

SMAG for LIVET



TAG SMAGEN MED PÅ RÅD

OM KOSTRÅD OG DEN GRØNNE OMSTILLING

OLE G. MOURITSEN
KLAUS STYRBÆK

SMAG #13 2021
skriftserie om smag

TAG SMAGEN MED PÅ RÅD

om kostråd og den grønne omstilling

Af

Ole G. Mouritsen & Klavs Styrbæk

SMAG #13 2021

skriftserie om smag

Tag smagen med på råd. **SMAG #13** 2021

Af: Ole G. Mouritsen & Klavs Styrbæk

I. udgave, I. oplag

© 2021. Smag for Livet, forfatterne

Grafik og layout: CHROMASCOPE

Foto: Julia Sick (s. 47), Ole G. Mouritsen (s. 71) og Kristoff Styrbæk (s. 74).

Med mindre andet er nævnt er øvrige fotos af Jonas Drotner Moutitsen.

Tryk: STEP Print Power

Trykt i Danmark

ISBN (trykt): 978-87-93551-14-5

ISBN (elektronisk): 978-87-93551-15-2

Nøgleord: Smag, kostråd, klima, bæredygtighed, grøntsager, umami, velsmag

Dette og andre numre af SMAG kan downloades fra www.smagforlivet.dk.

Gengivelser og uddrag, herunder citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

INDHOLD

FORORD	7
KOSTRÅD OG MADPYRAMIDER	11
Folkeoplysning, sundhed og kostråd	11
Staten giver råd	13
Kostråd 1976-2021	13
Madpyramiden 1976-2019	17
Slagsmålet om danskernes kost	21
Madmode, helsebevægelser, slankebølger og kostguruer	24
MÅLTIDSRÅD OG SMAGSRÅD	27
Måltidskultur og fælleskab	27
De danske måltidsråd	29
Smagsråd	30
KOGEBØGERNE OG VORES KOST	33
Kogebøger for voksne	33
Kogebøger for børn	34
MAD, KOST OG KLODENS FREMTID	37
FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling	38
EAT-Lancet Commission-rapporten 2019	39
DE NYE OFFICIELLE DANSKE KOSTRÅD 2021	45
Smagen, der blev væk	46
HVAD ER GRØN MAD?	49
Bæredygtighed og bunden af fødekæderne	50
Bæredygtig mad fra solen	51
PROBLEMET MED DET GRØNNE: SMAGEN	53
Grønt for smagens skyld	54

HVORDAN KAN MAN SPISE MINDRE KØD OG MERE GRØNT?	57
Umami og umami-synergi	57
Kokumi	59
Den første hovedvej til velsmagende grønt	60
Den anden hovedvej til velsmagende grønt	64
Madspild: waste to taste	67
DET OPLYSTE KØKKEN	69
SMAG TIL KOSTRÅDENE	73
ET SÆRLIGT VIRKEMIDDEL: DEN GRØNNE POSE	75
GRØN MARTS: EN MADPLAN EFTER KOSTRÅDENE	77
Godt at have i køkkenskabet – et basislager	78
Dag 1: Marokkansk tortilla	81
Dag 2: Bønnefrikadeller	84
Dag 3: Spicy, karamelliseret hvidkål	87
Dag 4: Grønkålsmandkage	90
Dag 5: Grønnere stjernesud	94
Dag 6: Langtidsbagt grøn bolognese	98
Dag 7: Grøn biks	101
Dag 8: Krydret suppe	103
Dag 9: Kartoffel og rosenkål	106
Dag 10: Fladbrød og coleslaw	108
Dag 11: Varme muslinger	112
Dag 12: Fyldig kokos-kyllingesuppe	114
Dag 13: Recycle spinatgratin	117
Dag 14: Quinoa, blomkål og tomat i citrus	120
Dag 15: Mexicansk rizza	123
Dag 16: Saftig rød perlebyg	127
Dag 17: Cremet spinat, svampe og ristede rejer i tarteletter	129
Dag 18: Asiatiske nudler	131
Dag 19: Siciliansk ratatouille	134
Dag 20: Mungbønner og broccoli	136

LITTERATUR	141
STIKORD	145
OM FORFATTERNE	151



FORORD

Det har været et gennemgående træk ved alle aktiviteter i centeret *Smag for Livet* ikke at give råd, anvisninger og anbefalinger om mad, ernæring og spiseadfærd. Ingen løftede pegefingre. Vi har opfordret alle til at finde deres egen smag og smagspræferencer uden at tale om god og dårlig smag. Desuden har vi insisteret på, at man skal 'lytte til sine egne sanser,' når man smager på maden, dvs. bruge alle sine fem sanser: at se, høre, smage, lugte og føle, og ikke lade sig anfægte af, hvad andre siger. Vi har også opfordret til, at man sætter sine egne ord på smagsoplevelsen, og hvordan denne ikke alene bestemmes af de fem sanser, men også præges af de mennesker, man er sammen med og spiser sammen med. Ligeledes har vi lagt vægt på, at traditioner, kultur og etnisk baggrund spiller en rolle for smagsoplevelsen og især for den måde, vi beskriver den på. Vi har talt om, at vi hver for sig skal tage ejerskab til netop vores egen smag og på den baggrund opnå kompetencer til at foretage egne madvalg.

Kostråd udspiller sig i en helt anden arena, og statens officielle kostråd er baseret på myndighedernes og især ernæringseksperter og sundhedsfagliges viden om madens betydning for vores ernæring og sundhed, både fysisk og mentalt. Kostråd handler ikke om sanser, og madens smag er slet ikke en faktor i kostrådene. Det er der flere grunde til. Som beskrevet ovenfor er smag i en vis udstrækning en personlig sag. Men den vigtigste grund er nok, at myndigheder og de sundhedsfaglige eksperter i deres udsyn på, hvad der er godt for befolkningen, slet ikke har fokus på smag.

Kostrådene handler først og fremmest om ernæring og sundhed, og rådene bliver fremsat i forventning om, at folk spiser, hvad der er godt og sundt for dem. Men spørgsmålet er, om folk så gør det. Vi har haft officielle kostråd siden 1976, og selv om deres konkrete indhold siden da har været udsat for en del ændringer, må vi konstatere, at vi aldrig har lidt af så mange kostbetingede sygdomme som nu.

I januar 2021 fik danskerne nye kostråd, som ikke er så meget forskellige fra de tidligere råd, men denne gang er kostrådene argumenteret ikke alene ud fra ernæring og sundhed, men også bæredygtighed og klimavenlighed af vores mad. Kostrådene er blevet klimakostråd. Nu er så spørgsmålet, om denne italesættelse af rådene kommer til at ændre danskernes kostvaner.

Vi vil i denne bog argumentere for, at medmindre, vi synes om madens smag, så spiser vi den ikke – i hvert fald ikke i længden. Så vejen til en sund, ernæringsrigtig, bæredygtig og klimavenlig kost går gennem smagen: smagen kommer først. At det slet ikke er så svært, vil vi vise med nogle helt konkrete eksempler og opskrifter.

TAK

Tak til Liselotte Hedegaard for at gøre os opmærksom på J. C. Tode, og tak til Eva Rymann for bearbejdning af teksterne til madplanen *Grøn marts*. Også tak til Eva for gode råd om bogens titel.

Odense, 15. juni 2021

Ole G. Mouritsen & Klavs Styrbæk





KOSTRÅD OG MADPYRAMIDER

Vi er blevet vant til, at autoriteter som staten og myndighederne direkte ved oplysningskampagner eller indirekte gennem uddannelsessystemet og sundhedssystemet tager sig af at vejlede og rådgive os om vores kost. Men sådan har det ikke altid været, og råd om sund kost, eller snarere kost, som kunne afbøde sygdomme, blev formidlet af kogebøger tilbage i 1700- og 1800-tallet, hvor der også optrådte råd om husholdning og hygiejne. Før da, i 1500- og 1600-tallet, var det munkene og deres urte- og lægebøger, der gav vejledning i sundhedsfremmende og sygdomslindrende fødekilder for at bevare et godt helbred.

Ernæring var dengang ikke et almindeligt begreb, og idealerne om, hvad der var sundhed, var anderledes end nu. Det drejede sig om overlevelse for én selv og især børnene. Viden om mad og madlavning blev båret af kvinderne i familien, og 'madmoderen' var den, der både sikrede den daglige mad og stod for overleveringen af viden om råvarer og madlavning mellem generationerne. Fødevarerne blev dyrket, fisket og fanget lokalt, man spiste, hvad der var, og kosten var afhængig af, hvor man boede. Vi kan næppe forestille os den knaphedskultur, som indtil for nylig var baggrunden for kampen om det daglige brød.

FOLKEOPLYSNING, SUNDHED OG KOSTRÅD

Sundhedsoplysning til befolkningen og som en del deraf belæring om kost begynder i Danmark først at optræde i slutningen af 1700-tallet og vokser gennem det 19. århundrede, Det er enkeltpersoner som læger, der giver råd, og det er ofte sådan, at sundhed opfattes som en samfundspligt, snarere end en personlig sag.

Lægen Johann Clemens Tode (1736–1806) omtales som den første dansker, der oplyser om sundhed og herunder kost. Hans tilgang består i, at livet er farligt (Mouritsen, 2008), og sundhed opnås ved 'mådelighed og ordentlighed' (Mellemsgaard, 1995). Det betyder for kosten, at man ikke skal spise og drikke for meget. I 1770'erne begynder Tode at udgive *Sundhedstidende*, hvor han farer frem mod usund levevis og bl.a. taler om de "ædekære Kjøbenhavnere". "Der-

for [ved at overfylde sin mave] har saa mangen een betalt et got Maaltid med Livet,” skriver Tode i Sundhedstidende, hvor han også advarer mod indtagelse af kaffe, te og krydderier og belærer om vigtigheden af bevægelse og frisk luft.

Det er interessant at bemærke i lyset af de nyeste danske kostråd, som vi skal omtale nedenfor (Tabel I), at Tode anbefaler en simpel kost med mange grøntsager og fedtfattigt kød og specifikt fremhæver bælgfrugter som bønner og grønne ærter.

Konkrete kostråd om ernæring og sundhed som sådan må dog alligevel ses som en moderne foreteelse, der i høj grad, og ikke mindst siden 1980'erne, afspejler, at fødevarer i vores del af verden for den største del af befolkningen er tilgængelige i overflod og med betydelig diversitet (Figur 1), og at det gradvist er blevet erkendt, at hvis der er noget, som gør os syge, så er det den mad, vi spiser. Kostbetingede sygdomme er blevet den største enkelte årsag til dødelighed og ringe livskvalitet (Willett mfl., 2019; Rico-Campà mfl., 2019; Srouf mfl., 2019).



Figur 1. Hvad skal vi spise? Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

STATEN GIVER RÅD

Set i historisk perspektiv er det altså forholdsvis nyt, at staten beskæftiger sig med at give råd om kost til danskerne. Det betyder dog ikke, at der fra myndighedernes side ikke har været interesse for befolkningens ernærings-tilstand, og allerede i 1911 oprettede man det første offentligt finansierede forskningsinstitut, *Statens Kontor for Ernæringsundersøgelser*, som blev ledet af den kontroversielle ernæringsforsker og læge Mikkel Hindhede frem til 1935. Vi kommer tilbage til Hindhede senere.

I 1935 oprettedes så *Statens Husholdningsråd*, som fik til opgave at give råd om fødevarerprodukters kvalitet og drive oplysnings- og forsøgsvirksomhed til fremme af husholdningernes ernæringsmæssige, hygiejniske, økonomiske og tekniske forhold. Opgaveporteføljen afspejler nok, at Statens Husholdningsråd, der anses for at være den første statslige forbrugerinstitution i verden, blev skabt på initiativ af husholdnings- og landbrugsorganisationer. Rådet udgav en række oplysende skrifter med råd og tekniske informationer baseret på egne vare- og serviceundersøgelser. Husholdningsrådet blev nedlagt i 1999, og noget af dets oplysende arbejde overgik til *Forbrugerstyrelsen*.

KOSTRÅD 1976-2021

Statens Husholdningsråd stod for de allerførste danske kostråd, som blev lanceret i 1976. Der var kun fem, som beskrevet i Tabel I. Siden da er de officielle kostråd blevet revideret fem gange, i 1994, 2005, 2009, 2013 og senest i 2021, og antallet af råd har varieret. Som et nyt element blev rådene i 2009 og 2013 suppleret med en opfordring til fysisk aktivitet.

År	Kostrådene
1976	<p>Spis magert Spar på sukkeret Spis groft Spis varieret Spis ikke for meget</p>
1994	<p>Spis meget brød og gryn Spis frugt og mange grøntsager hver dag Spis kartofler, ris eller pasta hver dag Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold Brug kun lidt smør, margarine eller olie – og spar i øvrigt på sukker og salt</p>
2005	<p>Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag Spar på sukker – især fra sodvand, slik og kager Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød Spis varieret – og bevar normalvægten</p>
2009	<p>Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød Spis varieret – og bevar normalvægten Sluk tørsten i vand <i>Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen</i></p>
2013	<p>Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød Spis varieret – og bevar normalvægten Sluk tørsten i vand <i>Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen</i></p>
2021	<p>Spis planterigt, varieret og ikke for meget Spis flere grøntsager og frugter Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk Spis mad med fuldkorn Vælg planteolier og magre mejeriprodukter Spis mindre af det søde, salte og fede Sluk tørsten i vand</p>

Tabel I: De officielle, danske kostråd gennem tiden, 1976-2021.

Som det ses, er rådene fra 1976 meget generelle og ikke særligt specifikke med hensyn til, hvilke fødevarer man konkret rådes til at spise. Det blev der rådet bod på med den første madpyramide, som FDB lagde frem i samme år, og som vi kommer til nedenfor.

Statens Husholdningsråd illustrerede deres råd med den såkaldte kostcirkel (Figur 2), som er en slags konkret model, der udmønter kostrådene i de råvarer, der udgør en varieret daglig kost, som også er sund. Kostcirklen er en forløber for madpyramiderne, og ved dagligt at vælge fødevarer fra alle cirkelns segmenter skulle man kunne få opfyldt sit behov for en sund kost med alle de vigtige næringsstoffer, dvs. proteiner, fedtstoffer, kulhydrater, vitaminer og mineraler.



Figur 2. Kostcirklen udviklet af Statens Husholdningsråd.

I forhold til de første råd blev 1994-rådene mere specifikke og nævner konkrete fødevarergrupper. Fisk, frugt og grønt er fremhævet, og det er gjort klart, hvilke kilder til fedtstof, der skal knibes på. Fedtforskrækkelsen er begyndt at sætte ind. Godt ti år senere, i 2005, er rådene stort set de samme, men nu er der kommet forhold ind omkring hyppighed og kropsvægt. Der er også kommet fokus på sukker, og det går igen i 2009 og 2013, hvilket afspejler befolkningens stigende forbrug af sukkerholdige læskedrikke. I 2013-rådene står det endda fremhævet, at det anbefales at slukke tørsten i vand. I alle tre år fremhæves det, at man skal spare på fedtet fra mejeriprodukter og kød.

Selv om indholdet i de nyeste råd fra 2021 i princippet er de samme som de foregående år, antyder formuleringen en ny agenda, som ikke kun er sundhed og ernæring, nemlig klimahensyn. Udtryk som 'planterigt' og 'spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk' er en klar linje til en mere bæredygtig og klimavenlig kost.

HVOR KOMMER RÅDENE FRA?

Kostrådene fra 2005 har *Ernæringsrådet* og *Danmarks Fødevarerforsknin*g som afsendere, og det afspejler både, at rådgivningsarbejdet er lagt ind under Forbrugerstyrelsen, og at ernærings- og fødevarerforskningen har haft en væsentlig finger med i spillet for at sikre, at rådene bliver evidensbaserede og funderet i den nyeste videnskabelige viden inden for området.

Kostrådene fra 2013 og 2021 er udsendt af *Fødevarestyrelsen* (som ligger under Fødevarerministeriet eller hvad det nu har heddet under skiftende regeringer). De meget skiftende afsendere af kostrådene gennem tiden afspejler, at hele området omkring danskernes ernæring og kost har ført en omtumlet tilværelse. Ernæringsrådet (1992-2005) blev nedlagt i 2005 og afløst af *Motions- og Ernæringsrådet* (2005-2008), der igen blev afløst af *Det Nationale Forebyggelsesråd* (2008-2012), som blev nedlagt i 2012, angiveligt fordi resultaterne af rådets arbejde ikke havde levet op til forventningerne.

KARTOFLEN ER NOGET SÆRLIGT

Det er interessant at bemærke, at kartofler er nævnt eksplicit i alle kostråd fra 1994-2013. Det er et godt eksempel på det lokale forhold, at kartoflen i vores kulturkreds er en bærende stivelsesholdig grøntsag i kosten. Selv om kartoflen (især med skræl) er en næringsrig grøntsag, er der så meget andet, der kunne have stået i stedet for, f.eks. ris. Et lands kostråd afspejler naturnødvendigt madkultur og hvilke fødevarer, der er til rådighed, også selv om fødevarerystemerne er blevet globaliseret. I 2021 røg kartoflen ud igen.

INGEN SMAG I KOSTRÅDENE

Det er også værd at bemærke, at betydningen af madens smag for kostindtag, sundhed, præference og nydelse slet ikke omtales på noget punkt i forbindelse med kostrådene. Der har nok ikke siddet nogen med kokkefaglig baggrund i de komiteer, som har udarbejdet kostrådene.

Det er dog ikke noget specielt for kostrådene, at smagen er blevet væk. Det gælder også for andre anbefalinger om mad, der udgår fra de danske myndigheder. I en strategi fra 2018 om mad, måltider og sundhed (Regeringsstrategi for mad, måltider og sundhed, 2018) indgår ordet 'smag' overhovedet ikke og optræder kun en enkelt gang i form af 'velsmag' ("... udviklingen af sundere velsmagende produkter til attraktive priser..."). Betydningen af smag for over-

gangen til en mere plantebaseret kost synes dog at blive iagttaget i strategier fra forskellige organisationer og interessegrupper, bl.a. Dansk Vegetarisk Forening og Landbrug & Fødevarer (se f.eks. Plantebaserede fødevarer, 2020).

MADPYRAMIDEN 1976-2019

Den første danske madpyramide blev lanceret af Brugsen (FDB) i 1975-1976 efter svensk forbillede (Jensen, 2015; www.madpyramiden.dk). Det svenske *Kooperative Förbundet* havde året før lanceret denne visuelle fremstilling af kostenbefalinger på basis af en pyramide udviklet allerede i 1960 af forbundets prøvekøkkenchef, Anna-Britt Angsäter, som på opdrag af den svenske regering i 1974 lavede en kostplan i de år, hvor oliekrisen kradsede, og fokus var på billig og sund basiskost for hele den svenske befolkning.

Den danske version blev pyramiden, som er vist i Figur 3 (til venstre), og den skulle blive den første af en hel serie, der med mellemrum blev lanceret, efterhånden som kostenbefalingerne ændrede sig. De fleste danskere, børn som voksne, har gennem livet set denne pyramide på væggen i forretninger, i skolen, hos lægen eller hos sundhedsplejersken.

Den første danske madpyramide var identisk med den svenske, bortset fra, at visse råvarer var byttet ud med nogle, som på det tidspunkt var mest velkendte for danskerne. Ideen med pyramideformen var, at trekantformen illustrerer mængdeforholdene mellem de forskellige fødevarer, som en balanceret kost anbefales at bestå af. I bunden findes de billige basisfødevarer som kulhydrater og mejeriprodukter, i midten de fiberholdige og vitaminrige grøntsager og i toppen proteinrige fødevarer som fisk, kød og æg, som det anbefales at spise mindst af. Fedtstofferne findes især i bunden i form af margarine, mejeriprodukter og frø. Pyramiden afspejler tidens fem kostråd: Spis varieret, spis mindre fedt, spis mindre sukker, spis mere groft, og spis ikke for meget.

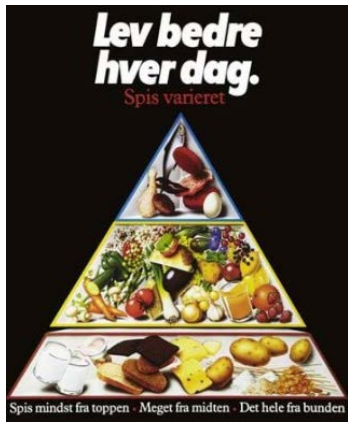


Figur 3. Til venstre Danmarks første madpyramide udgivet af FDB i 1976 og til højre den nyeste madpyramide fra 2019. <https://madpyramiden.dk>

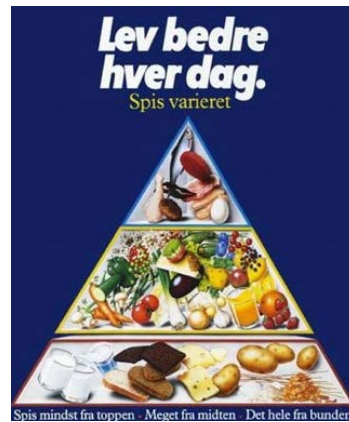
Allerede året efter kom en madpyramide for børn i alderen 3-6 år i et enklere tilsnit og inspireret af børns egne input, og endnu én med fokus på sundhed i 1980/1981, begge ledsaget af børnesange og opbyggelige rim, f.eks. “Den brune fede sovs, som mætter, på sidebenet fast sig sætter.”

Med regelmæssige mellemrum er der siden 1976 fremkommet nye versioner af madpyramiden. Ændringerne er ikke store og afspejler dels udviklinger i befolkningens kostvaner og kendskab til råvarer, og dels ernæringsforskningens vekslende fortolkning af viden om især fedtstoffer, kulhydrater og fibre. Et udvalg af disse madpyramider er vist i Figur 4, og den senest lancerede er vist i Figur 3 (til højre).

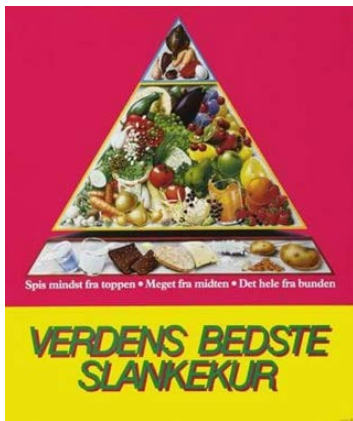
I 1982-udgaven er der især fokus på det grove brød, og der er kommet kødpålæg med på øverste hylde under indtryk af ændringerne i danskernes madpakker. 1984-pyramiden tager også hensyn til ændrede madvaner, og der er fokus på at spise varieret. Pyramiden har nu pasta og ris med i bunden, men kødpålægget er røget ud igen. Der er kommet flere forskellige grøntsager til foruden frugtyoghurt, som dog ryger ud i en revideret udgave samme år til fordel for yoghurt naturel med mindre sukker. Pyramiden beskriver nu også, hvordan den skal bruges: “Spis mindst fra toppen. Meget fra midten. Det hele fra bunden.” Plakatens overskrift bruger nu også sloganet “Lev bedre hver dag,” hvilket også tegner de følgende madpyramider. Livskvalitet er altså nu også kommet med i kosten.



1984



1985



1988



2011

Figur 4. Eksempler på udviklingen af madpyramiden i årene 1984, 1985, 1988 og 2011. Bemærk, at forskellene fra 1984 til 1985 er udskiftningen af frugtyoghurt med yoghurt naturel, og noget rødt kød er blevet til torskerogn. <https://madpyramiden.dk>

I 1985 sker der noget væsentligt med madpyramiden, da ernæringsforskerne har fået øjnene op for sundhedsværdien af fisk og marine produkter med deres vigtige superumættede (omega-3) fedtsyrer, og der sker nu udskiftning på øverste hylde, hvor noget af det røde kød er byttet ud med torskerogn. Anbefalingen er nu at spise mere fisk og mindre rødt kød, og det er interessant, fordi anbefalingen med at spise mindre rødt kød er identisk med, hvad der nu er fokus på i 2021.

Madpyramiden fra 1987 og de følgende år har stærkt fokus på sund kost og på

at modvirke, at danskerne bruger alt for meget af deres husholdningsbudget på mindre sunde fødevarer. Befolkningens voksende interesse for slankekur afspejles direkte i madpyramiden fra 1988. Her er forholdet mellem de tre dele af pyramiden ændret: Bunden er slanket, og den midterste del blevet meget større med et fokus på frugt og grønt. Kostanbefalingerne er nu, at vi skal spise 400 g grøntsager og 300 g frugt hver dag. Slankekuren går gennem det grønne.

Fokus på sundhed går igennem i det følgende årti, hvor midten af pyramiden vokser, og brugen af fuldkorn indgår i både brød og pasta. De forskellige råvarer rykker lidt rundt, og f.eks. i 2008 bliver fedtstofferne forvist til pyramidens lille topetage, hvor mængden af rødt kød er svundet ind, og det samme gælder noget overraskende fisken.

Så pludselig i 2011 sker der et dramatisk skift, og en stor del af det grønne flytter til bunden af pyramiden samtidig med, at mejeri- og fuldkornsprodukter rykker til mellemste etage. Den overordnede kostanbefaling er, at man skal spise mest fra bunden af pyramiden. Denne udformning af pyramiden er allerede påvirket af et voksende fokus på bæredygtighed og klima, hvilket bl.a. forklarer mejeriprodukternes skift.

Når vi ser på den nyeste madpyramide fra 2019 (Figur 3 til højre), kan vi notere, at der kun er sket lidt siden 2011 (Figur 4), og hvis vi foretager en sammenligning mellem den ældste og den nyeste madpyramide i Figur 2, er de største ændringer, at grøntsagerne er flyttet ned i bunden og det lyse brød op i midten, mens fedtstoffet er flyttet fra bund til top. En anden væsentlig forskel på de to pyramider er, at den nyeste fremhæver betydningen af at spise varieret. COOP har vurderet, at en sund kost efter den nyeste madpyramide skal indeholde 14%, 35% og 51% fra henholdsvis top, midte og bund. Det er desuden vurderet, at det er muligt at reducere madens klimaaftryk med 20-25%, hvis man spiser efter disse forskrifter (<https://madpyramiden.dk/klima/>).

INGEN SMAG I MADPYRAMIDERNE

Ligesom i kostrådene vil man også i de forskellige madpyramider lede forgæves efter omtale af betydningen af madens smag for kosten og befolkningens interesse i og realistiske mulighed for at efterleve kostrådene.

SLAGSMÅLET OM DANSKERNES KOST

De omskiftelige tilhørshold for rådgivningen om danskernes kost viser måske, at det at give disse råd bogstaveligt talt er noget af en varm kartoffel. Der er mange interessegrupper, som gerne vil give sit besyv med: læger, sundheds-personale, ernæringsforskere, fødevareerhverv, økonomer og politikere. Det afspejler også kompleksiteten i problemstillingen, og at videnskaben ikke altid kan give et klart svar på, hvad man skal spise, og hvad sundhed egentlig er. Desuden er der ofte mistro til udtalelser fra ernæringsforskere, hvilket kan skyldes, at deres udmeldinger gennem tiden har været skiftende og ofte modstridende. Ernæringsforskning er ikke en eksakt videnskab. Det tager også tid at implementere nye forskningsresultater.

HINDHEDE SOM PIONER I KOSTANBEFALINGER

Kampen om danskernes kost er beskrevet i bogen af samme navn forfattet af Sven Halse og Daniel Henschen (2019). Bogen er anbefalelsesværdig og god at blive klog af for at forstå, hvad der er i spil. Bogen handler om Mikkel Hindhede (1862-1945), der var læge, ernæringsforsker og formidler. Han var bedre kendt og anerkendt i udlandet end i Danmark, hvor hans kontroversielle og nyskabende ideer om kost og folkesundhed mødte stor modstand på parnasset. Hindhede er næsten glemt i dag, men det er interessant, at tiden har vist, at hans ideer i hovedsagen var rigtige og er blevet aktuelle ikke mindst i forbindelse med de nyeste kostråd og problematikken omkring fødevarer systemerne og klimaet, som vi kommer til senere.

