

Vild mad - vildt sundt

Vilde planter og bær er sunde og velsmagende og medfører langt mindre CO₂-belastning end andre fødevarer. Det gælder også mælk og kød fra dyr, der græsser på naturarealer.

Bændmaelde, skvalderkål, fuglegræs, ramslog, strand-mælde, strandeng og strandeng er bl.a. et par af de mere end 250 spiselige vilde planter der findes i Danmark. Dels på grund af deres gode smag og deres emmings- og sundhedsmæssige egenskaber. Dels fordi det er godt klimapolitisk at bruge af de fremragende vilde fødevarer, vi finder lige uden for doren.

Man kan indsamle sunde og velsmagende urter, bær og frugter på mange steder. De findes i skoven og på stranden, men du kan også bare gå en tur i parken. I baghaven finder du brandenælde, skvalderkål og måske fuglegræs. Det er nemt, og det vokser overalt omkring. Det giver et naturligt åndehul på vej fra arbejde eller sammen med børnene. På mindre end en halv time kan du samle mere nok til en god salat, sund mad og en god drik. Ramslog og logkarse kan også være en god idé. Nædder, ærtebær og græskepærer kan tilberedes, torres og gennimes på et ud af møder. Brug naturen som spiseamme og få samtidig naturplevler sammen med familien eller vennerne. Det giver helt andre smagsoplevelser, end naturen trives godt med at vi høster af dens overskud.

Drenge lever af det, vi ikke kan fordoje

Vi kan også lade dyrne samle mad til os. Mange dyr spiser det, ikke selv kan fordoje eller samle. Bierne forsyner os med honning, der er sundt og sundet med antibiotikum effekt. Blætter lever både af det, vi ikke kan fordoje, og det, vi ikke kan spise. Det er vigtigt med en god foderassortiment. Og foden skal have et vigtigt indhold af sunde omega-3 fedtsyrer, der stammer fra havets og vandløbets alger, som gennem fødeketten bliver indslaget i koden. Kveget har nogle helt særlige egenskaber. Drøvdygtere har særlige bakterier i mavesystemet, der gør dem i stand til at nedbryde cellulose i urterne og græssemess cellevægge, hvorefter de omsetter næringstoffer, vi ikke kan optage, til kød og mælk. Kvegæt på naturarealer kræver ikke tilløft af kunstgræsning.

Her bliver historien kontroversiel: Køer producerer store mængder af drivhusgasen metan i forbundelse med deres førdøjelse. FNs fødevarer- og landbruksorganisation FAO har beregnet, at op mod 18 % af den samlede udledning af drivhusgasser stammer fra dyshedden.

En anden brug af naturarealer

Koer prutter, men de har også deres gode sider. De konkurrerer ikke direkte med vi mennesker om føderet, fordi de omsetter græs og urte, som mennesker, kyllinger og svin ikke kan fordoje. Kyllinger og svin fodres med vegetabilisk protein, der kunne have været anvendt direkte som menneskekost. Op mod 90% af energien går tabt i denne proces. Store dele af føderet importeres fra den 3. verden, hvor det ikke på marker, der i stedet kunne have bedrevet den lokale økonomi.

Produktion af ølseked med frigjorte dyr forurenner ikke vandmiljøet. Tvertimod er husdyrene en vigtig del af plejen og vedligeholdelsen af de naturarealer og kulturlandskaber, vi er forpligtet til at vedligeholde ifølge internationale konventioner om biodiversitet og naturbeskyttelse. Skal de vedligeholdes uden hjælp fra koernes muler, kræver det stor arbejdssats og fossilt brændstof. Og resultatet er ikke når så godt.

Hvad vil en større produktion af kød og mælk på naturarealer betyde? Vi kan ikke få det samme udvalg af naturarealer i Danmark, så vi må nøjes med at få et lidt mindre udvalg. Bruger vi foder til føderproduktion, vil vi ifølge Danmarks Miljøundersøgelser, DMU, kunne producere 30.000 tons kød, som svaret til omkring 20% af danskernes forbrug af ølseked. Nettoimporten i dag godt 19.500 ton ølse- og kalvekød, hvorfra en lille del kommer fra Brasiliens regnskovsområder, men størsteparten fra Tyskland og Holland.

