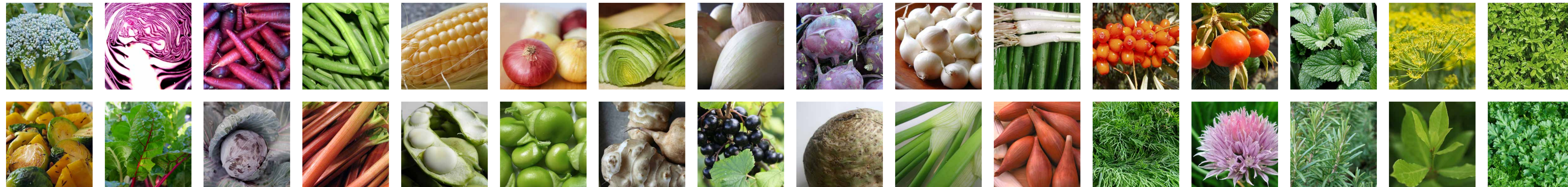


# Ny Nordisk Hverdagsmad



## For den globale og den personlige sundhed

OPUS Centeret ved LIFE - Det Biomedicinske Fakultet arbejder for at afdække sundheds-potentialet i nordiske råvarer. Formålet er at skabe en Ny Nordisk Hverdagsmad, som både er sund for den enkelte, for klimaet og miljøet.

Mere frugt, mere grønt, flere urter, mere vildt mad, der hører årstiden til; flere lokale produkter, mere økologi, fisk og tang. Hvordan gør vi det til noget naturligt, til hverdagsmad, til det vi spiser til familiefester og til et naturligt valg for vores børn? Hvordan skaber vi en ny nordisk spisekultur, som ikke bare er god for os selv, men også for miljøet?

Hvordan genopdager vi glæden ved sæsonens grøntsager og frugter; de første asparges, blåbær, rømslug, rødkål og rabarber i en tid, hvor vi har udviklet vores spisekammer til at omgætte hele verden? Hvordan genskaber vi en spisekultur, som i en globaliseret verden formår at bibringe både os og vores omgivelser identitet og sundhed? Disse overvejelser og flere til ligger bag forskningscenteret OPUS ved LIFE - Det Biomedicinske Fakultet, Københavns Universitet. Projektet er fra 2009-13 finansieret af Nordica-fonden med 100 mio. kr.

**Ny Nordisk Hverdagsmad bygger på nordisk madkultur**  
I de senere år har der i dansk og nordisk gastronomi været en stærk bevægelse med fokus på et Nyt Nordisk Kokken, som dyrker mulighederne i den særligt nordiske madkultur og de nordiske råvarer. Det nordiske kokken har vakt genklang over hele verden.

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

Med det sigte nedbætte OPUS en gruppe gastronomer og madfolk, ernærings- og bæredygtighedsforskere, skolelærere og skolekøkkener. Deres opgave var at identificere de nordiske råvarer og i sidste ende definere principperne for Ny Nordisk Hverdagsmad. Arbejdet mundede ud i rapporten *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad* - og 300 opskrifter. Der er opskrifter og information på hjemmesiden [www.idegryden.dk](http://www.idegryden.dk).

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

	Ny Nordisk Hverdagsmad	Gennemsnitlig Dansk Mad
Danske frugter (g/dag)	300	247
- Heraf bær (g/dag)	50-100	5
Danske grøntsager (g/dag)	> 400	167
- Heraf kål (g/dag)	> 29	9
- Heraf rodfrugter (g/dag)	> 150	32
- Heraf bælgfrugter (g/dag)	> 30	7
- Heraf krydderurter (g/dag)	mest muligt	< 1
Kartofler g (g/dag)	> 140	94
Vilde planter og svampe (g/dag)	> 5	< 1
Fuldkorn (g/dag)	> 75	36
Nødder (g/dag)	> 30	0,8
Fisk og skaldyr (g/dag)	> 43	18
Tang (g/dag)	> 5	0
Kød fra husdyr (g/dag)	85-100	138
Heraf vildt (g/dag)	> 4	< 1
Økologi (%) (så meget som muligt)	> 75	< 7
Mælk og mælkeprodukter (g/dag)	500	495
Ost (g/dag)	25	30
Æg (g/dag)	25	16