Hindhede var inspireret af livsreformbevægelsen i Tyskland og var fortaler for en simpel kost bestående af grøntsager, groft brød og grød, og han anbefalede mindre kød, mindre sukker og mindre hvidt mel og brød. Det lyder som noget, der står i 2021-kostrådene. Hans baggrund i vestjysk bondenøjsomhed og knaphed satte rammen for hans tilgang til kosten, som han mente skulle være både sund og billig, og han lavede detaljerede beregninger og skemaer for økonomisk husførelse for almindelige mennesker såvel som på behandlingshjem som sanatorier (Hindhede, 1907). Han viste f.eks., at man kunne få samme gode ernæring af at spise rå havregryn frem for at koge dem til grød, som var det almindelige på det tidspunkt.

Hindhede blev, med sine for den tid aparte og spartanske kostplaner med simpel, nøjsom kost og manglende kød, et let offer for datidens satiretegnere, og

billedet fra *Blæksprutten* i 1907 (Figur 5) er meget typisk for tidens opfattelse af hans syn på kosten.



Figur 5. Satiretegning fra *Blæksprutten* i 1907, der viser serveringen på et af de såkaldte Hindhedepensionater, hvor der blev tilberedt en kost efter Hindhedes ernæringsprincipper. Det Kongelige Bibliotek.

Som et helt afgørende element i en sund livsførelse fremhævede Hindhede aktiv motion (lyder det også som et råd fra 2021?). Han var selv passioneret omkring at bruge cykel som transportmiddel og var med til at arrangere nationale cykel-løb for at vise, at man bliver lige så stærk og udholdende på en plantebaseret kost som på én med meget kød. Et af hans vigtige forskningsresultater var at vise, at det daglige behov for protein er meget lavere, end hvad der var god latin hos datidens førende ernæringsforskere.

KAMPEN OM PROTEINERNE

I forbindelse med opgøret med især den tyske ernæringsskoles anbefaling af 118 g protein for en voksen person per dag, påviste Hindhede, at nogle kan klare sig i en lang årrække med meget mindre, måske helt ned til 22 g fordøjeligt protein om dagen. Dette resultat er dog baseret på et meget spinkelt eksperimentelt grundlag, ja nærmest en enkelt forsøgsperson, som også var Hindhedes gartner gennem en menneskealder. Men Hindhedes påstand om, at behovet for protein er meget lavere end tidligere antaget, holdt vand, og i dag anbefaler man et dagligt indtag på 56 g protein (svarende til 70 kg kropsvægt). I denne forbindelse skal der dog gøres opmærksom på, at der er forskel på ernæringsværdien af proteiner fra animalske og plantebaserede fødevarer.

En forståelse af vores behov for protein i relation til kost, ernæring og tilgængelige ressourcer er mindst lige så aktuel i dag, som den var, da Hindhede lavede beregninger på danskernes kost. Proteiner fra kød er en begrænset og dyr ressource, og med rådene om at skære ned på kødet melder spørgsmålet sig om, hvor meget protein vi har behov for, og i hvilken udtrækning plantebaseret protein kan erstatte det animalske (McDougall, 2002; Day, 2013).

Hindhedes ernæringsberegninger tillægges afgørende betydning for, at den danske befolkning kom så godt igennem tiden med rationering af fødevarerne omkring den 1. verdenskrig.

I Hindhedes optik var svaret, at det baseret på gammeldags husholdningsøkonomi bedre kan betale sig at spise vore husdyrs foder, fremfor først at få lavet det om til kød med et meget stort spild til følge. Det er det, man i dag ville kalde at spise fra bunden af fødekæderne. Det kommer vi også tilbage til.

HINDHEDES MADPYRAMIDE FRA 1907

Man vil få sig en overraskelse ved at se i Hindhedes bog *Økonomisk Kogebog* (Hindhede, 1907), hvor han illustrerer sit syn på den nye kost med – en madpyramide. Ja, der er faktisk to, som vist i Figur 6, der illustrerer det dramatiske brud med de tidligere kostanbefalinger med hovedvægten lagt på kød. Selv om Hindhedes pyramide er vendt på spidsen er det påfaldende, hvor tæt den er på madpyramiden fra 2019 i Figur 3 (til højre).



Figur 6. Hindhedes nye madpyramide fra 1907 (nederst), som viser forskellen på den anbefalede kostsammensætning i forhold til tidligere (øverst) (Hindhede, 1907). Æggehvide står her for protein.

HINDHEDE OG SMAGEN

Det er interessant at bemærke, at Mikkell Hindhede ikke var vegetar eller talte for vegetarisme, men alene, at man skal spise flere grøntsager og mindre kød. Han er på den måde en eksponent for det, vi i dag vil kalde fleksitar – ikke forstået på den måde, at man veksler mellem måltider med og uden kød i løbet af ugen, men at en lille smule kød godt kan gå an sammen med grøntsagerne.

Og det er her, det bliver interessant for emnet i denne bog: Hindhede er opmærksom på smagens betydning.

I sin bog *En Reform af vor Ernæring. Lev sundt! Lev kraftigt! Lev billigt* fra 1906 går Hindhede til bekendelse og anerkender, at smagen af grøntsager måske ikke altid er helt tilfredsstillende, hvor sunde de end måtte være:

“Men desværre smager en lille Skive Skinke nederdrægtigt godt til Grøntsagerne, og jeg trøstede mig med, at Vegetarianerne endnu ikke har formaaet at bevise, at en lille smule Kød har nogen dræbende Virkning på Menneskebørnene.”

(Hindhede, 1906)

MADMODE, HELSEBEVÆGELSER, SLANKEBØLGER OG KOSTGURUER

Selv om vores kostvaner ændrer sig langsomt, er livsstil og mode omkring maden i stadig og voksende hurtig bevægelse. Der har aldrig været udgivet så mange kokebøger og vist så mange madprogrammer på tv som nu. Mad er blevet et yndet objekt på alle sociale medier, ikke mindst de billedbårne.

Der er mode, identitet, køn, nationalitet, holdninger osv. i mad (Leer, 2017), og der er mange, som byder sig til med kostplaner, slankekurer, råkost, palækost osv. Sundhedsguruer har løsninger på alskens problemer relateret til kost og kostbetingede sygdomme, og det er vanskeligt for den almindelige dansker at vurdere, hvad der er pålidelig information og bygger på videnskabelig baseret viden. I de senere år er der imidlertid fremkommet vigtig ny viden om for eksempel grønne råvarer som grøntsager og betydningen af forskellige tilberedningsmetoder for ernæring (Fabbri mfl., 2016) og sundhed, f.eks. i forbindelse med kostfibres betydning for det humane mikrobiom (Makki mfl., 2018).

Bemærkelsesværdigt nok indtager madens smag tilsyneladende ingen stor rolle i mange af disse bevægelser. Nydelse og livskvalitet er det, der kommer nærmest.





MÅLTIDSRÅD OG SMAGSRÅD

Mennesket spiser ikke kost, vi spiser mad. Betragter man maden som blot ernæring, kalorier og noget, som for den enkelte alene er relateret til sundhed, overser man, at måltidet er en grundlæggende social ytring og fundamentalt for det at være menneske. Måden, vi spiser på, afspejler tradition og kultur, og fællesskabet omkring måltidet er blandt andet og måske netop opstået, fordi mennesket begyndte at tilberede og spise sin mad omkring et ildsted for omkring 1,9 millioner år siden. Mennesket er faktisk den eneste art, som varmebehandler sin mad (Wrangham, 2009).

MÅLTIDSKULTUR OG FÆLLESKAB

Man kan forestille sig en fjern fortid, hvor mændene gik på jagt og skaffede mad, mens kvinderne passede på ilden, så den var klar til at tilberede dagens fangst. Denne arbejdsdeling bærer allerede antydningen af den slags fællesskaber, som man kan kalde familier eller i hvert fald en form for praktisk madkæresteri. Vi kan se for os, at den tilberedte mad blev spist i fællesskab omkring ilden. På den måde kan man måske også sige, at ilden gav anledning til pardannelser og det senere ægteskab (Mouritsen, 2017).

Den varmebehandlede mad gjorde på den måde fællesskabet muligt. Men meget mere end det. Det, at vores forfædre ikke længere skulle bruge otte timer om dagen på at samle mad og andre otte timer på at tygge den, gjorde, at der nu blev tid til noget andet. Og det er den tid, som antropologerne mener har gjort det muligt at opbygge sociale strukturer, skabe kulturer og udvikle sprog, – alle forhold, som jo i sig selv ikke er nødvendige for overlevelse (Wrangham, 2009).

Madlavning ved bålet civiliserede mennesket, og måltidet blev et samlingspunkt i hverdagen. Ved måltidet byder man hinanden maden, også selv om man ikke selv har lavet den, og det ligger der noget meget grundlæggende i. Man viser gennem måltidet kærlighed, slægtskab, samhørighed og fællesskab. I måltidet ligger en respekt over for hinanden, men også en respekt over for den gave, det er at få mad – noget som vi i dag overser, fordi mad i vores samfund i dag er på alle hylder og nem at anskaffe. I dag er maden og måltidets betydning

en anden end tidligere, hvor det daglige brød var, hvad det drejede sig om. Selve livsgrundlaget.

Men det fælles måltid kræver omsorg. Nutidens vigende opmærksomhed på det daglige måltid kan vi med fordel genoprette. Især optakten til et måltid og værtskabet for måltidet betyder meget for fællesskabsfølelsen. Ved at tale om, hvad skal man spise og være med til at skaffe de råvarer, der skal indgå i et måltid, kan man skabe bedre forudsætninger for, at måltidet bliver til et reelt fællesskab.

Borddækning og anretning af maden i faste genkendelige rammer kan være med til at understrege betydningen af måltidet. Konsistent prioritering af det daglige fælles måltid over ekstraarbejde, elektroniske skærme og alskens fritidsaktiviteter skaber kontinuitet. Kontinuitet er vigtig. For udover, at måltidet har karakteriseret os som mennesker, så skaber måltidet kontinuitet for den enkelte gennem livet, men også for familien og på tværs af generationerne. Men det fælles måltid ikke længere en absolut ting. Man spiser tit ikke samtidigt, og mange spiser helt alene.

Det har altid været et mysterium, hvorfor folk i middelhavslandene traditionelt har færre livsstilssygdomme end andre. Man taler om den sunde middelhavskost. Men hvis man går gennem de enkelte elementer af denne kost, er de i sig selv ikke mere eller mindre sunde, end det vi spiser, eller det andre spiser. Men i middelhavslandene, hvor måltidet er det, dagen drejer sig om, er det en tradition, at man mødes ved måltidet, man tilbereder det hjemme, og alle spiser sammen. Det kan være denne stærke måltidskultur, som er afgørende for et velafbalanceret kostindtag, der i sidste ende giver et sundere liv.

Måltidskultur hænger altså også sammen med det gode og sunde liv. Derfor er det vigtigt at udvise omsorg for råvarer, madlavning, fællesspisning og det bredere sociale fællesskab omkring måltidet. Det er opmuntrende, at der mange steder rundt omkring i landet i disse år bliver gjort en lokal indsats for at skabe måltidsfællesskaber, både for små og store grupper af personer og ofte på tværs af alder.

DE DANSKE MÅLTIDSRÅD

I erkendelse af vigtigheden af måltidet og måltidskulturen for livskvalitet nedsatte daværende fødevarerminister Dan Jørgensen i 2014 en såkaldt *Måltids-tænk tank*, som skulle supplere kostrådene med måltidsråd. Udgangspunktet for arbejdet var: “Det gode måltid er mere end den mad, vi spiser – det kan være en oplevelse, der skærper sanserne og vækker vores følelser. Måltider samler mennesker, udvikler relationer og styrker vores fællesskaber. Gode måltider er livskvalitet” (Vores måltider, 2015).

Måltidstænk tanken formulerede tre måltidsråd, som blev trykprøvet ved folkehøringer rundt om i landet:

1. *Lær at lave mad* – og lær det fra dig
2. *Brug råvarer* – og køb ind med ansvar for mennesker, dyr og klode
3. *Spis sammen med andre* – og nyd samværet og måltidet

Dermed blev de snævert formulerede officielle ernærings- og sundhedsbaserede kostråd suppleret med fremhævelse af vigtigheden af selv at kunne lave mad, at bruge ‘rigtige’ og bæredygtige råvarer og endelig at nyde maden, gerne i et fællesskab omkring måltidet. Måltidsrådene opererer dermed med et meget bredere sundhedsbegreb end kostrådene, og nydelsen — vi kunne også sige smagen — bliver fremhævet som en afgørende faktor ved vores mad.

Smag for Livet kommenterede de tre måltidsråd således: “Kombinationen af det første og tredje råd udgør den vigtigste og mest meningsfulde udmelding vedrørende måltidskultur. Det andet råd er ikke et egentligt måltidsråd, men et meget vigtigt etisk råd. De to første råd er grundpillerne i en kontinueret madkultur, som skal bæres gennem generationerne, og hvor håndværk/madlavning, råvarekendskab og viden om smag er de gennemgående elementer. Vi skal tage ejerskab til smagen, tale om smagen og dele vores viden i fællesskab med andre. Måltidet er den ældste sociale struktur, som binder mennesker sammen, og en opretholdelse af kultur omkring mad og måltider er en vigtig forudsætning for et sundt og godt liv” (Smag for Livet, 2015).

SMAGSRÅD

Måltidsrådene fik en meget blandet modtagelse i offentligheden og blev kritiseret for at være banale. Men det behøver jo ikke at betyde, at det er dårlige råd. Enhver kunne vel have formuleret disse råd, og netop fordi de er indlysende og selvfølgelig, kan de måske få en virkning. De er formuleret i børnehøjde, og alle vil nemt kunne huske dem. Vi har ofte en tendens til at overse det mest indlysende, og måltidsrådene kan minde os om, hvorfor det er vigtigt at bevare og udvikle en kultur omkring mad og måltider, og det hele starter med børnene.

På den baggrund formulerede Mikael Schneider (2015) fem *smagsråd* som et alternativ til måltidsrådene og bragte med dem smagen helt frem i første række:

1. Find *din* smag
2. Smag til, når du laver mad
3. Smag efter, når du spiser
4. Nyd maden, helst sammen med andre og et sted du kan lide
5. Leg og øv dig i køkkenet, også med børnene



MADAM MANGOR'S KOGEBOG



KOGEBØGERNE OG VORES KOST

Som tidligere nævnt har kokebøger gennem tiderne spillet en rolle for vores kost, og det var ofte herfra, at almindelige mennesker, kokekoner og professionelle kokke fik råd om kostsammensætning, ernæring, sundhed, hygiejne og husholdningsøkonomi. Man kan derfor også ud af kokebøgernes udvikling aflæse noget af kostens historie, selv om man selvfølgelig ikke med sikkerhed kan sige, om folk rent faktisk spiste som beskrevet i kokebøgerne. Men der er nogle interessante linjer, der tegner sig, både i kokebøger til voksne (Nyvang, 2016) og til børn ((Wistoft og Qvortrup, 2018a; 2018b).

KOGEBØGER FOR VOKSNE

Caroline Nyvang (2016) har gennemgået de danske kokebøger fra 1616-1970 og især analyseret den voldsomme eksplosion i udgivelser fra begyndelsen af 1900-tallet. Alene i de første femten år af århundredet udgives der flere kokebøger end alle de 400 foregående år tilsammen. Hvor kokebøger tidligere ofte var oversættelser af udenlandske bøger, er det først fra midten af 1800-tallet, at der optræder flere bøger forfattet af danskere, men da med tydelig inspiration fra Frankrig, England og Tyskland. I begyndelsen var det mest mandlige forfattere, men gradvis kom der flere kvinder til; mest kendt er nok Marie Mangor (1781-1865). Madam Mangors *Kokebog for smaa Husholdninger* fra 1837 blev periodens mest udbredte og toneangivende. Det er nok karakteristisk, at alle disse tidlige kokebøger snarere skal beskrives som opskriftssamlinger og instruktion i tilberedning end bøger om kost og ernæring.

De samfundsmæssige strukturændringer i perioden 1880'erne-1920'erne bød på en bevægelse af landbefolkning ind i byerne med den følge, at færre generationer levede sammen. Det medførte, at kontinuiteten i madmoderens overlevering af kundskaber i køkkenet delvis blev brudt, og der opstod et behov for at lære fra bøger. Samtidig kom der et øget fokus på husholdningsøkonomien, og hvordan man kunne få flest kalorier for pengene. Det blev derfor skolekøkkenfrøkerne, som var med til at sætte dagsordenen. I bøgerne fra 1920'erne-1940 sporer Nyvang et større fokus på ernæring, og læger skrev kokebøger med omtale af vitaminer og råvarernes detaljerede næringsværdi. Allerede i den

periode fremkom et stort antal bøger om råkost og vegetarisk kost.

I perioden fra 1945-1960'erne tog den voksende urbanisering til, og behovet for at læse om husholdning, familieliv og madlavning voksede. Kogebøgerne fra denne periode afspejler en professionalisering af madlavningen, og madkonsulenter og fødevarerindustrien bød ind med råd og vejledning.

Nyvang beskriver den følgende periode fra 1955-1970 som en tid, hvor kunstnere, skuespillere og journalister satte deres præg på bogmarkedet, og de første mænd bevægede sig ind i familiens køkken. Madlavning blev også en fritidsaktivitet og et område, hvor man kunne udvise sin kreativitet og interesse for fremmede køkkener og madkulturer.

I de sidste halvtreds år er markedet for kogebøger eksploderet yderligere, og de afspejler en broget scene for kost, madlavning, gastronomi, sundhed og livsstil. Selvom der er udkommet store grundbøger om kogekunst, er det nok diversiteten, der kendetegner udvalget. Der er specialiserede bøger om forskellige råvaretyper, køkkentechnikker og -udstyr, etniske køkkener, egnetsretter, komfort food, livsstilsmad for forskellige aldersgrupper, kendte personers mad, mad uden kemi (hvilket her vil sige uden tilsætningsstoffer), let mad, sund mad, kalorielet og slankemad, laktosefri, glutenfri, grillmad, ekstrem mad, nem mad, mad for fattigrøve, hurtig mad, stenaldermad osv. Senest vokser udbuddet af kogebøger, som skrives ind i en dagsorden om bæredygtighed og klima. Selvom smag i betydningen velsmag og i forbindelse med tilsmagning står centralt i mange af disse bøger, er udbuddet begrænset med hensyn til forsøg på at beskrive madens smag (Lunding og Nielsen, 2011; Mouritsen og Styrbæk, 2011; 2015; Styrbæk og Mouritsen, 2020).

KOGEBØGER FOR BØRN

Udviklingen gennem tiden af kogebøger, der henvender sig til børn, er mindst lige så spændende og oplysende om vores madkultur og holdning til det selv at lave mad. Karen Wistoft og Lars Qvortrup (2018a; 2018b) har gennemgået alle udgivelser af kogebøger for børn på dansk i tiden siden 1970 og særligt set efter, hvordan smag optræder i bøgerne: "Børnekogebøgerne fortæller både, hvordan synet på barnet har ændret sig radikalt, hvordan synet på køkkenet har forandret sig og endelig, hvordan smag i forbindelse med børns madlavning har

været vægtet vidt forskelligt – lige fra opskrifter, der hverken nævnte tilsmagning eller smagsbeskrivelser, til opskrifter, hvor smag beskrives som børnenes vigtigste resurse i madlavningen” (Wistoft og Qvortrup, 2018b [s. 17]).

Siden 1970 er der blevet udgivet mere end 435 børnekogebøger på dansk. Hertil kommer et antal bøger om mad til børn henvendt til voksne. Der synes at være en udvikling, som lidt forenklet kan inddeles i fem tiårsperioder (Wistoft og Qvortrup, 2018b). I 1970’erne betragtes barnet nærmest som en køkkenelev, der skal lære at færdes i et køkken med farlige redskaber, og der er fokus på opskrifter og tilberedning, men ikke tilsmagning. I 1980’erne er barnet blevet nærmest en slags køkkenassistent, som går især moderen til hånde og lærer at blive selvstændig. Bøgerne er fortsat mest henvendt til piger, og interessant nok er der mange bøger om grønt og vilde urter.



Figur 7. Børn i køkkenet eksperimenterer med dej og bagning. Foto: Anne Bech.

I 1990’erne er barnet forfremmet til at blive en køkkenpartner, som har tilegnet sig kompetencer og selv kan eksperimentere. I 2000’erne er der sket en yderligere forfremmelse af barnet til ‘køkkenchef,’ og børnene er på vej til at erobre køkkenet. De er blevet lige så store smagseksperter som de voksne og kan selv foretage kritiske madvalg. Denne udvikling er forstærket i bøgerne fra 2010’erne, hvor barnet nu selv står for den kreative udvikling i køkkenet sammen med kammeraterne. I 2014 udgiver *Komiteen for Sundhedsoplysning* bogen *MIT kokkeri* (Ejlersen mfl., 2014), som bliver uddelt til alle danske skoler. Det er en udgivelse, som i den grad sætter barnet i centrum som smags- og madkompetent.



MAD, KOST OG KLODENS FREMTID

Få tvivler længere på, at menneskets aktiviteter er medvirkende årsag til klimændringer, og at den måde, vi har indrettet vores fødevarerproduktion på, spiller en vigtig rolle for jordens tilstand (Willett mfl., 2019; Mouritsen, 2019a). Skønt mere end 820 millioner mennesker på jorden sulter, og endnu flere får en kost med en utilstrækkelig mængde næringsstoffer, så har vores fødevarerproduktion indtil nu kunnet følge med jordens voksende befolkning. Der produceres i princippet kalorier nok til at ernære verdens nuværende befolkning, ikke mindst når man medregner det spild af fødevarer, som ikke bliver spist, men der er store udfordringer med fordelingen af ressourcerne. Imidlertid har omkostningerne ved denne fødevarerproduktion været omfattende, og den har ført til stort tab af biodiversitet, overforbrug af ferskvand, ødelæggelse af økosystemer og udledning af et overskud af næringsstoffer og drivhusgasser. Desuden er jordens kredsløb af vigtige stoffer som kulstof, fosfor og kvælstof blevet forstyrret (Willett mfl., 2019).

Konklusionen er, at den måde, hvorpå vi har indrettet vores fødevarer-systemer, ikke er bæredygtig. Den måde, vi producerer, transporterer, behandler samt konsumerer vores fødevarer og mad på, indgår derfor centralt i en bæredygtig udvikling.

FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling (2015) tog fat på problemstillingen med at fremlægge en plan for en global indsats ved at formulere 17 mål for en bæredygtig udvikling af verden. I 2019 kom så den såkaldte EAT-Lancet-rapport: *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems* (Willett mfl., 2019), som har specifikt fokus på en bæredygtig udvikling af jordens fødevarer-systemer. Denne rapport må betegnes som det mest betydningsfulde dokument, der ligger til grund for, hvad der er blevet kaldt 'den grønne omstilling.'

FN'S VERDENSMÅL FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING

FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling (Figur 8) blev vedtaget af verdens stats- og regeringsledere på et FN-topmøde i New York den 25. september 2015 og trådte i kraft den 1. januar 2016: "Verdensmålene udgør 17 konkrete mål og 169 delmål, som forpligter alle FN's 193 medlemslande til helt at afskaffe fattigdom og sult i verden, reducere uligheder, sikre god uddannelse og bedre sundhed til alle, anstændige jobs og mere bæredygtig økonomisk vækst" (FN's Verdensmål, 2015).



Figur 8. FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling (2015).

Verdensmålene har også fokus på at fremme fred og sikkerhed, sikre stærke institutioner, styrke internationale partnerskaber og skabe rammer for social, økonomisk og miljømæssig udvikling og internationalt samarbejde. Det anerkendes, at disse mål kun kan nås ved en integreret og global indsats, der omfatter samarbejde mellem alle jordens lande.

I verdensmålene er mere end halvdelen af de 17 mål (Figur 8) direkte eller indirekte forbundet med fødevarer og sundhed. Det drejer sig om sult og fattigdom, sundhed og trivsel, drikkevand, energi, forbrug og produktion, havet og landjorden, klima og innovation.

EAT-LANCET COMMISSION-RAPPORTEN 2019

En international rapport fra 2019 (EAT-Lancet Commission) om fødevarer-systemer i den antropocæne epoke, forfattet af en international gruppe af eksperter fra seksten forskellige lande, dokumenterede, at fødevarerproduktion er den væsentligste årsag til ændringer i jordens økosystemer (Willett mfl., 2019; Searchinger mfl., 2018). Det gælder både landbruget, som er ansvarlig for brug af 40% af landjorden, 30% af udledningen af drivhusgasser og 70% af brugen af ferskvand, og det gælder fiskeriet, hvor 60% af havenes fiskebestande er fuldt udnyttet og 30% overfisket, foruden at fangsten har været for nedadgående siden 1996. Akvakultur kan vanskeligt udvides på grund af klimaaftrykket.

Samtidig har den voldsomme vækst i fødevarerproduktion paradoksalt nok betydet, at vores kost er blevet mere usund, fordi den indeholder for mange kalorier, er for kraftigt forarbejdet og indeholder en voksende andel af animalske fødevarer. Så samtidig med, at mange mennesker sulter, er væksten i kostbetingede sygdomme øget med raket fart, og man regner med, at over to milliarder blandt verdens befolkning er overvægtige eller fede. Følgesygdommene står i kø: hjerte-kar-sygdomme, cancer, forhøjet blodtryk, nervebetingede sygdomme og diabetes (Rico-Campà mfl., 2019; Srouf mfl., 2019). Alene den globale forekomst af diabetes er fordoblet i de sidste 30 år. EAT-Lancet Commission-rapporten fastslår, at usund kost nu medfører flere dødsfald end tobak, alkohol, narkotika og sygdomme som følge af usikker sex tilsammen.

GLOBALE ÆNDRINGER KRÆVES

Hovedkonklusionen af EAT-Lancet Commission-rapporten er, at vi har akut brug for en global og koordineret ændring af vores fødevarer-systemer. Spørgsmålet er så, om det kan lade sig gøre under hensyntagen til, at vi skal brødføde 9,8 milliarder mennesker i 2050, og at maden ikke alene skal være sund, men også produceret og forbrugt bæredygtigt. Det nuværende globale fødevarer-system er ikke bæredygtigt.

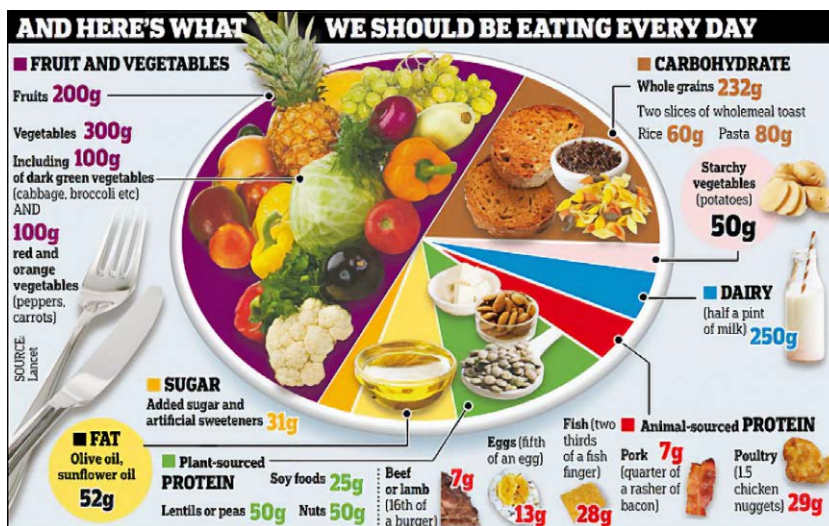
Rapportens analyser sandsynliggør gennem kvantitative overvejelser og beregninger, at det kan lade sig gøre at skabe et globalt system med sund og bæredygtig fødevarerproduktion, men det kræver en integreret plan på tværs af mange sektorer, omfattende reduktion af CO₂ og andre drivhusgasser i fødevarerproduktion fra jord til bord, bedre udnyttelse af jordens næringsstoffer, bevarelse af biodiversitet og afskaffelse af monokultur-dyrkning, regenerering

af ødelagt land og opretholdelse af 50% af jorden som intakte økosystemer, halvering af fødevarerspild samt implementering af bæredygtige forholdsregler for jord, vand, næringsstoffer og brug af kemikalier.

