



**Den tiltagende fedmeepidemi i Danmark skal bekæmpes med en Ny Nordisk Kost, hvor sundhed og velsmag går hånd i hånd. Lige nu er en stor gruppe fagfolk og forskere ved at afdække sundhedspotentialet i de nordiske råvarer. Samtidig står en anden ekspertgruppe klar i kulissen – nemlig børnene, som skal bedømme smagen af de nye måltider, som et hold stjernekokke skal udvikle.**

*OPUS-projektet skal blandt andet få børn til at få et mere naturligt og nært forhold til smag og madlavning.*



Af Charlotte Holm, cand. mag.,  
seniorkonsulent, Mannov, København.

# Børnene skal være smagsdommere

Er en hestebønne sund? Hvordan kan kål indgå i et måltid på en ny og innovativ måde? Og hvordan vækker vi børns appetit på råvarer, som de ikke er vant til at spise? Det er nogle af de spørgsmål, der skal afklares i det ambitiøse, tværfaglige projekt OPUS – 'optimal trivsel, udvikling og sundhed for danske børn gennem en ny sund nordisk kost'.

## Udvikling af Ny Nordisk Kost

OPUS er netop for alvor startet op og løber frem til 2013. Den femårige periode er opdelt i seks faser med forskellige fokuspunkter – i alle faser arbejdes der dog hen imod det overordnede mål om at få udviklet en Ny Nordisk Kost, der kan fremme de danske børns sundhed. Arbejdet i fase 1 – 'udvikling af Ny Nordisk Kost' – er i fuld gang ud fra præmisserne om, at kosten blandt andet skal bestå af gode nordiske råvarer og forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære. Parallelt hermed er sigtet at fremme dyrevelfærd og en bæredygtig produktion.

En af de personer, der har sat sig for at finde ud af, hvilke råvarer Ny Nordisk Kost skal funderes på, er professor Lars Ove Dragsted fra Det Biovidenskabelige Institut, Københavns Universitet.

– Den danske madkultur er i dag ikke særlig stærk; vi har en forestilling om, at vi skal tage sydpå, hvis vi skal spise godt, og vores viden om vores egne råvarer er meget mangelfuld. Vi vil med Ny Nordisk Kost gerne være med til at overbevise danskerne om, at vi sagtens kan spise rigtig god og lækker mad herhjemme baseret på regionale råvarer – samtidig med, at kosten er sund, siger Lars Ove Dragsted, og fortsætter:

– Vi arbejder på at færdiggøre første version af den liste med råvarer, som vi mener med fordel kan indgå i de konkrete måltider i Ny Nordisk Kost. Vi kigger meget på, hvordan vi populært sagt kan lave nye retter af gammelkendte råvarer. Vi har masser af råvarer tilgængelige uden for vores egen dør, som vi med tiden dog næsten er holdt op med at anvende. Eksempelvis bruger vi overhovedet ikke byg eller kål i det omfang, vi gjorde tidligere. Så nu handler det altså

om at finde ud af, hvordan vi kan 'genopfinde' disse råvarer i nye madretter, som folk – ikke mindst børn – kan lide.

– Ud fra et bæredygtighedsperspektiv kigger vi også på, hvordan vi kan udskifte nogle af vores nuværende ernæringskilder. Eksempelvis har kroppen brug for protein, som vi i dag i overvejende grad får fra kød og fisk. Den måde, man driver kvægavl og fiskeri på i dag, har dog en drænende påvirkning på klima og miljø, hvorfor vi bør spise mindre af især rødt kød og i stedet mere af proteinholdige råvarer som bælgfrugter, f.eks. hestebønner, som vi nærmest ikke har spist siden Vikingetiden.

## Sundhedseffekt skal dokumenteres

Imidlertid er de sundhedsfremmende egenskaber i mange af de råvarer, der formentlig skal indgå i Ny Nordisk Kost, endnu ikke fuldt ud belyst. Man har i dag ret god evidens for, at frugt og grønt har en sundhedsgavnlig effekt. Eksempelvis ved man fra befolkningsundersøgelser, at for hver 100 gram frugt og grønt, folk i gennemsnit indtager om dagen, mindskes risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 4-11 procent. Men hvordan ser det ud med ikke helt så udbredte råvarer som hestebønner, bær og kål?

