

Folkeuniversitetet

HEARTS & MINDS



Side 18

Den komplekse nydelse

Side 16

Måltidet og det svære demokrati

Side 6

En bid af lykken

MAGASIN OM

MAD

Side 30
**SANDT/
FALSK?**

Tag quizzen og
afliv myterne

MAD PÅ RECEPT



ANNE CATHRINE THORUP
PH.D., INSTITUT FOR KLINISK MEDICIN
AARHUS UNIVERSITET

"Lad din medicin være din mad og din mad være din medicin". Sådan lyder et gammelt råd fra den græske læge Hippokrates (460-370 f.Kr.), der allerede i oldtiden havde blik for kostindtagets betydning for den generelle sundhedstilstand. Dengang blev sygdomme behandlet med planter, fisk og andre naturlige fødevarer, der mentes at have medicinske egenskaber.

Selvom det er cirka 2.500 år siden, Hippokrates udtalte sine berømte ord, har de stadig gyldighed. Forskere har gang på gang påvist, at kosten er en risikofaktor, når det kommer til udvikling af fedme og de sygdomme, der ofte følger med. Det anslås, at cirka halvdelen af den voksne befolkning i Danmark er overvægtig, og de mange ekstra kilo på sidebenene betyder, at overvægtige – og i særdeleshed svært overvægtige – har en oversygelighed og overdødelighed i forhold til normalvægtige. Typiske følgesygdomme til fedme er hjerte- og karsygdomme, højt blodtryk, forhøjet kolesterolindhold og type 2-diabetes, og de udgør et kæmpestort samfundsmæssigt problem.

Spørgsmålet er, hvordan vi får vendt udviklingen. Fedme og tilhørende følgesygdomme er det, man kalder livsstilssygdomme. Den høje hyppighed af dem skyldes vores moderne, vestlige levevis med stillesiddende arbejde, inaktivitet og ubegrænset adgang til kalorierige fødevarer og drikke, og det kræver en livsstilsændring at komme dem til livs.

I populære tv-programmer kan vi se danskere med type 2-diabetes, der via en ekstrem kost- og motionsomlægning taber sig så meget, at de ikke længe har behov for deres medicin og ligefrem bliver

erklæret symptomfri. Det samme kan dokumenteres gennem forskning, hvor adskillige studier har vist, at behandling ved hjælp af ændret kost har en positiv effekt på svær overvægt og følgesygdomme hos voksne.

Desværre ses det ofte, at patienter, der har deltaget i intensive forsøg med kostomlægning, efterfølgende tager de tabte kilo på igen. De kommer tilbage til udgangspunktet og får igen brug for medicin. Det største problem er altså ikke at få folk ned i vægt ved hjælp af en kostomlægning, men at få dem til at forblive normalvægtige og fastholde den sunde livsstil. Alle vægttabsmetoder bør derfor følges op af en fastholdelsesfase, da effekten af en ernæringsbehandling går tabt, hvis patienten efterfølgende falder tilbage til sin gamle livsstil. I stedet for et snævert fokus på kost og motion bør man udvide perspektivet og undersøge, hvilken adfærd der er årsag til patientens livsstilsproblemer, så patienten kan få den rigtige livsstilsbehandling.

En sund og varieret kost er et af de vigtigste parametre i både forebyggelse og sygdomsbehandling af livsstilssygdomme, og med den store fokus, der er på sundhed og kost i medierne, virker det paradoksalt, at danskerne fortsat bliver tykkere og tykkere. Det er en besnærende tanke at lade de praktiserende læger udskrive kost på recept, men effekten heraf er tvivlsom. Det er nemlig ikke uvidenhed om kost og motion, der gør, at mange fravælger den sunde livsstil. I hovedtræk er vi udmærket klar over, hvad der er sundt og usundt, og alle har hørt det med, at vi skal spise masser af grøntsager. I stedet for mad på recept burde man foku-

sere mere på selvforvaltning med udgangspunkt i den enkelte persons forudsætninger i form af information og uddannelse. Patienter skal have tilrettelagt behandlings- og opfølgningsforløb målrettet den enkeltes behov, og her kan sundhedsvæsenet være behjælpeligt. Vi kan kalde det 'hjælp til selvhjælp', for vi har også alle et personligt ansvar for, at 'projekt livsstilsbehandling' lykkes.