Frisætter arealer til produktion af grøntsager

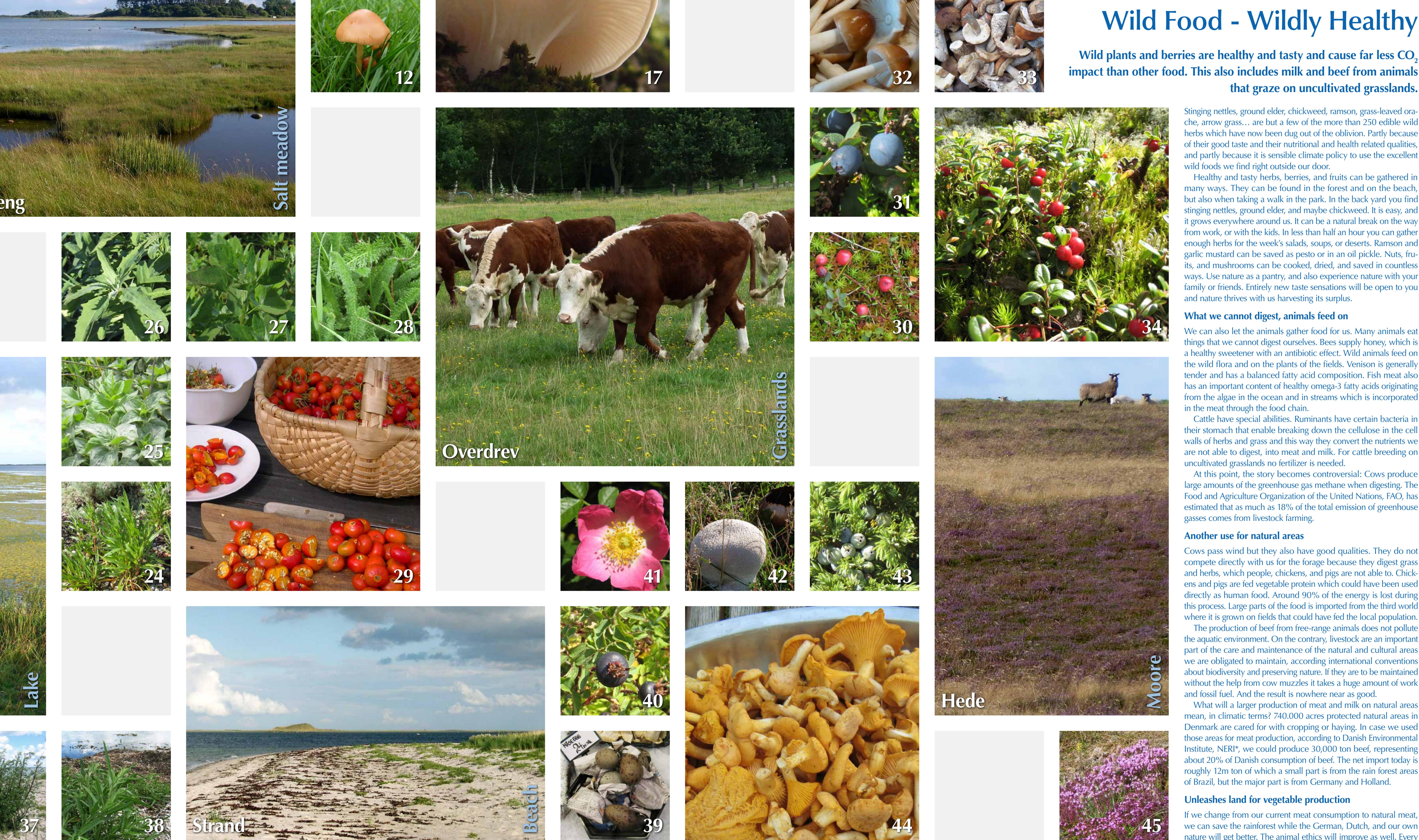
Lægger vi vores føderbrug om til kød fra naturarealer, kan vi redde regnskov samtidig med at vore egen, tynkernes og hollændernes natur vil få et bedre liv. Også dyrenes levetid forlænges. Hvert år slages næsten 50 millioner kalve, der ikke får betale sig af føden dem op. Tyrkelseler, der opføres på naturarealer, gør det mest sunde og mest smagfulde kalvekød, man kan tætte sig. Samtidig skal der mindre mængder naturkød til, for at vi føler os smette. Smagsoplevelsen er bedre og det "tydler" mere i munnen.

