



Vi skal stole på moder natur

Fremtidens sunde madkultur ligger i fortiden.

Dengang vi spiste mangfoldigt, i de rette mængder, og hvor naturen ikke led overlast. New Nordic Diet er en ny kostbevægelse, men også et gensyn med de gode gamle dage – tilsat lidt innovation

■ New Nordic Diet

AF LOUISE LYKKE
FOTO: STEVEN ACHIAM

Der var engang, hvor naturen fik lov til at gå sin naturlige gang, og hvor vi mennesker indrettede os efter den. Hvor vi spiste den mad, der var i nærheden, og hvor vores spisevaner ikke sendte tonsvis af CO₂ ud i atmosfæren eller overflødige kilo på vores sideben. Siden har mennesket forskubbet naturens og kroppens iboende sans for balance, og i dag kæmper vi med miljøproblemer, overvægt og sygdomme. Særligt alarmerende er det, at børn er kommet i farezonen. Herhjemme viser statistikken, at børn bliver tykkere og tykkere, flere får diabetes 1 og 2, og jo lavere socialklasse, jo værre står det til. Mange mangler desuden de mineraler og vitaminer, som er essentielle i voksenalderen. Den gode nyhed er dog, at vi – ifølge flere eksperter – ikke behøver at opfinde den dybe tallerken igen for at komme nutidens sundheds- og miljøproblemer til livs. For hjælpen har vi i fortiden.

»Vi lever anderledes i dag, end vi er genetisk skabt til. Vi er skabt til at leve i en jæger-samlerkultur. Og dengang behøvede vi altså ingen ernæringseksperter til at tælle kalorier for os, for kroppen gjorde det selv. I dag har vi mistet navigationen og evnen til at stole på kroppen og naturen, og vi spiser de forkerte ting, f.eks. en masse fødevarer med et højt glykæmisk indeks. Det er ikke sådan, naturen har tænkt os det,« siger forfatter Tor Nørretranders til en propfuld sal på tirsdagens konference om New Nordic Diet på Life – Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Han betoner især de forarbejdede fødevarers voksende plads i menneskets kost op gennem evolutionshistorien. Budskabet er klart: Vi må tilbage til »det vilde og det rå«. Han tilføjer, at en af de store udfordringer for en sund nordisk madkultur er, at vi skal lære at være mere nysgerrige og kritiske over for den mad, vi spiser. Og så skal vi turde betrede nye stier, for det bliver uden tvivl en udfordring at vende bøtten og lave om på vanerne.

»Men vi er her endnu, så vi har muligheden for at gøre noget,« fastslår han, inden han træder ned fra podiet.

Også historiker Bi Skaarup henleder salens opmærksomhed på gamle dage, da hun får ordet. I middelalderen spiste vi f.eks. både lokalt

og særdeles varieret. Mange grøntsager og vildt – faktisk meget i tråd med principperne i New Nordic Diet, selvom det kan lyde overraskende for mange, forklarer hun.

»Fra ca. 1750-1850 havde vi herhjemme et utroligt

højt gastronomisk niveau i befolkningen. Måske det højeste hidtil, og vi har mange kogebøger fra den tid, der kan være værd at kigge i. Vi behøver altså ikke opfinde alt på ny – vi kan lære en masse af historien og selvfølgelig tilføre den viden, vi siden har fået om mad og madlavning,« siger Bi Skaarup.

Stort potentiale

Claus Meyer understreger i sin åbningstale, at New Nordic Diet ikke er et kortsigtet mod shawarma og pizza. Derimod er New Nordic Diet en bevægelse – et forsøg på at gøre det lidt bedre for mennesket og for naturen.

»Vi skal angribe alverdens junkfoodsystemer med et nyt måltidssystem. Vi skal vise, at vi kan gøre det bedre. Vi skal vise, at det nordiske køkkens madkulturelle potentiale er større end kampen om Michelin-stjerner. Og vi skal give sund mad et bedre brand, end det har i dag,« lød det fra Claus Meyer.

Om Opus

Opus står for »Optimal trivsel, udvikling og sundhed« for danske børn gennem en sundere livsstil og et nyt nordisk måltidssystem og er verdens største forskningsprojekt af sin art. Opus løber over de næste fem år og drives fra LIFE – Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Projektet er støttet af Nordea-fonden med 100 mio. kr. og har som ambition at sætte Danmark internationalt i front, når det gælder om at afhjælpe problemer som overvægt, indlæringsvanskeligheder og mistrivsel blandt børn.

