g/dag)	> 30	1 ^a	30
8. Fisk og skaldyr (g/dag)	> 43	18 ^a	29-43
9. Tang (g/dag)	> 5	< 1 ^d	-
10. Kød fra husdyr (g/dag)	85-100	138 ^a	100
Heraf			
10a. Kød fra vildt (g/dag)	> 4	< 1 ^d	-

Kilde: Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1)

^{a)} Danskernes kostvaner 2003-2008 (9)

^{b)} Den Nationale Kostundersøgelse, 2000-2006 (10)

^{c)} GFK købstal, 2009

^{d)} Ref. Anja Bilot-Jensen, DTU



skal ikke ses som det endelige svar, men derimod betragtes som det bedste forslag, indtil vi har resultaterne fra kostundersøgelserne udført inden for OPUS-projektet.

Ny Nordisk Hverdagsmad skal på bordet

Udover de ti principper og de råvarer, der danner grundlaget for Ny Nordisk Hverdagsmad, er der i OPUS udviklet en lang række opskrifter og måltider, der netop bygger på dette grundlag. En stor del af disse opskrifter kan findes på websitet www.idegryden.dk. Forhåbentligt vil OPUS gøre os klogere på, hvad der skal til, for at vi kan få opbygget et nyt sundt og velsmagende nordisk hverdagskøkken, til gavn for os selv, men også for vores efterkommere og for planeten.

mithril@life.ku.dk

Du kan læse mere om Ny Nordisk Hverdagsmad i rapporten Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1), der kan findes på: <http://www.foodoflife.dk/Opus/wp/Nynordisk>



Referencer

1. Meyer C, Mithril C, Blauert E, Holt MK. Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad. Det Biovidenskabelige Fakultet, Institut for Human Ernæring, 2010.
2. Groth MV, Fagt S. Udviklingen i kostvaner i Danmark og Sverige siden 1960'erne. Ugeskr læger 2001; 163: 425-9.
3. Due A, Toubro S, Stender S, Skov AR, Astrup A. The effect of diets high in protein or carbohydrate on inflammatory markers in overweight subjects. Diabetes Obes Metab 2005; 7(3): 223-9.
4. Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M, Jebb SA, Papadaki A, Pfeiffer AF et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. N Engl J Med 2010; 363(22): 2102-13.
5. Pimentel D, Pimentel M. Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. Am J Clin Nutr 2003; 78: 660-3.
6. Astrup A, Meyer C. Spis igennem. København: Politikens Forlag, 2007.
7. Gabriel S. Council Regulation (EC) No 834/2007 of 28 June 2007 on organic production and labelling of organic products and repealing Regulation (EEC) No 2092/91. Luxembourg: The council of the European Union, 2007.
8. Astrup A, Andersen NL, Stender S, Trolle E. Kostrådene 2005. Danmark: Ernæringsrådet & Danmarks Fødevareforskning, 2005.
9. Danskernes kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring. Januar 2010.
10. Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2006. DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring. Upublicerede resultater.