



OPUS - sundere mad, bedre liv, nyt nordisk køkken
Det Biovidenskabelige Fakultet



Ny Nordisk Hverdagsmad

Claus Meyer

Forskningsleder OPUS, WP1

Meyers Madhus

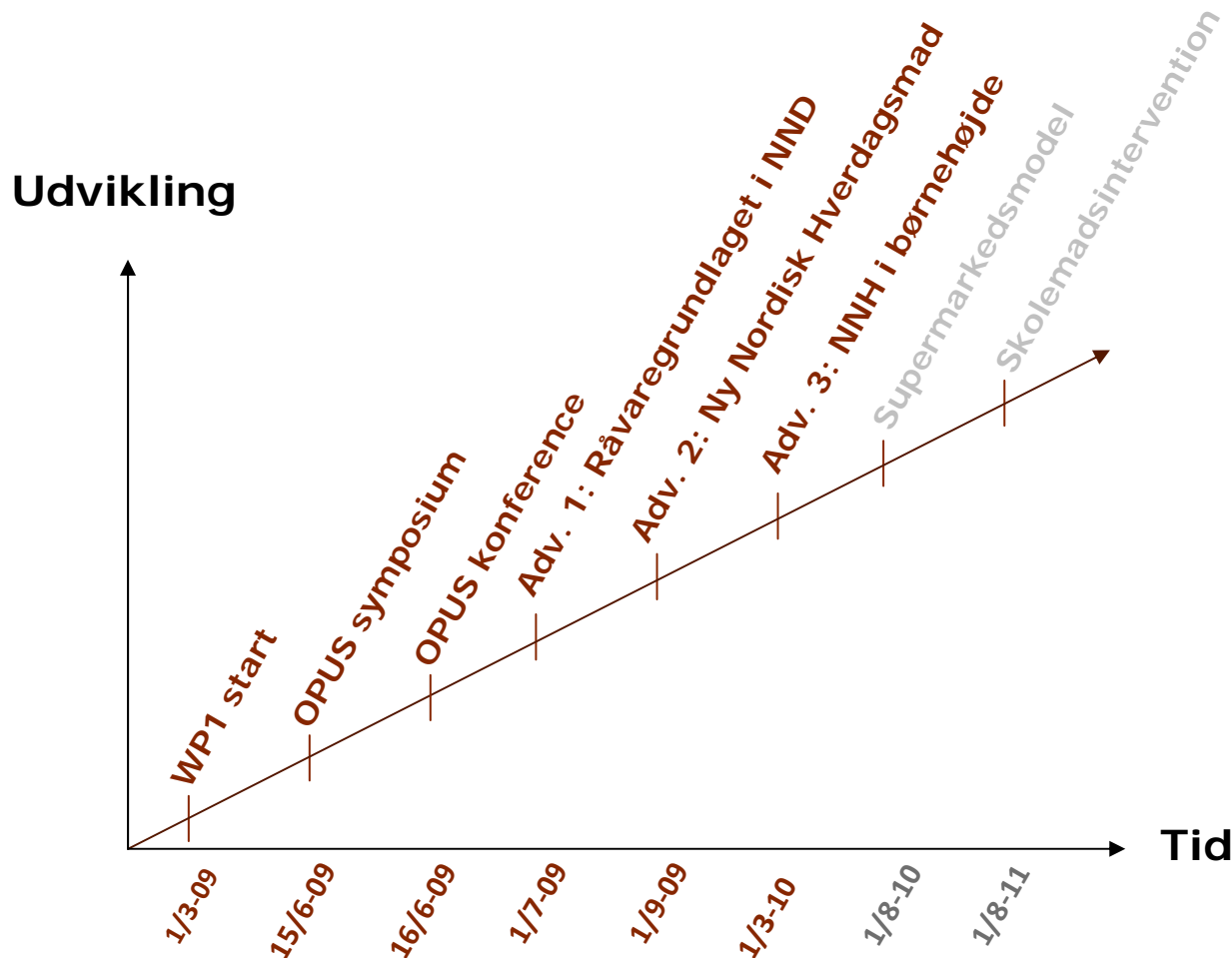
N O R D I S K K Ø K K E N

Det Ny Nordiske Køkken skal lyse op i verden og:

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 mellemandlere, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fælles projekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden



OPUS WP1: Definition og udvikling af New Nordic Diet



Adv. board 1:
 Camilla Plum
 Jerk w. Langer
 Martin Kreutzer
 Anja Bilstoft Jensen
 Claus Meyer

