

Ny nordisk hverdagsmad skal sænke vores taljemål

Kan nordiske fødevarer forebygge og afhjælpe overvægt og livsstilssygdomme? Det spørgsmål skal besvares i et kæmpestort forskningsprojekt, hvor 120 danskere skal spise nordiske fødevarer til alle måltider i et halvt år. Velsmagende, sund og bæredygtig kost er i fokus.

TEKST OG FOTO: ANNEMARIE BISGAARD
GARTNERIRÅDGIVNINGEN
AMB@VFL.DK

- Hvorfor spise middelhavskost, når man bor i Danmark? Kan vi ikke lige så godt spise den mad, vi producerer lige udenfor døren, og som passer til vores kultur? Måske er den oven i købet sundere. Sådan indledte professor Arne Astrup en konference med emnet 'Nyt nordisk køkken – et marked for velsmag og viden'. Konferencen tiltrak mere end hundrede in-



LEDER - Professor, dr. med. Arne Astrup er centerdirektør for OPUS, der kører fra 2009 til 2013.

teresserede fra fødevarerhvervet, organisationer og forskningen til en eftermiddag på KU LIFE.

- Det Nordiske Køkken er efterhånden meget kendt på de dyreste restauranter. Nu skal et nyt projekt trække den nordiske mad ned på hverdagsniveau, fortsatte ernæringsprofessoren. - Restaurant Noma har vist vejen på det elitære plan. Den samme viden skal ned i øjenhøjde, så vi får et madkulturelt gennembrud i Danmark og får vendt den farlige udvikling, hvor flere og flere børn bliver overvægtige og får diabetes.

OPUS

Det nye projekt er et stort forskningsprojekt, OPUS, til 100 mio. kroner. Det skal de næste fire år være med til at forankre de nordiske fødevarer og deres kvaliteter hos danskerne – både voksne og børn. OPUS er delt op i syv delprojekter, og eksempler på disse er 'Udvikling af ny nordisk hverdagsmad', 'Supermarkedsprojektet' og 'Skolemadsprojektet'.

Flere danske produkter

Kokken og madskribenten Claus Meyer, der leder delprojektet med udvikling af ny nordisk hverdagsmad, pointerede på konferencen, at den nye mad skal forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære.

- Køkkenet skal have en klar, lokal identitet, og der skal indgå masser af danske frugter og grønsager, mere kål, flere rod- og bælgfrugter, masser af krydderurter, kartofler og svampe fra det vilde landskab, sagde Claus Meyer og gav en række eksempler på nogle af de mange, mange retter, som kan indgå i det nye nordiske køkken. For eksempel nævnte han en to retters hverdagsmenu bestående af lammebov med rabarber og salat af mælkebøtter plus stikkelsbærgrød med hasselnøddeknas til dessert.

Grød, rodfrugter og ramsløg

Er der kommercielle muligheder i et nyt nordisk køkken? Et spørgsmål, der blev stillet til varechef Steen Haubjerg, Irma:

- Den nordiske madkultur er blevet moderne. Gode råvarer er meget efterspurgt, især hvis de kædes sammen med produktets historie og markedsføres med nye anvendelsesmuligheder, sagde Steen Haubjerg og nævnte grødblandinger med



GULERØDDER - Gulerødder med karsedid lavet af skyr og pyntet med poppede boghvedekerner.

FAKTA

Eksempler på råvarer

De to kostgrupper i supermarkedsprojektet skal spise forskelligt. Her er eksempler på nogle nøglefødevarer:

'Ny nordisk hverdagsmad'

Danske bær, æbler, kål, rodfrugter, bælgfrugter, krydderurter, kartofler, planter, vilde svampe, fuldkorn, nødder, fisk og skaldyr, tang, kød af høj kvalitet, vildt, fedtfattige mejeriprodukter.

'Gennemsnitlig dansk mad'

Mejeriprodukter, hvedebrød, rugbrød uden kerner, kartofler, ris, pasta, okse-, kalve- og svinekød, vandholdige grønsager som agurk og tomat.



ÆBLERELISH - Æblerelish kogt på Spartan æbler, æblemost og lidt sukker. Efterfølgende rørt med grovkornet sennep og lidt salt. Serveres til ost og fladbrød.