SUND OG BÆREDYGTIG MAD: GRØNT I FOKUS

Vores mad er altså uløseligt forbundet med sundhed og bæredygtig udvikling, både lokalt og globalt. EAT-Lancet Commission-rapporten anviser som løsningen på alle disse udfordringer en konkret forskrift for en kost, der både er sund og bæredygtig. Denne kost består overvejende af grøntsager, frugter, fuldkorn, bælgfrugter, nødder og umættede fedtstoffer, moderate eller små mængder af fisk og fjerkræ og intet eller meget lidt rødt kød, forarbejdet kød, tilsat sukker, raffinerede cerealier og stivelsesholdige grøntsager.

Ved en omlægning efter denne kostplan skulle det være muligt at etablere et bæredygtigt globalt fødevarsystem, der tager hensyn til jordens miljø, specielt klima, god udnyttelse af dyrkningsarealer, fornuftig brug af ferskvand, bevarelse af biodiversitet samt stabilisering af naturens kredsløb af fosfor og kvælstof. Kun herved, fastslår rapporten, vil det være muligt at opfylde verdensmålene.



Figur 9. En opdeling af de fødevarer, som en person skal spise hver dag for at følge anbefalingerne i EAT-Lancet Commission-rapporten. <https://scribacchiniinfuga.wordpress.com/2019/01/22/the-planetary-health-diet/>

Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at beregningerne i EAT-Lancet Com-

mission-rapporten også viser, at blot en lille vækst i forbruget af rødt kød og mejeriprodukter kan gøre det umuligt at nå målene.

Helt centralt i analyserne af, hvordan vi fremover etablerer en fødevarerproduktion, der både er sund og bæredygtig, står altså en reduktion i forbruget af rødt kød og en forøgelse af produktion og indtag af grøntsager, stadig under hensyntagen til en 50%-reduktion i spild af fødevarer og mad. Madspild er en vigtig post i regnskabet.

MADENS KLIMAAFTRYK

Parisaftalen er en aftale, der blev indgået mellem samtlige 196 FN-medlemslande ved COP21-mødet i Paris i 2015. Aftalen bygger på en politisk og videnskabelig enighed om at begrænse jordens globale temperaturstigning i år 2100 til mindre end 2°C og snarere tættere ved 1,5°C i forhold til temperaturnormalen i perioden 1861-1880, dvs. før industrialiseringen. FN's *Klimapanel* har vurderet, at dette er absolut nødvendigt for at begrænse de klimaforandringer, som medfører ekstreme vejrforhold, smeltning af polernes is, havstigninger, sammenbrud af økosystemer og uforudsigelige strømme af klimaflygtninge. En væsentlig grund til temperaturstigninger er udledningen af de såkaldte drivhusgasser (CO₂, N₂O og CH₄).

Det vurderes, at 20-25% af den effekt på klimaet, der skyldes udledning af drivhusgasser, kan henregnes til fødevarerproduktionen (Willett mfl., 2019), hvilket for en gennemsnitsdansker svarer til to tredjedele af det aftryk, der skyldes brug af elektricitet, varme og brændstof tilsammen. Klimaaftrykket er meget afhængigt af, hvilken fødevarer, der er tale om, og forbrugere kan med fordel konsultere databaser, f.eks. CONCITO's *Den store klimadatabase* (Chrintz og Minter, 2021), som giver nyttige oplysninger at styre efter for den enkelte.

MADSPILD

Mellem en tredjedel og en fjerdedel af al mad (målt i kalorier) går tabt eller bliver smidt væk på vejen fra produktionssted til det kommer i munden (Searchinger mfl., 2018). Det betyder ikke alene, at vi går glip af kalorier, som kunne føde verdens voksende befolkning, men også at vi spilder ressourcer i form af brug af landjord og ferskvand, og spildet bidrager med en fjerdedel af drivhusgasserne fra fødevarerproduktionen.

Madspild kan forekomme flere steder, fra produktion, behandling, transport, opbevaring, tilberedning, distribution og markedsføring til konsumeringsledet. Fordelingen mellem de forskellige led er meget forskellig for udviklede og underudviklede lande. For eksempel er tabet i konsumeringsledet 51% i Europa, men kun 5-10% i Syd- og Sydøstasien og Afrika syd for Sahara. Omvendt gælder det med tabet i produktionsledet, som for de nævnte områder er henholdsvis 23% og 30-40% (Searinger mfl., 2018).

Målene for en bæredygtig udvikling arbejder med en reduktion af madspild på 50% inden 2030, og tabene skal reduceres i alle led. Metoderne til at opnå disse mål omfatter bl.a. bedre indkøbsplanlægning og lagerlogistik i de udviklede lande og forbedrede høstteknikker og lavteknologiske løsninger for opbevaring af produkterne i udviklingslande. Målet er meget ambitiøst, og erfaringen er, at selv om spildet reduceres på produktionssiden, er der tendens til, at det stiger i konsumeringsledet (Searinger mfl., 2018). Der er brug for meget mere forskning på området, f.eks. omkring hvordan man bedre kan opbevare fødevarer uden energikrævende afkøling.

Et eksempel fra Danmark viser, hvad vi spilder af spiselig mad i fødekæden (Carlsen, 2020). Madspild i Danmark blev i 2015 opgjort til 700.000 tons mad. I primærproduktionen tabes 100.000 tons, mens fødevarerindustrien tegner sig for 133.000 tons. Husholdningerne er ansvarlige for den største del på 260.000 tons. Tabet er lidt mindre i servicesektoren på 227.000 tons. Dette tab fordeler sig med 163.000 i detailhandlen, 31.000 tons i institutioner og storkøkkener og endelig 29.000 tons fra hoteller og restauranter.

For at kunne vurdere klimabelastningen af disse spild skal man være opmærksom på, at ressourceforbruget er meget afhængigt af, hvilken slags fødevarer, der er tale om, både med hensyn til udledning af drivhusgasser, forbrug af energi og brug af ferskvand.

HVAD GØR VI FOR AT LÆGGE KOSTEN OM?

Den sammensætning af kosten, som EAT-Lancet Commission-rapporten anbefaler, og som er illustreret i Figur 9, giver ingen opskrift på eller vejledning i, *hvordan* vi kan lægge vores kost om, og den giver slet ingen svar på, om vi kan lide smagen af en sådan omlagt kost med mere grønt og mindre kød, og om vi derfor kommer til at spise den i længden eller ej.

Situationen er den samme som med kostrådene og madpyramiderne omtalt ovenfor. Kan vi lide *smagen* af den anbefalede mad? En ting er, at vi ved, at kosten er sund, ernæringsrig, klimavenlig og bæredygtig. Men hvad med smagen (Mouritsen, 2019a; 2019b)?

EAT-Lancet Commission-rapporten har allerede affødt nogle specifikke kokebøger, som viser, hvordan man konkret kan lave retter, der opfylder kostplanerne. En af disse bøger, *The World-Changing Cookbook*, blev udgivet samtidig med EAT-Lancet Commission-rapporten af nogle af de samme personer, som var medlemmer af EAT-Lancet-Commission (Rockström mfl., 2019). En anden bog er skrevet af de nærværende forfattere (Styrbæk og Mouritsen, 2020), som også tager udgangspunkt i EAT-Lancet Commission-rapporten og ikke alene giver konkrete opskrifter, men også sætter dem også i en videnskabelig sammenhæng for at vise, hvordan man kan spise mere grønt ved at fokusere på velsmag og specielt umami. Det kommer vi tilbage til nedenfor. En af forfatterne, Klavs Styrbæk, har desuden udviklet et månedsprogram med en opskrifts- og madplan, som både giver velsmagende grønne måltider, og *samtidig* følger kostrådene (*Grøn marts*). Det kommer vi også til senere.



DE NYE OFFICIELLE DANSKE KOSTRÅD 2021

Danskerne fik nye officielle kostråd den 7. januar 2021 (Figur 10), og det nye er, at rådene nu ikke kun sammenkædes med sundhed, men også med klima. De fik derfor hurtigt navnet klimakostråd. De syv kostråd er beskrevet i Tabel 1. Hovedbudskabet er imidlertid ikke nyt: Vi skal spise mere grønt og mindre kød. Det vidste vi godt i forvejen, og det lå også i de gamle kostråd og i madpyramiden.

Lanceringen af kostrådene var måske lidt kikset. Fødevarerministeren udtrykte på tv, at han nu ville tage meget mere grønt på frokosttallerkenen, men hans fremtræden og formulering antydede samtidig, at han med den indsats glædede sig til, at han så kunne tillade sig at få kød til aftensmad. Og det er måske netop det, der udtrykkes i denne, desværre ret almindelige og delvist ubevidste holdning, som kan skabe tvivl om, hvorvidt de nye kostråd virkelig kommer til at flytte noget i retning af en egentlig grøn omstilling. Vi vil så gerne redde os selv og verden ved at spise mere grønt og mindre kød, men vi vil faktisk nødig skifte kødet ud med flere grøntsager.



Figur 10. Den officielle plakat for de officielle danske kostråd 2021 (Kostråd, 2021). Hvor er velsmagen, madlysten og nydelsen blevet af?

Sagen er jo, at vi i lang tid har vidst og fået råd om, at vi skal spise mere grønt og mindre kød for vores sundheds skyld, men alligevel ikke gør det, selvom det er åbenbart for enhver, at de kostbetingede sygdomme er i massiv vækst. Nu er rådet så, at vi skal spise mere grønt og mindre kød for klimaets skyld og i bæredygtighedens navn. Men vil rådet om bæredygtighed motivere os mere end rådet om sundhed til virkelig at ændre spisevaner?

Den daglige udfordring for den enkelte forbruger og familie er stadig den samme, bæredygtighed eller ej: *Hvordan* kan jeg spise mere grønt og spare på kødet?

Her nærmer vi os problemets kerne. For der er en grund til, at vi har svært ved at spise mere grønt og skære ned på kødet. Og det har ikke noget at gøre med, at det er vanskeligere at lave grøn mad end mad af kød, for det, mener vi, er slet ikke rigtigt. Det er meget mere indviklet at lave velsmagende frikadeller af svinekød end at lave en grøn salat. Men så er der jo lige det med smagen.

SMAGEN, DER BLEV VÆK

Som vi har set, er kostrådene og madpyramiderne rensset for omtale af smag og madpræferencer. Det gælder også de nyeste kostråd. Det kan der på en måde være en god grund til, fordi vi alle har forskellige præferencer for smag, som afhænger af kultur, tradition, etnicitet og en række sociale forhold. Men når det netop drejer sig om at promovere en grøn kost, er det problematisk. For, som vi skal se nedenfor, er der faktisk to grundsmage, som *alle* mennesker universelt kan lide: sød og umami. Og netop når det kommer til den grønne mad, er det præcis de to grundsmage, der typisk mangler i maden.

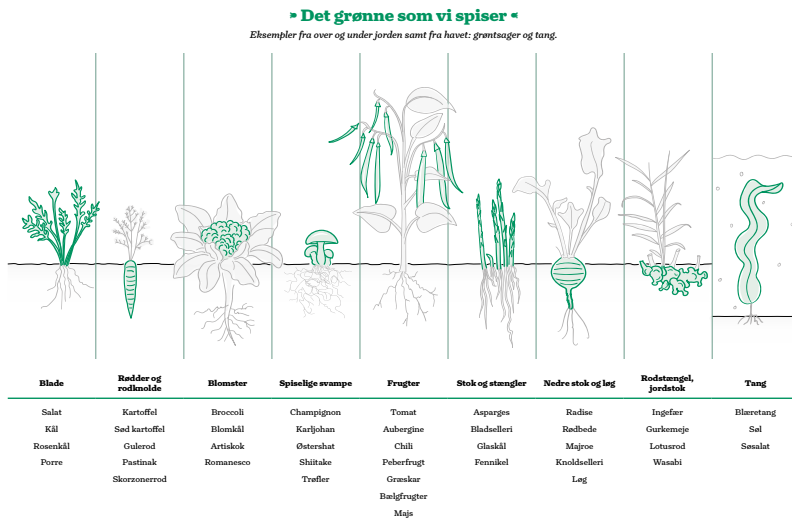
EAT-Lancet Commission-rapporten bruger kun ordet 'taste' ét enkelt sted i den lange rapport: "... sustainable diets that taste good and are culturally appropriate should be promoted. Chefs and foodservice sectors increasingly recognise that they have an important role in the Great Food Transformation. Whether designing new menus, taking a lead in national public campaigns about health and sustainability" (Willett mfl., 2019 [s. 480]). Men brugen her er jo temmelig uspecifik, for hvad menes med god smag? Der er dog det vigtige i udsagnet, at rapporten anerkender, at der bliver brug for kokke og en service-sektor, som har forstand på at lave velsmagende mad efter de nye kostplaner.





HVAD ER GRØN MAD?

Med 'grønt' mener vi normalt mad, som ikke kommer fra dyr. 'Grønt' er derfor mad fra planter (og deres frugter), svampe og alger (Styrbæk og Mouritsen, 2020a). Noget af det grønne findes over jorden, andet i jorden og noget i havet (Figur II). Ikke alt grønnt har farven grøn, men kan have mange forskellige farver. Heller ikke alle grøntsager er jo grønne. Når vi skal forholde os til at spise mere grønnt, så er det altså ikke alene planter og grøntsager, der er i spil. Frugter, nødder og frø (f.eks. korn) skal også i den forbindelse regnes med som grønnt.



Figur II. Eksempler på det grønne, som vi spiser fra over og under jorden samt fra havet: grøntsager, svampe og tang. Alle disse råvarer befinder sig på bunden af jordens fødekæder og kan derfor betragtes som relativt mere bæredygtige end de organismer (dyr), som spiser dem. Tegning: Jonas Drotner Mouritsen.

Som mennesker er vi fra naturens side ikke altid begejstrede for grøntsager, da mange er bitre, mangler sødme og kan være hårde i tekturen, hvis ikke der er tale om de helt spæde skud. Med et stigende fokus på plantebaseret mad følger derfor også en kulinarisk udfordring: hvordan tilbereder vi grøntsager, så de bliver velsmagende og har en acceptabel tekstur?

Når man ser på alle planter (f.eks. grøntsager) samlet, er det alle dele af planterne, vi spiser, men ikke nødvendigvis alt på den samme plante. Vi spiser både rødder, rodknolde, rodstængler, stængler, blade, blomsterstande og frugter.

Eksempler på spiselige svampe er champignon, shiitake og karljohan. Der er også mikroskopiske svampe, som vi spiser (f.eks. gær og skimmelsvampe), men da oftest i forbindelse med, at vi har brugt disse svampe til forarbejdning af fødevarer.

Når det drejer sig om alger, er der nogle mikroskopiske alger (mikroalger), som er spiselige og enormt næringsholdige, og de vil utvivlsomt komme til at spille en stor rolle i fremtidens grønne mad. Så findes der en lang række makroalger, som vi også kalder tang. De fleste af disse er spiselige og meget næringsholdige. De indgår som et naturligt element i kosten i mange asiatiske lande, men er først i de senere år ved at indfinde sig på vores spiseborde.

BÆREDYGTIGHED OG BUNDEN AF FØDEKÆDERNE

Det helt afgørende i forbindelse med bæredygtighed er, at planter, svampe og alger befinder sig i bunden af fødekæderne, og at det altid vil være mere bæredygtigt at spise dem end at spise andre organismer, som selv har spist dem først. Lidt firkantet kan man sige, at det er mere bæredygtigt at spise de planter, som dyr spiser, end at spise dyrene.

Det er bemærkelsesværdigt, at EAT-Lancet Commission-rapporten overhovedet ikke nævner alger som fødevarer, både i betragtning af, at alger er en del af kosten mange steder i verden, og især fordi alger er den gruppe af organismer på planeten, der fikserer mest CO₂, producerer mest organisk masse og bidrager mest til atmosfærens indhold af ilt (Mouritsen, 2013).

Planter, alger og visse bakterier er de eneste organismer, som kan høste solens lys og skabe råvarerne til vores mad via fotosyntese (Mouritsen, 2020a). Alle former for dyreliv er dermed afhængige af disse organismer. Vi kan ikke leve uden planter. Det gælder også de af os, som alene lever af animalsk kost, fordi den animalske kost i sidste instans er skabt af dyr, som spiser planter. Det modsatte gælder ikke. Planter kan sagtens klare sig uden dyr som os, og de kan fint etablere den nødvendige balance mellem atmosfærens indhold af kuldioxid og ilt.

BÆREDYGTIG MAD FRA SOLEN

Hvad har det så at gøre med grøn mad, fødevarer, klima og bæredygtighed? Solens lys får planterne til at vokse og blive til grønne fødevarer, og de binder samtidig kuldioxid og giver ilt til atmosfæren. Fra denne grundlæggende produktion af fødevarer, til de er høstet, transporteret, behandlet, spist, fordøjet, udskilt og atter indgår i kredsløbet, medvirker der udveksling af forskellige energiformer, og der er altid et tab undervejs. Dette kan komme til udtryk i forøget kuldioxidindhold i atmosfæren, klimaændringer, madspild, forurening og forskydninger i jordens kredsløb af næringsstoffer.

Bæredygtighed består i at gøre disse tab mindst mulige. Da der altid er tab forbundet med enhver aktivitet, er der ikke noget, der er sandt bæredygtigt, men noget kan være mere bæredygtigt end andet. Beregninger af denne relative bæredygtighed er dog indviklede og bliver ofte misforstået.

En ting kan man dog sige med sikkerhed; jo længere nede i fødekæderne, vi henter vores mad, og jo mere effektivt vi udnytter disse ressourcer, jo mere bæredygtig er vores totale omsætning af fødevarer. Planter og alger er i bunden af fødekæderne, men hver gang disse organismer som mad går gennem et niveau i fødekæderne, er der et tab. Når vi f.eks. bruger planter til at fodre grise op til flæskesteg, tabes der typisk over 90% af næringsstofferne.

Man skal derfor forestille sig, at biosfæren, hvor vi og alt andet på jorden lever, bestandig gennemstrømmes af energi fra solen, og denne energi medvirker til at danne de stoffer, f.eks. proteiner, fedtstoffer og kulhydrater, som alt levende og dermed vores mad består af. Men i denne proces er der samlet set altid et tab. Vi har i princippet kun én kilde til det hele, og det er solens lys (Morton, 2009).



PROBLEMET MED DET GRØNNE: SMAGEN

Bortset fra moden frugt er det grønne som nævnt karakteriseret ved, at det mangler de to grundsmage, som vi mennesker evolutionært er udviklet til at eftertrækte, nemlig sød og umami (Styrbæk og Mouritsen, 2020; Mouritsen, 2021a). Det skyldes planternes biologi: De har ikke muskler, der giver umami-smag (kødsmag); de er sjældent søde, fordi sukrene er bundet i smagsløse kulhydrater; og de har udviklet bitterstoffer til at skræmme os væk med.

Vi eftertrækker mad med umami-smag, og det gælder alle mennesker uanset etnicitet, kultur og tradition. Det har noget at gøre med, at *Homo sapiens* er en kødspiser og har været det i over to millioner år. Smagen af umami er et signal om lettilgængelige proteiner, og de er gode for overlevelse. Umami er en grundsmag, vi er født med at kunne lide, og ikke noget, vi skal vænne os til, i modsætning til bitre og stærke smage.

Det er derfor, det er svært at spise mere grønt. Selvom vi rationelt kan indse, at en fødevarer er sund, bæredygtig og klimavenlig, spiser vi den ikke i længden, hvis vi ikke kan lide dens smag. Smagen kommer først. Og det er vores egentlige udfordring ved at efterleve kostrådene: Det grønne i sig selv smager ikke godt nok, især fordi det mangler umami.



Figur 12. Nogle grønne fødevarer. Fra venstre mod højre: Blade fra bladbede (sølvbede); rødløg som består af opsvulmede blade og en fortykket nedre stok; glaskål, som består af fortykket stok og stængler. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

GRØNT FOR SMAGENS SKYLD

Vi er nødt til at komme dertil, at vi ønsker at spise mere af det grønne, fordi vi kan lide smagen af det, så det at skære ned på kødet ikke opfattes som et afsavn. Det skal være sådan, at det grønne giver os noget, som smagsmæssigt er mindst lige så tilfredsstillende som kød. Ad den vej kan vi følge kostrådene – *for smagens skyld* – og automatisk dermed også for sundhedens og klimaets skyld.

Så hvordan kommer vi til at lide smagen af det grønne? Det første og vigtigste trin er at se i øjnene, at der er en fundamental grund til, at det er svært at spise grønt, og at det ikke har noget at gøre med én selv som person, men med planters og menneskers biologi. Det grønne skal have tilført eller selv udvikle den umami-smag, som det fra naturens side 'mangler,' og som vi eftertragter.





HVORDAN KAN MAN SPISE MINDRE KØD OG MERE GRØNT?

Der er to hovedveje til at kunne spise mindre kød og mere grønt, og de består begge i at få det grønne til at få nogle af de smage, som vi sætter pris på hos kødet. Den ene vej er at tilføje umami-smag udefra, f.eks. at bruge kød som en slags krydderi eller smagstilsætning i stedet for at udgøre hoveddelen af en ret (Mouritsen, 2019b; Schmidt og Mouritsen, 2020; Mouritsen og Schmidt, 2020; Mouritsen og Styrbæk, 2020). Den anden vej består i at frigive det indbyggede potentiale, som det grønne rent faktisk har for selv at udvikle umami-smag.

Det mest fantastiske er, at der er en sidegevinst ved at tilføje umami til det grønne ad de to nævnte veje: Umami-smag er kendt for at kunne undertrykke smagsoplevelsen af bitterhed, som jo er den smag, der gør, at mange, ikke mindst børn, går uden om f.eks. kål. Også i den forstand er umami en vej til en grønnere kost.

Inden vi beskriver, hvordan vi kan tilføje umami-smag til grønne retter, skal vi se på, hvad umami rent faktisk er, og hvilke stoffer i maden, der giver umami-smag. I den forbindelse skal vi også omtale smagen af *kokumi*, som er tæt knyttet til umami, og som også er vigtig for at give smag til det grønne.

UMAMI OG UMAMI-SYNERGI

Umami er en grundsmag (Mouritsen og Styrbæk, 2011; Styrbæk og Mouritsen, 2020), hvilket betyder, at denne smag ikke kan fremkomme ved kombination af de fire klassiske grundsmage: sur, sød, salt og bitter. Det betyder dog ikke, at umami ikke påvirker disse andre grundsmage. Tværtimod kan umami forstærke salt og sødt og desuden undertrykke bitre smage.

Umami er mest kraftig, når maden på samme tid indeholder to forskellige slags stoffer. Såkaldt basal umami fremkaldes af frit glutamat, og på en vis måde kan man sige, at glutamat er for umami, hvad køkkensalt (natriumklorid) er for den salte smag. Glutamat er natriumsaltet af aminosyren glutaminsyre, som findes i madens proteiner. Umami-smagen kan forstærkes, hvis der samtidig

med glutamat er såkaldt frie nukleotider (5'-ribonukleotider) til stede i maden, især inosinat, guanylat og adenylat. Nukleotider er bl.a. nedbrydningsprodukter af nukleinsyrer, og der findes særligt meget i kød og især muskler. Vi siger, at disse stoffer giver synergistisk umami.

Glutamat og dermed basal umami finder vi især i tang, fiskesauce, modne oste, solmodne tomater, lufttørret skinke, kartofler og grønne ærter. Synergistisk umami i form af inosinat er stærk i fisk, skaldyr og kød; i form af guanylat i tørrede svampe (f.eks. shiitake); og i form af adenylat i kammusling og tomat. Andre bløddyr som blåmuslinger, østers og blæksprutter er også rige på umami-smagsstoffer (Schmidt mfl., 2020a; 2020b; 2021a), og små mængder af disse bløddyr kan give smag til en grøn ret.

En lille mængde af et synergistisk umami-stof kan meget kraftigt forstærke smagen af den basale umami. Vi kender det, når vi smager saucen til med blåskimmelost eller tomatpasta, kombinerer kød og grøntsager i en suppefond eller tilsætter modne tomater, ansjoser og parmesanost til vores grønne salater. Umami-synergi ligger også bag smagsparring af visse drikkevarer og mad, f.eks. champagne og østers (Schmidt mfl., 2020a; 2021b).

I Figur 13 er vist et udvalg af forskellige råvarer og forarbejdede fødevarer med varierende indhold af umami-smagsstoffer, som spænder fra meget lidt til meget store mængder.

UMAMI den femte smag



Figur 13. Udvalg af forskellige råvarer og forarbejdede fødevarerprodukter med varierende indhold af umami-smagsstoffer, som spænder fra meget lidt (til venstre) til meget store mængder (til højre). Varerne i øverste række refererer til såkaldt basal umami (indhold af glutamat), og varerne i nederste række refererer til synergistisk umami (samlet indhold af nukleotiderne inosinat, guanylat og adenylat). Man kan få kraftig umami i en ret ved at kombinere varer fra de to rækker, for eksempel soltørrede tomater med ansjospasta, asparges med kyllingesuppe eller grønne ærter med kammusling. **Basal umami:** 1: mælk, 2: æble, 3: gulerødder, 4: æg, 5: svinekød, 6: Worcestershiresauce, 7: makrel, 8: kylling, 9: grønne asparges, 10: kaviar, 11: grønne ærter, 12: østers, 13: kartofler, 14: ketchup, 15: lufttørret skinke, 16: miso, 17: soltørrede tomater, 18: valnødder, 19: sojasauce, 20: tørrede shiitake, 21: saltede ansjoser, 22: blåskimmelost, 23: parmesanost, 24: fiskesauce, 25: Marmite, 26: tørret tang (konbu). **Synergistisk umami:** 1: grønne asparges, 2: østershatte, 3: solmodne tomater, 4: krabbe, 5: oksekød, 6: hummer, 7: tørrede shiitake, 8: kammusling, 9: reje, 10: svinekød, 11: kylling, 12: makrel, 13: ansjospasta, 14: katsuobushi (kogt, tørret, saltet, røget og nogle gange også fermenteret filet af makrelarten bonito).

KOKUMI

Kokumi er ikke en grundsmag, og det er faktisk slet ikke en rigtig smag, men snarere et komplekst smagsindtryk (Mouritsen, 2020d). Kokumi blev opdaget i Japan i 1990, hvor en forsker, Yoichi Ueda, i forbindelse med undersøgelser af smagen af et hvidløgsekstrakt, opdagede, at dette ekstrakt ikke rigtig smagte af noget i sig selv, men var helt fantastisk til i selv små mængder at fremhæve andre smage og dermed bidrage til den samlede smagsprofil af maden. En sådan særlig egenskab kalder japanerne en smagsattribut, i dette tilfælde en *koku*-attribut. Koku beskrives som en helt speciel mundfylde, krop og kontinuitet i smagsoplevelsen, som giver velsmag og en harmoni i smagsindtrykket. Ingen kombination af grundsmagene kan give samme effekt. Forskerne fandt også, at hvidløgsekstraktet kunne forstærke umami-smag, og foreslog at kalde smagsfænomenet for *kokumi*.

Kokumi er temmelig vanskeligt at beskrive og forstå, og der er muligvis et vist overlap mellem smagsoplevelsen af kokumi og umami. Udtrykket omfatter en følelse af fortætning, et rigt og komplekst samspil af alle smagsindtryk og en kontinuitet, dvs. en langvarig smageffekt, der vokser i begyndelsen og kun langsomt klinger af og fylder hele munden.

Kokumi er altså ikke en selvstændig smag, men forbindes med smagsforstærkning og velsmag. Vi ved nu, at det er nogle små stumper af proteiner, såkaldte dipeptider og tripeptider, som fremkalder kokumi i en række fødevarer. Sådanne dipeptider findes i nogle oste, sojabønner og gærekstrakt, og tripeptider findes i kammuslinger, fiskesauce, hvidløg, løg, sojasauce, kød, rejepasta, visse svampe samt øl og vin, men dog i meget forskellig koncentration.

De peptider, der fremkalder kokumi, har ingen smag i sig selv, men kan undertrykke bitterhed og forstærke smagen af salt, sødt og umami. Selv uhyre små mængder kan meget effektivt fremkalde kokumi. Disse kokumi-stoffers betydning er bl.a. blevet undersøgt for søde retter og suppefonder af kød og grøntsager med henblik på at give velsmag med mindre sukker og mindre fedtstof.