Kilde: Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad

Ovenstående anbefalinger udstikker retningsen for Ny Nordisk Hverdagsmad. Folger man anbefalingerne, vil maden bestå af langt flere vitaminer og mineraler, en sundere fedtstoffsammensætning, og flere kostfibre, end danskernes mad gør i dag. Samtidig vil de hjælpe med at holde os sunde og raske og invitere til nye kulinariske oplevelser. I anbefalingerne ligger, at så stor en del som muligt, af den mad vi spiser, skal være økologisk. Det stærke fokus på lokal produktion, herunder produktion af **ludkvæg på Vilde naturarealer** vil betyde, at en større del af det danske landskab omlægges til ekstensivt anvendte naturområder.

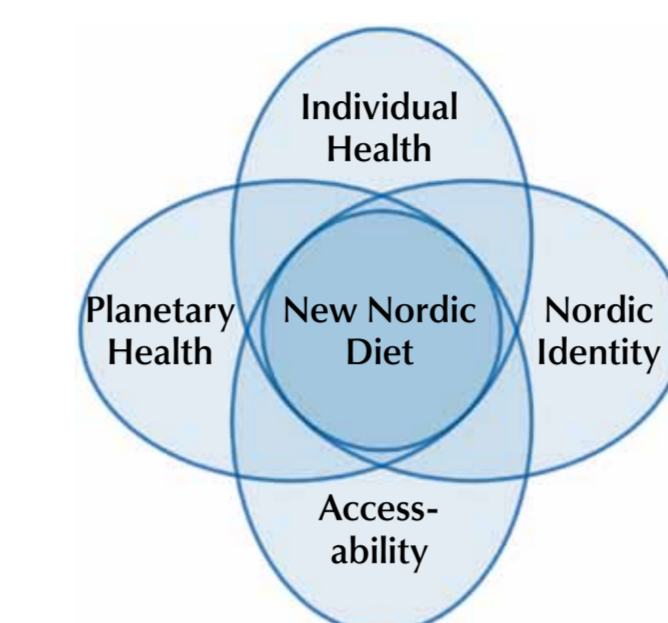
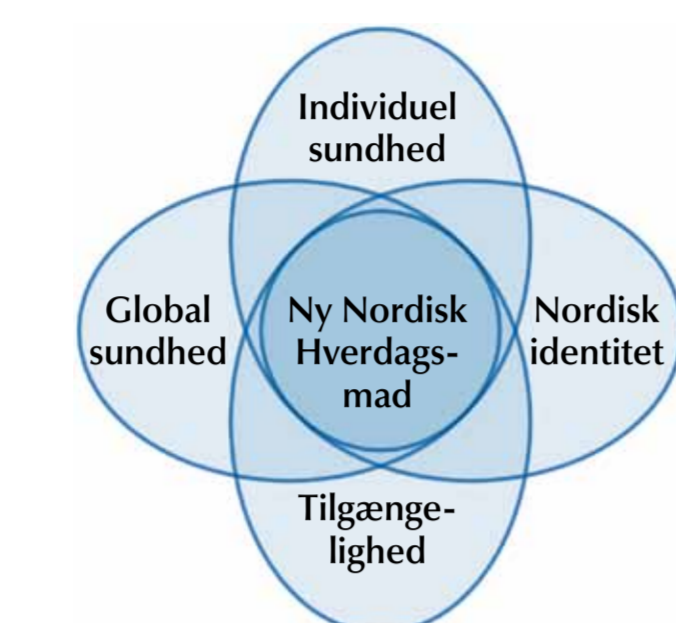
### Hvad vi spiser har betydning for klima og miljø

Lidt over de sundhedsnæssige aspekter af Ny Nordisk Hverdagsmad er der også nogle signifikante miljømæssige aspekter. Det har markant indflydelse på kostens CO<sub>2</sub>-belastning, at Ny Nordisk Hverdagsmad indeholder 30-40% mindre kød end 'Gennemsnitlig Dansk Mad'. Det har også betydning, at den i højere grad baserer sig på årstidens udvalgte lokal produceret grønt og frugt.