ÆBLEKAGE MED HAVTORN - Bagt af æbler, rugrasp, hasselnødder, æg, smør samt sukker og pyntet med creme lavet af skyr og havtorn.

spelt, havre og tørrede frugter som eksempler på lokale produkter, der virkelig hitter. – Det samme gør rodfrugter. Og ramsløg. Det er forbløffende, hvad vi sælger af denne nye, nordiske grønsag. Steen Haubjerg indrømmede, at det nogle gange kan være svært at få nye produkter løbet i gang. Men han opfordrede producenterne til at være vedholdende. – Vær tålmodige. Tro på historien, fortæl den igen og igen, også i de svære tider.

Supermarkedsprojekt

I supermarkedsprojektet, der starter i år, skal effekten af ny nordisk hverdagsmad undersøges hos 200 deltagere, der har øget taljemål og også gerne begyndende livsstilssygdomme. Deltagerne bliver delt op i to grupper – én der spiser nordisk

hverdagsmad, og en anden der spiser gennemsnitlig dansk mad. Projektet kører i et halvt år.

- Deltagerne må spise ubegrænset, så vi kan se, om den ene kosttype i sig selv giver en bedre mæthedfølelse, forklarede lederen af supermarkedsprojektet, lektor Thomas Meinert Larsen.

- Deltagerne får alle fødevarer gratis udleveret i en butik, som vi indretter på Institut for Human Ernæring med indgang fra Bülowsvej. Der er lavet en masse opskrifter, og der er over 1.000 forskellige produkter at vælge imellem. Produkterne er registreret med vægt, fedtindhold, kulhydrat, protein og fibre i strekkoden. På den måde ved vi, hvad familierne spiser, idet deltagerne også skal registrere deres levninger.

Før, under og efter studiet får alle målt kropsvægt, fedtprocent, talje- og hofteomkreds, konditionstest, blodtryk samt diverse blodprøver. Alle får også kostvejledning.

- Efter det halve år følger vi deltagerne i 12 måneder, hvor vi opfordrer dem til at følge ny nordisk hverdagsmad. Den periode skal vise, hvor realistisk det er at spise den nye kosttype under ikke-kontrollerede forhold, sagde Thomas Meinert.

Skolemadsprojektet

Senere i OPUS-projektet skal et lignende koncept afprøves i et skolemadsprojekt, hvor 1.600 børn i fem måneder får enten sunde skolemåltider med nordisk kost eller deres normale mad i form af madpakker eller mad fra skolekantin. Her vil forskerne undersøge, hvordan den nye nordiske kost påvirker børnenes kropsvægt, kropssammensætning samt risikomarkører for livsstilssygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme, knogleskørhed og cancer.

Smagsprøver

Konferencedeltagerne gik hjem med hjerne fyldt af spændende information og maven fyldt med smagsprøver på ny nor-

disk hverdagsmad. Det var kokken Mathias Krogh Holst fra Meyers Madhus, der i dagens anledning havde lavet en masse lækkerier. ■



PÆREØL - Lys overgæret øl brygget med fire forskellige slags malt og 15 procent Comice de Doyenne pærer. Øllet er upasteuriseret og indeholder kun naturlig kulsyre.

FAKTA

OPUS - 100 mio. kroner

OPUS står for optimal trivsel, udvikling og sundhed gennem sund, ny nordisk hverdagsmad.

OPUS løber af staben i perioden 2009-2013 og har hjemsted på Det Biovidenskabelige Fakultet på LIFE. Nordeafonden støtter projektet med ikke mindre end 100 mio. kroner. Centerdirektør er professor Arne Astrup, og et stort antal forskere er knyttet til projektet.

OPUS er et samarbejde mellem Det Biovidenskabelige Fakultet KU, Institut for Idræt KU, Fødevarerinstitutionen ved DTU, Meyers Madhus, Gentofte Universitetshospital og Danmarks Pædagogiske Universitetsskole AU.

Bliv sponsor

OPUS søger råvarer til projektets supermarked. Varerne skal udgøre dagskosten for 200 deltagere i et halvt år. Forskerne regner med at skulle bruge 30-35 ton frugt og grønt. Interesserede sponsorer kan henvende sig til Sanne Kelleberg på telefon 35 33 26 14 eller mail skp@life.ku.dk.

Læs mere på www.foodoflife.dk/opus.



SPIDSKÅL - Sukkersaltet spidskål rørt med persillepesto, rapskimolie, hvidløg og lidt revet hø-ost.



RADISER - Koldrøget laks med rygeostcreme og radiser.