

hed og ernæring over samfundsvidenskab og klimaberegninger til det ypperste i dansk gastronomi. Formålet er i sidste ende at skabe sundere rammer om børns opvækst ved at bygge bro mellem gastronomi, sundhed og det omgivende miljø. Derfor skal OPUS ikke bare munde ud i videnskabelige artikler, men nå ud i skolekøkkener og kantiner med visionen om en sund Ny Nordisk Hverdagsmad.

Med det sigte nedsatte OPUS en gruppe gastronomer og madfolk, ernærings- og bæredygtighedsforskere, økologer og skolefolk. Deres opgave var at identificere de nordiske råvarer og i sidste ende definere principperne for Ny Nordisk Hverdagsmad. Arbejdet mundede ud i rapporten *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad* - og 300 opskrifter. Der er opskrifter og information på hjemmesiden www.idegryden.dk.

Tabellen nedenfor giver en oversigt over, hvordan anbefalinger for Ny Nordisk Hverdagsmad forholder sig til danskernes nuværende kost.

	Ny Nordisk Hverdagsmad	Gennemsnitlig Dansk Mad
Danske frugter (g/dag)	300	247
- Heraf bær (g/dag)	50-100	5
Danske grøntsager (g/dag)	> 400	167
- Heraf kål (g/dag)	> 29	9
- Heraf rodfrugter (g/dag)	> 150	32
- Heraf bælgfrugter (g/dag)	> 30	7
- Heraf krydderurter (g/dag)	mest muligt	< 1
Kartofler g (g/dag)	> 140	94
Vilde planter og svampe (g/dag)	> 5	< 1
Fuldkorn (g/dag)	> 75	36
Nødder (g/dag)	> 30	0,8
Fisk og skaldyr (g/dag)	> 43	18
Tang (g/dag)	> 5	0
Kød fra husdyr (g/dag)	85-100	138
Heraf vildt (g/dag)	> 4	< 1
Økologi (%) (så meget som muligt)	> 75	< 7
Mælk og mælkeprodukter (g/dag)	500	495
Ost (g/dag)	25	30

Æg (g/dag)

25

16

Kilde: *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad*

Ovenstående anbefalinger udstikker retningen for Ny Nordisk Hverdagsmad. Følger man anbefalingerne, vil maden bestå af langt flere vitaminer og mineraler, en sundere fedtsyresammensætning og flere kostfibre, end danskernes mad gør i dag. Samtidig vil de hjælpe med at holde os sunde og raske og invitere til **nye kulinariske oplevelser**.

I anbefalingerne ligger, at så stor en del som muligt, af den mad vi spiser, skal være økologisk. Det stærke fokus på lokal produktion, herunder produktion af **kødkvæg på 'vilde' naturarealer** vil betyde, at en større del af det danske landskab omlægges til ekstensivt anvendte naturområder.

Hvad vi spiser har betydning for klima og miljø

Ud over de sundhedsmæssige aspekter af Ny Nordisk Hverdagsmad er der også nogle signifikante miljømæssige aspekter. Det har markant indflydelse på kostens CO₂-belastning, at Ny Nordisk Hverdagsmad indeholder 30-40% mindre kød end 'Gennemsnitlig Dansk Mad'. Det har også betydning, at den i højere grad baserer sig på årstidens udbud af lokalt produceret grønt og frugt.

Fødevareøkonomisk Institut, KU, har for OPUS foretaget beregninger af klimabelastningen ved Ny Nordisk Hverdagsmad. Beregninger viser, at hvis man sammenligner Ny Nordisk Hverdagsmad med 'Gennemsnitlig Dansk Mad' - under forudsætning af at de to kosttyper indeholder samme mængde protein - så reducerer Ny Nordisk Hverdagsmad klimabelastningen med 6%.

Hvis Ny Nordisk Hverdagsmad samtidig består af **mindre mængder oksekød** og en tilsvarende større mængde af andre typer kød med samme samlede proteinindhold, så stiger klimafordelene. Hvis man eksempelvis tredobler indtaget af kyllingekød og samtidig kun spiser 20% af andre typer kød, reduceres klimabelastningen med 19% i forhold til 'Gennemsnitlig Dansk Mad'. Disse kostændringer indgår ikke i anbefalingerne for Ny Nordisk Hverdagsmad, men demonstrerer, hvordan forskydninger i kostens sammensætning har indflydelse på klimabelastningen.

I en tid, hvor vi går mod at skulle mætte 9 milliarder mennesker i 2050, og hvor vi allerede i dag har brug for flere ressourcer, end vi har til rådighed, er det vigtigt, at fødevareindtaget også vurderes i et klima- og bæredygtighedsperspektiv. Med Ny Nordisk Hverdagsmad har OPUS projektet banet vejen for, at udviklingen af fremtidens danske spisemønstre og forebyggelsesstrategier i højere grad tager hensyn til en miljømæssigt bæredygtig levevis og produktionsmåde.

Den Videnskabelige Fødevarebutik

OPUS har indrettet en butik for forsøgspersoner, hvor 'kunderne' får at vide, om der er for meget fedt eller for få kulhydrater i indkøbskurven, når de får scannet varerne ved kassen.

Som en del af Butiksprojektet i OPUS tjekker man sundhedseffekterne af, at voksne igennem et halvt år spiser Ny Nordisk Hverdagsmad. Til det formål har OPUS etableret 'Den Videnskabelige Fødevarebutik', hvor **200 forsøgspersoner** igennem et halvt år foretager alle deres indkøb af fødevarer. Deltagerne spiser enten 'Ny Nordisk Hverdagsmad' eller 'Gennemsnitlig Dansk Mad'.

Alle varer på hylderne er således mærket indenfor disse to kategorier, og et computerprogram sikrer, at deltagerens indkøb altid følger principperne for deltagerens kostprogram. Varerne er gratis - men deltagerne betaler i stedet med deres tid, når de handler og registrerer deres mad, bruger ekstra tid i køkkenet end vanligt, og afleverer en række prøver til dokumentation.