Et af midlerne bliver at introducere et nyt måltidssystem – den såkaldte New Nordic Diet – i landets folkeskoler og familier. New Nordic Diet skal med afsæt i nordiske råvarer bygge bro mellem velsmag og sundhed. Måltiderne vil senere i projektforløbet blive undersøgt i fem måneder på 1600 folkeskolebørn, hvis fysiske aktivitet, indlæringssevner, vægt, søvnmønstre, blodtryk og indlæringssevner vil blive videnskabeligt testet under og efter forløbet.



En deltager på konferencen udtrykte bekymring for de vilde planter fremtid. For hvis New Nordic Diet pludselig får alle til at tumle ud i skoven for at hamstre skvalderkål, svampe og skovsyre, hvad skal der så blive af naturen? En mor udtrykte på konferencen bekymring for, om et måltidskoncept, der fremmer nordiske kvalitetsråvarer, overhovedet bliver til at betale for almindelige mennesker.

Beviser skal presse politikere

■ New Nordic Diet

AF LOUISE LYKKE

Hvis det nordiske køkkens potentialer skal blive et kært og sundhedsfremmende folkeejede, er det helt afgørende, at det bliver dokumenteret, at New Nordic Diet rent faktisk gør børn og voksne sunde. For uden beviser vil måltidsystemet få svært ved at få politisk opbakning og dermed midler til at få kosten udbredt i skoler og institutioner.

»Kun hårde data kan åbne politikernes øjne for forebyggelse. Derfor er det helt afgørende, at vi får dokumenteret, at New Nordic Diet er værd at investere i. Vores hypoteser tyder på det, men vi er nødt til at have evidens for at få politikerne med,« sagde professor Arne Astrup fra Life - Det Biovidenskabelige Fakultet, KU, på konferencen om New Nordic Diet.

Han kalder det samtidigt et kæmpe paradoks, at lægemid-

ler i dag er bedre dokumenteret end den kost, vi spiser hver eneste dag.

»På lægestudiet har man ikke engang et fag, der hedder ernæring, men man har farmakologi. Jeg håber, Opus-projektet kan åbne flere folks øjne for, at vi med kosten faktisk kan helbrede og forebygge mere, end vi kan med lægemidler,« sagde han og tilføjede, at de nuværende danske kostråd er ganske gode bud på en sund kost, men ikke nødvendigvis de bedste.

Gladere børn

»De otte kostråd er ikke sandheden, men det bedste, vi kan levere i dag med den viden, vi har. Vi ved meget, men der er endnu mere, vi slet ikke ved,« sagde han.

Direktør i Københavns Madhus Anne-Birgitte Agger kom med klar opfordring til Opusforskerne i sit oplæg.

»Man kan vel sige, at Opusprojektet skal bevise, at den sun-

de fornuft har ret. At ordentlig mad giver sundere, klogere og gladere børn, og det bliver godt at få styr på. Jeg håber dog, I sætter overliggeren rigtigt højt,« sagde hun og kom også med en lille advarsel.

»Vi skal passe på, at New Nordic Diet ikke bliver en ny kostreligion, der skaber egocentriske individer, der ikke kan spise det samme som sidemanden i skolen. Og så håber jeg heller ikke, det bliver helt forbudt at lusse f.eks. en citron ind i skolekøkkenerne, selvom den ikke er nordisk,« sagde hun.

louise.lykke@borsen.dk

Læs med i næste uges udgave af FødevarerSundhed, hvor Thomas Hartung fra Årstiderne fortæller, hvordan landbruget kan spille en central rolle i en ny nordisk madkultur

Gastronomiske madkasser

For at holde Opus-konferencen i den rigtige ånd havde René Redzepi fra Noma og Thorsten Schmidt fra Malling & Schmidt kreeret nordiske madkasser til konferencens 500 deltagere. I kassen var der: Kold suppe af grønne jordbær og nye ærteskud. Friskost med brødsalat og brøndkarse. Salat af nye kartofler, malt og hyldeblomster. Høroget laks og løvstikke-emulsion »råkost«. Husets egen spegepølse med perlebyg, spelt og grøntsagssky og til sidst det søde punktum: Danske jordbær og gammeldags ymer med grønne planter fra egen have samt rugbrødsdrys. Lykke

ØKOLOGISKE PASTA & PASTASAUCE



LÆS MERE PÅ WWW.ILFORNAIO.DK