– Vi ønsker at gå bag om de sundhedsmæssige virkninger af de enkelte nordiske råvarer. Derfor vil projektet også omfatte pilotstudier, hvor vi tester Ny Nordisk Kost på forsøgspersoner. Og vores opgave er så at finde ud af, om kosten resulterer i vægttab, lavere kolesteroltal og blodtryk, bedre insulinfølsomhed mv. – alle de typiske faktorer, der 'afslører' vores sundhedstilstand. Såfremt sundheden forbedres, skal vi så forsøge at afdække, hvilke råvarer i kosten, der bevirker den forbedrede sundhedstilstand, og præcis hvilke komponenter i den enkelte råvare, der afstedkommer effekten, siger Lars Ove Dragsted, der ser frem til at finde ud af, om Ny Nordisk Kost har en bedre sundhedsmæssig effekt end den 'typiske sunde' kost, vi spiser i dag.

## Stjernekokke ruller ærmerne op

Mens Lars Ove Dragsted er engageret i råvarernes egenskaber, er Claus Meyer ansvarlig for selve udviklingen af de

måltider, der skal udgøre den Nye Nordiske Kost. Claus Meyer erkender, at han står over for en stor udfordring:

– At bekæmpe fedmeepidemien med et velsmagende nordisk hverdagskøkken er nemmere sagt end gjort. Vi har derfor allieret os med nogle af landets skarpeste kokke. Camilla Plum, Kathrine Klinken, Nanna Simonsen, Bo Jacobsen, Thorsten Schmidt og Rene Redzepi er alle ekstremt dygtige til at transformere råvarer til den ypperste velsmag, men de er også mennesker, som ønsker at bruge deres talent på at arbejde for en smukkere spisekultur, der kan være til gavn og glæde for os alle. Store som små. Dermed ikke sagt, at det bliver nogen nem opgave, siger Claus Meyer.

Målet for det fornemme kokketeam er at udvikle mere end 100 opskrifter på 10 morgenmåltider, 15 madpakker, 15 eftermiddagssnacks og 30 aftensmåltider. Opskrifterne vil blive testet, justeret og afprøvet i de senere faser af OPUS.

**De sundhedsfremmende egenskaber i mange råvarer er endnu ikke fuldt ud belyst.**

## Børnene skal give grønt lys

Mens det er stjernekokke, der står bag gryderne, når der skal fremtrylles innovative sunde måltider af nordiske råvarer, er det nogle helt andre, der har mandat til at vende tommelfingeren op eller ned til madretterne, nemlig børnene. Selvom ambitionen med OPUS er at få bredt Ny Nordisk Kost ud til hele den danske befolkning, er det stadig en forbedring af børns sundhed, der er det endegyldige mål for projektet. Derfor er det også børnene, der får lov at agere smagsdommere på Ny Nordisk Kost.

Inge Tetens, forskningschef på DTU Fødevareinstituttet, har ansvaret for at teste den ernæringsmæssige kvalitet af Ny Nordisk Kost. Samtidig skal 'brugeraccepten' af de måltider, som



stjernekokkene udvikler, testes af eksperter inden for sensorik på Institut for Fødevarevidenskab, Københavns Universitet. Inge Tetens fortæller:

– Det er helt afgørende for projektets succes, at børnene tager Ny Nordisk Kost til sig. Måden, børnenes accept af kosten testes på, er igennem såkaldte interventionsstudier, hvor Ny Nordisk Kost bliver serveret ude på skolerne. Parallelt hermed inviteres børn ind i laboratorier på Københavns Universitet, hvor professor Wender Bredie tester den 'sensoriske accept' mere i dybden. Det vil sige: Hvilke smage og dufte kan børnene lide, og hvordan forholder de sig til nye smage, som de ikke tidligere har stiftet bekendtskab med. På baggrund af disse studier skal de konkrete måltidsforslag i Ny Nordisk Kost justeres til, så vi er sikre på, at vi har børnenes accept af den nye kost.

– DTU Fødevareinstituttet har også ansvaret for at udvikle en metode til at bestemme, hvad og hvor meget af den Nye Nordiske Kost, børnene i interventionsstudierne konkret spiser. Kun på den måde kan det nemlig vurderes, hvad maden reelt betyder for børnenes sundhed.