Mælk fra naturarealer rummer også mere smag og er sundere. Verdens bedste øste produceres udelukkende af uxteurteret mælk fra naturarealer.

Spiser du kød og mælkeprodukter fra naturarealer, behover du ikke at have dårlig klimaforståelse. Kødet er meget sundere. Det er også bedre for miljøet, da det er en godere udnyttelse af overværesområderne, hvilket betyder, at en færmede græsning af overværesområderne bevaret naturen, biodiversiteten og kulturlandskabet. Det bidrager til besvaret af Brasiliens regnskove, sparer CO₂ fra transport og frivækning, og frisætter arealer der i dag bliver brugt til fremstilling af konventionelle mælke- og kødprodukter. Disse arealer vil fremover kunne anvendes til bæredygtig produktion af grøntsager og kød og dermed bidrage til at erstatte animalsk protein med planteprotein.

Søren Espersen

* Artikel af Anna Bodil Hald i Dansk Botanisk Forenings blad *Urt*, drøg 33 nr. 4, november 2009.



Danske landskaber bugner af mad

Hver årstid har sine gaver til middagsbordet, og den vilde mad har en kraft og variation i smagen, som den dyrkede mad sjældent kan matche.

1 Klerntag	16 Kornet Rørhat	31 Mosebølle	16 Weeping Bolete	31 Bog Bilberry
2 Almindelig Salturt	17 Korktagt Østershat	32 Brun Kamfluesvamp	32 Orange-brown Ringless Amanita	32 Orange-brown Ringless Amanita
3 Hindbær	18 Ramslog	33 Rod birkerørhat	33 Orange Birch Bolete	33 Orange Birch Bolete
4 Ronnebær	19 Stor nælde	34 Tyttebær	34 Cowberry	34 Cowberry
5 Ronnebækskud	20 Skvalderkål	35 Skovmærke	35 Woodruff	35 Woodruff
6 Mirabeller	21 Skovbløg	36 Strandkål	36 Sea-kale	36 Sea-kale
7 Havtorn	22 Tykksulpet Brondkarse	37 Grå Bynde	37 Mugwort	37 Mugwort
8 Jordbær	23 Strand og Strandeng	38 Strand-Mælde	38 Grass-leaved Orache	38 Grass-leaved Orache
9 Skovsyre	24 Strandasters	39 Mågeeg	39 Sea Gulls eggs	39 Sea Gulls eggs
10 Lægekokeleinе	25 Vild Merian	40 Hyben fra Klitrose	40 Burnet Rose	40 Burnet Rose
11 Strandvejbred	26 Hvidmet Gåsefod	41 Hybenose, Rosa rugosa	41 Japanese Rose	41 Japanese Rose
12 Eng-Vokshat	27 Svine-Mælde	42 Krystal-Stevbold	42 Common Puffball	42 Common Puffball
13 Champignon	28 Rollike	43 Enebær	43 Juniper	43 Juniper
14 Brombær	29 Hyben fra Rosa rugosa	44 Kantarel	44 Chanterelle	44 Chanterelle
15 Mælkehæt	30 Trænebær	45 Mill-cap	45 Breckland Thyme	45 Breckland Thyme

Danish Landscapes are Abundant in Food

Every season has its gifts for the dinner table and the wild food has an intensity

and variation in its flavor that grown food can rarely match.