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

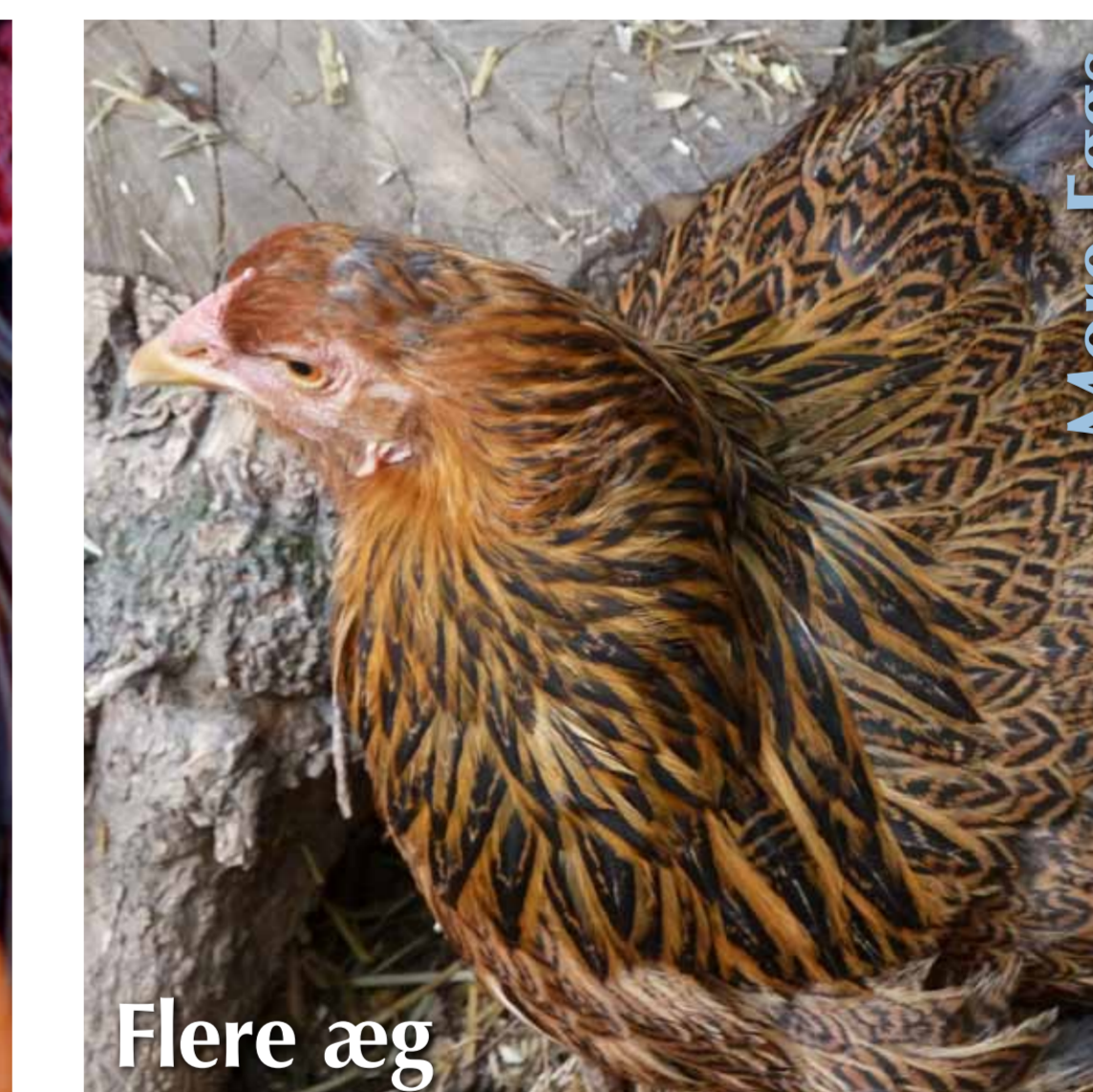
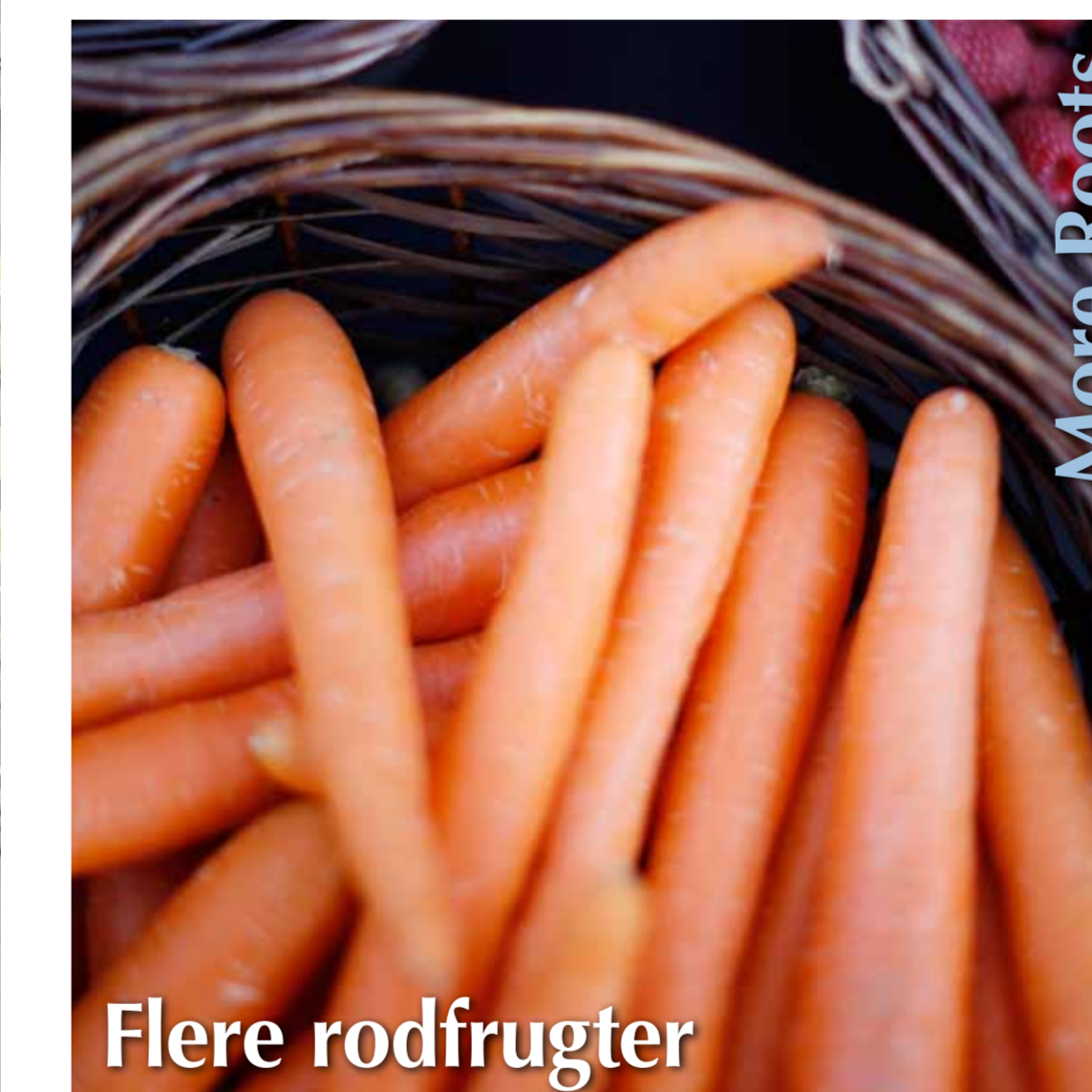
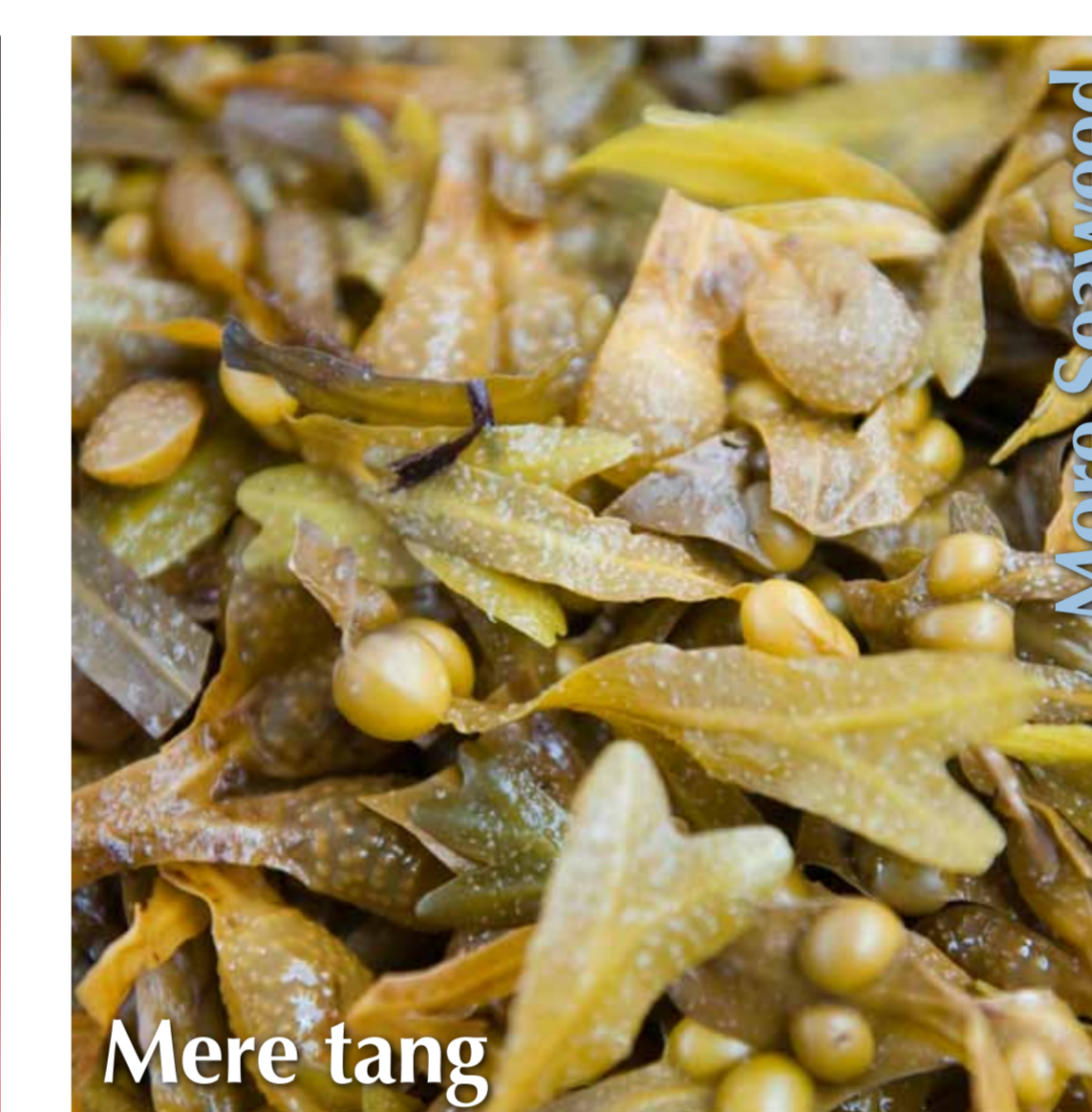
