



” *Hvorfor spise middelhavskost når man bor ved Vesterhavet? Det er, forenklet sagt, rationalet bag måltiderne i Ny Nordisk Kost, som Claus Meyer, kok og associeret professor på LIFE, er i fuld gang med at udvikle.*



## PROJEKT TIL 100 MILLIONER: NY NORDISK KOST

# NY NORDISK KOST

### skal gøre os slanke og sunde

Vi skal lære at spise lokale nordiske fødevarer – til glæde for vores miljø, sundhed, trivsel og ikke mindst taljemål. Nyt projekt til 100 millioner kroner sætter fokus på børn og overvægt.

Ølsyltede løg. Stegt rensdyr. Tangsalt. Brændenælder og multebærsorbet.

Umiddelbart lyder det temmelig fremmedartet, smagsmæssigt udfordrende og langt fra børnevenligt, men meningen er faktisk den stik modsatte, nemlig at udnytte de særlige nordiske råvarer til velsmagende, sund og bæredygtig kost til såvel voksne som børn. Konceptet kaldes Ny Nordisk Kost, og nu skal et kæmpemæssigt forskningsprojekt afdække om Ny Nordisk Kost kan bekæmpe fedme og fejlermæring blandt børn. Projektet, OPUS, der løber af stablen de næste fem år, har fokus på at udvikle "optimal trivsel, udvikling og sundhed" for børn gennem Ny Nordisk Kost. OPUS har hjemsted på LIFE – Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet og er støttet af Nordea-fonden med ikke mindre end 100 mio. kr.

#### Et helt nyt kostkoncept

Hvorfor spise middelhavskost når man bor i et koldt klima tæt på Vesterhavet, Østersøen eller Norskehavet? Det er rationalet bag måltiderne i Ny Nordisk Kost, som tager afsæt i nordiske råvarer. Med Claus Meyer, kok og associeret professor på LIFE, i spidsen, er nye opskrifter og måltider p.t. ved at blive udviklet. Herefter skal kosten introduceres til landets skoler og familier gennem såkaldte interventionsstudier, hvor 1600 3. – 4. klasses elever i folkeskoler fordelt ud

over landet igennem et halvt år skal spise enten Ny Nordisk Kost eller kontrolmad ("almindelig mad") – og hvor 200 voksne igennem et halvt år skal foretage deres daglige (og gratis) madindkøb i et til lejligheden indrettet supermarked på LIFE. Sideløbende testes deltagernes fysik, aktivitetsniveau, børnenes indlæring, deres smagsoplevelse etc.

#### Blandt de områder OPUS vil søge at afklare, er:

- Kan vi udvikle et nyt nordisk måltidskoncept – Ny Nordisk Kost – der bliver det 21. århundredes svar på Middelhavskosten?
- Kan velsmag bruges som effektivt våben mod sygdom?
- Kan Ny Nordisk Kost forebygge og afhjælpe overvægt blandt børn?
- Er der et uerkendt sundhedspotentiale i det nordiske råvaregrundlag?
- Kan Ny Nordisk Kost styrke børns fysik og mentale udvikling?
- Kan Ny Nordisk Kost fremme en mere bæredygtig fødevarerproduktion med mindre miljøbelastning og større økonomiske gevinster for Danmark? ■

*Centerdirektør for OPUS er professor, dr.med. Arne Astrup, og herudover er der tilknyttet et stort antal forskere.*

*Læs mere om OPUS på [www.foodoflife.dk/opus](http://www.foodoflife.dk/opus).*



### FREMTIDENS MAD OMGIVER OS

Der er godt nyt til magelige haveejere: Skvalderkål og brændenælder kan blive hot i moderne nordisk madlavning, i hvert fald hvis man skal tro udviklerne bag konceptet Ny Nordisk Kost. Her ønsker man nemlig at udnytte de særlige nordiske råvarer, som dog også inkluderer mere traditionelle råvarer som gulerødder, rugbrød, ost og fisk.

#### Ny nordisk kost skal bestå af:

- Lokale bær og frugter.
- Grøntsager som spidskål, gulerødder, broccoli og blomkål. Det som trives i et nordligt klima.
- Fisk fra de lokale have.
- Kød fra vildt som rådyr, hare, gæs, ænder og fasan. Kød fra (fritgående) køer, får og geder.
- Sunde planteolier, f.eks. rapsolie, der modsat olivenolie kan dyrkes i Norden og indeholder masser af de sunde omega 3-fedtsyrer.
- Korn som rug, havre og byg, der faktisk har bedre vækstvilkår i Norden end den udbredte hvede. I dag bruges det meste havre og byg som dyrefoder.

*Kilde: [www.foodoflife.dk](http://www.foodoflife.dk)*