Trods øget fokus på sundhed og kost i medierne bliver danskerne fortsat tykkere og tykkere. Måske kunne det hjælpe, hvis man fokuserede mere på selvforvaltning.

Selvom vi godt ved, hvad der er sundt og usundt, har mange svært ved at fastholde en sund livsstil. Derfor burde man fokusere mere på selvforvaltning og hjælpe den enkelte med mål og delmål.



EN BID AF LYKKEN



CASPER THRANE
LEKTOR I DANSK OG OLDTIDSKUNDSKAB VED
RISSKOV GYMNASIUM. TILKNYTTET FORSKNINGS-
OG FORMIDLINGSCENTRET SMAG FOR LIVET

Litteraturen rummer nogle af de stærkeste eksempler på, at det gode måltid er nært forbundet med det gode liv. At måltidet er som en bid af lykken.

Når den danske forfatter Per Højholt (1928-2004) i *Stenvaskeriet og andre stykker* (1994) skriver den rene lykkefølelse frem for sin læser, griber han resolut til en barndomserindring med smagsoplevelsen i centrum. Som dreng var det nemlig indbegrebet af lykke for ham at spise en hel æske af den lokale isenkrambutiks alt for gamle og ekstremt stærke salmiakpastiller. Han åbnede allerede æsken på trappen uden for butikken og fyldte den med al den spyt, han kunne præstere: "Efter nogle timer var indholdet forvandlet til en grynet helvedes-pasta, som man gispende åd i sig." Alternativt valgte han butikkens specielle bolsjer: "De var ret store, grønsorte og med en smag, der fræsede mundhulen op og gjorde den ufølsom for andet end netop den slags bolsjer. Ved aftenstid var man hudløs og hæspende i halsen, men lykkelig."

Højholts barndomserindring er på flere måder et stykke eksemplarisk litteratur. Teksten viser, hvor klart og sanseligt præcist man kan beskrive smagsoplevelser. Man kan som læser identificere sig med oplevelsen; også selvom man ikke selv har spist sig hudløs i lakridspastiller. Per Højholt-teksten er også eksemplarisk, fordi den bare er ét blandt mange litterære eksempler på, hvordan smagsoplevelsen eller måltidet kan kobles til følelsen af lykke.

Selvom måltider og smagsoplevelser er helt almindelige hverdagshændelser, er det også komplekse størrelser, som rummer vidtrækkende betydninger. Vi smager nemlig med alle vores sanser. Spiser vi lakridser, bruger vi tungen til at registrere deres salte

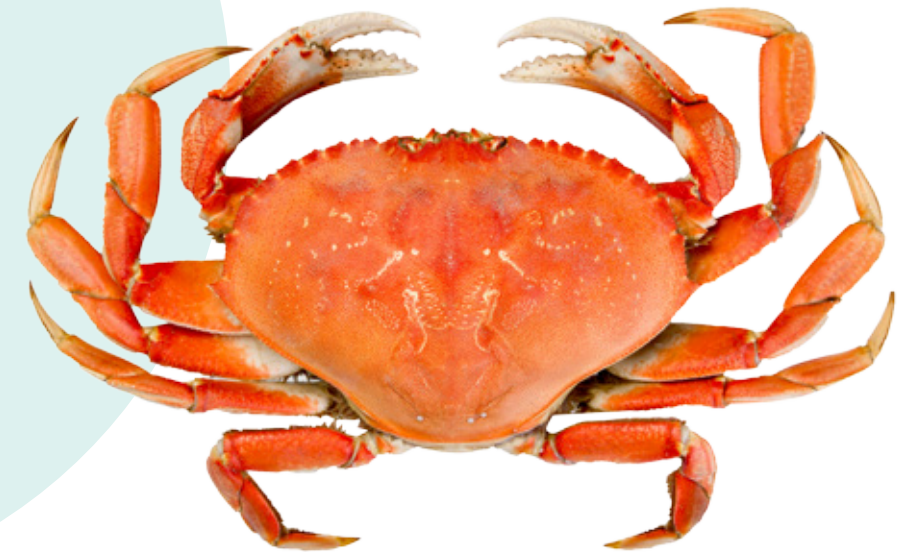
og søde grundsmage. Vi bruger øjnene til at vurdere glans og holdbarhed og lugtesansen til at registrere lakridsernes karakteristiske aromaer. Mens vi tygger, mærker vi deres faste, bløde eller let seje tekstur og den brændende fornemmelse af salmiak.

