



Den norske forsker Elling Bere (i stribet skjorte) kan betegnes som fader til begrebet »New Nordic Diet«. Han var en af talerne på tirsdagens konference om New Nordic Diet. Her talte han bl.a. om alle de supersunde bær, der hvert år går til spilde i de norske skove.  
Foto: Steven Achiam

# Velsmag er fedmeepidemiens våben

Ideen om en nordisk pendant til middelhavskosten er inspireret af norske Elling Bere, der forsker i kostvaner og bæredygtig fødevarerproduktion. FødevarerSundhed har spurgt, hvorfor netop nordisk mad er svaret på fedmeepidemiens udfordringer

## ■ Interview

AF LOUISE LYKKE

Fedmeepidemiens forklaring ligger dybt i os selv. For det er bl.a. generne, der dikterer lysten til sød, salt og fed mad. Det gav rigtig god mening, dengang det var svært for mennesket at få sul nok på kroppen. I dag holdes vores præferencer for det søde, salte og fede i hævd af en madkultur, der hylder billige, forarbejdede fødevarer, der frister med netop disse smage. Og hver gang vi får det søde, salte og fede på tungen, nikker vores gener bifaldende. Konflikten mellem, hvad vores gener synes om, og hvad der rent faktisk er sundt for os – med den livsstil, vi fører i dag – vokser sig stadigt større. Det er altså tunge kræfter, frem-

tidens sunde madkultur er oppe imod.

Og netop derfor er det afgørende, at fedmeepidemi bliver bekæmpet med velsmag som våben, mener den norske forsker Elling Bere. Han kan betegnes som fader til begrebet »New Nordic Diet« og slår til daglig sine folder på Fakultetet for Sundhed og Sport på Universitetet i Adger. Herfra argumenterer han, at en ny sund madkultur bør kobles op på Nordens råvarer, for vi må ikke glemme verdens klimaudfordringer i vores bestræbelser på at gøre mennesker sundere. Og vi må heller ikke udvande vores kulturelle rødder, mener Bere, der bl.a. forsker i koblingen mellem bæredygtig regional fødevarerproduktion og sundhed.

Hvorfor skal vi overhovedet have en New Nordic Di-

et? Er middelhavskosten ikke god nok?

»Det skal vi, fordi det giver mening at spise det, vi har omkring os. Vi sparer på CO<sub>2</sub>-udslippet, som klimaudfordringerne tvinger os til at få nedbragt. Dertil kommer, at restaurant Noma har gjort det nordiske køkken til verdensklasse, og det ville være dumt ikke at udnytte det potentiale. Til sidst er der argumentet om vores kulturlandskab. Verden bliver et kedeligt sted, hvis vi alle sammen spiser det samme. Vi skal differentiere os – det nordiske køkken skal heller ikke udbredes til hele verden. Middelhavskosten fungerer for folk, der bor ved Middelhavet, og andre lande bør også tage udgangspunkt i, hvad der gror i deres baghave. Det gør nogle lande også med sundhed som gevinst – tag f.eks. et land som Japan.«

Men er det overhovedet realistisk at få folk til at for-  
sage fødevarer fra andre dele af verden end Norden?

»Det er et godt spørgsmål og meget svært at svare på. Men i og med Opus-projektet har fået så stort et økonomisk tilskud (100 mio. kr. af Nordea-fonden, red.), må der jo være nogle, der tror på idéen. Det er klart, at det tager tid at ændre kostvaner og

madkultur, og der er en masse barrierer. Men vi må i det mindste prøve.«

Hvad ser du som de største barrierer for New Nordic Diet?

»Det bliver en stor udfordring at komme væk fra vores hang til fedt, sødt og salt. Der er en stor konflikt mellem, hvad vores gener får os til at tro, vi skal spise, og hvad vi har godt af at spise. Det bliver en udfordring at tage den kamp op. Men der er også det sociale aspekt. I dag ved vi, at det er de veluddannede og de rige, der spiser sundest, mens de, der har færrest penge, køber de billige, forarbejdede produkter, som man bliver tyk af. Så der ligger en udfordring i både

at få det sunde til at smage godt og gøre det tilgængeligt for den bredere befolkning, der kan være begrænset af økonomi. Der bliver nok at tage fat på.«

Er der nogle særlige nordiske råvarer, du håber, folk bliver mere opmærksomme på?

»Ja, sådan noget som de nordiske bær og kål – f.eks. grønkål, men også skvalderkål og brændenælde. Kål som f.eks. grønkål kan man faktisk få til at gro året rundt i et koldt klima, og skvalderkål og brændenælde har vi overalt i den vilde natur og som ukrudt. Vi bruger det bare ikke til noget. I Norge har vi i øvrigt blåbær og tyttebær nok til at dæk-

ke alle nordmænds daglige frugtbehov, men det udnytter vi heller ikke. Faktisk har vi mindst 28 andre spiselige bær i Norge, som vi også overser. Faktisk importerer vi 93 pct. af vores frugt.«

Mange forbinder måske en råvare som kål med noget lidt gammeldags?

»Ja, og det er derfor, vi har brug for at gøre de her gamle råvarer moderne igen. Og der har vi igen en fantastisk hjælp i Noma, der har bragt en ny vision for noget i virkeligheden meget traditionelt. Vi skal være bedre til at forny de fantastiske råvarer, vi har.«

Hvem er målgruppen for New Nordic Diet?

»I Opus-projektet er det jo især børnene, men faktisk må vi ikke glemme de voksne, for børn spiser jo derhjemme størstedelen af tiden. Konceptet bør være for alle, men jeg synes, det er rigtigt at satse på børnene, for det er dem, der er mest potentiale i. Jo tidligere vi forsøger at ændre vaner, jo større er sandsynligheden for, at vi holder fast i de sunde vaner som voksne.«

## BørsenFakta

### Hvad skal en ny nordisk kost 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-fetsyrer.
- 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: Elling Bere)

louise.lykke@borsen.dk

Læs også side 36-37