#### Leverpostejmad er stadig ok

Selvom Ny Nordisk Kost skal være et innovativt bud på en ny madkultur i Danmark, er det dog også vigtigt for Inge Tetens at understrege, at den nye kost et langt stykke hen ad vejen skal lægge sig op ad den 'almindelige' kost, børn spiser i dag:

– Vi håber på, at der som del af Ny Nordisk Kost bliver udviklet en række sunde, smagfulde måltider, som kan erstatte de typiske måltider, børn får i dag. Men måltiderne må ikke ligge alt for langt væk fra det, som børn allerede spiser i dag, hvis de skal motiveres til at prøve noget nyt igennem en længere periode. Derfor kigger vi lige nu på, hvad det egentlig er, børn spiser – både når de selv får lov at vælge, og når forældrene vælger for dem. Og det er stadig også helt okay at spise en leverpostejmad! Vi vil bare gerne præsentere børnene for nogle nye måltidsalternativer og derved forhåbentlig motivere til nogle generelt sundere kostvaner hos børnene.

Hele pointen med måltidsforslagene i Ny Nordisk Kost er netop, at de skal være sundere end de typiske måltider. Så mens Lars Ove Dragsted undersøger de enkelte råvarers sundhedsfremmende egenskaber, ser Inge Tetens på de samlede måltidsforslags ernæringsmæssige kvalitet. Det vil sige, at hun sammen med sine kolleger evaluerer og efterfølgende kommer med forslag til justering af de udviklede måltider, så de dækker børns behov for næringsstoffer og ellers lever op til de officielle kostråd samt retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner.

Inge Tetens ser frem til at præsentere børnene for Ny Nordisk Kost:

– Vi glæder os meget til at se, hvordan børnene modtager Ny Nordisk Kost. Igennem pilotstudierne vil vi hurtigt blive klogere på, om kosten bliver

*Lokale og nationale råvarer er centrale elementer i det nye nordiske køkken.*





accepteret af børnene. Samtidig giver hele dette projekt også en rigtig god mulighed for at få meget mere viden om, hvordan man kan ændre børns kostvaner.

#### **Tankegods fra OPUS skal sprede sig**

Selve OPUS-projektet er som sådan kun sat til at vare fem år. Men ambitionerne med projektet rækker langt ud over denne korte årrække. Claus Meyer fortæller:

– Mange af resultaterne ved OPUS vil vi helt sikkert først se efter projektets afslutning. Det, vi skal nå på de fem år, er at undersøge, om et nyt nordisk måltidssystem kan fremme måltidsglæden og sundheden.

Samtidig er det også en målsætning i sig selv at få skabt en bred folkelig interesse for projektet. For vi håber selvfølgelig, at OPUS og Ny Nordisk

Kost vil virke som en katalysator for den fortsatte spredning af tankegodset og principperne fra det nye nordiske køkken til flest mulige mennesker i Norden, og at OPUS således kan bidrage til at åbne vores øjne for mulighederne i vores eget råvaregrundlag og være med til at udvikle et moderne, nordisk hverdagskøkken med mere kant og kvalitet.

#### **De typiske råvarer i Ny Nordisk Kost:**

- Bær og frugt: blåbær, hindbær, brombær, tyttebær, æbler
- Rodfrugter
- Fuldkorn: rug, havre, byg
- Grønt og urter: kål, dild, persille, vilde urter
- Magre mejeriprodukter: mælk, skyr, kvark, ymer
- Fedt: rapsolie
- Fisk, herunder fed fisk: sild og laks
- Kød og fjerkræ: vildt, græssende kvæg



### **Principperne bag Ny Nordisk Kost:**

Det Nye Nordiske Køkken skal:

- udtrykke den renhed, friskhed og enkelhed, som vi forbinder med vores region
- afspejle de skiftende årstider i sine måltider
- bygge på råvarer, som bliver særligt fremragende i vores klimaer, landskaber og vande
- forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære
- fremme de nordiske produkters og producenters mangfoldighed og udbrede kendskabet til kulturerne bag dem
- fremme dyrenes trivsel og en bæredygtig produktion i havet og i de dyrkede og vilde landskaber
- udvikle nye anvendelsesmuligheder for traditionelle nordiske fødevarer
- forene de bedste nordiske tilberedningsmetoder og kulinariske traditioner med impulser udefra
- kombinere lokal selvforsyning med regional udveksling af varer af høj kvalitet
- invitere forbrugere, andre madhåndværkere, landbrug, fiskeri, små og store fødevarerindustrier, detail- og mellemhandlere, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fælles projekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden.

**Bag OPUS:** OPUS er et samarbejde mellem LIFE - Det Biomedicinske Fakultet ved Københavns Universitet, Institut for Idræt ved Københavns Universitet, Fødevarerinstitutionen ved DTU, Meyers Madhus, Gentofte Universitetshospital, Danmarks Pædagogiske Universitetsskole ved Århus Universitet og Nordea-fonden.