Dertil kommer, at smagsoplevelsen altid er indlejret i individuelle, sociale og kulturelle sammenhænge. Lakridser smager nemlig på en bestemt måde, afhængigt af hvem du er, hvor du er, og hvem du spiser dem sammen med. Har du som Per Højholt gode minder om lakridsspising, vil du, allerede inden du putter dem i munden, have en positiv forventning om smagen. Smagsoplevelser og måltider har det med at fæstne sig i erindringen og dermed øve indflydelse på (smags)oplevelser langt senere i livet.

Tager man alle disse elementer med i forståelsen af, hvad måltider og smagsoplevelser er for størrelser, er det ikke underligt, at de er vigtige for skønlitteraturens forfattere, når de skildrer følelsen af lykke. Begge dele udgør et stilistisk og betydningsmæssigt slaraffenland for den dygtige forfatter.

Den norske forfatter Karl Ove Knausgård (f. 1968) viser, at det litterære måltid kan afdække betydninger, som rækker langt ud over ernæring og smag. I sin autobiografiske roman *Om vinteren* (2016) beskriver Knausgård, hvordan barndommens krabbemåltider udgør et af hans allerbedste minder. For Knausgård skyldes det ikke så meget smagen af krabbekød som hele atmosfæren omkring måltidet.

Mad og minder er tæt forbundne, fordi sanseindtryk lagres uden om intellektet. Når vi møder bestemte smage eller aromaer, vælter minderne ofte frem.



EN BID AF LYKKEN

Måltider og smagsoplevelser er et yndet greb for skønlitterære forfattere, når de skal skildre den rene lykkefølelse. Smag og spising er nemlig ikke blot hverdagshændelser, men finder også sted i individuelle, sociale og kulturelle sammenhænge og kan åbne op for et væld af betydningslag for læseren.

MYRER, MENNESKER OG MAD



JOACHIM OFFENBERG
SENIORFORSKER (PH.D.), BIOSCIENCE,
AARHUS UNIVERSITET

Myrer er på en og samme tid store og små. Myretuen, hvor myrerne bor og arbejder sammen, er en stor superorganisme på sammenlagt flere kilo – altså på størrelse med et lille pattedyr. Samtidig er de enkelte myrer små, men de kommunikerer effektivt med hinanden. Resultatet af denne organisering er, at de bliver rasende gode til at udføre mikro-opgaver. Opgaver, der er for små for mennesker at håndtere, og som kræver mange gentagelser. Vi kender udfordringen fra Askepot, der skulle samle korn op fra gulvet, før hun kunne komme til bal. Hendes små fuglevenner hjalp hende.

En mikro-opgave i den virkelige verden kan være at finde og fjerne skadedyr på plantagetræer. Forestil dig, hvor svært og kedeligt det ville være, hvis vi selv skulle finde de tusindvis af små insekter og fjerne dem enkeltvis. For myrer er det ikke bare dagligdag, men selve formålet med livet. De æder nemlig skadedyrene, og føden skaber grundlag for, at nye myrer kan komme til verden.

Den tropiske vævermyre lever i trækroneerne på plantagetræer, hvor den med stor iver fjerner skadedyr. De cirka 50.000 myrer, der bor i hvert træ, afpatruljerer hele tiden blade, blomster og frugter. Når en myre finder et insekt, kalder den på sine artsfæller ved hjælp af duftstoffer, hvorefter et hobetal af myrer indleder et koordineret angreb. Det gør det meget svært for skadedyrene at få fodfæste i myrernes træer. Myrerne er en effektiv, biologisk løsning, der fungerer bedre end kemiske sprøjtemidler – og så er de ovenikøbet billigere i drift.

Men der er mere at hente. Myrer er nemlig spiselige. De har et højt proteinindhold og er spækket med flerumættede fedtsyrer. I Asien er vævermyrens larver en dyr delikatesse, der koster dobbelt så meget som en oksemørbrad. Også orangemyren – der serveres på Noma – er en dyr spise. Restauranten betaler en krone per myre, hvilket svarer til 200.000 kroner per kilo. Så det er ikke bare myrernes ydelser, der er kostbare. Det er myrerne også selv.