Adv. board 2:
 Bo Jacobsen
 Rene Redzepi
 Torsten Schmidt
 Nanna Simonsen
 Katrine Klinken
 Claus Meyer

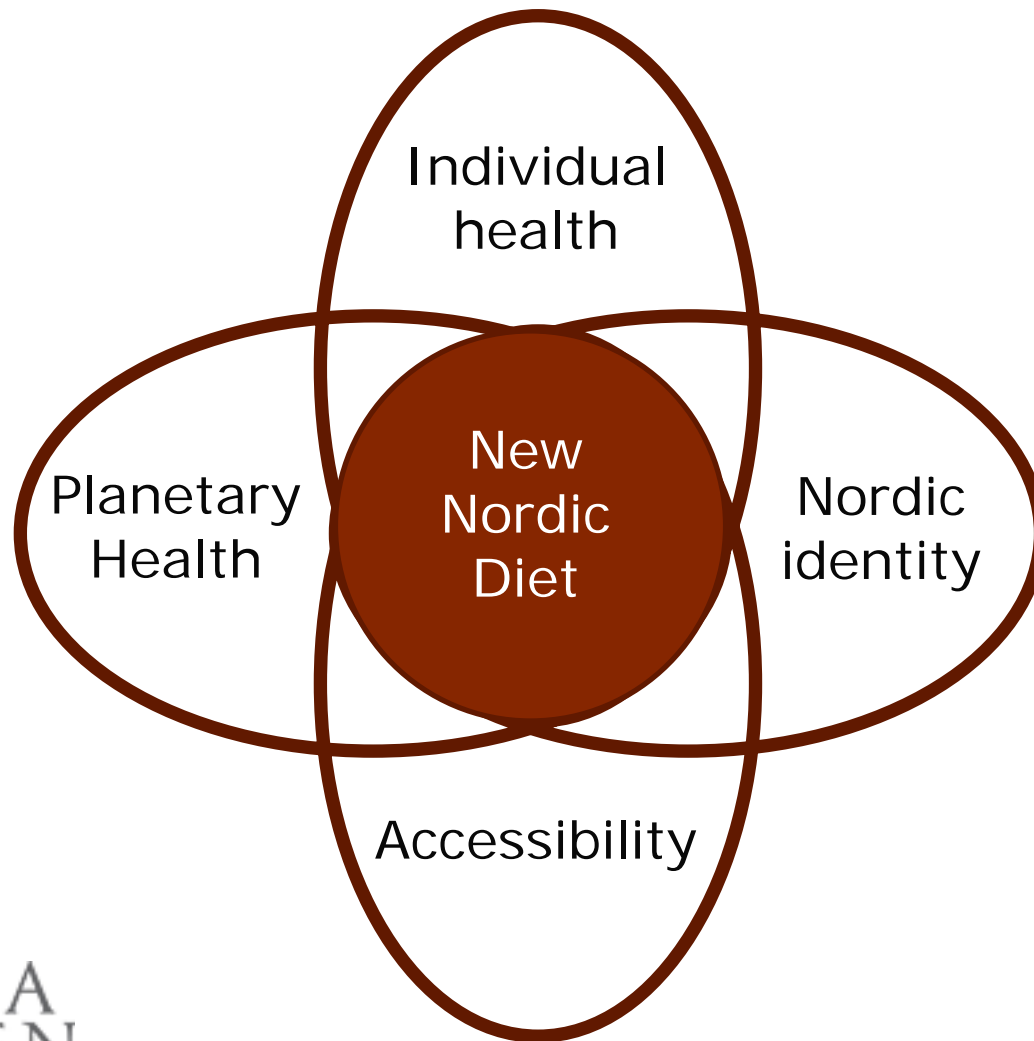
Adv. board 3:
 Marika Jensen
 Katrine Klinken
 Ole Poulsen
 Kenneth Højgaard
 Klaus Holm

Samlet budget WP1: 5 millioner kr.