Det er helt oplagt at bruge viden om kokumi til at give velsmag til grøntsager. Især råvarer som soja- og fiskesauce, kammuslinger og øl er velegnet til at give kokumi og forstærket umami til grønne retter. Det kan foregå ad de to hovedveje, som beskrevet nedenfor. Enten at man tilføjer det grønne kokumi ved at tilsætte ingredienser, som har kokumi. Alternativt kan man tilberede det grønne (f.eks. ved fermentering), så dets proteiner nedbrydes til de stoffer (di- og tripeptider), som giver kokumi.

DEN FØRSTE HOVEDVEJ TIL VELSMAGENDE GRØNT

Denne vej består i at tilberede og spise det grønne sammen med ingredienser, der selv har masser af kokumi og umami-smag. Her er det mest effektivt at låne en smule fra dyreriget: lidt fisk, skaldyr, kød, æg eller ost, eller lidt fra svampenes og algernes rige, som giver god vegansk umami. Det kan også være fermenterede produkter som sojasauce, fiskesauce eller miso, som bruges i en marinade, dressing eller sauce. Der skal meget lidt til. Tænk, hvis der

stod sådanne umami-rige dressinger for enden af de ellers fine og velmente grønne frokostbuffeter i stedet for yoghurtdressinger med krydderurter eller olie-eddikedressinger, som vel giver en god, fed glidebane til at få det grønne ned, men som har nul umami.

SMAGSHYLDEN

Vi har udviklet en særlig *Smagshylde* (Styrbæk og Mouritsen, 2020; Mouritsen, 2020b) til at give ikke blot umami, men også mundfølelse som knas til grønne retter (Mouritsen, 2020c). Smagshylden kan ses som en pendant til den sædvanlige krydderihylde. Vi siger jo, at vi smager maden til, og for de fleste betyder det, at vi krydrer med salt, peber og forskellige friske eller tørrede krydderurter, som vi henter på krydderihylden. Men når man skal tilsmage grønne retter, kan man med fordel lave sig en meget mere omfattende Smagshylde, der kan være med til at peppe det grønne køkken op.

I Figur 14 har vi gengivet Smagshylden, som den er præsenteret i bogen *Grønt med umami og velsmag* (Styrbæk og Mouritsen, 2020). I nogle tilfælde er smagsgiverne på Smagshylden enkle råvarer som eddike og hvidløg, som er bredt anvendelige og kan opbevares i lang tid. Der er også nogle let forarbejdede råvarer, der har mere begrænset holdbarhed, som f.eks. salsa verde, bouillon og brændte løg. Andre smagsgivere er noget mere forarbejdede som miso, balsamicoeddike og fermenterede saucer, og mange af den slags kan holde sig i lang tid. Andre igen er forarbejdede råvarer med typisk kortere holdbarhed som mayonnaise, pesto og gremolata.



Agern-crumble	Garum	<i>Panko</i>	hvidløg
Aioli	Gastrik	Parmesanost	Svampe (marinerede)
Ansjoser/ansjospasta/ ansjossauce	<i>Goma-shio</i>	Peber	Svampepulver og -salt
Bacon	Gremolata	Pesto	Syltede grøntsager
Balsamicoeddike	Gær og gærflager	Pickles	Tahin
Blæksprutter	Hampefrøknas	<i>Ponzu</i>	Tamarindesauce
Blåskimmelost	Hoisinsauce	Remoulade	'Tanglakrids'
<i>Botargo</i>	Hvidløg	Ristede kerner og frø	Tangpulver/-granulat
Bouillon	Ingefær	Rouille	Tomat (soltørret, pasta)
Brændte løg	Kapers	Sake	Trøfler
Brød	Kartoffelvand	Salsa verde	<i>Tsukemono</i>
Bærme	<i>Katsubushi</i>	<i>Sanbaizu</i>	Verjus
Chili	Ketchup	<i>Sansho</i>	Vinaigrette
Citrusfrugter	<i>Koji</i>	Sennep	Vincotto
<i>Dashi</i>	Lime-soja-fiske- sauce-dressing	<i>Shichimi</i>	Worcestershiresauce
Eddike	Marmite	Skaldyrspulver	<i>Yukari</i> (saltet rød <i>shiso</i>)
Fiskeflager	Mayonnaise	Skinke (lufttørret og fermenteret)	<i>Yuzu</i>
Fiskesauce	Mirin	Sojasauce	Za'atar
Frugteddikemarinade	Miso	Sort/fermenteret	Østerssauce

Figur 14. Smagshylden fra *Grønt med umami og velsmag* (Styrbæk og Mouritsen, 2020).

Rigtig smag, altså grundsmagene, er noget, vi opfatter med tungens smagsløg, men når vi taler om smagen af f.eks. hindbær, basilikum og kål, er det faktisk næsen, som er mest i spil, for det er lugtesansen, der opfanger råvarernes aromaer. Når vi siger smag, burde vi faktisk sige 'smagsoplevelse', for det, vi på dansk kalder 'smag', er hjernens fortolkning af det samlede indtryk fra alle vores fem sanser: at se, at smage, at lugte, at føle og at høre. På Smagshylden er der noget til alle sanser.

Der er en række sager i køkkenet, vi smager maden til med, men ikke tænker på som hørende hjemme på krydderihylden. Måske fordi nogle af disse sager er væsker og står i køleskabet eller et andet sted i køkkenet. Det kunne f.eks. være eddike, balsamico, citrussaft, sojasauce, miso, bouillon, fiskesauce, ketchup, Worcestershiresauce, gastrik og *dashi*, som er beskrevet nedenfor. Disse krydderier er først og fremmest smagsgivere, selv om nogle af dem også

har aroma, og de hører derfor hjemme på Smagshylden.

Der er imidlertid mange flere smagsgivere end de netop nævnte, og det er især i forbindelse med at give smag til grønt, de virkelig viser deres kraft. Det kan være chili, ingefær, hvidløg, kapers og gærflager eller animalske produkter som ost, bacon, ansjospasta og tørret fisk. Det er kun små mængder, der skal til for at løfte en grøn ret. Mange af disse smagsgivere bidrager med umami og kokumi, der giver den bund af dyb og afrundet smag, som så mange grønne råvarer mangler.

DASHI ER NOGET HELT SÆRLIGT

Hvis man skulle fremhæve en enkelt ingrediens, som er særlig velegnet til at give umami til grøn mad, så er det *dashi*. Dashi er japansk og betyder ekstrakt, og man kan tænke på det som en smagsgiver eller suppefond, der kan lægge bunden i en grøn ret. Dashi laves af et ekstrakt af en brun tangart (japansk *konbu*) og et fiskeprodukt, der kaldes *katsuobushi*. De to ingredienser tilsammen giver perfekt umami-synergi. Man kan ret nemt selv lave en vegetarisk dashi som et vandigt ekstrakt af tang og f.eks. shiitake, som også giver kraftig umami-synergi. Dashi kan med fordel bruges til at dampe grøntsager i og til saucer, dressinger eller marinader til at ledsage grøntsagsretter.

'IKKE-SMAG:' STÆRK, BRÆNDENDE SMAG OG MUNDFØLELSE

Der er smagsindtryk, som vi kunne kalde 'Ikke-smag', der har noget at gøre med, hvordan maden føles i munden, på tungen, mellem tænderne og mod ganen. Vi kalder det mundfølelse eller tekstur, og det dækker over smagsindtryk som f.eks. hård, blød, sej, mør, tør, sprød, melet, træt, klistret, og knasende, som ikke er rigtige smage, men alligevel helt afgørende for den smagsoplevelse, man har af grønt. I mange tilfælde er tekturen afgørende for, om vi accepterer en given råvare eller tilberedning heraf.

Vi siger også, at chili, sort peber, peberrod og sennep smager stærkt, brændende eller irriterende. Det er dog heller ikke rigtige smage, men udtryk for såkaldt trigeminal sansning (kemestesi), hvor nerveender i munden irriteres eller beskadiges af særlige stoffer i disse råvarer. Vi føler det brændende, selv om temperaturen i munden slet ikke stiger. Igen er det hjernen, som spiller os et puds, hvor smerte fortolkes som (falsk) varme. Vi siger også, at nogle frugter som slåen og umodne druer smager snerpende eller astringerende. Astringens

er heller ikke en rigtig smag, men en særlig påvirkning af mundens slimhinder.

Alle disse smagsindtryk, som er relateret til smerte, er faktisk et signal fra planterne til os om at spytte dem ud. Men vi lærer efterhånden at sætte pris på sådanne pirrende, brændende og irriterende smagsindtryk, ikke mindst til at give kant til grønne retter.

Mange af elementerne på Smagshylden (Figur 14) er ikke alene smags- og aromagivere, men kan også bidrage med tekstur og teksturkontraster til grønne retter og anretninger. Teksturkontrast kan skabes ved at bruge forskellige former for knas, f.eks. ristede frø og kerner, brødcroutoner eller crumble til bløde grøntsager. Sprød tsukemono, som er en særlig slags syltede grøntsager efter japansk tradition, eller anden form for sprøde syltede grøntsager eller pickles, er også en mulighed.

DEN ANDEN HOVEDVEJ TIL VELSMAGENDE GRØNT

Den anden vej består i at udløse det grønnes indbyggede potentiale til selv at udvikle umami. Mange grøntsager, f.eks. bælgfrugter, har masser af proteiner (som i sig selv ingen smag har), som er opbygget af aminosyrer, der har smag, men ikke så længe, de er bundet i proteinerne. Så aminosyrerne skal frigives, og det foregår mest effektivt ved fermentering ved brug af svampe, gær, bakterier eller disse mikroorganismers enzymer. Mikroorganismene har netop disse enzymer for at kunne nedbryde maden, så de selv kan få ernæring af den.

Effekten er stor, som det kendes fra Østen, hvor man fermenterer sojabønner til sojasauce og miso. Det samme kan man gøre med f.eks. andre bælgfrugter og en lang række plantebaserede fødevarer. Mikroorganismene kan også nedbryde planternes smagsløse kulhydrater til søde sukre og på den måde give os den anden grundsmag, vi eftertragter: sødt (vel at mærke uden at det giver os flere kalorier).

I det danske køkken er effekten på smag fra fermenteringsprocesser nok bedst kendt for mælkesyrefermentering af mælk til ost (med umami- og kokumi-smag), gammeldags modning af sild samt brødbagning med gærdej (fermentering med mikroskopiske svampe) eller surdej (fermentering med gær og mælkesyrebakterier). Mange fermenterede drikkevarer får også deres særlige smage og

aromaer fra mikroorganismers aktivitet. I forbindelse med grøntsager er det bedst kendte eksempel i Danmark nok surkål og syltning ved fermentering.

EN SÆRLIG SMAGSGIVENDE FERMENTERING: KOJI

Koji er det japanske navn for en svampekultur, der er noget af et mirakel til at lave velsmagende mad, ikke mindst af grønt. Vores påstand er, at man kan gøre alle grøntsager både mere sunde og mere velsmagende med koji (Figur 15), så selv den bitre broccoli smager godt (Mouritsen og Styrbæk, 2017; Mouritsen, 2019c; Styrbæk og Mouritsen, 2020). Grøntsagerne bliver mere sunde, fordi koji gør næringsstofferne mere tilgængelige for optagelse i mave og tarm.



Figur 15. Forskellige fintskårne, rå grøntsager (spidskål, broccoli, grønne asparges og radiser) tilberedt med koji. Koji i form af *shio-koji* fordeles på grøntsagernes overflade ved at ryste det hele i en oppustet, tillukket plastikpose. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

Koji-kulturen består af en mikroskopisk svamp, der hedder *Aspergillus oryzae*, og det er svampens enzymer, som ved en slags fermentering kan omdanne råvarernes proteiner og kulhydrater til henholdsvis aminosyrer med umami-smag og sukkerstoffer med sødme, vel at mærke uden at give maden flere kalorier. Det er lige, hvad man har brug for til grøntsager, som kun undtagelsesvis er søde eller har umami.

Koji anvendes traditionelt i Østen og især i Japan og Kina ved fremstilling af sojasauce, miso og sake. Koji er årsag til disse fødevarers velsmag og generelle anvendelse. Koji har i de senere år også fundet vej ind i det vestlige køkken, hvor svampekulturen bruges til at fermentere fisk, kød, grøntsager, bønner, kornprodukter og insekter. Koji er sammen med den japanske suppefond dashi hele grundlaget for det vegetariske og veganske munkekøkken (Mouritsen,

2021b). Koji og dashi indeholder nøglen til at gøre alt grønt velsmagende.

I princippet kan man starte en koji-kultur med svampesporer, som findes naturligt på planter, f.eks. på risplanter, og i luften omkring organismer, der er ved at fermentere. Da der imidlertid kan være mange forskellige varianter af svampen afhængig af lokalitet og øvrige omstændigheder, kan det være vanskeligt at kontrollere. I Japan dyrker man derfor svampene under kontrollerede forhold på syv certificerede laboratorier. Svampesporerne til at starte en koji-kultur fås kommercielt som et frysetørret produkt, *koji-kin*, der er en blanding af rismel og sporerne fra *Aspergillus oryzae*.

Man kan selv fremstille koji af en masse af kogte sojabønner, ris, byg eller en anden kornsort. Massen podes så med sporerne af *Aspergillus oryzae*. Det er besværligt, og man skal være sikker på at starte med en ren kultur. Men der findes heldigvis en meget nemmere måde, fordi det er muligt at bruge et særligt produkt, *shio-koji* (*shio* betyder havsalt), som alene indeholder svampens naturlige og aktive enzymer og ikke den levende svamp, og det er jo kun enzymerne, man har brug for. På grund af saltindholdet holder *shio-koji* sig i meget lang tid og op til et år, endda uden for køleskab, så man kan nemt have det ved hånden, når det skal bruges.

Hvordan bruger man så *shio-koji* til grøntsager? Det er meget enkelt (Figur 15). Man skærer de friske og renvaskede grøntsager op i mindre, evt. mundrette stykker, lægger dem i en plasticpose, tilsætter *shio-koji*, der fås enten som en hvidlig pasta eller som en klar, gullig væske (*ikitai shio-koji*), puster posen op, lukker den og ryster den godt, så alle grøntsagernes flader bliver dækket af koji. Så sætter man posen i køleskabet eller ved stuetemperatur, hvis man vil have fart på processen.

Koji har nærmest en magisk virkning på grøntsagerne. Efter et par timer har grøntsagerne fået en mildere, sødere og mindre bitter smag. Smagen udvikler sig over de kommende dage, og man kan sagtens have dem stående i køleskab en uges tid. Teksturen er en anelse blødere, men en god sprødhed er bevaret, afhængigt af hvor længe man lader kojien virke. Den let gærede aroma og smag giver grøntsagerne en fyldig, dyb og rund smag med en betydelig komponent af umami. Kraftigt smagende kåltyper som broccoli bliver hermed lettere tilgængelige for dem, der er kålforskrækkede, eller synes, at kål er for bittert at spise.

Da det hele foregår uden opvarmning, er grøntsagernes vitaminindhold beva-

ret. Samlet set gør kajen råvarerne både velsmagende og mere komplekse i smagen, men også nemmere at fordøje.

INDUSTRIELLE ENZYMER

Der foregår i disse år et intenst arbejde på forskningsinstitutioner og i virksomheder med at udvikle og afprøve nye enzymer og måder at behandle plantemateriale, især bælgfrugter, så fordøjeligheden af planteproteinerne er forbedret (Bessada mfl., 2019; Sá mfl., 2020). Nogle af disse enzymer kan forventes også at ændre smagen, og her bliver det vigtigt at finde en balance mellem på den ene side sødme og umami-smag og på den anden side evt. forstærkning af bitre smage. Dette arbejde inspireres af erfaringer med en lang række forskellige mikroorganismer, som tidligere har været studeret af mikrobiologer.

MADSPILD: WASTE TO TASTE

En stor del af madspild skyldes, at vi i husholdningerne og i detailforretningerne smider grønt og frugt ud, fordi det er blevet lidt kedeligt og slapt, selv om det stadig næringsmæssigt og med hensyn til fødevarerikkerhed sagtens kan spises. En plet eller et gult blad på en grøntsag gør den ikke uspiselig, og faktisk er det sådan, at meget frugt og grønt er mest velsmagende, når det er i deres mest modne stadium. Nedenfor skal vi beskrive, at man med et særligt trick, som vi kalder *Den grønne pose*, og ved brug af ingredienserne på Smagshylden (Figur 14) kan sikre, at alle rester i køleskabet bliver spist og dermed er med til at mindske madspild.

En anden form for spild er de såkaldte sidestrømme fra fødevarerproduktion, f.eks. masken fra bryggerier, roetoppe, indvolde fra slagterier, fiskeskind og -ben osv. Med ny teknologi og f.eks. behandling med mikroorganismer og enzymer kan næringsstofferne i disse udnyttes til nye fødevarer. Det bliver igen her smagen og tekturen af produkterne, som bliver afgørende for, om vi vil spise de behandlede produkter eller ej.



DET OPLYSTE KØKKEN

Der er meget inspiration at hente i gamle madkulturer, som er meget plantebaserede, evt. vegetariske eller veganske, til at finde velafprøvede metoder til at give velsmag til grønt. Et godt eksempel er det japanske, vegetariske *kansha*-køkken (Andoh, 2010), som bygger på tempelkøkkenet, *shojin ryori* ('det oplyste køkken'), som har fundet veje til at imødekomme vores biologiske trang til umami-rig mad, men uden at bruge animalske råvarer (Mouritsen og Styrbæk, 2011; Mouritsen, 2019d). I templerne fandt de buddhistiske munke, som var veganere, ud af at bruge svampe og dashi samt forskellige fermenterede produkter, f.eks. sojasauce og miso, til at give velsmag og især umami og kokumi til det veganske køkken (Figur 16).

Et centralt begreb i det oplyste køkken beskrives med udtrykket *mottainai*, som er et gammelt japansk, buddhistisk udtryk, der betegner en følelse af fortrydelse over at lade noget gå til spilde eller blive misbrugt. For grøntsager betyder det, at det hele på en grøntsag skal bringes i anvendelse, f.eks. også den grønne top på kinaradiser og majroer. Hvad der ikke bliver brugt i første omgang, kan med fordel konserveres og dermed bevares til brug uden for sæsonen. Denne tilgang indebærer også en stræben efter at udnytte alle dele af en råvare og ikke at smide noget væk. Tankegangen bag *mottainai* minder om, men ligger altså langt før nutidens fokus på økologi, bæredygtighed og reduktion af madspild.



Figur 16. Et omfattende vegansk måltid fremstillet efter principperne i 'det oplyste køkken' – det klassiske japanske tempelkøkken, *shojin ryori*, her serveret i templet Kanga-an i Kyoto. Foto: Kanga-an.

Med denne fortolkning i tankerne kan man overveje, om man ikke udviser mere respekt for naturen og som helhed spiser mere bæredygtigt, hvis man forøger sit indtag af grønt ved at blive fleksitar og bruge en smule fiskesauce, lagret ost, lufttørret skinke eller fisk samt produkter af mælk og æg til at give den nødvendige umami og kokumi til den grønne mad.

Det er interessant, at visse udøvere af shojin ryori helt åbent vedkender sig en lyst og trang til at spise ikke-vegetariske fødevarer, f.eks. fisk og kød, dog uden at gøre det direkte. Nogle shojin ryori-retter bærer faktisk navne efter retter med fisk og kød, og det tilstræbes ovenikøbet at tilberede og anrette nogle vegetariske retter, så de ligner kød- og fiskeretter, f.eks. som sushi, sashimi og stegt ål. Det betragtes også som acceptabelt og attråværdigt, at maden smager som kød eller fisk eller har en mundfølelse, der minder herom. Roden hertil kan spores tilbage til en kinesisk sekt af zenbuddhismen (Obaku), som introducerede en variant af shojin ryori kaldet *fucha ryori*. Fucha ryori opererer med noget, man kunne kalde efterligningsmad (*modoki ryori*), f.eks. af fisk og kød, men fremstillet af planter og plantemateriale, f.eks. tofu.

Det klassiske shojin ryori-tempelkøkken trives stadig i Japan, og både restauranter og visse templer serverer det. Aspekter af tempelkøkkenet er også ved at indfinde sig i nogle japanske restauranter i Vesten. Interessen for shojin ryori stimuleres af et voksende ønske om simpel, økologisk og sund mad, der er domineret af årstidens råvarer af grønt, og hvor velsmag og umami opnås ved en særlig kombination af friske og fermenterede råvarer.

Selvom reglerne for shojin ryori synes stramme, åbner moderne japanske kokke op for variation og fornyelse. De eksperimenterer med nye grøntsager, hvilket er både naturligt og nødvendigt uden for Japan, hvis man skal bruge lokale, sæsonbestemte grøntsager. Der eksperimenteres også med nye smagsindtryk. Det vigtige i det vegetariske køkken er at skabe variation og mange forskellige smagsindtryk samt at fremhæve de forskellige råvarers ofte sæsonbestemte, karakteristiske smag, typisk ved brug af dashi.





SMAG TIL KOSTRÅDENE

Så der er en farbar vej til en grøn omstilling af vores mad via kostrådene, og meget taler for, at den fleksitariske tilgang og inspirationen fra 'det oplyste køkken,' som beskrevet ovenfor, er en effektiv model. Det er ikke nogen realistisk løsning for samfundet som helhed, at nogle få af os bliver rene vegetarer og veganere og kun spiser grønt. Det er langt mere effektivt for klimaet, at mange af os for smagens skyld bruger en lille smule hjælp fra dyreriget til at kunne spise meget mere grønt og mindre kød.

Desuden er der udfordringer med at overgå til en rent vegetarisk og især vegansk kost. Der er mange ting, der skiller en vegetarisk og animalsk kost, og forskellen er endnu større, når det drejer sig om vegansk kost uden mejeriprodukter og æg (Petti mfl., 2017). Der er især nogle markante forskelle, som veganere og vegetarer skal være opmærksomme på for at få den rette kost, evt. ved at tilsætte maden nogle af de stoffer, som enten ikke findes eller kun findes i små mængder i en ren grøn kost. Der er især syv vigtige næringsstoffer, som man ikke kan få fra planter: B₁₂-vitamin, D₃-vitamin (cholecalciferol), docosahexaensyre, taurin, kreatin og hæmjern. Nogle af disse stoffer kan kroppen i en vis udstrækning selv danne; D₃-vitamin syntetiseres i huden fra sollys, og kreatin dannes i leveren, men i mindre mængder hos vegetarer. Vegetarer og især veganere er derfor nødt til at supplere kosten med kosttilskud, der leverer disse nødvendige næringsstoffer.

For at komme kostrådene i møde er der brug for bred og bedre oplysning om smag og madlavning, men også en satsning på videnskab og forskning, der kan vise, hvordan vores fødevarerproduktion kan indgå i en grøn omstilling, der giver os de smage, vi eftertragter.

Kostråd er, som ordet siger, råd, og skal opfattes som sådan, altså som vejledninger og ikke som påbud. Med påbud og løftede pegefingre kommer man ingen vegne. Men med smagen kommer man langt.



ET SÆRLIGT VIRKEMIDDEL: DEN GRØNNE POSE

Ideen med *Den grønne pose* (Figur 17), som bygger på et koncept udviklet af restauratør Pia Styrbæk, er, at en grøn salat hver dag kan blive til en ny salat med en ny dressing og nye smage, og det tager næsten ingen tid at lave den (Styrbæk og Mouritsen, 2020). Alle grøntsagsrester kan bruges til en slags grundbase, hvilket er med til at reducere madspild. Grundbasen holder sig let fire dage på køl. Grundbasen laves bedst af en-tre slags kål, gulerødder eller andre grøntsager afhængigt af, hvad der er i sæson, og hvad man har af rester.



Figur 17. Den grønne pose består af en grundbase af udskårne grøntsager, som kan smages til med forskellige sager fra *Smagshylden*. Alle grøntsagsrester kan bruges, så man undgår madspild. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

Grundbasens grøntsager skæres eller rives groft i mundrette stykker, som opbevares i en rummelig og lukket plasticpose i køleskab. Grundbasen kan dagligt danne basis for en ny blanding af grøntsager. Blandingen smages til med en dressing, man vælger fra *Smagshylden* (Figur 14), alt efter hvad man lyster, og hvad grøntsagsblandingen skal spises sammen med. Blandingen serveres med passende knas og krydderier fra *Smagshylden*, f.eks. ristede nødder, brødcroustons eller frø og kerner, evt. osterester.

Den grønne pose spiller en vigtig rolle i madplanen *Grøn marts*, som er beskrevet nedenfor. Denne madplan er et meget konkret bud på, hvordan man over en måned kan spise efter kostrådene ved at bruge principperne beskrevet ovenfor, mht. hvordan man tilfører især umami til grønne retter.



GRØN MARTS: EN MADPLAN EFTER KOSTRÅDENE

Klavs og Pia Styrbæk udviklede i vinteren 2021 en særlig madplan med 20 fuldstændige måltider, der dækker en families behov i 20 hverdage i fire uger i marts måned. Madplanen fik navnet *Grøn marts*, fordi den er lavet på basis af råvarer, som er almindeligt tilgængelige for alle forbrugere i marts måned. Madplanen er grøn, fordi den er skabt på basis af den viden, der er beskrevet om tilsmagning af grønne retter i nærværende skrift og mere omfattende i bogen *Grønt med umami og velsmag* (Styrbæk og Mouritsen, 2020). Sammensætningen af madplanen er over en måned således, at den følger kostrådernes anbefalinger.

Valget faldt på marts måned, fordi denne måned er en særlig udfordring, da der da kun er lidt tilbage af forrige sæsons grønne råvarer, og det nye grønne endnu ikke er begyndt at spire frem.

Grøn marts er hverken en vegetarisk eller vegansk madplan, men en madplan med rigtig meget grønt, og hvor smagen er hjulpet på vej med lidt ingredienser fra dyreriget, helt efter de fleksitariske principper, som vi har beskrevet ovenfor.

Madplanen blev lanceret på *Smag for Livets* platforme (Grøn marts, 2021) med fuldstændige indkøbslister, opskrifter, tips og tricks til at få grøn velsmag ind i hverdagens aftensmad. Udgangspunktet for planen var at omsætte klima-kostrådene til praksis og besvare et konkret spørgsmål om, hvordan vi får flere grøntsager ind på det repertoire af retter, vi laver til aftensmad på en almindelig hverdag.

Tidsforbruget er anslået for hver opskrift, og flere steder er der angivet tips til det, man kan forberede dagen før. Eller man kan skyde genvej med Den grønne pose, som beskrevet ovenfor.

Generelt gælder det om at investere lidt tid i at få den fulde smag frem i grøntsagerne, nyde processen i køkkenet og måske plukke i madplanen. Man kan f.eks. gemme nogle af opskrifterne til weekenden og tag børnene med i køkkenet, når familien har bedre tid.

Som noget særligt for en madplan og for madopskrifter er opskrifterne i Grøn

marts ledsaget af forklaringer på, hvad der giver hver enkelt ret og tilberedning sin specielle smag og mundfølelse, med fokus på, hvordan især umami bidrager til smagen af retten.

Principperne for Grøn marts er:

- Det er grønt – nogle gange med lidt fisk eller kød
- Det er fuldt af smag
- Det er med råvarer i sæson
- Det er mad for hele familien

Alle 20 retter har grønt i hovedrollen, men ikke alle opskrifter er rent vegetariske. Flere retter har også lidt fisk, kød eller æg, som kan tilføre umami og smagsfylde i en måned, hvor kun ganske få grøntsager er i sæson. Der er en række råvarer, krydderier og smagsgivere, som man med fordel kan bygge et basislager op af for nemt at have dem tilgængelige til madplanens opskrifter. Dette basislager er beskrevet nedenfor. En del af sagerne på dette basislager kommer fra Smagshylden (Figur 14).

GODT AT HAVE I KØKKENSKABET – ET BASISLAGER

De fleste af os har nok nogle vaner, måske en stil og nogle retter, vi ofte vender tilbage til. Derfor behøver vi ikke tænke så meget på, om vi i skabet kan finde karry, sennep, pasta eller hvad det nu måtte være, vi ofte bruger. De sager vil være i de fleste danske køkkener.