Det er næsten magi, at små skadedyr i maven på myrer bliver til en delikatesse for mennesker. Så det negative bliver ikke bare neutraliseret, men giver plus på kontoen, og vi får en miljøvenlig produktion af både vegetabilsk og animalsk mad – i dette tilfælde frugter og insektprotein. Tilbage står spørgsmålet, om vi i Danmark er klar til en grøn vækst i fødevaresektoren? Kan vi bruge danske skovmyrer til at beskytte vores æbletræer mod skadedyr, og kan vi vænne os til tanken om at spise myrer? Bliver æbleavlere også myrefarmer? Håbet er lysegrønt. Noma har netop skrevet skovmyrerne på deres menukort!

Der kan være rigtig mange sprøjtemidler i blandt andet bananer fra konventionelle plantager. Ved at udnytte vævermyrens effektive forsvaret kan man undgå at bruge kemi.



Den mest omtalte ret fra Noma er små glas med savojkål, creme fraiche og levende myrer. Den blev serveret på det britiske luksushotel Claridge, hvor Noma lavede en pop op-restaurant i 2012. Der måtte indsamles 30.000 myrer til bespisning af de i alt 3.600 gæster.

MAD I KUNSTEN GENNEM TIDEN

1660
Mælkepigen
– Johannes Vermeer



2008
Chicken Nuggets
– Banksy



1962
Campbell's suppedåser
– Andy Warhol



2014
Junk Food-portræt
– James Ostrer



1992-1994
Dessertcirkel
– Wayne Thiebaud



1648
Stilleben, skål med citroner
– Giovanna Garzoni



2004
Karina: Dej-portæt
– Søren Dahlgaard



1494
Den sidste nadver
– Leonardo da Vinci



NÅR SUNDT BLIVER SYGT



LEA MULDTOFTE OLSEN
PH.D.-STUDERENDE VED INSTITUT FOR KOMMUNIKATION
OG KULTUR, AARHUS UNIVERSITET

Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade anslår, at der i Danmark findes 75.000 mennesker, der lider af anoreksi, bulimi eller tvangsoverspisning. Tallene for megareksi og ortoreksi kendes ikke.



TYPER AF SPISEFORSTYRRELSER

ANOREKSI: Undlader at spise af frygt for at tage på. Stærkt ønske om at tabe sig.

BULIMI: Veksler ofte mellem slanke- og fastekure, over-spisningsepisoder og udrensning.

TVANGSOVERSPISNING: Personen er ude af stand til at kontrollere, hvor meget han eller hun spiser.

MEGAREKSI: Oplever, at kroppen er for tynd, for let og ikke muskuløs nok. For at blive større og mere muskuløs styrketræner den megareksiramte i timevis hver dag og følger særlige fedtfrie og proteinrige diæter.

ORTOREKSI: Overdrevent fokus på sundhed og det at spise sundt. Stort fokus på madens kvalitet og besættelse af at leve sundt.

Kilde: Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade, 2017

Vi spiser for at undgå at dø af sult. Eller hvad? I vores del af verden er overlevelsesaspektet trængt i baggrunden, og vi står ikke over for samme udfordringer som folk andre steder på kloden. Mad og spisning er blevet noget selektivt. Noget, vi kan vælge til og fra. Disse til- og fravalg i vores madvaner kan vi bruge til at skabe en betydning for os selv som mennesker, og med inspiration fra livsstilsprogrammer, populærbloggere og kokkekendisser kan man 'konvertere' til bestemte madreligioner. Man kan være typen, der spiser ordentligt, bæredygtigt og korrekt. Eller man kan være farlig, fed og forkert.

Dette resulterer i diæter og kure, der påstår at have fundet den korrekte spisepraksis. For tiden har korrekthedens fjende nummer ét skikkelse af kulhydrater og produkter, som er rige på dem – for eksempel brød, ris og pasta. Disse bliver beskyldt for at være årsag til fedme og forskellige lidelser som stress, hormon-ubalance, maveonder og depression. Tænk, at korn kan udrette så megen skade!

Ligesom *Low Carb High Fat*, *rawkure* og *stenalderkost* er spiseforstyrrelser også et moderne, vestligt fænomen. Det er et livsfarligt paradoks, at nogle sulter sig, kaster op eller tvangsæder afsindige mængder, og det kan på mange måder betragtes som en karikatur af sundhedsbølgen.