Ansvarlig: Claus Meyer / Meyers Madhus
 Team: Emil Blauert, Mathias Krog Holt & Charlotte E. Mithril

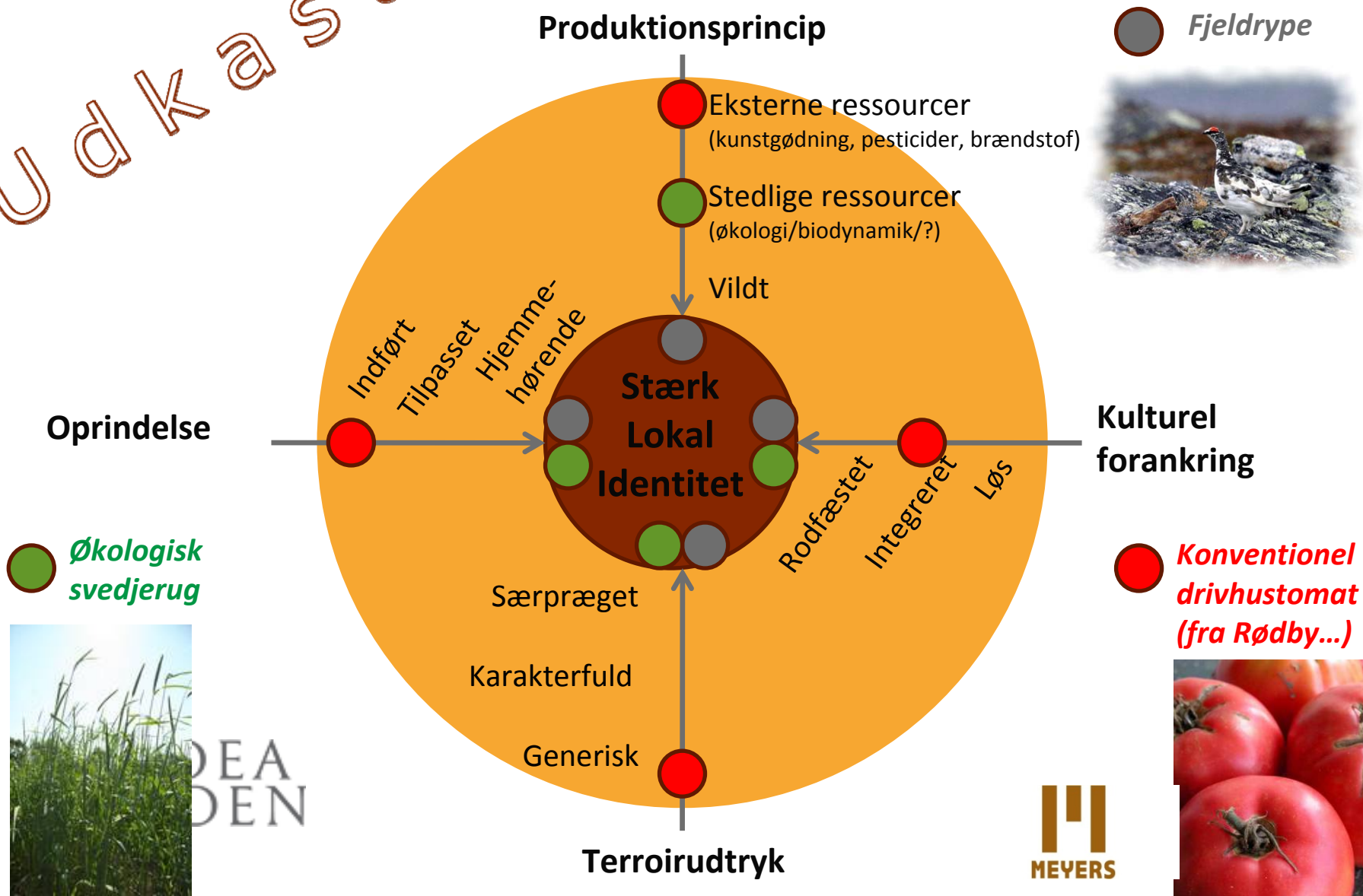


The Opus Challenge



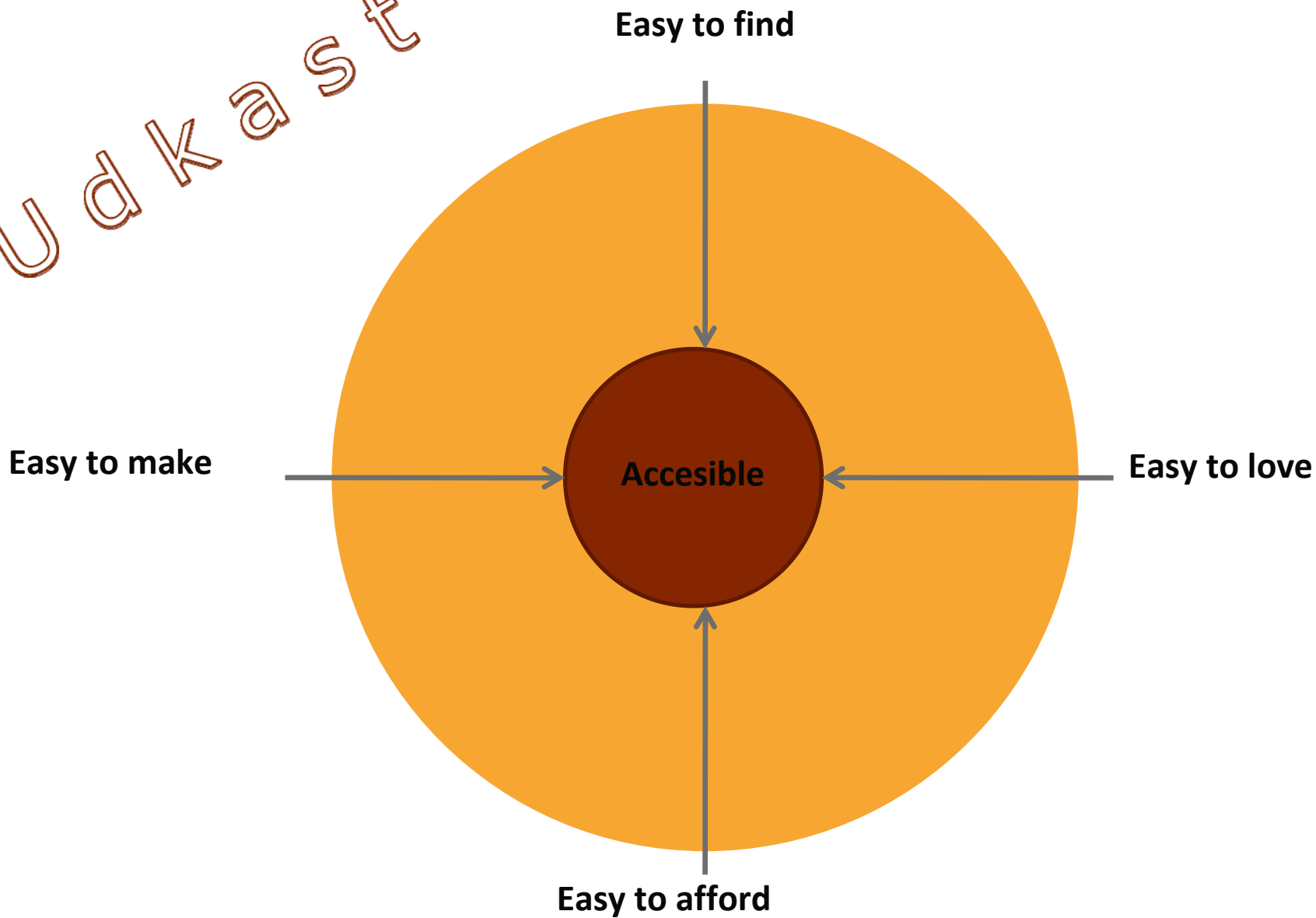
Fødevarers regionale identitet

Udkast



Accessibility

Udkast



Principper og råvarer der skal tegne NNH 1

1. Danske frugter; æbler, pærer, blommer, kvæder, kirsebær.
2. Flere bær; solbær, hindbær, ribs, jordbær men også de vilde....
3. Danske grøntsager generelt; eks. bladgrøntsager, beder og græskar
4. Mere kål hele året; spidskål, sommerkål, palmekål, grønkål, etc.
5. Rodfrugter; jordskok, pastinak, selleri og gulerod.....
6. Bælgfrugter; mere protein fra planter; flækærter, hestebønner, etc.
7. Flere krydderurter i maden
8. Kartoffler
9. Planter og svampe fra de vilde landskaber; skvalderkål, brændenælder, ramsløg.