Men hvis man ønsker at tillægge sig nogle nye vaner, f.eks. at spise grønnere i hverdagen med opskrifterne fra Grøn marts-madplanen, kan man gøre det nemmere ved at have nogle af ingredienserne på lager, så man ikke skal købe stort ind hver gang, man skal lave en ny ret.

Dels fordi tingene alligevel bare kan holde sig i køkkenskabet, og dels fordi man nok vil støde på tingene mere end én gang. Et godt basislager i skabene er også en fordel, når man arbejder mere frit og eksperimenterende uden detaljerede opskrifter med råvarer, som man måske mere sjældent eller aldrig brugte tidligere.

Syltet ingefær, fiskesauce, gærflager eller krydderier som stødt koriander og spidskommen bruger måske de færreste til daglig, men det er nogle af de ingredienser, som er fortrinlige til at give smag til grønne retter, og som nok har været noget oversete i køddominerede retter.

Krydderier og lignende

Fint salt og flagesalt, f.eks. Maldon	Fennikelfrø	Cayennepeber
Spidskommen som frø og stødt	Hele sennepskorn, evt. forskellige farver	Laurbærblade
Koriander som frø og stødt	Hel muskatnød	Sesamfrø
	Tørret oregano	Gærflager

Kerner, korn, frø, dåser

Græskarkerner	Perlerug og perlespelt	Majs på dåse
Bønner af forskellig slags, tørre eller på dåse	Quinoa	Risepapir
Kikærter, tørre eller på dåse	Basmati- eller jasmiris	Kokosmælk
Linser - grønne, sorte, røde	Tørrede asiatiske nudler	Tomatpuré og tomatpasta
	Mandler, hasselnødder og cashewnødder	

Eddiker, saucer, olier og lignende

Fiskesauce	Frugteddiker som æble, hindbær m.m.	Ekstra god olivenolie f.eks. til salater
Sød-mild og stærk-sød chili	Hvid- og rødvinseddiker	Neutral olie, f.eks. rapsolie
Worcestershiresauce	Balsamico	Honning
Sojasauce	God olivenolie til stegning	

Syltet, pesto o.lign. (kan også laves selv)

Mild, økologisk kimchi	Ansjos	Kapers
Ajvar	Syltet ingefær	

Mælkeprodukter

Parmigiano-Reggiano	Smør	Oste til salater fra Den grønne pose, f.eks. feta og rester af andre oste
Økologisk ymer 3,5%	Faste oste som f.eks. Gudenå, Vesterhav og div. cheddaroste	
Evt. cremefraiche 9% eller 18%, men ymer kan ofte bruges		

Frugt og grønt, på køl – alt efter sæson

(Nedenstående liste er baseret på Grøn marts-opskrifterne)

Ærter på frost	Div. svampe, især champignon, kejsershatter, østershatte	Friske krydderurter, i marts især persille, basilikum, dild, koriander
Hakket spinat på frost	Store og små tomater	Høvlet peberrod
Rodfrugter som gulerod, persillerod, pastinak, rødbede	Økologiske citroner og lime, evt. appelsiner	Mango, papaya
Hvidkål, rødkål, spidskål (base til Den grønne pose)	Tørrede, saftige dadler	Forårsløg
Bladselleri	Hvidløg, alm. løg, rødløg, skalotteløg	Limeblade, citrongræs, evt. på frost
Porrer, rosenkål, aspargesbroccoli	Frisk chili	Tyrkisk, grøn peber, aflange - findes mild og stærk

DE 20 OPSKRIFTER

DAG 1: MAROKKANSK TORTILLA

med porrer, kikærter og røget laks. Tomatsalat og sprøde græskarkerner

Arbejdstid ca. 45-50 min | Til 3-4 personer

Til denne tortilla er brugt røget laks, men det kan også være f.eks. røget makrel eller sild, eller tortillaen kan laves helt grøn. Bliver der lidt til overs, er tortillaen meget velegnet til madpakken eller arbejd-hjemmefra-frokosten.



Marokkansk tortilla med porrer, kikærter og røget laks. Tomatsalat og sprøde græskarkerner. Foto: Klavs Styrbæk.

Start dagen før, hvis der bruges tørrede kikærter, og sæt dem i blød. Der skal bruges en pande med god belægning, ca. 20 cm i diameter, til tilberedningen. De mellemøstlige smage og dufte gemmer sig især i kikærterne, som krydres godt, og i forhold til en spansk tortilla med kartofler giver kikærter i denne version, udover proteiner, også mere bid til konsistensen. Der kan serveres lidt groft rugbrød til og evt. en salat fra Den grønne pose.

Tortilla

240 g kikærter fra dåse eller 125 g tørre, man udbløder fra dagen før	1 tsk stødt koriander 300 g porre 200 g løg	75-100 g røget laks 6 æg 2 spsk olivenolie
-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Tomatsalat

Ca. 300 g store, modne tomater	2-3 spsk frugteddike, f.eks. hindbær- eller æbleeddike Lidt sukker	1-2 rødløg Frisk koriander (eller persille)
-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

Sprøde græskarkerner

1 dl græskarkerner	2 tsk olie	¼ dl sojasauce
--------------------	------------	----------------

1. Kog de udblødte kikærter efter anvisning på posen, eller åbn en dåse.
2. Smag kikærter til med stødt spidskommen, stødt koriander og salt.
3. Rens porrerne, skær dem i ca. 2 cm lange stykker, lad dem koge ca. 2 min, og sigt vandet fra.
4. Pil løgene, og hak dem groft.
5. Skær den røgede fisk i tern eller strimler.
6. Pisk æggene sammen, og krydr med salt og peber. Tænd ovnen på 180°C varmluft.
7. Hæld olie på panden, og varm op ved middelhøj varme. Tilsæt løg, og lad dem stege til de er bløde; smag til med lidt salt.
8. Tilsæt porrer og kikærter, rør rundt, og fordel laksestykkerne i blandingen.
9. Hæld æggemassen over, og skrab lidt med en bred palet, så det hele fordeler sig jævnt, og lad tortillaen stå et par minutter på kogepladen.
10. Bag den færdig i ovnen ca. 15 min ved 180°C; tjek med en kniv, om den er færdig.

Imens tortillaen bager

1. *Sprøde græskarkerner:* Varm en lille pande op med lidt olie ved middelhøj varme, og rist græskarkernerne, til de begynder at puffe. Tilsæt sojasauce, lad den dampe helt væk, og læg så kernerne på fedtsugende papir.
2. *Tomatsalat:* Skyl tomaterne, skær dem først i skiver og så i tern,

- læg dem i en skål, og smag til med sukker, salt, peber og eddike.
3. Pil løgene, del dem i halve, og skær dem så i tynde skiver.
 4. Vend tomater og løg godt i eddikemarinaden, pluk korianderblade deri (eller hak persille groft), og vend salaten sammen.

Anretning

Vend tortillaen ud på et fad, fordel lidt tomatsalat over, og drys med græskar-kerner. Servér resten af både tomatsalat og kerner ved siden af. Servér evt. med groft brød og en salat af Den grønne pose.

Kikærterne er 'kødet' i denne ret, som har meget planteprotein og masser af umami-smag fra fisk, modne tomater og æg. Der skal kun meget lidt fisk til at give smag til denne grønne ret. Den lidt tørre og megede smag af kikærterne får modspil i røgsmagen og røgaroma fra fisken og de sprøde græskarkerner, som også har umami-smag. Koriander og spidskommen giver spændende aroma, der kompletterer den sursøde tomatsalat.

DAG 2: BØNNEFRIKADELLER

med gulerødder i squashesauce og salat med mormor-dressing

Arbejdstid ca. 45-50 min | Til 4 personer

Der bliver rigeligt med frikadeller, så der er overskud til frokosten dagen efter.

Start ca. 1-1½ timer før, så bønnefarsen kan hvile, når den er rørt. Start dagen før, hvis du bruger tørrede bønner, og sæt dem i blød.

Man styrer konsistensen på bønnefrikadellerne med havregrynene, så når man har ladet farsen hvile, kan man stege en enkelt først og tjekke, at både konsistens og kryddring er helt rigtig. Gærflager fås i større supermarkeder eller helsekostbutikker, men kan udelades, hvis man ikke kan få fat i dem. Lidt ansjos er en nem genvej til mere dybde i squashesaucen. Ansjos kan også undværes, men vi anbefaler at prøve.



Bønnefrikadeller med gulerødder i squashesauce og salat med mormor-dressing. Foto: Klavs Styrbæk.

Bønnefrikadeller

Ca. 200 g hvide bønner fra dåse eller 100 g tørrede	30 g cashewnødder	Frisk timian
	2 æg	Salt og peber
150 g faste champignoner	90 g havregryn	Lidt smør og olivenolie til stegning

Gulerødder med squashsauce

800 g gulerødder, evt. forskellige farver	2 kviste timian	Salt og peber
	10 g gærflager	50 g smør

Squashsauce

Ca. 500 g squash	2 marinerede ansjoser af god kvalitet	½ bdt persille
3 fed hvidløg	4 spsk olivenolie	Salt og peber

Salat med mormordressing

Iceberg el.lign.	1 dl piskefløde og 1 dl ymer	2 spsk rørsukker
Salatløg	Saften af 1 citron	Salt og peber

Bønnefrikadeller

1. Purér bønnerne med lidt af lagen.
2. Rist cashewnødderne let på en tør pande, og hak dem fint. Rens champignonerne, og hak dem fint.
3. Bland æg, havregryn og timian med bønnepureen, bland nødder og champignoner i, smag godt til, og lad farsen sætte sig ½-1 times tid. Man kan tilsætte lidt flere havregryn, hvis man vil skære ned på eller helt undgå hviletiden.
4. Form farsen som små frikadeller, og steg dem gyldne i smør og /eller olie på en pande.

Gulerødder med squashsauce

1. Skrab eller skræl gulerødderne, og skær dem i forskellige størrelser på langs og på tværs.
2. Læg gulerødderne i en bunke midt på to stykker kvadratisk bagepapir, drys med gærflager, timianblade, salt og peber, læg smørret på, fold siderne op, og luk som en lille pose, evt. med et stykke snor.
3. Skær squash i grove stykker, og pil hvidløgene.
4. Hæld olie i en gryde, tilsæt hvidløg, og lad det svitse lidt; tilsæt

- squash og ansjos, og rist ved svag varme, til det hele er tilberedt.
5. Blend groft med en stavblender, og smag til med salt og peber; tilsæt evt. lidt vand.
 6. Bag gulerodsposen ca. 12 min i ovn ved 200°C.
 7. Hak persillen.

Salat

1. Skyl salaten og riv den i grove stykker.
2. Pil løget og skær det i ringe.
3. Rør citronsaft og sukker sammen i et bæger med låg, til sukkerkornene er opløst. Kom piskefløden i, læg låg på, og ryst det godt sammen, til fløden begynder at tykne. Rør ymer i.
4. Smag til med salt og peber, og vend dressingen over salaten lige inden servering.

Anretning

Vend gulerødderne ned i gryden med squashesaucen, og fordel gulerødder og sauce i fire dybe tallerkner. Sørg for, at der også kommer lidt af gærflagesmørret fra posen med, og drys med hakket persille. Læg et par bønnefrikadeller på tallerkenerne, og servér salaten ved siden af.

Frikadellerne får kødsmag (umami) fra champignon og gulerødderne fra gærflagerne. Squashesaucen er cremet og har umami-smag fra ansjoserne og kokumi-smag fra hvidløg. Den sprøde stegeskorpe giver den perfekte kontrast til de grønne frikadellers saftige og bløde indre med faste nøddekerner.

DAG 3: SPICY, KARAMELLISERET HVIDKÅL

med pære, saltede valnødder og sprød karrygris

Arbejdstid ca. 35-45 min | Til 4 personer

Kød og kål tilberedes hver for sig, så man kan også lave en 100% vegetarisk version ved at servere karry-champignon i stedet for gris.

Retten er velkendt dansk med den karamelliserede hvidkål, men også lidt spicy og asiatisk med karryen på den sprøde, krydrede gris, hvor man med en ganske lille mængde ribbensteg får dækket behovet for kød. Pære som grøntsag, i selskab med chili, gør smagen interessant samtidig med, at de to elementer giver hinanden modspil.

Start ca. 1 time før, så kålen kan simre lidt. Arbejdstiden er kortere, ca. 35-45 min.



Spicy, karamelliseret hvidkål med pære, saltede valnødder og sprød karrygris. Foto: Klavs Styrbæk.

Ca. 800 g hvidkål	200 g løg	1-2 chili efter smag
100 g sukker og 25 g sukker	200 g bladselleri	10 nelliker
1-1½ dl frugteddike, f.eks. æble- eller hindbæreddike	3-400 g pærer / 2 stk ikke for modne, og gerne umodne	1 knivspids cayennepeber

Karrygris

Ca. 300 g ribbensteg, gerne hvor sværen ikke er ridset	1 spsk karry	Salt og peber
	½ tsk knust fennikelfrø	

Salt-valnødder

75 g valnødder	½ tsk fint salt
----------------	-----------------

Kål, gris og valnødder tilberedes samtidig.

Kål

1. Snit hvidkålen fint. Pil løg og skær dem i halve, og derefter i skiver. Skyl bladselleri, og skær stænglerne i skiver. Flæk chili, fjern kerner, og hak den. Skyl pærerne, skær i kvarte på langs og fjern kernehuset, og del de kvarte stykker endnu engang i aflange både.
2. Hæld sukker i en 4-5 l tykbundet gryde, lad sukkeret karamellisere, og tilsæt smør.
3. Tilsæt eddike, og rør blandingen sammen, hæld løgene i, og vend det hele godt rundt.
4. Tilsæt hvidkål, selleri, chili og nelliker og rør rundt. Læg låg på, skru ned, og lad det hele simre ca. 45 min ved svag varme.
5. Rør rundt et par gange undervejs; kålen må ikke koge tør, så tilsæt evt. lidt vand, hvis al væsken fordamper.

Karrygris

1. Tænd ovnen på 190°C varmluft.
2. Tør ribbenstegen godt, læg den med skindsiden (sværen) nedad, og skær 2½ cm brede skiver igennem kødet uden at skære igennem fedt og svær. Gør tilsvarende på den modsatte led, så der dannes kvadratiske tern i kødet.
3. Bland karry, fennikel og salt, og massér det godt ind i kødet, så det er helt dækket med krydderiblandingen, også i udskæringerne.

4. Læg kødet på en rist med kødsiden op, og sæt risten i ovnen med en plade eller et ildfast fad under.
5. Steg kødet i 30 min, og vend så skindsiden op yderligere 10 min under stegningen, tag stegen ud, og lad den hvile på risten mindst 10 min. Derefter er den klar til servering, men kan også stå længere.
6. Umiddelbart inden servering: skær eller hak stegen i grove tern.

Salt-valnødder

Valnødder kan bruges som de er, men de smager fantastisk bagt med lidt salt.

1. Vend valnødderne med salt, læg dem på bagepapir på en bageplade eller i et lille fad, og sæt nødderne ved siden af stegen i ovnen 5-6 min, til de er lysebrune.

Kål og pære

1. Læg pærestykkerne ned i kålen, og lad det hele simre ca. 20 min mere, til de er tilpas møre.
2. Tag pærerne op, smag kålen til med lidt cayennepeber og salt, evt. også lidt eddike, så kålen er både syrlig, lidt sød og spicy.

Anretning

1. Fordel det hele på et fad eller individuelt på tallerkener. Læg en portion kål på først, dernæst pære, og så de grove tern af karrygris.
2. Drys med et par saltede valnødder, og servér de sidste stykker gris og nødder ved siden af.

Selv i små mængder giver grisekødet god umami-smag til den grønne ret med masser af fiberrig hvidkål. Valnødderne tilføjer yderligere umami. Ved karamelliseringen dannes velsmagende, sød karamel og vellugtende aromastoffer, som medvirker til at dæmpe den bitre kålsmag. Peber og chili tilføjer en pikant skarphed (irritation) og varme, der passer fint til frugtsmagen fra frugteddiken og de faste pærer.

DAG 4: GRØNKÅLSPANDEKAGE

med løbende æg og salat med linser, romanesco og pomelo

Arbejdstid ca. 60 min | Til 4 personer

Æggeblommen inde i pandekagen udgør sovsen i retten, så man koger æggene meget bløde, inden man piller dem og forsigtigt pakker dem ind. Salaten skal krydres rigtig godt. Smagen kan næsten umærkeligt forsvinde fra salaten, fordi linserne suger så meget, og man skal derfor krydre ekstra for at syre, salt og saftighed sidder lige i skabet.

Pandekagerne med fyldet kan forberedes dagen før, så de står klar i køleskabet. Vil man spare tid, kan man lave en salat med Den grønne pose i stedet for linsesalaten.



Grønkålspandekage med løbende æg og salat med linser, romanesco og pomelo. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

Der skal bruges 4 små, runde aluminiumsforme, ca. 7 cm i diameter og 4 cm høje, eller kaffekrus, små lerskåle eller kokotter.

Pandekager

1 æg	45 g mel	1/2 tsk salt
1,25 dl mælk	20 g smeltet, afkølet smør	Lidt ekstra smør

Fyld

100 g grønkål	20 g mel	30 g Parmigiano-Reggiano
2 dl mælk	Muskatnød	1 æg
20 g smør	Salt og peber	

Bløde æg

4 økologiske æg str. s/m

Grønt på pandekagen

F.eks. fennikel, estragon, skvalderkål og/eller rucola

Salat

F.eks. linser, romanesco og pomelo, se opskrift nedenfor.
Alternativt kan man lave en salat fra Den grønne pose.

Pandekager

1. Smelt smørret, og afkøl det til stuetemperatur.
2. Rør æg, mælk og salt sammen, rør melet ud deri, og rør smørret i til sidst.
3. Bag fire pandekager a ca. 60 g i lidt smør på en pande med ca. 20 cm stegeflade ved jævn varme. Sæt dem til side.

Fyld

1. Skyl og blanchér grønkålen et øjeblik i kogende vand, og køl den hurtigt ned i iskoldt vand med et par isterninger.
2. Sling kålen tør, og hak den fint.
3. Smelt smør i en gryde, tilsæt mel, lad det bage lidt igennem, uden at det bruner. Pisk mælk deri til en tyk opbugning, og lad det koge lidt, så melsmagen forsvinder. Riv parmesan, rør den i, og smag til med muskatnød, salt og peber.
4. Bland grønkål i opbøgningen, afkøl til den er lunken, og rør et æg deri.

Bløde æg

1. Læg de hele æg i en gryde med koldt vand, bring vandet i kog, og kog æggene ca. 4 min, afhængigt af størrelsen; det er vigtigt, at de er meget blødkogte. Køl dem ned, og pil dem forsigtigt.

Fyldte pandekager

1. Læg pandekagerne på et spækbræt, halvér dem, og skær hver halvdel i en 7 cm bred strimmel ved at skære de yderste runddinger fra i begge sider; kassér eller spis stumperne.
2. Smør de fire forme, og læg to strimler pandekage på tværs som et kryds over hver form. Skub forsigtigt strimlerne ned i formen, så siderne bliver beklædt med pandekage.
3. Læg en skefuld grønkålssauce og et æg i hver form, fyld op omkring og over ægget med sauce, og luk pandekagerne over æg og fyld.
4. Varm en ovn op til 185°C, og bag formene ca. 15 min.
5. Gør klar med lidt grønt til at toppe pandekagen med.
6. Lav en salat.

Anretning

Løft forsigtigt pandekagerne ud af formene, læg dem på fire tallerkner, og anret gerne med lidt grønt over pandekagerne. Servér en salat ved siden af. Af den hurtige slags kan det være fra Den grønne pose, og har man tid til at købe lidt mere specifikt ind til retten, kan det være salaten med linser, romanesco og pomelo, som beskrevet nedenfor.

Salat med linser, romanesco og pomelo

200 g linser	2–3 usprøjtede lime	Evt. lidt god cremefraiche eller skyr
1 romanesco	Krydderurt, f.eks. persille eller estragon	Salt
100 g cashewnødder		

Dressing

1 pomelo (fås rødorange som vist på billedet)	1 dl appelsinsaft	2 spsk risvineddike
50 g saftige dadler	Ekstra limesaft til evt. tilsmagning	½ dl ponzu (eller sojasauce med citron)
100 g salatløg	Lidt tørret chili	



Salat med linser, romanesco og pomelo. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

Dressing

1. Skær skallen af pomeloen, skær kødet fra i lamellerne, og skær bådene i mindre, mundrette stykker på tværs; gem saften til dressingen og pomelokødet til anretningen.
2. Pil løg, hak det, fjern sten fra dadlerne, og blend alle ingredienserne til en tyk dressing i en blender eller foodprocessor.

Salat

1. Kog linserne efter anvisningen på pakken, og sigt vandet fra.
2. Skær romanesco i små buketter.
3. Rist cashewnødderne på en tør pande, til de er lysebrune, og hak dem groft.
4. Riv limeskal over linserne, smag derefter til med saften, og smag til med salt.
5. Hak persille (eller anden krydderurt), og vend den i.
6. Smag linserne til med dressingen til en saftig oplevelse; justér evt. med ekstra syre, sødme, chili og salt. Retten skal opleves kraftig i smagen.

Denne grønne ret kombinerer et smukt udseende med stor velsmag. Pandekagens fyld får umami fra parmesanosten, som er kongen af umami. Æggeblommen bidrager også med umami og desuden cremethed. Stegeskorpen indeholder såkaldte Maillard-forbindelser, der er velsmagende og aromatiske smags- og lugtstoffer, som dannes under bruningen. Grønkål, linser og romanesco giver masser af kostfibre og proteiner.

DAG 5: GRØNNERE STJERNESKUD

med sprødstegt squash og dampet fiskefilet, aspargesbroccoli og tomat, karse og cremet tomatdressing med hvidløg

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Den stegte fisk i det klassiske stjernes kud er her skiftet ud med squash, som skæres i skiver, paneres og steges.

Arbejdstid på dagen er ca. 45 min, men hvis man vil prøve med tsukemono-versionen af den stegte squash, skal man lægge squash-skiverne i saltlage dagen før (se nedenfor).



Grønnere stjernes kud med sprødstegt squash og dampet fiskefilet, aspargesbroccoli og tomat, karse og cremet tomatdressing med hvidløg. Foto: Klavs Styrbæk.

2 små squash og lidt smør til stegning

Panering: 1 æg, lidt mel, panko-rasp (eller alm. rasp)

Fiskefileter

Lage til dampning: 2½ dl vand og vineddike, dildstikke og salt

2 usprøjtede citroner

4 skiver groft toastbrød

150 g rejer

Lidt salt, peber og sukker til tilsmagning af rejer

Cremet tomatdressing

3 dl ymer 3,5%

Ca. 50 g ketchup

1 spsk HP-sauce / Worcestershiresauce

2-3 dråber tabasco

Salt og peber

Grønt tilbehør

200 g aspargesbroccoli

1-2 hoveder hjertesalat, dvs. 8-16 blade afhængig af størrelse

100 g ukogte, sorte linser eller 200 g fra dåse

3-4 store, modne tomater, ca. 350 g

1 bdt dild

Citronsaft

Olivenerolie

Salt, peber og sukker

1 lille rødløg, ca. 100 g

Squash

1. Skær det alleryderste af squashene på langs, og skær dem i 1 cm tykke skiver.
2. Læg skiverne på sugende papir, vend dem først i mel, så i pisket æg, og til sidst i rasp. Sæt de panerede skiver klar til stegning.

Dressing

1. Bland alle delene og smag til til en let sødlig dressing, der godt må have lidt bid.

Linser med tomat

1. Kog linserne efter anvisningen på posen, eller dræn væsken fra dåsen.
2. Skyl tomaterne, fjern stilkene, skær dem først i skiver og så i tern.
3. Pil rødløg, og hak det fint.
4. Gem et par skefulde linser, og bland ellers linser med tomat, løg, citronsaft, olivenolie, sukker, salt og peber; tjek smagen, linserne suger godt til sig.

Aspargesbroccoli

1. Sæt en gryde over med vand og salt.
2. Skær de små sideskud af, og skær de fleste blomster af, så man har stilkene tilbage.

3. Læg blomsterne i en sigte, dyp dem 3 sek i det kogende vand, og bland dem så med de linser, der blev taget fra; smag til med salt og peber.
4. Blanchér stilkene 1-2 min i det kogende vand, fisk dem op, og læg dem i koldt vand.

Citron og brød

1. Varm en tør pande eller grillpande godt op, og del citronerne i fire halvdele.
2. Steg eller grill først skærefladen af citronerne, til de er let brændte, og rist/grill brødet, til der dannes lidt skorpe.

Dampet fisk

1. Hæld vand, vineddike, salt og dildstikke på en pande og smag til, og damp fiskefileterne ved dæmpet varme 2-3 min, til kødet bliver hvidt. Læg fileterne på en tallerken.

Anretning

1. Skyl og tør panden, læg smør på ved middelhøj varme, varm smørret op, til det bruser af, og steg de panerede squash lysebrune på begge sider. Læg dem på fedtsugende papir.
2. Smag rejerne til.
3. Kom lidt dressing på brødene, sæt dem på fire tallerkener, og drys med tomat og linser.
4. Byg så stjernesquaddene op med dampet fisk, stegt squash, broccolistilke og blandingen af linser og broccoliblomst med en dildkvist. Servér med grillet citron og mere dressing i en skål ved siden af.

Tsukemono-teknikken til de stegte squash

Har man lidt ekstra tid til forberedelsen, er det værd at prøve at lave den panerede squash som 'tsukemono.' Så starter man dagen før med at tørre skiverne 1½-2 timer i ovnen, hvorefter skiverne lægges i en saltlage og trækker i mindst en time og max 1 døgn, inden man panerer dem.

Lage til squash-tsukemono

2½ dl vand

1½ tsk salt

1 tsk citronsaft

1 tsk sukker

1. Skær det alleryderste af squashene på langs, og skær dem i 1 cm tykke skiver. Tør skiverne i ovnen ved 50°C i ca. 2 timer.
2. Bland lagen i en dyb tallerken, og læg de tørrede squash deri, vend dem godt i væsken, og lad skiverne trække en time til et døgn.
3. Fortsæt fra punkt 2 i den almindelige fremgangsmåde beskrevet ovenfor.

'Fisken' i denne ret er en friturestegt, tørret squash, som med en panko-panering får en sprødhed og mundfølelse, helt som en rigtig fiskefilet: sprød udenpå og mør inde. Cremen får umami-smag af HP-sauce (engelsk sauce) og ketchup. Panko er lavet af brød, der er bagt ved at føre en elektrisk strøm gennem dejen, hvorved der opstår en masse små bobler, som gør paneringen særlig sprød og mindre fedtsugende. Det grønne tilbehør af aspargesbroccoli og linser er rigt på kostfibre og planteprotein, og de modne tomater tilfører den umami, som det grønne mangler.

DAG 6: LANGTIDSBAGT GRØN BOLOGNESE

med pasta og Den grønne pose

Arbejdstid ca. 20-25 min | Til 4 personer

Ved langtidsbagning af solmodne tomater koncentrerer umami-smagen betragteligt. Hvis man bager hakkede grøntsager og urter med i en tomatsauce, tilføjes en tekstur, så smagsindtrykket næsten kan forveksles med en sauce bolognese lavet på kød. Det grønne i urtesaucen kan varieres på mange måder, også gerne afhængigt af overskudsgrønt i køleskabet. F.eks. er de fleste rodfrugter, løg og porrer, bladselleri, squash og auberginer meget anvendelige, mens kål og kartofler ikke er det.

Tip: Lav gerne urtesovsen dagen før, så den rigtig kan stå og simre, mindst 3-4 timer.

Arbejdstid ca. 20-25 min, og den er hurtig at servere, når sauceen først har simret.



Langtidsbagt grøn bolognese med pasta og Den grønne pose. Foto Jonas Drotner Mouritsen.

400 g grov pasta	1 dl olivenolie	50 g tomatpasta
1 kg grønt, f.eks. løg, bladselleri, persillerod, gulerod og porre	4 fed hvidløg	Frisk salvie
2 kg flåede tomater af god kvalitet fra dåse	1 chili	Salt og friskkværnet peber
	En masse frisk timian	Evt. lidt smør
	4–5 laurbærblade	

Serveres med Parmigiano-Reggiano (parmesan) og salat fra Den grønne pose med frugteddike-marinade.