Inden for de senere år er en kreativitet begyndt at blomstre i beskrivelserne af spiseforstyrrelser, og den bevæger sig ud over de tre velkendte diagnoser: anoreksi, bulimi og tvangsoverspisning. Nye varianter er forsøgt identificeret i kategorier som 'megareksi' og 'ortoreksi'. De er endnu ikke optaget i diagnose-systemet. Ikke desto mindre er de yderst relevante,

hvis man vil forsøge at nuancere diskussionen om et sygt forhold til mad og anskue det i et kulturelt og filosofisk perspektiv frem for kun at se på fænomenet gennem psykiatriens briller.

Megareksi er sygelig optagethed af at få større muskelmasse, mens ortoreksi er afledt af det græske ord 'orthos', som betyder korrekt, og 'orexia', som betyder appetit. Med andre ord: sygelig korrekt appetit. Grænsen mellem ortoreksi og anoreksi er flydende, men man kan sige, at den ortorektiske adfærd adskiller sig fra visse tilfælde af anoreksi ved, at hovedfokus ligger på det kvalitative frem for det kvantitative indtag af fødevarer. Det overvejende ortorektiske betegner altså en adfærd, hvor kontrollen tager over, og alt handler om korrekt mad og korrekt træning, hvilket kan ende med social isolation og udløse psykiske lidelser som for eksempel angst. Man kan sige, at korrektheden vender sig imod sig selv i en praksis, hvor perfektioneret korrekthed bliver syg.

Nogle ortoreksiramte medbringer deres egen mad til sociale sammenkomster, da de ikke tør spise måltider tilberedt af andre. Besættelsen af den sunde mad kan have store sociale og psykiske konsekvenser.





IFØLGE BOTANIKKEN

*er bananen
et bær, og
jordnødden en
bælgfrugt ...*

*... mens et jordbær
er en samling
små nødder
holdt sammen
af frugtkød.*

FUN FACTS

Nyttig og unyttig viden om mad ...

Honning har en holdbarhed på 3.000 år.

Wasabi i Vesten er **FARVET PEBERROD**, fordi wasabi-planten kun kan vokse tre steder i Japan.

Den orange gulerod er fremavlet ved **KRYDSNING** af den lilla og hvide gulerod.

Lachanofobi er betegnelsen for **FOBI FOR GRØNTSAGER**.

*Meget store mængder muskatnød
kan give hallucinationer.*

Ost er den madvare, der bliver **STJÅLET MEST** af i verden.

Avokado og cashewnødder er **STENFRUGTER**.

HØJFREKVENTE lyde får maden til at smage sødere, mens lavfrekvente fremhæver bitterhed.

*Brystmælk indeholder som det eneste levnedsmiddel
al den næring, som et menneske har behov for.*

Krydderier i middelalderen var så **VÆRDIFULDE**, at de fleste husholdere bar dem i en pung.

Fersken på dåse var den første frugt, der blev spist **PÅ MÅNEN**.

Kilde: Buzzfeed, BBC, Factslide, Samvirke, NASA

MÅLTIDET OG DET SVÆRE DEMOKRATI



JOHANNES ANDERSEN
LEKTOR VED INSTITUT FOR STATSKUNDSKAB,
AALBORG UNIVERSITET



Der er skærme på bordet. IPads og mobiler snurres som enarmede tyvekægte i håbet om, at noget interessant dukker op. Facebook tjekkes, og e-mails besvares.

Der er også skærme omkring bordet. På tv'et flimrer afslappet spiseunderholdning, mens ovns display signalerer, at maden snart er færdig. Ved spisebordet er kampen for det daglige brød ikke længere i centrum. Det er derimod kampen om det sociale nærvær, måltidets fundamentale kvalitet.

Alle skal spise. Vi spiser ikke lige meget, og der har ikke altid været mad nok til alle. Derfor har måltidet tidligere været en kamp. Historisk har mænd domineret ved bordet. De havde ret til at spise mere end kvinder og børn, fordi de skulle knokle i marken og på fabrikken. Samtidig blev deres 'naturlige' autoritet i samfundet bekræftet, da det var dem, der bestemte, hvem og hvad der skulle tales om under måltidet.

Spisebordet er imidlertid for længst blevet demokratiseret. Dels fordi forholdet mellem mænd og kvinder har ændret sig markant. Dels fordi økonomien og teknologien gør det muligt at lave mad, så alle kan blive mætte og spise noget, de kan lide. Og samtidig kan alle bidrage til måltidet, hvad enten det er med den gode historie eller ved at hjælpe i køkkenet.