Stinging nettles, ground elder, chickweed, ramson, grass-leaved orache, arrow grass... are but a few of the more than 250 edible wild herbs and vegetables we can gather from our environment. Partly because of their good taste and their nutritional and health related qualities, and partly because it is sensible climate policy to use the excellent wild foods we find right outside our door.

Healthy and tasty herbs, berries, and fruits can be gathered in many ways. They can be found in the forest and on the beach, but also when taking a walk in the park. In the back yard you find stinging nettles, ground elder, and maybe chickweed. It is easy, and it grows everywhere around us. It can be a natural break on the way from work, or with the kids. In the back yard you can gather enough herbs for the salads, soups or desserts. Ramson and garlic mustard for the soups in spring, nettle for the soups in autumn, fennel and mushrooms can be cooked, dried, and saved in countless ways. Use nature as a pantry, and also experience nature with your family or friends. Entirely new taste sensations will be open to you and nature thrives with us harvesting its surplus.

What cannot digest, animals feed on

We can also let the animals gather food for us. Many animals eat things that we cannot digest ourselves. Bees supply honey, which is a healthy sweetener with an antibiotic effect. Wild animals feed on the wild flora and fauna of the forest. Ramsen is generally considered to be a balanced fatty acid composition. Fatty meat also has an important content of healthy omega-3 fatty acids originating from the algae in the ocean and in streams which are incorporated in the meat through the food chain.

Cattle have special abilities. Ruminants have certain bacteria in their stomach that enable breaking down the cellulose in the cell walls of herbs and grass and this way they convert the nutrients we are not able to digest, into meat and milk. For cattle breeding on uncultivated grasslands no fertilizer is needed.

At this point, the story becomes controversial: Cows produce methane gas during the process of methanation. The Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO, has estimated that as much as 10% of the total emission of greenhouse gases comes from livestock farming.

Another use for natural areas

Cows pass wind but they also have good qualities. They do not compete directly with us for the forage because they digest grass and herbs, which people, chickens, and pigs are not able to. Chickens and pigs are fed vegetable protein which could have been used directly as human food. Around 90% of the energy is lost during this process. Large parts of the food is imported from the third world where the land is often used for growing cash crops.

The production of beef from free-range animals does not pollute the aquatic environment. On the contrary, livestock are an important part of the care and maintenance of the natural and cultural areas we are obliged to maintain, according international conventions about biodiversity and preserving nature. If they are to be maintained without the help from cow muzzles it takes a huge amount of work and fossil fuel. And the result is nowhere near as good.

What will a large production of meat and milk on natural areas mean, in climatic terms and in terms of natural areas in Denmark? For example, the area for with cattle grazing or having cows used is used for meat production, according to Danish Environmental Institute, NERI, we could produce 30.000 ton beef, representing about 20% of Danish consumption of beef. The net import today is roughly 12m ton of which a small part is from the rain forest areas of Brazil, but the major part is from Germany and Holland.

Unleases land for vegetable production

If we change from our current meat consumption to natural meat, we can save the rainforest while the German, Dutch, and our own nature will get the benefit of the improved climate conditions. Every ton of meat produced for with cattle grazing or having cows used is used for meat areas for meat production, according to Danish Environmental Institute, NERI, we could produce 30.000 ton beef, representing about 20% of Danish consumption of beef. The net import today is roughly 12m ton of which a small part is from the rain forest areas of Brazil, but the major part is from Germany and Holland.

Eating meat and dairy from nature areas means no guilty climate conscience. And the meat is healthier. There are more healthy fatty acids, more omega-3 fatty acids, and more Vitamin E in natural meat and a sensible grazing preserves natural biodiversity and the cultural landscape. It contributes to the preservation of the Brazilian rainforests, saves carbon from transport and freezing systems, and it unleases land now used for producing conventional dairy and meat products. In the future, these areas can be used for sustainable production of vegetables and grain, and this way contribute to replacing animal protein with plant protein.

Søren Espersen

* Article by Anna Bodil Hald in Danish Botanical Society's magazine *Urt*, volume 33 nr. 4, November 2009.