Frugteddike-marinade

Sursøde marinader kan anvendes i mange forskellige grøntsagsretter. Kombineret med sennepskorn tilføjes lidt skarphed, som kan moduleres af de karakteristiske aromaer i en frugteddike.

4 tsk gule og sorte sennepskorn	½ tsk salt	3 spsk honning
½ dl vand	1 dl frugteddike, f.eks. hindbær, solbær, æble- eddike eller blomme-umezu	

1. Kør grønt og hvidløg igennem en foodprocessor på det grove rivejern, eller riv grøntsagerne på et råkostjern, og pres hvidløg gennem en hvidløgspresser.
2. Varm olivenolie op i en passende, tykbundet gryde, og svits grøntsagerne lidt ad gangen.
3. Fjern de største stilke fra timianen, hak den, og tilsæt den sammen med flåede tomater, tomatpasta og hele laurbærblade.
4. Tildæk gryden med bagepapir og tætsluttende låg, og bag igennem på komfur eller i ovn ved meget svag varme – jo længere tid, jo bedre resultat, for eksempel 3-4 timer i ovn ved 140°C.
5. Gør klar i en skål til en salat med grønt fra Den grønne pose.
6. Sæt sennepskorn over i en gryde med lidt vand, kog dem op, og sigt vandet fra.
7. Tilsæt frugteddike, salt og honning og kog kornene.

Lige før servering

1. Smag til med en håndfuld friskhakket salvie, og pisk evt. lidt smør i saucen.
2. Kog pastaen efter anvisning på posen. Riv parmesan.

Anretning

Bland pasta med noget af den grønne bolognese i en lerskål, drys med lidt revet Parmigiano-Reggiano, og servér lidt ekstra revet ost i en skål sammen med salaten ved siden af. Evt. overskydende grøn bolognese kan bruges til lasagne eller gemmes på køl og på frost.

Saucen i denne ret minder om en kødsauce, fordi den har samme tekstur og umami-smag som en sauce bolognese med oksekød. De grofthakkede grøntsager giver tekturen af hakket kød, og den kraftige umami-smag kommer fra tomater og tomatpasta samt fra parmesanosten. Hvidløg bidrager med kokumismag. Velsmagen af saucen gør, at man uvilkårligt kommer til at spise rigtig mange grøntsager.

DAG 7: GRØN BIKS

med laks, linser og kartofler

Arbejdstid ca. 30 min | Til 3-4 personer

Til denne ret skal man bruge linser og kogte kartofler, grønt samt fisk, som kan være både rå eller en rest, der er tilberedt. Det grønne kan varieres på mange måder, også gerne afhængig af overskudsgrønt i køleskabet. Brug gerne kartofler, der kan spises med skræl — men uanset hvad, skal man gemme kartoffelvandet. I opskriften er brugt sorte linser, men de kan sagtens være røde eller grønne i stedet.



Grøn biks med laks, linser og kartofler. Foto: Klavs Styrbæk.

400 g små kartofler – husk at gemme kogevandet

1 bdt dild eller persille

2-4 dl kogevand fra kartoflerne, gerne kogt med dild- eller persillestilke

150 g tørrede linser eller ca. 300 g kogt eller fra dåse. Hvis man selv koger, så start ca. 30 min før middagen

Fisk - ca. 100 g pr. person vil være fint, men mere eller mindre går også

400 g blandet rå eller kogt grønt, f.eks. bladselleri, forårsløg, porre, fennikel og let-tilberedte rodfrugter

Salt og peber

1. Skyl kartoflerne godt, og kog dem i letsaltet vand ca. 20 min afhængig af sort og størrelse, gerne med skræl, og evt. med et par dild- eller persillestilke. Husk at gemme kogevandet.
2. Kog linserne efter anvisningen på pakken, eller brug dem fra dåse.
3. Pil evt. kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker; det kan være på langs eller tværs.
4. Rens de supplerende grøntsager, og skær dem i stykker, der passer til kartoflerne.
5. Hak rå fisk groft med en kniv, og smag evt. til med lidt salt. Er fisken allerede tilberedt, så pil kødet fra hinanden.
6. Træk dild eller persille af stilkene. Bruger man persille, så hak den groft.

Lige før servering

1. Hæld 2-3 dl kartoffelvand på en pande, gerne med grønne stilke af f.eks. persille eller dild.
2. Tilsæt grøntsagerne, og lad dem simre 3-6 min, afhængig af hvilken slags det er, og om de har været tilberedt tidligere.
3. Tilsæt derefter fisk: Er det rå fisk, lad den simre lidt på panden. Er det en rest tilberedt fisk, skal den bare lige vendes med.
4. Retten skal være saftig, så tilføj evt. lidt kartoffelvand undervejs.

Anretning

Fjern evt. grønne stilke, som har kogt med. Læg linser på fadet med en lille top på midten, fordel fisk og grønt over, så linserne ikke er dækket på midten. Drys med dild eller grofthakket persille.

Linser er en rigtig god proteinkilde, der dog mangler umami-smag, men som her tilføjes af de kogte kartofler med skræl og ikke mindst af kartoffelkogevandet. Kartoffelvand er en overset smagskilde i dagens køkken, men blev altid tidligere brugt i sovs og til dampning og kogning af grøntsager. I denne biksemad kan man få rigtig mange grøntsager med kostfibre og proteiner.

DAG 8: KRYDRET SUPPE

med kikærter, pølse og bacon, basilikum og brødcroutoner

Arbejdstid ca. 35-60 min

Gem kikærtevandet, uanset om det kommer fra en dåse eller fra kogningen af kikærter, du selv har udblødt. Suppen skal være en anelse spicy, meget fyldig, godt krydret og med saftigt fyld, så man møder alle grundsmagene, og mundfølelsen stikker af i alle retninger!

Start dagen før, hvis man bruger tørrede kikærter, og sæt dem i blød. Man kan bruge en grøn suppeterning til urtebouillon, men hvis man vil koge sin egen, skal man beregne, at suppen koger ca. 1 ½ time. Arbejdstid er således 35-60 min.



Krydret suppe med kikærter, pølse og bacon, basilikum og brødcroutoner. Foto: Klavs Styrbæk.

200 g kikærter fra dåse eller
100 g tørre kikærter, man
udbløder fra dagen før
50 g bacon

150 g rustik og god pølse,
f.eks. kålpølse

100 g gulerod, 100 g
bladselleri, 100 g løg

200 g champignon

1 spsk olivenolie

2 fed hvidløg

1 dåse a 240 g hakkede,
flåede tomater

150 g bitter salat, f.eks.
radicchio. Endivie er også
god, men ikke nødvendigvis
til at få i marts

En håndfuld persille og
basilikum efter smag

Urtebouillon

$\frac{3}{4}$ l vand inkl. kikærtevand
fra dåsen eller fra kogning af
kikærterne
Peberkorn
Laurbærblade

Enten 1-2 grønne
bouillon-kraft-terninger
eller grøntsagsrester fra
køleskabet samt toppe
og stilke fra klargøring til
retten
1 løg

2 fed hvidløg
Evt. en rest
parmesanskorpe
Lidt salt

Brødcroutoner

80 g tørt landbrød eller
groft toastbrød

1 spsk olivenolie

1 fed hvidløg

Fint salt

Urtebouillon

1. Kog de udblødte kikærter efter anvisningen på posen, eller åbn en dåse med kikærter.
2. Sæt en gryde over med kikærtevand suppleret op med postevand til $\frac{3}{4}$ l, og gå til pkt. 3 eller 4.
3. Den hurtige bouillon: smag til med 1-2 grøntsagsbouillonterninger.
4. Kog-selv bouillon: Rens og tilsæt en masse urter, krydderier og lidt salt. Lad det hele simre under låg $1\frac{1}{2}$ times tid, og sigt suppen fra.

Fyld

1. Skær imens bacon i små tern. Rens champignon, og skær dem i kvarte.
2. Skræl gulerødder, pil løg, og skyl bladselleri. Skær det hele i små tern.
3. Sæt en gryde over med lidt olie, og lad bacontern stege lidt; de skal ikke blive sprøde. Tilsæt champignon, og lad dem riste lidt, tilsæt de tre slags urter, og pres hvidløg i.
4. Hæld de hakkede tomater i gryden, tilsæt urtebouillon, og lad det hele simre i 45 min.

5. Skær pølsen i ca. 1 cm tykke skiver, og lad dem simre med i suppen i 15 min, også under låg.
6. Snit den bitre salat i strimler, og hak persillen.

Brødcroutoner

1. Skær brødet i tern.
2. Hæld olie på en pande ved middelhøj varme, mas hvidløget med håndrodden, og lad det simre med. Rist brødstykkerne, til de er sprøde udvendigt og bløde indeni.
3. Smag til med fint salt, og læg dem på fedtsugende papir.

Anretning

Smag den varme suppe til, og hæld den i en skål eller dybe tallerkener. Riv basilikum over, og drys med persille, den bitre salat og nogle brødcroutoner, og servér resten ved siden af.

Kikærter får i denne ret masser af umami-smag fra pølse, champignon og tomat. Hvidløg bidrager med kokumi-smag. Parmesanosteskorper i boullonen bidrager også med umami. Kikærtevand indeholder nogle proteiner, der tykner suppen ligesom æggehvite. Brødcroutoner giver godt knas til denne fugtige ret, som evt. kan beriges med, hvad man har af grøntsagsrester.

DAG 9: KARTOFFEL OG ROSENKÅL

med svampe, bønner, kylling og tomat

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Hak ikke svampene for fint, så får de en fastere struktur. F.eks. giver kejsershatter en god, fast, kødagtig konsistens. Brug gerne kartofler, som kan spises med skræl. Vil man ikke vil bruge kød i retten, kan kyllingekød erstattes af flere svampene. Bønnerne skal koge længe, så de bliver bløde uden at være udkogte.

Start dagen før, hvis du bruger tørrede bønner, og sæt dem i blød.



Kartoffel og rosenkål med svampe, bønner, kylling og tomat. Foto Klavs Styrbæk.

Kartofler og rosenkål

Ca. 800 g kartofler
400 g rensset rosenkål
2 spsk olivenolie

4 g gærflager
(kan evt. udelades)
Timiankviste

Salt og peber
Lidt rucola

Svampe-kyllingebønne-sauce

200 g rå hvide bønner eller
400 g fra dåse

200 g faste svampe
som champignon eller
kejsershatter

200 g hakket kyllingekød
(hvis retten skal være helt
vegetarisk, kan man erstatte
kylling med champignon)

Ca. 250 g løg
2 fed hvidløg

4-5 nelliker
¼ tsk kardemomme
5-6 knuste enebær
2 spsk olivenolie
2 dåser hakkede tomater,
ca. 480 g

Chili efter smag

Svampe-kyllinge-bønne-sauce

1. Kog udblødte bønner efter anvisningen på posen i letsaltet vand, til bønnerne er helt møre og konsistensen er blød. Gem kogevandet. Imens:
2. Hak løgene i tern, og hak eller pres hvidløg gennem en presser, og hak svampene.
3. Varm olivenolie op i en gryde, og rist det hakkede kyllingekød. Tilsæt svampene, løg og hvidløg, tilsæt krydderier, smag til med salt, og rist det hele godt igennem.
4. Tilsæt de hakkede tomater, læg låg på, og lad det hele simre ved svag varme i ca. 45 min. Tilsæt undervejs lidt bønnevand fra kogningen eller dåsen, hvis svampesaucen bliver for tør.

Kartofler og rosenkål

1. Kassér kedelige yderblade på rosenkålene, og halvér dem.
2. Skyl og kog kartoflerne i letsaltet vand i 18-20 min, til de er møre. Hæld vandet fra, og gem ca. 1½ dl. Lad kartofler stå tildækket, så de holder sig lune.
3. Hæld 1½ dl kartoffelvand i en lille gryde sammen med olivenolie, gærflager og timiankviste, og kog rosenkålene 3-4 min under låg – så kort tid, at de stadig er lysegrønne og let sprøde.
4. Sigt evt. vand fra rosenkålene over i svampe-kyllingesaucen, tilsæt bønner, og rør rundt.

Anretning

Læg kartofler i et dybt fad, hæld svampe-kyllinge-bønne-saucen over, læg rosenkål på, og drys med rucola.

Denne ret er en vegetarisk umami-bombe, men hvor man kan erstatte svampe med lidt kyllingekød for at bevare kødsmagen. 'Køds-magen' skyldes umami og kokumi. Kartofler, svampe, tomater og gærflager sørger for masser af umami, og hvidløg bidrager med kokumi. Med al denne velsmag glider der meget fiberrigt rosenkål og mange proteinholdige bønner ned.

DAG 10: FLADBRØD OG COLESLAW

med ajvar, gulerod med ingefær, chilimango og koriander, hvidløgscreme og andebryst.
Asiatisk coleslaw af linser og hvidkål med kimchi, grøn peber og mango

Arbejdstid ca. 50-60 min | Til 4 personer – halvandet fladbrød pr. person

Retten er meget nem at gå til, selvom den består af relativt mange elementer. De to dressinger, gulerod med ingefær, andebryst og kejsershatte kan evt. klargøres dagen i forvejen. Bor man i nærheden af en mellemstlig/asiatisk (grønt)basar kan man måske få friskbagte fladbrød der, og så har de også både ajvar (rød peberfrugtpesto), mild kimchi i glas og god fiskesauce. Men ellers kan man finde gode alternativer i de almindelige supermarkeder.

Rullerne kan forberedes i god tid, så de bare skal i ovnen 10 min før man skal spise dem.



Fladbrød med ajvar, gulerod med ingefær, chilimango og koriander, hvidløgscreme og andebryst. Asiatisk coleslaw af linser og hvidkål med kimchi, grøn peber og mango. Foto: Klavs Styrbæk.

6 fladbrød, gerne af den grove slags	1 andebryst, 300 g	150 g ingefær + lage / marinér selv eller køb et glas
1 glas stærk ajvar; der skal bruges ca. 250 g (ajvar er rød peberfrugtpesto, som også kan være hjemmelavet)	2 x ¼ dl almindelig sojasauce	Frisk rucola og koriander, nok til 6 fladbrød
3 kejsershatte	Lidt olivenolie	
	400 g gulerod	

Yoghurt-dressing med hvidløg

2½ dl yoghurt eller ymer 3,5%	2 fed hvidløg	Salt og peber
-------------------------------	---------------	---------------

Mango-dressing med chili

1 moden mango a ca. 150 g (der skal bruges 2 stk i alt, også 1 til salaten)	1-2 chili efter smag og styrke	2-3 tsk sukker afhængig af mangoens modenhed
Saft af 2-3 lime		½-1 tsk fiskesauce

Linsesalat

(eller en salat med Den grønne pose)

300 g fast kål som spidskål eller hvidkål	150 g lange, tyrkiske pebre. Kan erstattes med almindelig grøn peberfrugt	Ingefærlage
200 g linser	100 g mild kimchi, fra glas eller hjemmelavet	Resten af yoghurtdressingen og andet godt, når fladbrødene er rullede
1 moden mango ca. 150 g		

1. Skær evt. sener af andebrystet, og skær det først i tynde skiver, og dernæst i strimler.
2. Marinér stykkerne i den ene halvdel af sojasaucen et kvarters tid.

Mangodressing

1. Skær begge mangoer fri for skrællen, skær kødet fri af stenen, og skær kødet i tern. Læg halvdelen i en blender, og gem den anden halvdel til salaten.
2. Flæk chili på langs, fjern kerner og stilke, og hak chilien fint.
3. Pres limesaften, og blend den med mango, lidt sukker og fiske-sauce. Smag dressingen til.

Yoghurt/ymerdressing

1. Pres hvidløg i yoghurten, rør sammen, og smag til med salt og peber.

Ingefær-gulerod

1. Skræl gulerødderne, og skær eller riv dem i lange, tynde strimler. Skræl og hak ingefær fint, og bland med gulerodsstrimlerne. Opbevar i en skål eller pose på køl.

Andebryst og svampe

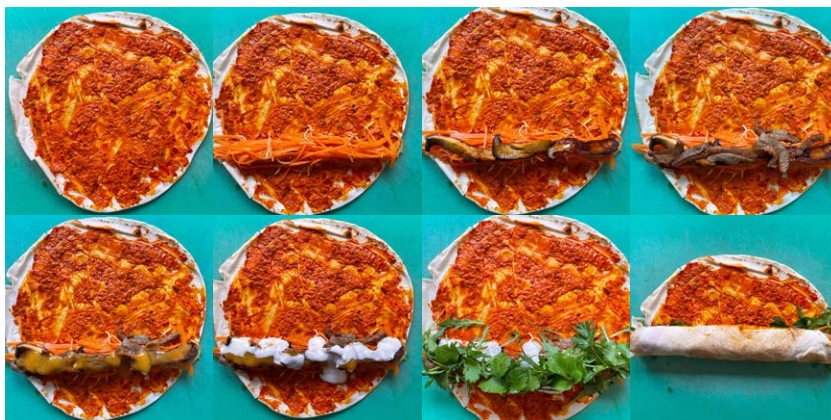
1. Hæld lidt olivenolie på en varm pande, og rist de strimlede andebryster ad flere omgange, så de steger rigtigt, og ikke begynder at koge. Panden skal måske rengøres undervejs.
2. Skær kejsrerhatte i halve og derefter i strimler, rist dem til de er lysebrune i olivenolie ved middelhøj varme på panden, tilsæt resten af sojasaucen, og kog indtil svampene er glaserede og sojasaucen er kogt ind.

Salat

1. Kog linser efter anvisningen på pakken, det tager ca. 20 min. Sigt det sidste vand fra, smag linserne til med lidt salt, og lad dem køle af.
2. Snit eller riv kålen fint, skær tynde pebre i ringe, og lidt større i skiver, og bland de to dele i en skål.
3. Bland salaten færdig, når fladbrødene er rullede, så overskydende elementer kan bruges deri.

Sådan rulles fladbrødene sammen om fyldet

1. Smør hele fladen af de 6 fladbrød med ca. 40 g ajvar pr. brød, og læg dem på køkkenbordet.
2. Læg ca. 50 g ingefær-gulerod på tværs i en aflang bunke.
3. Fordel kejsrerhattene og andebryststrimlerne ovenpå gulerødderne.
4. Hæld først ca. 20 g mangodressing pr. brød hele vejen over kød og kejsrerhatte, dernæst ca. 20 g yoghurt dressing pr. brød på samme måde.
5. Fordél en passende mængde rucola og koriander over fyldet.
6. Rul brødene stramt til 6 ruller, og læg dem på bagepapir på en bageplade tildækket. 10 min før de skal serveres, skal de i ovnen.



Sammenrulning af fladbrødene med fyldet. Foto: Klavs Styrbæk.

Servering

1. Bag rullerne 8-10 min ved 185°C varmluft i ovnen. Bland imens linser og mango med kål og pebre, tilsæt lidt kimchi efter smag og styrke, bland med mangodressing og evt. ingefærsaft og gulerod, der er til overs fra rullerne.
2. Dryp salaten godt med yoghurt dressing, og servér resten ved siden af.
3. Skær de let sprøde ruller i to, og servér dem straks med salaten til.

Denne grønne og meget smukke ret af asiatisk tilsnit med proteinrig linsesalat og fiberrig kål får umami fra kejsershatte, sojasauce, andekød og fiskesauce. Den syltede ingefær giver en pikant, skarp smag sammen med den sure kimchi og den aromatiske koriander. Chiliens styrke og sødmen fra rød peber, gulerod og mango gør, at retten bliver godt rundet af.

DAG II: VARME MUSLINGER

med kartofler, grønkål og bacon

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Muslinger er rigtig fingermad, og man kan bruge skallerne som skeer.

Brug gerne kartofler, der kan spises med skræl, men uanset hvad, skal man gemme kartoffelvandet, når man koger kartoflerne, så man kan bruge vandet til muslingebouillon. Det vil være lækkert med groft brød, som man kan dyppe i muslinge-bouillon.



Varme muslinger med kartofler, grønkål og bacon. Foto: Klavs Strybæk.

1,5 kg blåmuslinger
500 g små kartofler
og persillestilke / gem
kogevandet
250 g ribbet grønkål, gør
det selv eller køb den
klargjort i en pose

250 g løg
2 fed hvidløg
1 usprøjtet citron
1 bdt persille
2 spsk olivenolie

2-3 dl kogevand fra
kartoflerne og persillestilke
25 g smør
Salt og peber
Evt. groft brød

1. Skyl kartoflerne godt, og kog dem 18-20 min i letsaltet vand med de grove persillestilke, gerne med skræl. Hæld kogevandet fra – husk at gemme det.
2. Pil evt. kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker; kan være på langs eller tværs.
3. Rens og skyl muslingerne for evt. rur, tang eller sand.
4. Kassér muslinger, som er meget lette, samt dem, der er åbne, men ikke lukker sig, når man slår på skallen.
5. Skyl grønkål, slyng den tør for vand, og hak den mellemfint.
6. Pil løgene, og hak dem i tern; pil yderskallen af hvidløgsfeddene, og pres dem flade med siden af en kniv.
7. Skær bacon i fine tern.
8. Skær skal og det hvide af citronen, og skær den afskallede citron først i skiver og så i små tern; gem også saften, og fjern evt. sten.
9. Skyl, tør og hak persillen, og gem stilkene til kartoffelvandet.

Lige før servering, herfra tager det ca. 15 min

1. Opvarm en dyb pande/gryde ved middelhøj varme, tilsæt først olie og så løg, hvidløg og bacon. Lad det hele simre lidt; baconternene skal ikke blive sprøde, bare bløde.
2. Hæld muslinger i panden, tilsæt ca. 2 dl kartoffelvand, citron og saft, og lad det koge op.
3. Vend grønkål og kartofler med muslingerne, og lad det hele simre under låg 3-5 min: muslingerne skal gå fra at være glasklare og rå til tilberedte.
4. Tag låget af, tilsæt smør, og smag evt. til med salt og peber.

Anretning

Drys persille over muslingerne, og servér direkte fra panden, gerne med groft brød til.

Muslinger er en noget overset kilde til masser af umami-smag, og da muslinger er i bunden af fødekæderne, er det en relativt bæredygtig spise. Kartoffler og kogevandet bidrager med umami-smagssynergi til muslingerne, og løg og hvidløg sørger for kokumi.

DAG 12: FYLDIG KOKOS-KYLLINGESUPPE

med limeblade, citrongræs og østershatte. Asiatisk salat fra Den grønne pose

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Inspirationsskilden til denne suppe er den thailandske ret *tom kha gai*. I mange almindelige supermarkeder kan man sandsynligvis finde citrongræs og koriander frisk i grøntafdelingen, limeblade måske på frost og kokosmælk på hylderne i kolonialafdelingen. Og er man i nærheden af en asiatisk forretning eller en basar, kan man stoppe dér, for de har helt sikkert det hele.

Bruger man kyllingeoverlår, som vi skriver i opskriften, går det hurtigere, og man kan indkøbe præcis, hvad der skal bruges lige til denne ret. Man kan også bruge en søndag på at koge en høne og få rigeligt med suppe og kød til at kunne lave både denne suppe og en ret mere.

Brug gerne overskudsgrønt fra køleskabet til suppen. Er grøntsagsskuffen tom, kan man indkøbe forskellige rodfrugter, porre, løg og stilke fra krydderurter som koriander eller persille.

Arbejdstiden er ca. 45 min, men start ca. 1½ time inden (eller dagen før), så boullonen til suppen kan blive klar.



Fyldig kokos-kyllingesuppe med limeblade, citrongræs og østershatte.
Asiatisk salat fra Den grønne pose. Foto: Klavs Styrbæk.

Kokos-kyllingesuppe

4 kyllingeoverlår; med ben 700-800 g, som kød 300- 350 g	100 g skalotteløg	1 rød peberfrugt, ca. 250 g
1 l vand og 2 tsk salt	200-300 g svampe, f.eks. østershatte, champignon eller shiitake-svampe	2 spsk fiskesauce
600-700 g urter, f.eks. rodfrugter, porre, løg mfl.	10 limeblade	1 squash, ca. 200 g
1½-2 dåser kokosmælk, dvs. ca. 600-800 ml	3 stængler citrongræs, dvs. ca. 30 g hakket	240 g sorte bønner, kogte eller fra dåse
	Frisk chili eller chilisovs, efter smag	Koriander efter smag, eller persille

Salat

Grønt fra Den grønne pose	2 mango	Dressing, f.eks. med citrus
	2 spsk sesamfrø	

Citrusdressing

1 dl friskpresset appelsinsaft	1 spsk Worcestershiresauce	1/4 tsk knust peber
1/2 dl friskpresset lime	3 spsk ketchup	2 forårsløg
1/4 dl friskpresset citronsaft	1/2 tsk honning	

Suppe

1. Sæt 1 l vand over i en gryde, læg kyllingestykkerne i, kog vandet op og skum af, indtil der ikke dannes urenheder mere. Tilsæt 2 tsk salt.
2. Rens og skær suppeurterne i grove stykker, og læg dem ned i gryden. Fisk gode stykker urter som f.eks. gulerod og persillerod op, når der er gået 15 min, og læg dem til side; i alt skal boullonen simre ca. 45 min under låg ved svag varme.
3. Tag kødet op, og sigt de sidste urter fra; de skal bare smides ud. Hæld suppen tilbage i gryden, og pil kødet fra kyllingebebenene i store flager.
4. Pil løg, og skær det i skiver.
5. Riv østershatte i strimler eller skær andre slags svampe i skiver.
6. Hak halvdelen af limebladene meget fint. Fjern de yderste blade på citrongræsset, og hak den hvide del så fint som muligt.
7. Fjern stilk, stok og kerner på chili og peberfrugt, skær peberfrugt i tern, og hak chili fint.
8. Kom løg, svampe, lime, citrongræs, peberfrugt og chili ned i gryden med bouillon.
9. Rør kokosmælk i, den både cremer og giver smag, så vurder

- selv, hvor meget der skal i.
10. Lad det hele simre ca. 20 min.
 11. Skær imens squash i tern, læg dem i suppen sammen med bønnerne, og lad det hele simre yderligere 10 min. Læg de urter, som blev fisket op, tilbage i suppen.
 12. Smag suppen til med salt, chili og fiskesauce, så den bliver let spicy,
 13. Hak koriander.

Dressing og salat

1. Snit forårsløg fint, og bland så alle ingredienserne til dressing.
2. Skræl mangoer, og skær dem i tern.
3. Rist sesamfrø et par minutter på en tør pande.
4. Læg grønt fra Den grønne pose i en skål, og vend den med dressing; gem evt. overskud af dressing i et glas med låg i køleskabet.
5. Læg mango på, og drys med en masse koriander samt sesamfrø.

Anretning

1. Læg kyllingestykkerne i suppen, og servér den i gryden eller en suppeskål; drys med koriander, og servér suppen varm i en dyb tallerken.
2. Servér salaten i skålen, og nyd den på en flad tallerken ved siden af den dybe tallerken.

Thai-køkkenet er ekspert i at lave velsmagende retter med intet eller meget lidt kød og masser af grøntsager. Det drejer sig om umami, som her kommer fra svampe, østerssauce, Worcestershiresauce, ketchup og fiskesauce. Styrken fra chili moderes af den cremede kokosmælk, som også beriges af citrongræssets og limebladenes aromatiske smag og duft. Kyllingekødet tilfører tekstur og mere umami.

DAG 13: RECYCLE SPINATGRATIN

med bladselleri, champignon og peberrodspesto

Arbejdstid ca. 35-45 min

Hvis man sørger for forskellige teksturer, som f.eks. det seje fra champignon og de forskellige størrelser af grønt, bliver det anderledes interessant end man ellers kan opleve gratin. I denne opskrift tilføjer pestoen en spændende urtesmag sammen med det syrlige fra kapers og det stærke fra peberroden.

Gratinen kan laves i en ca. 2 l stor form ca. 1 time i ovnen og serveres som hovedret til 4 personer. Den kan også serveres som garniture i små kokotter, som vist på billedet. Så vil bagetiden være ca. 20 min ved 175°C, og portionen være til 8 personer. Stik i gratinen med en kniv, når tiden er ved at være gået, for at tjekke, om den er færdigbagt. Sojagræskarkerner er det altid godt at have stående klar i skabet. De passer i mange salater og forskellige slags retter, så det er fint at lave rigeligt.