Måltidet er i princippet blevet et socialt samlingssted og et fundament blandt mange andre for demokratisk dannelse. Måltidet giver nemlig mulighed for at udfolde nogle af de sociale kompetencer, der er nødvendige for, at demokratiet kan folde sig ud i praksis.

Når vi er samlet omkring bordet, er der mange måder at vise gensidig anerkendelse på, hvilket er en vigtig begyndelse for ethvert fællesskab. Først og fremmest kan vi byde på god mad. På den måde viser man, at man værdsætter deltagerne i måltidet, og at de grundlæggende anerkendes som en del af fællesskabet.

De, der spiser sammen, kan nemt blive indspiste. Men netop indspisthed er ofte en vigtig del af et stærkt fællesskab. I kristendommen bekræftes det symbolsk gennem den sidste nadver, hvor båndet mellem Gud og menigheden bekræftes.

Måltidet er et socialt samlingssted, hvor man udfolder sine demokratiske kompetencer. Det kræver nærvær og gensidig forpligtelse – man er nødt til at deles om både ordet og om maden.



Det er samtidig en nødvendighed, at man deles, hvis alle skal blive mætte. Både om maden og om ordet. Man smager, nyder og bliver mæt. Man lytter, reflekterer og replicerer, hvilket er afgørende for en udviklende, dialogisk samtale.

Men måltidet er også et sted, hvor vi kan invitere folk, vi ikke kender så godt, ind i fællesskabet. Her lytter man til nye udsagn og synspunkter, nogle gange udtrykt med stor indsigt og overbevisning. Man kan vise, at man respekterer den anden, hvis vedkommende har sagt noget godt. Andre gange må man lytte til synspunkter, der er vanskelige at kapere. Her er der brug for tolerance, det vil sige evnen til at tåle udsagn, man ikke kan lide.

Det er ved at koncentrere sig om samværet i måltidet, at det i denne sammenhæng er muligt at udvikle fundamentale demokratiske kompetencer, nemlig viljen og evnen til anerkendelse, respekt og tolerance, der er vigtige for en god demokratisk dialog baseret på gensidig tillid. Men måltidets fællesskab er udfordret af skærme, der evner at fange og aflede deltagerens opmærksomhed med det resultat, at de kun er nærværende i flæng. Det kan godt være, at man er der, men nærværet bliver kun til spredt fægtning. Og det kan demokratiet ikke nøjes med. Demokrati kræver gensidig forpligtelse – også i hverdagens små gøremål omkring spisebordet.

PHUBBING

En sammentrækning af 'phone' (telefon) og 'snubbing' (ignorere). Begrebet dækker over handlingen, hvor man ignorerer sine medmennesker ved at se på sin telefon. Hvis skærmene invaderer måltidet, kan det have en social slagside over for de mennesker, der sidder rundt om bordet, og som man egentlig burde dele måltidet med. Tendensen anses af nogle psykologer for at være skadelig for relationer og parforhold.



DEN KOMPLEKSE NYDELSE



RASMUS UGILT
EKSTERN LEKTOR I PÆDAGOGISK FILOSOFI,
DPU, AARHUS UNIVERSITET

Måske er den bedste måde at nærme sig forholdet mellem mad og nydelse at se brødrene Price. Det, der sker, når brødrene James (f. 1959) og Adam Price (f. 1967) i slutningen af disse madprogrammer smager på dagens ret, er interessant. Her får vi nydelse at se og høre. De smasker højlydt og priser deres eget værk med iver: "Uhm, det smager godt!"

Selvom det virker naturligt, når vi ser det ske udsendelse efter udsendelse, er der alligevel grund til at undre sig. Det er nemlig sjældent, at vi tåler at se nydelse komme til udtryk så tydeligt. Hvis et barn ved middagsbordet skulle finde på at nyde lige så uhæmmet som de to gange Price, ville det blive irettesat af en voksen. At være vidne til andres uhæmmede nydelse er noget, som mange af os reagerer negativt på. Men hvordan kan det så være, at vi med glæde tåler at se brødrene Price nyde, når det i andre sammenhænge er så vanskeligt at have med andre menneskers nydelse at gøre?