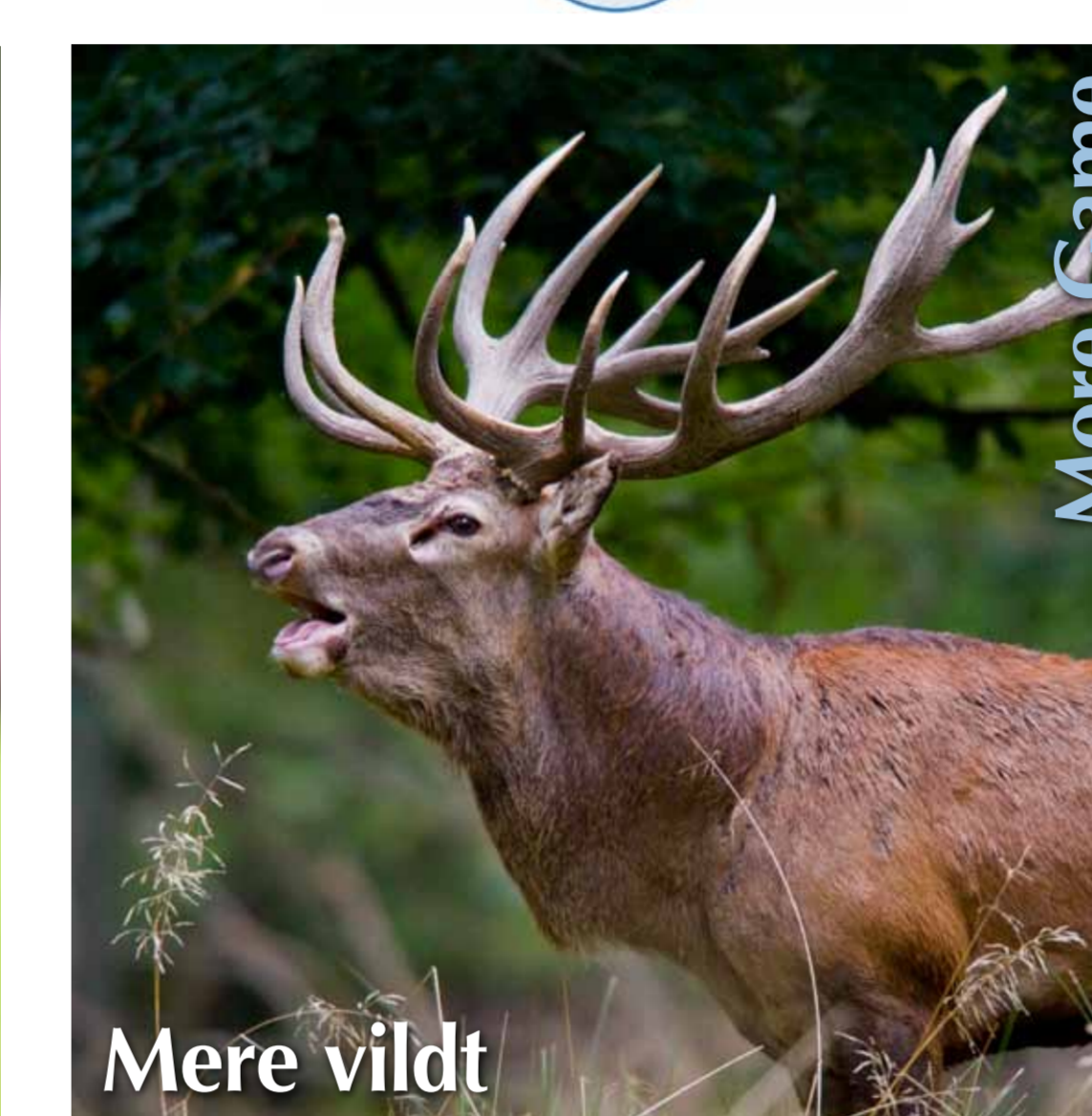
Hvis Ny Nordisk Hverdagsmad samtidig består af mindre mængder øsekød og en tilsvarende større mængde af andre typer kød med samme samlede proteinindhold, så stiger klimabelastningen. Hvis man eksempelvis tilsætter samme mængde protein - så reducerer man spiser 20% af andre typer kød, reduceres klimabelastningen med 19% i forhold til 'Gennemsnitlig Dansk Mad'. Disse kostændringer indgår ikke i anbefalingerne for Ny Nordisk Hverdagsmad, men demonstrerer, hvordan forskyndringer i kostens sammensætning har indflydelse på klimabelastningen.