Arbejdstid: Ca. 35-45 min, men start ca. 1½-2 timer inden, så gratinen kan bage godt en time i ovnen.



Recycle spinatgratin med bladselleri, champignon og peberrodspesto. Foto: Kristoff Styrbæk.

350 g overskudsgrønt – brug, hvad du har i køleskabet	2 dl grøntsagsbouillon eller kartoffelvand	60 g fintrevet Parmigiano- Reggiano
200 g champignon	50 g smør	Salt og peber
100 g bladselleri	50 g mel	Smør til at smøre formen
100 g spinat	1 dl sødmælk	½ dl sprødt, knust drys af f.eks. sojagræskarkerner
	4 store æg	Peberrod-persillepesto med kapers

Skær overskudsgrøntsagerne i mindre stykker, så man stadig kan se forskelligheder og mærke forskellige teksturer, når de spises.

1. Rens champignon og bladselleri, skær champignon i mindre stykker og bladselleri i ½ cm tykke skiver.
2. Skyl spinat, skær den groft, og blend den med bouillon eller kartoffelvand.
3. Lav en opbaging: Smelt smør, tilsæt mel, og pisk det igennem, tilsæt mælk, og bag igennem under omrøring.
4. Tilsæt spinatvæsken, kog massen op, og lad den så køle lidt ned, indtil æggeblommer kan tilsættes uden at koagulere.
5. Adskil forsigtigt æggehvider og -blommer, tilsæt æggeblommer, og rør, til massen er ensartet.
6. Riv parmesanosten.
7. Vend overskudsgrønt, selleri, champignon og 2/3 af parmesanosten i massen.
8. Smag til med salt og peber.
9. Pisk æggehviderne stive, og vend dem forsigtigt i massen uden at slå skummet i stykker.
10. Smør en form på ca. 2 l med smør, og fordél det knuste drys af sprødt på de smurte sider.
11. Hæld gratinmassen i formen, så der er lidt luft til kanten, og drys det sidste parmesanost over toppen.
12. Bag gratinen i forvarmet ovn ved 175°C i 60-70 min.

Servering

Servér gratinen rygende varm og med pesto ved siden af.

Sprøde græskarkerner

1 dl græskarkerner

2 tsk olie

¼ dl sojasauce

1. Varm en lille pande op med lidt olie ved middelhøj varme, og rist græskarkernerne, til de begynder at puffe.
2. Tilsæt sojasauce, lad den dampe helt væk, og læg så kernerne på fedtsugende papir.

Peberrod-persillepesto med kapers

30 g persille
(ca. 2 dl, inden man hakker)

40 g kapers
3–5 g peberrod

1 nip salt

1 fed hvidløg

1 dl olie

1. Hak persille groft, skær hvidløg i mindre stykker, riv peberrod, og blend det hele med kapers og olie. Smag til med salt.

Denne gentænkte klassiske ret er meget grøn, og den får sit nødvendige tilskud af umami fra både bouillon/kartoffelvand, champignon, parmesanost og æg. Pestoen giver en spændende urtesmag sammen med det syrlige fra kapers og det stærke fra peberroden. Drys og sojagræskarkerner giver ekstra sprødhed.

DAG 14: QUINOA, BLOMKÅL OG TOMAT I CITRUS

med torsk i krydderskorpe

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Både dressing og mandler er gode i mange slags retter og salater, så bliver der noget tilovers, kan man gemme det i beholdere med tætsluttende låg. Servér overskydende dressing i en skål ved siden af, så man selv kan krydre ekstra.



Ingredienser til Quinoa, blomkål og tomat i citrus med torsk i krydderskorpe. Foto: Klavs Styrbæk.



Quinoa, blomkål og tomat i citrus med torsk i krydderskorpe. Foto: Klavs Styrbæk.

4 x 100 g torsk eller anden
fisk

Krydderskorpe: 2 spsk
sesamfrø, ½ spsk havsalt,
2 tsk tørret oregano, 1 tsk
knust koriander, 1 knivspids
cayennepeber

Lidt olivenolie og smør

Quinoa og fyld

250 g quinoafrø
1 lille blomkål, ca. 700 g

Lidt olivenolie og fint salt
400 g tomat

1 agurk, ca. 300 g
1 bdt persille

Mandler

125 g mandler

½ tsk fint salt

2 tsk olivenolie

Citrusdressing

1 dl friskpresset appelsinsaft
1/2 dl friskpresset lime
1/4 dl friskpresset citronsaft

1 spsk Worcestershiresauce
3 spsk ketchup
1/2 tsk honning

1/4 tsk knust peber
2 forårsløg

1. Bland ingredienserne til krydderskorpen i en lille skål.
2. Udskær i fire lige store stykker fisk, og tør dem godt i papir. Vend stykkerne i skålen med krydderblandingen, og pres den godt ind i fisken.
3. Kog quinoafrøene efter anvisningen på pakken i letsaltet vand, hæld vandet fra, afkøl og hæld quinoafrøene i en rummelig skål.
4. Citrusdressing: Snit forårsløg fint, og bland så alle ingredienserne til dressingen.

5. Tænd ovnen på 230°C varmluft.
6. Blomkål og mandler: Pil blomkål i helt små buketter, vend dem med lidt olivenolie og fint salt, og læg dem på bagepapir på den ene side af en bageplade. Vend også mandlerne med olivenolie og salt, og læg dem på den anden side.
7. Bag både blomkål og mandler, til de er lysebrune, tag pladen ud, og lad begge dele køle af.
8. Skær tomater og agurk i tern med skind og kerner, og læg dem i skålen med quinoa. Tilsæt blomkål. Hak persille meget fint med kniv eller persillehakker, og vend det hele sammen. Smag til med lidt salt og peber, og vend salaten med rigelig citrusdressing efter smag.
9. Knus meget groft 10-15 mandler, og gem evt. overskud i et glas med tætsluttende låg til en anden gang.
10. Hæld lidt olivenolie og en klat smør på en pande ved middelhøj varme, og rist fiskestykkerne, til de får en lysebrun skorpe og lige netop er færdige.

Anretning

Anret salaten på et fad eller i en bred, lav skål, læg den varme fisk ovenpå, og drys med mandler.

Bare en smule fisk løfter denne grønne ret af kål og quinoa, som får umami-smag fra fisk og tomater og masser af aroma fra krydderierne. Citrusdressingens bidrager med mere umami fra Worcestershiresauce og ketchup, og der er godt knas fra mandlerne.

DAG 15: MEXICANSK RIZZA

med krydret okse, majs og æg. Ris med sorte bønner og rød peber, salsa og klima-guacamole

Arbejdstid ca. 45-50 min

Man kan tænke på rizza som en slags lynhurtig pizza. Rizza-konceptet blev oprindeligt til i et projekt om at undgå madspild, så man kan ovenikøbet tømme køleskabet for rester, når man skal finde sit fyld. Den udvidede version her er inspireret af det mexicanske køkken.

Vores rizza bruger vi her som hovedelementet i et aftensmåltid, men den byder også ind med en række andre kvaliteter, fordi den kan appellere til ungdommens præferencer inden for fastfood. Bruger man rizza som mellemmåltid, kan den således bruges som et sundt, velsmagende og kreativt mellemmåltid, der involverer overskudsmad – altid i helt personlige udgaver, der kan laves med fisk, kød, grønt og dagens individuelle lyster.

Rizza laves én ad gangen, lige inden man skal spise dem, og hver tager ca. 3-4 min at lave. Man skal bruge en eller evt. to pander på ca. 22 cm til bageprocessen.

Kødfyld, guacamole og tomatsalsa kan sagtens laves klar dagen før. Hvis du ikke vil bruge bønner fra dåse, så husk at sætte tørrede bønner i blød dagen før.





Mexicansk rizza med krydret okse, majs og æg. Ris med sorte bønner og rød peber, salsa og klima-guacamole. Foto: Klavs Styrbæk.

Rizza

8 stk rispapir a 22 cm
8 æg

Forskelligt fyld, som
majs, broccoli, revet ost,
linser – gerne overskud fra
køleskabets gemmer

Salt og peber

Kødfyld med grønt

200 g rodfrugt, f.eks.
pastinak
100 g løg

200 g hakket oksekød
1 spsk olie
Stødt koriander og
spidskommen efter smag

Salt og peber
Worcestershiresauce

Ris med bønner / peber

2 dl basmatiris og 3½-4 dl
letsaltet vand

ca. 400 g rød peber

1 dåse sorte bønner ca.
240 g eller 125 g tørrede
sorte bønner

Klima-guacamole

125 g hvide bønner fra dåse
eller 65 g tørrede, man selv
koger
125 g frosne grønne ærter

1 dl ymer eller cremefraiche
(fra 3,5 til 18%)
1½ spsk citronsaft
2 fed hvidløg

Salt og cayennepeber
Evt. 1 spsk gærflager

Tomatsalsa

Ca. 300 g store, modne tomater	Lidt sukker 1-2 rødløg eller salatløg	1 bdt frisk koriander (eller persille)
2-3 spsk frugteddike, f.eks. hindbær- eller æbleeddike	1 fed hvidløg	Salt og peber

1. *Kødfyld:* Skræl rodfrugterne, pil løg, og riv begge dele på et råkostjern.
2. Varm en pande op med olivenolie, rist kødet godt af, og tilsæt pastinak, løg og krydderier, lad det hele simre 6-8 min ved middelhøj varme, indtil der ikke er mere væske tilbage på panden, og smag til med Worcestershiresauce og evt. flere krydderier. Sæt kødet til side indtil brug.
3. *Klima-guacamole:* Kog de udblødte bønner efter anvisning på posen, eller åbn en dåse.
4. Tø ærterne op, hæld dem i en blender eller foodprocessor, tilsæt de øvrige ingredienser, og blend så længe, at konsistensen bliver så blød og cremet som muligt. Smag evt. til med mere salt, citron eller cayennepeber, hæld guacamolen i en skål, dæk den til, og sæt den på køl.
5. *Tomatsalsa:* Skyl tomaterne, skær dem først i skiver og så i tern, læg dem i en skål, og smag til med sukker, salt, peber og eddike.
6. Pil løgene, og hak dem.
7. Vend tomater og løg godt i eddikemarinaden, pres hvidløg over, pluk korianderblade deri (eller hak persille groft), og vend salaten sammen. Læg salsaen i en skål indtil servering.
8. Kog bønnerne efter anvisning på posen, eller åbn en dåse, og smag dem til med salt og peber.
9. Skyl og befri peberfrugter for stilk, stok og kerner, og skær peberfrugten i tern.
10. Bring 3½ dl letsaltet vand i kog, tilsæt peberfrugt, kog op igen, tilsæt ris, og lad det hele simre ved svag varme under låg i 12 min, og tag gryden fra blusset.
11. Løft låget, vend bønnerne i, dæk til igen, og lad gryden stå ca. 10 min, til risene er møre.

Rizza, tilberedning

Start evt. med at lave en enkelt rizza pr. person og overvej, hvad der skal i den næste, mens den første bliver spist.

1. Sæt ingredienser til rizza'erne klar, dvs. rispapir og hele, rå æg, kødfyld og revet ost, overskudsgrønt skåret i mundrette stykker samt evt. krydderurter.
2. Varm en tør pande op til middelhøj varme, og pisk et æg let med lidt salt og peber i en skål.
3. Skyl et rispapir hurtigt under den kolde vandhane, læg rispapiret på den varme og tørre pande, vend det letpiskede æg ovenpå, og smør massen ud på hele overfladen med en ske.
4. Drys lidt fyld på; det kan være næsten alt fra kulhydrater til proteiner: grønt, fisk og kød, ris, korn, bønner og majs, krydderurter, krydderier og ost. Hver rizza kan laves efter personlig smag.
5. Lag ægget sætte sig, vend den ene halvdel af 'pandekagen' over den anden, og ryst den færdige rizza over på et skærebræt eller fad.
6. Gå straks i gang med den næste rizza; bare sørg for at have ægget klar, når rispapiret lægges på panden.

Servering

Servér med guacamole, tomatsalsa og varme ris med bønner. Evt. fyld i overskud kan bruges som en salat eller en hurtig frokost-rizza næste dag.

Et simpelt stykke rispapir holder her sammen på masser af grønt, der har fået umami fra grønne ærter, Worcestershiresauce, gærflager og lidt hakket oksekød. Hvidløg bidrager med kokumi. Retten samles af en cremet guacamole med masser af ærte- og bønneprotein.

DAG 16: SAFTIG RØD PERLEBYG

med kartoffel, porre, rosenkål og revet ost

Arbejdstid ca. 30 min | Til 4 personer

Denne ret er et eksempel på, at man på ingen måder savner kød, når man spiser retten. Vil man alligevel supplere med lidt fra den animalske verden, så kan små baconern drysses over, eller man kan stege en kyllingepølse eller en tynd kotelet, skære den i mindre stykker og drysse over eller servere hel ved siden af.

Porre og rosenkål må ikke tilberedes for meget; der skal være sprødhed og smag i dem. Har man et stykke fast og gerne lagret ost som Havgus, Primadonna eller en cheddar-lignende ost, smager det forrygende med et tyndt lag revet over retten til sidst.

Start ca. 45 min inden, arbejdstid ca. 30 min.



Saftig rød perlebyg med kartoffel, porre, rosenkål og revet ost. Foto: Klavs Styrbæk.

400 g små kartofler og 3-4 dl letsaltet kogevand	3 mellemstore porrer, ca. 300-400 g	40-50 g tør og lagret ost, f.eks. Thems Gudenå eller Thise Vesterhavsost
Ca. 400 g rødbede	400 g rosenkål eller aspargesbroccoli	30 g smør
2 dl perlebyg eller perlespelt		Salt og peber
1 kvist timian	1 bøtte hølvet peberrod	

1. Rens rosenkål, og del dem i halve. Skyl og rens porrer, skær den øverste grønne top fra, og skær resten i 2 cm brede stykker.
2. Skyl kartoflerne godt, og kog dem i letsaltet vand med porre-toppene mellem 15 og 20 min afhængig af sort og størrelse, og gerne med skræl.
3. Hæld kogevandet fra, men smid det ikke ud. Hold kartoflerne tildækkede og lune, til de skal bruges.
4. Imens: Skræl, og riv rødbeder på et råkostjern.
5. Læg perlebyg, timian og rødbede i en gryde, tilsæt 3 dl kartoffelvand og lidt ekstra salt, tjek ind imellem, om der skal tilføres lidt ekstra vand. Kog perlebyg og rødbeder under låg ved svag varme ca. 20 min, og lad så gryden stå og trække med låget på i ca. 10 min.

Lige før servering

1. Kog porrestykkerne under låg i 4-5 min i lidt letsaltet vand med lidt smør, tag porrestykkerne op med en hulske, og kog så rosenkål, stadig under låg, 2-3 min til de er tilberedte, sprøde og lysegrønne. Tag også rosenkål op med hulskeen. Lun kartoflerne til sidst et øjeblik i gryden.
2. Rør grøntsagsvand i perlebyggen, så den bliver saftig og lind, og smag til med salt og friskkværnet peber.

Anretning

Hæld rødbede-perlebyggen rygende varm i en skål, bland halvdelen af porrer, rosenkål og kartofler deri, og læg resten på toppen som øverste lag. Fordel hølvet peberrod over, og riv selv flager af god ost på ved bordet.

Kartofler, perlebyg og grøntsager giver fylde til denne ret, som får umami fra både kartoffelvandet og en smule lagret ost. Overskydende kartoffelvand kan gemmes til morgendagens grønne ret.

DAG 17: CREMET SPINAT, SVAMPE OG RISTEDE REJER I TARTELETTER

med muskatæg og Den grønne pose

Arbejdstid ca. 45-50 min | Til 4 personer

Sojagræskarkerner er altid gode at have stående klar i skabet, for de passer i mange salater og forskellige slags retter. Har man tidligere lavet recycle-gratin, har man sandsynligvis nogle på lager, som man kan bruge til denne ret.



Cremet spinat, svampe og ristede rejer i tarteletter med muskatæg og Den grønne pose. Foto: Klavs Styrbæk.

600 g frosset, hakket spinat
2-3 dl væske, f.eks.
kartoffelvand, urtebouillon
eller vand
250 g champignon
1 mellemstort løg

200 g rejer uden skal
Lidt olie til afbruning
2 spsk smør
1 spsk mel

Lidt revet citronskal og
muskatnød
Salt og peber
1 bakke karse
8 tarteletter

Muskatæg

3 æg

Salt, peber og revet
muskatnød

1 pande, ca. 28 cm i
diameter

Lidt smør

Salat

250 g revet basis fra Den grønne pose
samt halverede, små tomater

Frugteddike-marinade

4 tsk gule og sorte
sennepskorn

½ dl vand

½ tsk salt
3 spsk honning

1 dl frugteddike, f.eks.
hindbær-, solbær-,
æbleeddike eller blomme-
umezu

Sprøde sojagræskarkerner

1 dl græskarkerner

2 tsk olie

¼ dl sojasauce

1. Gør klar i en skål til en salat med grønt fra Den grønne pose.
2. Sæt sennepskorn over i en gryde med lidt vand, kog dem op, og sigt vandet fra.
3. Tilsæt eddike, salt og honning, og kog kornene.
4. Varm en lille pande op med lidt olie ved middelhøj varme, og rist græskarkernerne, til de begynder at puffe. Tilsæt sojasauce, lad den dampe helt væk, og læg så kernerne på fedtsugende papir.
5. Tø den frosne spinat op i en sigte, og pres vandet ud.
6. Rens champignon, skær dem i kvarte, og pil og hak løget.
7. Læg 2 spsk smør i en gryde, rist champignon og løg i 5 min, og krydr med lidt salt og peber.
8. Tilsæt mel, bag mel og smør sammen, tilsæt væsken ad to omgange, og lad opbagningen simre nogle min. Tilsæt den drænedes spinat, og lad den simre 4-5 min.
9. Smag godt til med lidt citronskal, revet muskatnød, salt og peber.
10. Hæld lidt olie på en pande, og rist rejerne ved middelhøj varme, til de er lysebrune. Krydr med lidt salt, peber og revet citronskal.
11. Tænd ovnen på 185°C varmluft, og varm tarteletterne 5-6 min.
12. *Muskatæg:* Pisk æggene sammen i en skål, og smag dem til med lidt salt, peber og revet muskatnød. Sæt en pande over ved lav varme, lad lidt smør smelte, og bag så en tynd 'pandekage' af æggene.
13. Læg æggepandekagen på et spækbræt, og skær den i tynde strimler.

Anretning

Sæt de varme tarteletter på et fad, læg spinat-champignon-fyldt deri, læg strimler af æg på, og drys med lidt karse. Servér med salaten fra Den grønne pose.

Tarteletter er altid en vinder med knas og sprødhed, og når fyldet indeholder svampe og rejer, er der garanti for umami-smag. Der tilføres yderligere sprødhed og umami fra sojagræskarkernerne.

DAG 18: ASIATISKE NUDLER

med spicy urter og oksekød, ristet hjertesalat og sesamfrø, lime og ingefær

Arbejdstid ca. 35-45 min | Til 4 personer

Denne ret indeholder bl.a. marineret kød og ristede nødder, som du kan forberede dagen i forvejen, hvis du vil.

50 g kød pr. person fylder virkelig meget i denne ret, og ca. 50 g færdigstegt kød, der har suget lidt marinade til sig, vil på ingen måde føles som 'lidt,' så man skal ikke gå efter de store pakker i køledisken. Det er vigtigere, at man finder kød, som helt sikkert er mørt efter en lynstegning, f.eks. en enkelt, god bøf.

Oksekød svinder altid lidt, når man steger det, så der kan beregnes ca. 70 g pr. person i rå vægt, når man handler.



Asiatiske nudler med spicy urter og oksekød, ristet hjertesalat og sesamfrø, lime og ingefær. Foto: Klavs Styrbæk.

Marinade

1 dl sojasauce	1 fed hvidløg	1-2 spsk stærk chilisauce, efter smag
1½ spsk fiskesauce	¾ dl syltet ingefær inkl. lage, ca. 75 g	2 spsk sesamfrø
¾ dl limesaft; gem skallerne til at rive over salaten til sidst	4 spsk sød chilisauce	

Kød og nødder

1 'En bøf' eller andet mørt oksekød, 70 g kød pr. person	Lidt olie til stegning	75 g cashewnødder
----------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------

Nudler og det grønne

200 g tørrede nudler, gerne grove	1 papaya	2 små hjertesalat-hoveder, lidt olie og flagesalt
300 g gulerødder	100 g forårsløg, dvs. 5-6 stk	1 lime
200 g spidskål	Frisk chili	Frisk koriander og mynte

1. *Marinade*: Bland alle de våde elementer, pres hvidløg deri, hak ingefæren, og rør det hele sammen.
2. Skær kødet i små, tynde strimler, læg strimlerne i en skål med et par skefulde marinade, og dæk skålen til.
3. *Nødder*: Rist cashewnødderne ved lav varme på en tør pande, til de er blevet lysebrune, ryst panden en gang imellem undervejs; processen tager ca. et kvarters tid.
4. *Nudler og det grønne*: Kog nudlerne i letsaltet vand efter anvisning på pakken (eller lidt kortere tid, der skal være bid i nudlerne; forvent ca. 5 min).
5. Hæld nudlerne i en sigte, køl dem hurtigt ned i koldt vand, og lad dem dryppe godt af.
6. Skræl gulerødder, og skær dem i strimler, snit kålen i fine strimler, skær forårsløg i tynde ringe, hak chilien, og bland alt det grønne samt nudler med halvdelen af marinaden.
7. Smag til, og læg det hele på et fad.
8. Skær skallen af papayaen, halvér den, fjern frøene i hulrummet, og skær kødet i tern, og kom lidt marinade på.
9. *Hjertesalat og kød*: Del hjertesalat i aflange både, hæld en smule olie på en pande, og rist salatbådene på alle tre sider, til de er let lysebrune. Drys bådene med flagesalt.

10. Varm lidt olie op på panden igen, og lynsteg strimlerne af oksekød over et par omgange, så kødet steger, men ikke begynder at koge på panden – kødet må godt være rødt og saftigt, når det er færdigt.

Anretning

Kom de lune stykker hjertesalat, papaya og det saftige kød ovenpå nudelsalaten, riv lidt limeskal over, og pres saften over. Knus cashewnødderne let, og drys dem på, pluk bladene af mynte og koriander, og fordel en masse over til sidst. Servér gerne med pinde.

Med ganske lidt kød bliver denne nudelret med urter og masser af grøntsager en ret med umami, som understøttes af sojasauce og fiskesaucen i dressingen. Nødderne giver knas.

DAG 19: SICILIANSK RATATOUILLE

med artiskok, aubergine, kapers og skindstegt rødfisk

Arbejdstid ca. 35-45 min | Til 4 personer

Man kan få fiskehandleren til at skære fisken i fileter. Rødfisk har ret store skæl, som skal skrubes af, inden man steger fileterne. Kan man ikke få rødfisk, kan laks være et godt alternativ i marts. På andre tider af året er mulighederne mange flere, men gå efter en relativt fed fisk, det kunne f.eks. være makrel.

Denne ratatouille er af den lette slags i forhold til f.eks. den franske version, og her er det ekstra vigtigt at smage godt til med salt, syre og sødme. Ratatouillen bliver i øvrigt kun bedre af at stå til dagen efter.

Retten kan evt. serveres med groft brød og smør.

Arbejdstid ca. 35-45 min, men lidt længere, hvis man selv vil prøve kræfter med udskæring af fisken. Husk at drysse salt på fisken som noget af det første, så den kan trække.



Siciliansk ratatouille med artiskok, aubergine, kapers og skindstegt rødfisk. Foto: Jonas Drotner Mouritsen.

Fisk

2 ferske rødfisk
(eller f.eks. makrel fra frost,
filet af laks med skind eller
anden fed eller halvfed fisk)

Lidt olie og smør til stegning

Lidt flagesalt

Ratatouille

400 g auberginer	2 fed knust hvidløg	2 spsk mandler (eller pistacienødder)
I glas artiskokbunde marineret i olivenolie, friske kan også bruges	400 g meget modne tomater	Olivenolie
200 g squash	2 spsk tomatpuré	Hvidvinseddike
5 stilke bladselleri	2 spsk kapers	Sukker, salt, peber
200 g skalotteløg	Frisk, hakket oregano	

1. Skær auberginer, artiskokbunde, squash og bladselleri i tern. Hak løg og hvidløg fint.
2. Salt aubergineternene let, og læg dem i en sigte i ca. 30 min, så de kan dryppe af. Skyl dem kortvarigt under vandhanen, og aftør dem.
3. Rist auberginerne i en gryde med olivenolie, og tag ternene op.
4. Tilsæt løg, hvidløg, squash, bladselleri og artiskok. Rist let, og tilsæt så tomat og tomatpuré. Lad simre i 10 min under låg.
5. Tilsæt auberginetern, kapers og oregano. Smag til med vineddike, sukker, salt og peber.
6. Rist mandlerne på en tør pande, og knus dem lidt.

Rødfisk stegt på skindsiden

1. Skrab skællene af skindet. Skær rødfiskene i fileter med skind (eller køb dem som sådan), og fjern benene fra bugen. Drys med salt, og lad fileterne ligge på køl en times tid.
2. Umiddelbart inden servering: Varm en pande op ved middelhøj varme med lidt olie og lidt smør, dup filletterne tørre på papir, især på skindsiden, kværn peber over, og steg fisken på skindsiden. Det er vigtigt fileterne steger godt hele tiden, og de er færdige, når kødet er blevet hvidt med en lille rå stribe i midten.
3. Fjern de sidste ben, der stikker op i midten, og vend så i et snuptag fiskene over på et fad, så den stegte skindside vender op. Drys lidt flagesalt over.

Anretning

Anret ratatouille i en skål, drys med knuste mandler, servér med fisken og evt. lidt godt brød.

Denne ret er en siciliansk-inspireret ratatouille, som er beriget med umami fra modne tomater, tomatpuré og kapers. Løg og hvidløg bidrager med kokumi. Lidt fisk giver endnu mere umami.

DAG 20: MUNGBØNNER OG BROCCOLI

med daddeldressing, egypter-knas og gris på spyd

Arbejdstid ca. 45 min | Til 4 personer

Man skal starte ca. 1½ time før med kødet, så det kan nå at marinere mindst en times tid. Mens kødet marinerer, forbereder man de øvrige elementer. Arbejdstiden er således ca. 45 min. Mungbønner kan erstattes af grønne linser.



Mungbønner og broccoli med daddeldressing, egypter-knas og gris på spyd. Foto: Klavs Styrbæk.

Gris på spyd

1 lille mørbrad af gris
12 champignon, ca. 200 g

300 g tyrkisk eller grøn
peber

4 træpinde

Marinade

1 dl sojasauce
1 tsk honning

1 fed hvidløg
½ dl appelsinsaft

Lidt cayennepeber

Salat

300 g tørrede mungbønner (kan erstattes af grønne linser, evt. på dåse)	400 g broccoli 200 g bladselleri	Salt og peber
-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	---------------

Daddeldressing

100 g saftige dadler	½ dl limesaft	1 citron
1 dl appelsinsaft	½ dl sojasauce	1 chili

Egypterknas

50 g hasselnødder	2 spsk sesamfrø 2 tsk korianderfrø	1 tsk flagesalt
-------------------	---------------------------------------	-----------------

1. Rens champignon, befri pebre for stilk, stok og kerner, og skær dem i 12 store stykker.
2. Skær mørbraden fri for sener, og skær den i 12 eller 16 tern i samme størrelse som champignon.
3. Pres hvidløg gennem en hvidløgspresser, og rør det hele sammen i en skål, eller ryst det sammen i en pose. Læg kød, champignon og peberstykker deri. Lad det hele marinere en times tid, og fordel så stykkerne på spyddene.
4. Læg spyddene i en ildfast fad, og hæld marinaden over.
5. *Daddeldressing*: Hak chili fint, og fjern sten fra dadlerne. Blend dadler med de forskellige citrussafter og sojasauce, og smag til med chili. Justér smagen til sidst med citronsaft.
6. *Egypterknas*: Rist hasselnødderne på en tør pande, til de bliver lysebrune, så skallen løsner sig. Ryst skallen af, og læg nødderne i en morter eller blender.
7. Rist sesamfrø med korianderfrø på panden, til de dufter i hele køkkenet, og læg dem i sammen med nødderne. Stød eller blend sesamfrø og nødder groft, og undgå at hasselnødderne bliver for findelte. Bland flagesalt i.

