

tentielt samtalestof over middagsbordene, så kig ind på svinegodt.dk og bliv klogere på din frikadelle.

RIGIDE REGLER GØR FOLK TRODSIGE. Grethe Andersen er vokset op med hjemmesyltning og frysehus. Hun er født på landet, har landbrugsbaggrund og blev husholdningslærer fra Ankerhus Seminarium, Sorø. Uddannet af den gamle skole.

Dengang var tilgangen til mad nærmest protestantisk. Mad var vigtig, for befolkningen skulle have mad for at arbejde. Fornøjelse var ikke vellidt, fortæller hun.

»Der har været en kløft mellem ernæring og gastronomi. Var man optaget af ernæring og sundhed, var det ligegyldigt, hvordan det smagte. For efterhånden mange år siden var jeg ude efter ernæringseksperter Arne Astrup, når han udgav vejledende opskrifter: Hvad er det, du sender ud, det er jo uspiseligt. Hans flinke diætister var ikke kulinariske.«

KU Life Science og blandt andre professor Arne Astrup skal nu i det 100 millioner kroner store forskningsprojekt OPUS undersøge de sundhedsmæssige potentialer i The Nordic Diet, blandt andet hvilke fødevarer i det nordiske køkken, der er særligt sundhedsfremmende, og om der kan udvikles måder at spise dem på, så de smager godt. Grethe Andersen deltager aktivt i diskussionerne om indholdet i projektet. Det er så vigtigt, at ernæringsforskere og gastronomi kan tale sammen og supplere hinanden, så vi alle får bedre velsmag, siger hun.

»Det handler om madglæde, og om at ting skal smage godt. Og om at bygge bro fra teori til praksis. Vi har længe haft en tendens til, at alt skæres ned i regler om max sukker og max fedt i enkeltprodukter. Det kan ende

med at blive meget firkantet og trist. Max 10 procent fedt i kød lever op til nøglehulsmærket, men når der nu findes kød helt ned til 1-5 procent fedt, kunne man så ikke få lov en dag at bruge et stykke kød på 12 procent, der var mere velegnet til en sammenkogt ret end det magre kød?«

Rigide kostregler med ensidigt fokus på fedt og sukker kan få os til at glemme de vigtige vitaminer og mineraler, vi skal have og kan afskære os fra mad, der i små mængder kan give en oplevelse og kulinarisk følelse, mener Grethe Andersen, der bliver godt tosset, når der udarbejdes anbefalinger, uden at man har afprøvet, om det er muligt at leve efter dem – for eksempel de otte kostråd. Hvad med at lægge det hele op på en tallerken og se på, om der overhovedet kan komme noget spiseligt ud af

»Nogle elsker smør, andre skraber brødet og lægger i stedet en skive ost på. Vi mennesker vil selv bestemme, vi er lystbetonede, og det er lysten, der driver værket«

det? For det er vel meningen, at folk i praksis skal kunne leve efter rådene?

Grethe Andersens erfaring er, at man skal tage de positive briller på og huske på velsmag og fornøjelse. Ellers er det svært at få danskerne i tale.

»Hvis noget bliver forbudt, er det nærmest sjovt at trodse forbudet, så får folk lyst til at være uartige. Madkulturen er også vigtig, for den er vores bagage. Vi skal have lov at spise noget af det, vi er vant til, og som ligger i vores kultur. Ellers står folk af og siger: Vorherre bevares, kan jeg nu ikke en gang få lov at spise en leverpostejmad. Og de, der lever af at forklare sundhed for andre, må nok acceptere, at der i dag er mange løsninger. Spiser man havregrød om morgenen, gør det måske ikke noget, at man spiser en ski-

Blå bog

Grethe Andersen født i Bramming 1950. Gift og mor til to.
1972: Husholdningslærer fra Ankerhus Seminarium.

Fra 1992 chefkonsulent for måltider og ernæring i Danske Slagterier/Danish Meat Association/Landbrug & Fødevarer
Formand for Danske Madpublicister 1992-2002

Styregruppedlem i Ny Nordisk Mad under Nordisk Ministerråd 2006-2009