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



## For Global and Personal Health

OPUS Centre at LIFE - The Life Sciences Faculty is working to uncover health potential in raw ingredients. The aim is to create a New Nordic Diet, which is both healthy for the individual, the climate and the environment.



## Den Videnskabelige Fødevarerbutik The Scientific Grocery Store

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

OPUS has arranged a store for volunteers, where the 'customers' learn if there is too much fat or too few carbohydrates in their shopping basket, when the goods are scanned at checkout.

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

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

As part of the grocery store project at OPUS, the health effects are checked by having adults eating New Nordic Diet for half a year. For this purpose, OPUS established 'The Scientific Grocery Store', where 200 volunteers will make all their food purchases for half a year. Participants will be eating either 'New Nordic Diet' or 'Average Danish Food'.

All products on the shelves are marked in these two categories, and a computer program ensures that the participant's purchase always follows the principles of the participant's diet program. The goods are free - but the participants pay with their own time instead, when they shop and record their food, use extra time in the kitchen than usual, and deliver a series of tests for documentation.

More fruit, more vegetables, more herbs, more seasonal wild food, more local products, more ecology, fish and seaweed. How do we turn it into something natural, into everyday food, into what we eat at family parties, and into a natural choice for our children? How do we create a new Nordic food culture that not only is good for ourselves, but for the environment as well. How do we rediscover the joy of seasonal vegetables and fruit: the first asparagus, blueberries, ramsons, red cabbage and rhubarb in a time when we have expanded our pantry to include the whole world? How do we recreate a food tradition, which in a globalized world manages to give us and our surroundings, identity and health? These ideas and many more are behind the research center OPUS at The Faculty of Life Sciences (LIFE), Copenhagen University, which from 2009-13 is financed by Nordica-fonden with 100 million DKK.

**New Nordic Diet is based on Nordic food culture**  
In recent years, Danish and Nordic cuisine has experienced a strong movement focusing on a New Nordic Kitchen, which cultivates the potential in the special Nordic cuisine and the Nordic ingredients. The Nordic kitchen has resounded throughout the world.

In OPUS, a wide range of knowledge areas are linked together - from health and nutrition, to social sciences and climate modeling, to the best in Danish cuisine. The aim is to ultimately create a healthier environment for children's upbringing by building bridges between gastronomy, health and the environment. Therefore OPUS should not only result in scientific papers, but reach out to school kitchens and caterias with the vision of a healthy New Nordic Diet.

With this aim, OPUS placed a group of gourmets and food people, nutrition and sustainability scientists, ecologists and educators. Their task was to identify the Nordic ingredients and ultimately define the principles of the New Nordic Diet. Their work culminated in the report *Basis for New Nordic Diet* - and 300 recipes. Recipes and information are on the website [www.idegryden.dk](http://www.idegryden.dk).

The table below provides an overview of how the recommendations of the New Nordic Diet relates to the Danish population's current diet.

	New Nordic Diet	Average Danish Food
Danish fruit (g/day)	300	247
- Including berries (g/day)	50-100	5
Danish vegetables (g/day)	> 400	167
- Including cabbages (g/day)	> 29	9
- Including roots (g/day)	> 150	32
- Including pulses (g/day)	> 30	7
- Including herbs (g/day)	as much as possible	< 1
Potatoes g (g/day)	> 140	94
Wild plants and mushrooms (g/day)	> 5	< 1
Whole grain (g/day)	> 75	36
Nuts (g/day)	> 30	0,8
Fish and seafood (g/day)	> 43	18
Seaweeds (g/day)	> 5	0
Meat from livestock (g/day)	85-100	138
Including venison (g/day)	> 4	< 1
Ecology (%) (as much as possible)	> 75	< 7
Milk and dairy products (g/day)	500	495
Cheese (g/day)	25	30
Eggs (g/day)	25	16

Source: Basis for New Nordic Diet

The recommendations above give the direction for New Nordic Diet. If one follows the recommendations, the food will consist of far more vitamins and minerals, a healthier fatty acid composition and more dietary fiber than the Danish food does today. At the same time, they help keep us healthy and invite to new culinary experiences. The recommendations include that as much as possible of the food we eat should be organic. The strong focus on local production and production of beef cattle on the wild natural areas will mean that a greater part of the Danish landscape is converted into extensively used wilderness areas.

### What we eat affects climate and environment

Apart from the health aspects of the New Nordic Diet there are some significant environmental aspects. It has significantly influenced dietary CO<sub>2</sub> pollution that New Nordic Diet food contains 30-40% less meat than 'Average Danish Food'. It is also significant that it is increasingly based on seasonal supply of locally produced vegetables and fruit.

For OPUS the Food Economics Institute, University of Copenhagen, has calculated the climate impacts of New Nordic Diet. The calculations show that if one compares the New Nordic Diet with 'average Danish Food' - assuming that the two diets contain the same amount of protein - New Nordic Diet reduces the impact on the climate by 6%.

At the same time, if New Nordic Diet consists of smaller quantities of beef and a correspondingly larger quantity of other types of meat with the same total protein, the climate benefits increase. If, for example, the intake of chicken is tripled while consuming only 20% of other types of meat, the climate impact is reduced by 19% compared to 'average Danish Food'. These dietary changes are not included in the recommendations of the New Nordic Diet, but demonstrate how displacements in diet composition influence climate impacts.

In a time when we will need 9 billion people by 2050 and we already need more resources than are available, it is important that food intake is also assessed in a climate and sustainability perspective. With New Nordic Diet the OPUS project has paved the way for the development of future Danish eating patterns and the fact that prevention strategies increasingly may take into account an environmentally sustainable living and food production.