Ca. 20 min inden servering

1. Kog mungbønner (eller linser) efter anvisning på posen.
2. Rens og skyl bladselleri og broccoli. Skær broccoli i aflange stykker med lidt blomst og stilk.
3. Skær bladselleri i ½ cm tykke skiver, og blanchér dem hurtigt i kogende, letsaltet vand, og tag dem op med et dørslag. Kog

- broccolistykkerne i 2 min i samme vand, og tag dem op.
4. Tænd ovnen på 185°C varmluft, og sæt spyddene ind i 8-12 min afhængig af størrelsen på kød og champignon.
 5. Bland bønner, bladselleri og broccoli med daddeldressing.

Anretning

Læg den lune mungbønnesalat i en bred skål, og læg de varme spyd ovenpå. Drys lidt egypterknas på, og server resten i en skål ved siden af.

Den lille smule grisekød, som indgår i denne grønne ret med masser af grøntsager, understøtter rettens umami-smag fra svampe og kokumi fra hvidløg. Egypterknas giver – ja, knas.





LITTERATUR

- Andoh, E. (2010). *Kansha: Celebrating Japan's Vegan and Vegetarian Traditions*. Ten Speed Press, Berkeley.
- Bessada, S.M.F., J.C.M. Barreira & M.B.P.P. Oliveira. (2019). Pulses and food security: Dietary protein, digestibility, bioactive and functional properties. *Trends Food Sci. Technol.* **93**, 53-68.
- Carlsen, H.B. (2020). *Verdensmål & madkundskab: bæredygtighed i teori og praksis*. Bind 1 & 2. FADLs Forlag, København.
- Chrintz, T. & M. Minter. (2021). *Den store klimadatabase. Baggrundsrapport*. CONCITO. <https://concito.dk/udgivelser/store-klimadatabase-baggrundsrapport>
- Day, L. (2013). Proteins from land plants – Potential resources for human nutrition and food security. *Trends Food Sci. Technol.* **32**, 25e42.
- Ejlersen, S., K. Wistoft & M.L.Petersen (red.). (2014). *MIT kokkeri*. Komiteen for Sundhedsoplysning, København.
- Fabbri, A.D.T. & G.A. Crosby. (2016). A review on the impact of preparation and cooking on the nutritional quality of vegetables and legumes. *Int. J. Gastronom. Food. Sci.* **3**, 2–11.
- FN's verdensmål. (2015). *FNs verdensmål for bæredygtig udvikling 2015*. <https://www.verdensmaalene.dk/fakta/verdensmaalene>
- Grøn marts. (2021). <https://www.smagforlivet.dk/materialer/grøn-marts-intro-madplan>
- Halse, H & D. Henschen. (2019). *Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost*. Aarhus Universitetsforlag, Aarhus.
- Hindhede, M. (1906). *En Reform af vor Ernæring. Lev sundt! Lev kraftigt! Lev billigt!* Gyldendalske Boghandel-Nordisk Forlag, København.
- Hindhede, M. (1907). *Økonomisk Kogebog. Praktisk ernæring*. Gyldendalske Boghandel-Nordisk Forlag, København.
- Jensen, K. D. (2015). *Vi mødes i brugsen. Danmarkshistorie gennem de varer, vi købte*. Samvirke, Albertslund.
- Kostråd. (2021). *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>
- Leer, J. (2017). *Madskulinitet - kønskamp i TV-køkkenet*. Aarhus Universitetsforlag, Aarhus.
- Lunding, C. & C. Bille Nielsen. (2011). *Smag til*. Eget forlag. ISBN 978-87-991692-2-1.
- Makki, K., E.C. Deehan, J. Walter & F. Bäckhed. (2018). The impact of dietary

- fiber on gut microbiota in host health and disease. *Cell Host & Microbiota* **23**, 705-715.
- McDougall, J. (2020). Plant foods have a complete amino acid composition. *Circulation* **105**:e197.
- Mellemgaard, S. (1995). Den daglige fare. Sundhed og sygdom, alvor og underholdning, almue og overklasse i J. C. Todes sundhedsoplysende tidsskrifter. *Folk og Kultur*, 1995, 5-21.
- Morton, O. (2009). *Eating the Sun: How Plants Power the Planet*. Harper Perennial, New York.
- Mouritsen, O.G. (2008). Livet er farligt. Hvordan afbalancerer vi forskellige risici? I *Viljen til Visdom* (J. T. Bertelsen, Aa.H.B. Ebbensgard, K.-A. Madsen, and O.G. Mouritsen, red.) Slagmark, Aarhus. 206-213.
- Mouritsen, O.G. (2013). *Seaweeds. Edible, Available & Sustainable*. Chicago University Press, Chicago.
- Mouritsen, O.G. (2017). I begyndelsen var måltidet. *Kronik. Kristeligt Dagblad*, 22. maj, s. 11.
- Mouritsen, O.G. (2019a). Kødet sætter rødt lys for en grøn fremtid. *Politiken MAD 1*, 76-77.
- Mouritsen, O.G. (2019b). Opskrift på at spise mere grønt: tilsæt naturvidenskab. *Aktuel Naturvidenskab* **5**, 18-22.
- Mouritsen, O.G. (2019c). Tryllesvampen, der ændrer smagen på grøntsager. *Politiken MAD 2*, 84.
- Mouritsen, O.G. (2019d). En fleksitar i harmoni med naturen. *Politiken MAD 3*, 86 (2019).
- Mouritsen, O.G. (2020a). Solen er så grøn, mor. *Politiken MAD 12*, 64.
- Mouritsen, O.G. (2020b). Smag på alle hylder. *Politiken MAD 8*, 77.
- Mouritsen, O.G. (2020c). Et smagsunivers med knas. *Politiken MAD 9*, 66.
- Mouritsen, O.G. (2020d). Du kender umami, men nu skal du også kende kokumi. *Politiken MAD 6*, 76.
- Mouritsen, O.G. (2021a). Kostråd i klimaets navn. *Politiken MAD 18*, 46-47.
- Mouritsen, O.G. (2021b). Opskriften på et langt liv er grøn og kalorielet. *Politiken MAD 14*, 44-46.
- Mouritsen, O.G. & K. Styrbæk. (2011). *Umami: Gourmetaben og den femte smag*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, København.
- Mouritsen, O.G. & K. Styrbæk. (2015) *Fornemmelse for smag*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, København.
- Mouritsen, O.G. & K. Styrbæk. (2017). *Tsukemono: Sprøde grøntsager på japansk*. Gyldendal, København.
- Mouritsen, O.G. & C. V. Schmidt. (2020). A role for macroalgae and cephalo-

- pods in sustainable eating. *Front. Psychol.* 11:1402.
- Mouritsen, O.G. & K. Styrbæk. (2020). Design and 'umamification' of vegetables for sustainable eating. *Int. J. Food Design* 5, 9-42.
- Nyvang, C. (2016). A Survey of Danish Cookbooks, 1616–1970. *Scientia Danica, Series H, Humanistica* 4, 155-62.
- Petti, A., B. Palmieri, M. Vadalà & C. Laurino. (2017). Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps. A review. *Prog. Nutr.* 19, 229-242.
- Plantebaserede fødevarer. (2020). Forsknings- og udviklingsstrategi for et nyt vækstområde i den danske fødevarereproduktion. Dansk Vegetarisk Forening, FREJ og Landbrug & Fødevarer.
- Regeringsstrategi for mad, måltider og sundhed. (2018). Miljø- og Fødevarerministeriet. ISBN digital: 978-87-93635-69-2. <https://www.regeringen.dk/publikationer-og-aftaletekster/regeringsstrategi-for-mad-maaltider-og-sundhed/>
- Rico-Campà, A., M.A. Martínez-González, I. Alvarez-Alvarez, R. de Deus Mendonça, C. de la Fuente-Arrillaga, C. Gómez-Donoso & M. Bes-Rastrollo. (2019). Association between consumption of ultra-processed foods and all-cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ* 365:1949.
- Rockström, J., V. Bignet & M. Landqvist. (2019). *The World-Changing Cookbook*. Max Ström Press, Stockholm
- Sá, A.G.A., Y.M.F. Moreno & B.A.M. Carciofia. (2020). Food processing for the improvement of plant proteins digestibility. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 60, 3367-3386.
- Searchinger, T., R. Waite, C. Hanson & J. Ranganathan. (2018). *World Resources Report: Creating a Sustainable Food Future. A Menu of Solutions to Feed Nearly 10 Billion People by 2050*. World Resources Institute, Washington.
- Schneider, M. (2015). Personlig kommunikation.
- Schmidt, C.V. & O.G. Mouritsen. (2020). The solution to sustainable eating is not a one-way street. *Front. Psychol.* 11:531.
- Schmidt, C.V, K. Olsen & O.G. Mouritsen. (2020a). Umami synergy as the scientific principle behind taste-pairing champagne and oysters. *Nature Sci. Rep.* 10, 20077.
- Schmidt, C.V, M.M. Poojary, K. Olsen & O.G. Mouritsen. (2020b). Umami potential of Nordic squid (*Loligo forbesii*). *Int. J. Gast. Food Sci.* 22, 100275.
- Schmidt, C.V, K. Olsen & O.G. Mouritsen. (2021a). Umami-potentiale af danske østers og blæksprutter. *Dansk Kemi* 102 (1), 16-19.
- Schmidt, C.V, K. Olsen & O.G. Mouritsen. (2021b). Videnskaben bag østers med champagne. *Aktuel Naturvidenskab* 1, 32-36.
- Smag for Livet. (2015). <https://www.smagforlivet.dk/artikler/smag-livet-om->

måltidsrådene-læg-vægt-på-nydelse-smag-og-håndværk

- Srour, B., L.K. Fezeu, E. Kesse-Guyot, B. Allès, C. Méjean, R.M. Andrianasolo, E. Chazelas, M. Deschasaux, S. Hercberg, P. Galan, C.A. Monteiro, C. Julia & M. Touvier. (2019). Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study. *BMJ* **365**:1451.
- Styrbæk, K. & O.G. Mouritsen. (2020). *Grønt med umami og velsmag: Håndværk, viden og opskrifter*. Gyldendal, København.
- Vores måltider. (2015). *Måltidsråd og Måltidstænk tankens ambitioner*. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 28s. <https://raadeforsundmad.dk/wp-content/uploads/2020/01/Maaltidsraad.pdf>
- Willett, W. mfl. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* **393**, 447–492. Summary: https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- Wistoft, K. & L. Qvortrup, L. (2018a). When the kids conquered the kitchen: Danish taste education and the New Nordic Kitchen. *Gastronomica* **18**, 82-93.
- Wistoft, K. & L. Qvortrup. (2018b). *Smagens didaktik*. Akademisk Forlag, København, 2018.
- Wrangham, R. (2009). *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. Basic Books, New York.

STIKORD

A

adenylat 58, 59
aioli 62
ajvar 79
akvakultur 39
alger 49, 50, 51, 60. Se også tang
aminosyrer 57, 64, 65
Angsäter, Anna-Britt 17
animalsk kost 22, 23, 39, 50, 63, 69, 73
ansjos 58, 59, 79
-pasta 59, 63
antropocæn epoke 39
appelsin 80
aroma 62, 64, 66
asparges 59, 65
-broccoli 80
Aspergillus oryzae 65, 66
astringens 63

B

bacon 62, 63
bakterier 50, 64
balsamicoeddike 61, 62, 79
basilikum 62, 80
biodiversitet 37, 39, 40
biosfæren 51
bitterhed 53, 57, 60, 66
bladselleri 80
blodtryk, forhøjet 39
blæksprutter 58, 62
bløddyr 58
blåmuslinger 58
blåskimmelost 58, 59, 62
bonito 59
borddækning 28
botargo 62
bouillon 61, 62
broccoli 65, 66, 80
Brugsen 17

brændende smag 63–64
brød 14, 18, 20, 21, 62
-bagning 64
-croutoner 64, 75
byg 66
bælgfrugter 12, 14, 15, 40, 64, 67
bæredygtighed 15, 20, 29, 34, 37, 46, 53, 69, 70
definition 51
bæredygtig udvikling 38–43
bærme 62
bønner 12, 60, 64, 65, 66, 79

C

cancer 39
cayennepeber 79
cerealier 40
champagne 58
champignon 50, 80
chili 62, 63, 79, 80
cholecalciferol 73
citron 80
-græs 80
citrusfrugter 62
CO₂. Se kuldioxid
comfort food 34
COOP 20
cremefraiche 79
crumble 62, 64
cykling 22

D

dadler 80
Danmarks Fødevareforskning 16
Dansk Vegetarisk Forening 17
dashi 62, 63, 65, 66, 69, 70

Den grønne pose 67, 75
Den store klimadatabase 41
Det Nationale Forebyggelsesråd 16
diabetes 39
dild 80
dipeptider 60
docosahexaensyre 73
dressing 60, 61, 63, 75
drivhusgasser 37, 39, 41, 42

E

EAT-Lancet-rapport 37, 39–43
eddike 61, 62, 79
efterligningsmad 70
egnsretter 34
ekstrem mad 34
energiforbrug 38, 42
enzymmer 64, 65, 66, 67
ernæring 11, 12, 15, 16, 21, 23, 24, 33
ernæringsberegning 23
forskning 13, 18, 19, 21, 22
tilstand 13
værdi 22
Ernæringsrådet 16
etniske køkkener 34
evolution 53

F

falsk varme 63
familieliv 34
FDB 15, 17, 18
fedme 39
fedtforskrækkelse 15
fedtstoffer 12, 14, 15, 17, 18, 20, 40, 51, 60

umættede 19
fennikelfrø 79
fermentering 59, 60, 61, 62,
64, 65, 66, 69, 70
ferskvand 39, 40, 41, 42
feta 79
fisk 14, 15, 17, 19, 20, 40,
58, 60, 65, 70, 78
tørret 63
fiske-
bestande 39
flager 62
pålæg 14
sauce 58, 59, 60, 62,
70, 79
fleksitarisk 23, 70, 73, 77
FN's Verdensmål for bære-
dygtig udvikling 37–38
folkeoplysning 11
Forbrugerstyrelsen 13, 16
forurening 51
forårsøg 80
fosfor 37, 40
fotosyntese 50
frugt 14, 15, 18, 20, 40, 49,
63, 67, 80
-eddikemarinade 62
-eddiker 79
smag 53
frø 17, 49, 62, 64, 75, 79
fucha ryori 70
fuldkorn 14, 20, 40
fysisk aktivitet 13
fælleskab 27–28
fødekæde 23, 42, 49, 50, 51
fødevare-
erhverv 21
forskning 16
industri 34, 42
minister 16, 29, 45
produkter 59
produktion 37, 39, 41,
67, 73
sikkerhed 67
systemer 16, 21, 37, 39,
40, 41, 51
Fødevareministeriet 16
følgesygdomme 39

G

garum 62
gastrik 62
gastronomi 34
glutamat 57, 58, 59
glutaminsyre 57
glutenfri 34
goma-shio 62
gremolata 61, 62
grillmad 34
grise 51
grundbase 75
grundsmage 46, 57
gryn 14, 21
græskarkerner 79
grød 21
Grøn marts 43, 75, 77–138,
80
grøn omstilling 37, 45, 73
grønt 14, 15, 20, 35, 40, 42,
43, 45, 46, 57, 70, 73, 77,
78, 80. Se også grøntsager
definition 49
smag 53–54, 60–67, 69
grøntsager 12, 14, 17, 18,
20, 21, 23, 40, 41, 45, 49,
58, 60, 64, 65, 66, 69, 70,
75, 77
fermentering 65
smag 24, 63
syltede 62, 64
guanylat 58, 59
gulerødder 59, 75, 80
gær 50, 62, 64
-dej 64
-ekstrakt 60
-flager 62, 63, 79

H

hampefrøknas 62
havregryn 21
Hindhede, Mikkell 13, 21–24
Hindhedepensionater 22
hjernen 62, 63
hjerte-kar-sygdomme 39
hoisinsauce 62
Homo sapiens 53

honning 79
hummer 59
husførelse 21
husholdning 11, 13, 34,
42, 67
husholdningsøkonomi 13,
20, 23, 33
hvidløg 60, 61, 62, 63, 80
sorte 62
hvidløgsekstrakt 59
hygiejne 11, 13, 33
hæmjern 73
håndværk 29

I

ikitai shio-koji 66
ilt 50, 51
ingefær 62, 63, 79
inosinat 58
insekter 65
irriterende 64

J

jordens kredsløb 37, 51
Jørgensen, Dan 29

K

kaffe 12
kage 14
kalorielet 34
kalorier 27, 33, 37, 39, 41,
64, 65
kammusling 58, 59, 60
kansha-køkken 69
kapers 63, 79
karljohan 50
kartofler 14, 16, 58, 59
katsuobushi 59, 62, 63
kaviar 59
kejserhatte 80
kemestesi 63
kerner 62, 64, 75, 79
ketchup 59, 62
kikærter 79
kimchi 79

kinaradiser 69
klima-
 hensyn 15, 20, 34, 37–43,
 53, 54, 73
 kostråd 45, 77
 ændringer 37, 51
knaphedskultur 11
knas 61, 63, 64
køgebøger 11, 33–35, 43
 for børn 34
 for voksne 33
køgekunst 34
køji 65–67
 -kin 66
kokosmælk 79
koku 59
kokumi 57, 59–61, 63, 64,
 69, 70
konbu 59, 63
Kooperative Förbundet 17
koriander 79, 80
korn 49, 65, 66, 79
kost-
 betingede sygdomme.
 Se sygdomme
 fibre 17, 18, 24
 pyramide. Se madpyra-
 mide
 råd 11, 13–17, 45–46
 tilskud 73
krabbe 59
kreatin 73
kropsvægt 15
krydderier 12, 57, 61–63,
 75, 78–79
krydderurter 61, 80
kuldioxid 39, 41, 50, 51
kulhydrater 15, 17, 18, 51,
 53, 65
 nedbrydning af 64
kulstof 37
kvælstof 37, 40
kylling 59
kyllingesuppe 59
kød 14, 15, 17, 21, 22, 23,
 24, 42, 45, 46, 54, 65,
 73, 78
 fedtfattigt 12

 -pålæg 18
 rødt 19, 20, 40, 41
 smag 53, 57–60
 som krydderi 57
 -spiser 53
køkkensalt 57
kål 57, 62, 65, 66, 75, 80

L

laktosefri 34
landbrug 39
Landbrug & Fødevarer 17
landbrugsorganisationer
 13, 17
laurbærblade 79
limeblade 80
linser 79
livskvalitet 12, 18, 24, 29
livsreformbevægelsen 21
livsstil 24, 34
lægebøger 11
læskedrikke 15
løg 53, 60, 61, 80

M

mad-
 kompetence 35
 konsulenter 34
 kultur 16, 29, 34, 69
 lavning 11, 27, 28, 29,
 34, 73
 lyst 45
 moderen 11
 præferencer 46
 pyramide 15, 17–20, 43,
 45, 46
 for børn 18
 Hindhedes 23
 spild 41–42, 51, 67, 69, 75
Madam Mangor 33
majroer 69
majs 79
makrel 59
makroalger. Se tang
mandler 79
mango 80

margarine 14, 17
marinade 60, 63
Marmite 59, 62
mask 67
mayonnaise 61, 62
mejeriprodukter 14, 15, 17,
 20, 41, 73
mel 21
middelhavskost 28
mikroalger. Se alger
mikrobiom 24
mikroorganismer 64, 65, 67
minerale 15
mirin 62
miso 59, 60, 61, 62, 64,
 65, 69
MIT kokkeri 35
modning 64
modoki ryori 70
monokultur 39
Motions- og Ernæringsrå-
 det 16
mottainai 69
mundfølelse 61, 63, 70, 78
munkekøkken 65
muskatnød 79
muskler 53, 58
mælk 14, 59, 64, 70, 79
mælkesyrefermentering 64
måltids-
 fællesskab 28
 kultur 27–28
 råd 27–29
Måltidstænk tank 29

N

natriumklorid 57
nervebetingede sygdom-
 me 39
normalvægt 14
nudler 79
nukleinsyrer 58
nukleotider 58, 59
nydelse 16, 24, 29, 45
Nyvang, Caroline 33
næringsstoffer 15, 51, 65,
 67, 73

Jordens 37, 39, 51
nødder 40, 49, 75, 79

O

oksekød 59
olie 14, 79
-eddikedressing 61
olivenolie 79
omega-3-fedtsyrer 19
oplyste køkken, det 69–70,
73
opskrifter 35, 43, 77, 78,
81–138
opskriftssamling 33
ost 14, 58, 60, 63, 64, 70,
75, 79
overvægt 39

P

palækost 24, 34
panko 62
papaya 80
Parisaftalen 41
parmesanost 58, 59, 62, 79
pasta 14, 18, 20, 78
pastinak 80
peber 61, 62, 63, 79, 80
-rod 63, 80
persille 80
-rod 80
pesto 61, 62, 79
pickles 62, 64
pirrende 64
plantebaseret kost 17, 22,
23, 49, 64, 69
planteprotein 67
planter 49
ponzu 62
porrer 80
proteiner 15, 17, 22–24,
51, 57
dagligt behov 22
fordøjelighed 53, 67
smag 60, 64

Q

quinoa 79
Qvortrup, Lars 34

R

radiser 65
reje 59
-pasta 60
remoulade 62
ris 14, 16, 66, 79
-papir 79
rouille 62
rødbede 80
råkost 24, 34
råvarekundskab 29
råvarer 11, 15, 17, 18, 20,
24, 28, 29, 33, 34, 49, 50,
58, 63, 70, 77, 78
smag 60, 61, 62, 65, 67

S

sake 62, 65
salat 46, 58, 75, 79
salsa verde 61, 62
salt 14, 61, 66, 79
sanatorier 21
sanbaizu 62
sansho 62
sashimi 70
sauce 58, 60, 61, 63, 79
Schneider, Mikael 30
sennep 62, 63, 78, 79
sesamfrø 79
shiitake 50, 58, 59, 63
shio-koji 65, 66
shiso 62
shojin ryori 69–70
sidestrømme 67
sild 64
skaldyr 58, 60, 62
skinke 24, 58, 59, 62, 70
slanke-
kure 20, 24
mad 34
slik 14
smag 53, 54, 62
ikke- 63–64
som drivkraft 73
Smag for Livet 7, 29, 77
smags-
attribut 59
forstærkning 60
kompetence 35
løg 62
oplevelse 62
parring 58
råd 30
tilsætning 57
Smagshylde 61–63, 75
smerte 63, 64
smør 14, 79
snerpende 63
sodvand 14
soja-
bønner. Se bønner
sauce 59, 60, 62, 64, 65,
69, 79
solens lys 51
spelt 79
spidskål 65
spinat 80
staten 13
Statens
Husholdningsråd 13, 15
Kontor for Ernæringsun-
dersøgelser 13
stivelsesholdige grøntsager
16, 40
Styrbæk
Klavs 43, 77
Pia 77
stærk smag 63–64
sukker 14, 15, 17, 18, 21, 40,
53, 60, 64, 65
sundhed 11, 12, 15, 16, 18,
20, 21, 24, 27, 29, 33, 34,
38, 40, 45, 46, 54
sundheds-
begreb 29
oplysning 11, 35
system 11
Sundhedstidende 11, 12
suppe 59
-fond 58, 60, 63, 65

surdej 64
sushi 70
svampe 49, 50, 58, 60, 62,
64, 69, 80
-kultur 65–66
-pulver 62
-sporer 66
svinekød 46, 59
sygdomme II
kostbetingede 7, 12, 24,
39, 46
livsstils- 28
nervebetingede 39
syltning 64, 65, 79
sæson 69, 70, 77, 78, 80
sød smag 46, 53, 57, 60, 64,
65, 66, 67

T

tahin 62
tamarindesauce 62
tang 49, 50, 58, 59, 62, 63
-lakrids 62
taurin 73
te 12
tekstur 49, 63, 64, 66, 67
-kontrast 64
tilsmagning 34, 35, 61, 77
Tode, Johann Clemens II
tofu 70
tomat 58, 59, 79, 80
-pasta 58, 79
torskerogn 19
trigeminal sansning 63
tripeptider 60
trøfler 62

tsukemono 62, 64

U

Ueda, Yoichi 59
umami 43, 46, 53, 54,
57–61, 63, 64, 65, 66, 67,
69, 70, 75, 78
basal 57, 59
-potentiale 57, 64
-synergi 57–59, 63
synergistisk 58, 59
urtebøger II

V

valnødder 59
vand 14, 37, 38
Jordens 40
vegansk 60, 65, 69, 73, 77
vegetarisk 17, 23, 34, 63,
65, 69, 70, 73, 77, 78
velsmag 16, 34, 43, 45, 59,
60, 64, 69, 70
verjus 62
vilde urter 35
vin 60
-eddiker 79
vinaigrette 62
vincotto 62
vitaminer 15, 17, 33, 66, 73
værtskab 28

W

waste to taste 67
Wistoft, Karen 34

Worcestershiresauce 59,
62, 79, 95
World-Changing Cook-
book, The 43

Y

ymer 79
yoghurt 18, 19, 61
yukari 62
yuzu 62

Z

za'atar 62
zenbuddhisme 70

Æ

æble 59
æg 17, 59, 60, 70, 73, 78
ærter 12, 58, 59, 80

Ø

økologi 69, 70
Økonomisk Kogebog 23
økosystem 37, 39, 40, 41
øl 60
østers 58, 59
-hatte 59, 80
-sauce 62

Å

ål 70



OM FORFATTERNE

Ole G. Mouritsen er dr.scient. og professor i gastrofysik og kulinarisk fødevarerinnovation ved Københavns Universitet. Han er leder af Smag for Livet, et center for smag støttet af Nordea-fonden. Han er valgt medlem af Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskab samt præsident for Det Danske Gastronomiske Akademi. Hans forskning omhandler grundvidenskabelige emner såvel som anvendelser inden for bioteknologi, biomedicin og fødevarer. Han har modtaget en række priser for sin forskning og forskningskommunikation, f.eks. mad+medier-prisen 2013 for akademisk madformidling og DuPont Nutrition & Health Science Medal for Excellence in Food Science 2016. Han har bl.a. udgivet *Sushi: Lidenskab, videnskab & sundhed* (2006), *Tang: Grøntsager fra havet* (2009), *Umami: Gourmetaben og den femte smag* (2011), *Fornemmelse for smag* (2015), *Smagen af jul* (2015), *Tsukemono: Sprøde grøntsager på japansk* (2017), *Blæksprutterne kommer – spis dem!* (2018), og *Grønt med umami og velsmag* (2020), de seks sidste titler sammen med Klavs Styrbæk. Ole G. Mouritsen blev i 2016 udnævnt som japansk madambassadør af det japanske ministerium for landbrug, skovdrift og fiskeri.

Klavs Styrbæk er kok og driver virksomheden STYRBÆKS sammen med sin hustru, Pia Styrbæk. I 2008 og 2019 blev han tildelt Det Danske Gastronomiske Akademi's hædersdiplom for kogekunst og gastronomisk initiativ. Han har ved en kombination af konsistent og kreativt håndværk, krydret med nysgerrighedsdrevet begejstring, skabt en gourmetvirksomhed, hvor madoplevelsen og kvaliteten altid er i top. Med særlig sans for at skaffe unikke lokale råvarer af høj kvalitet har han stedse formået at holde kursen fast og samtidig ladet sin idealisme åbne for fornyelse, der er præget af stor sikkerhed med hensyn til kvalitet. Den delikate balance mellem tradition og fornyelse kommer frem i hans internationalt prisbelønnede kokebog *Mormors mad* (2006), hvor retter, som vi snart har glemt, bringes frem i erindringen og gennemlyses af glæden ved maden. Han har udgivet bogen *Jagt forbi* (2017) og flere bøger som nævnt ovenfor sammen med Ole G. Mouritsen.