NORDEA
FONDEN



Principper og råvarer der skal tegne NNH 2

10. Fuldkorn; særligt havre, rug og byg.
11. Nødder; hasselnødder, solsikkekerner, etc.
12. Fisk og skaldyr; rigelige arter og skidtfisk?
13. Tang
14. Kød af højere kvalitet, men mindre af det; dyr der græsser
15. Vildt; Rådyr, ænder og fasaner.
16. Økologi; min 75 procent – korn, grøntsager og mælkeprodukter

Ny Nordisk Hverdagsmad

1. Mere frugt og grønt hver dag - meget mere kål, bær, rodfrugter, bælgfrugter, kartofler og krydderurter
2. Mere mad fra de vilde landskaber
3. Mere fuldkorn – især rug, havre og byg
4. Mere mad fra havet og søerne
5. Kød af højere kvalitet, men mindre at det
6. Vælg økologisk hver gang du kan
7. Flere måltider tættere på naturen
8. Smid mindre ud

NORDEA
FONDEN



Måltidsstruktur i Ny Nordisk Hverdagsmad – 14 dage

1. Variation	2. Hele måltider	3. Convenience
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vegetardag • 1 kød- eller fiskesuppedag • 1 vegetarsuppedag • 7 køddage (hver anden dag) • 1 pålægsdag med fisk eller kød • 3 fiskedage 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dage med forret, hovedret og dessert • 6 dage med forret og hovedret • 6 dage med hovedret og dessert 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dage med "lyn" mad, evt. rester • 2 dage med , hvor man får sous –vide retter • 1 dag, hvor man får færdig suppe til forret.

Forår 15.4-1.7, uge 1

Dag	Type	Retter	Beskrivelse
Mandag	Kød	Forret, hovedret	Suppe af grønne asparges Frikadeller m. kartofler og løvstikke
Tirsdag	Pålæg	Hovedret, dessert	Kartoffel, frikadelle og laks på brød Rabarbergrød med mælk
Onsdag	Fisk	Hovedret, dessert	Æggekage m. røget makrel og asparges Rabarbertrifli
Torsdag	Suppe	Forret, hovedret	Grønne asparges m. ramsløg og æg Suppe af fjordrejer og brændenælder Jordbær
Fredag	Fisk	Hovedret, dessert	Bagt slethvar m. perlespelt og grønne asparges Jordbær
Lørdag	Kød	Forret, hovedret, dessert	Ristet rugbrød m. slethvar og rygeost Andebryst med mos Rødgrød med mælk
Søndag	Kød	Forret, hovedret	Rejer m. grove brød og ramsløgmajonæse Braiseret svinenakke m. rug og syltede løg



Forår 15.4-1.7, uge 2

Dag	Type	Retter	Beskrivelse
Mandag	Kød	Hovedret, dessert	Lammebov m. rabarber og salat af mælkebøtter Stikkelsbærgrød m. hasselnød knas
Tirsdag	Fisk	Hovedret, dessert	Pakke m. kuller og grønt i krydderurtdressing Stikkelsbær fool
Onsdag	Kødsuppe	Forret, hovedret	Dampet spidskål m. persille Kylling i bouillon m. fuldkorn og skvalderkål
Torsdag	Kød	Hovedret, dessert	Karbonader m. brændenælder og små salater Rabarbercrumble
Fredag	Vegetar	Forret, hovedret	Kyllingsalat m. skvalderkål og sennepsdressing Kartoffelsuppe m. stenbiderrogn og creme fraiche
Lørdag	Kød	Forret, hovedret, dessert	Hjertesalat m. koldrøget laks, løg og syrnede fløde Let frikasse af lam m. majroer og skvalderkål Ost og rabarberkompot
Søndag	Kød	Forret, hovedret	Ristet brød m. stenbiderrogn og syrnede fløde Svinekoteletter m. hvedekerner og havtorn



Forår 15.4-1.7, uge 3

Dag	Type	Retter	Beskrivelse
Mandag	Kød	Hovedret, dessert	Stegte lammepølser m. røde løg og mælkebøtter Jordbær m. is
Tirsdag	Fisk	Hovedret, dessert	Stegt hornfisk, kartofler i dild, smør, rabarberchutney Jordbær- eller rabarbergrød
Onsdag	Kød	Forret, hovedret	Salat m. hornfisk og sprødt rugbrød Frikasse af svinebov m. spidskål og kartofler
Torsdag	Suppe	Hovedret, dessert	Suppe m. flæsk og flækærter Rabarber bagt m. marengs
Fredag	Fisk	Forret, hovedret	Hvide asparges m. mousseline og karse Fiskefrikadeller m. grov pickles og kogte kartofler
Lørdag	Kød	Forret, hovedret, dessert	Muslinger dampet i øl og most Stegt kylling m. rodfrugter og peberbagte rabarber Varm stikkelsbærkage
Søndag	Vegetar	Forret, hovedret	Saltet spidskål m. koldrøget laks og mormor dressing Cremet perlebyg m. svampe og revet "fynbo"