Hvis man spørger den slovenske filosof Slavoj Žižek (f. 1949), der har beskæftiget sig indgående med nydelsen som begreb, vil svaret være, at tv-skærmen fungerer som det, han kalder 'fantasiens skærm'. Inspireret af den franske psykoanalytiker Jacques Lacan (1901-1981) forstår Žižek ikke fantasi som noget, vi giver os hen til

for at kunne drømme om uhæmmet nydelse, men derimod som noget, vi bruger for at holde denne nydelse på afstand. Vi bevarer uhæmmet nydelse i fantasien eller på sikker afstand bag en tv-skærm, fordi vi slet ikke kan holde den ud, hvis vi kommer til at opleve den i virkeligheden.

Denne opfattelse af nydelse og fantasi vender måske op og ned på mange vante forestillinger (for eksempel at nydelse er noget, vi alle sammen gerne vil have, og at vi fantasierer om ting, vi gerne vil opleve), men den er ikke desto mindre yderst oplysende, når vi analyserer, hvordan vi i øvrigt forholder os til nydelse og mad.

Selvom vi gerne forestiller os, at vi lever i en fri og åben kultur, hersker der stadig en mængde tabuer, når det gælder vores nydelse af mad. Tænk blot på, hvor socialt stigmatiserende det kan være at spise så meget, at man bliver overvægtig. Vi søger konstant at disciplinere os selv og hinanden.

Endnu mere interessant findes der en udbredt disciplin knyttet til det, som vi putter i munden, når vi en sjælden gang tillader os selv at nyde. Mange berømte delikatesser er noget, som kræver tilvænning og træning at lære at holde af. For eksempel er kaffe og østers svære at nyde, når man smager det første

gang. Så når vi efterfølgende nyder disse ting, kan vi finde ro i den let moraliserende tanke, at vi ikke blot nyder dem som hæmningsløse dyr, men at det derimod er noget, som kræver en vis dygtighed og vedholdenhed.

Men hvorfor klynger vi mennesker os til forskellige former for kontrol i stedet for bare at give os hen til nydelse? Den østrigske filosof Robert Pfaller (f. 1962) har, inspireret af Nietzsche (1844-1900), argumenteret for, at grunden skal findes i den asketiske fornuftskultur, som vi i den vestlige verden især har arvet fra kristendommen. I den er der en intens mistro til sanselighed og nydelse, som vi har taget til os som noget naturligt. Spørger man fornævnte Žižek, er årsagen mere fundamental. Ifølge ham er det et grundlæggende træk ved det at være menneske, at vi ikke kan finde ud af at nyde. Mennesket er ikke evolutionens eller skabningens højdepunkt, men snarere en slags verdenshistorisk katastrofe, som end ikke kan finde ud af at være egoistisk nok til at nyde livet.

Helt overordnet er pointen, at nydelsen ikke – som man måske kunne fristes til at tro – er noget meget simpelt og enkelt. Det er tværtimod et uhyre komplekst fænomen. At nyde chokolade er aldrig bare at nyde chokolade.



Kaffe, østers og oliven er blandt de råvarer, som man på engelsk kalder 'an acquired taste' (en tilvænnet smag). De kan være svære at nyde første gang, man smager dem.

'NYDELSESSYGE' (LUXURIA)

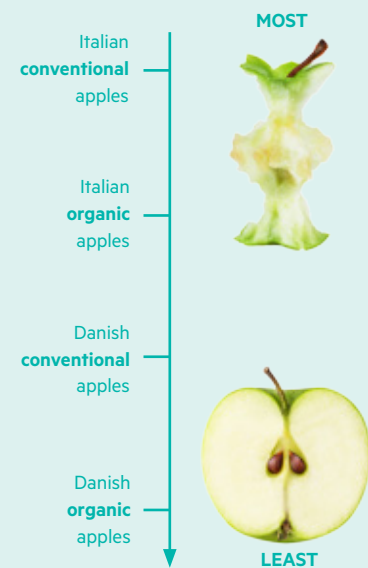
er en af de syv dødssynder i den katolske tro. Ifølge den østrigske filosof Robert Pfaller (f. 1962) har vi i den vestlige verden arvet den asketiske fornuftskultur fra kristendommen, og det har givet os en intens mistro til sanselighed og nydelse.



A GUIDE FOR THE CONSCIOUS CONSUMER

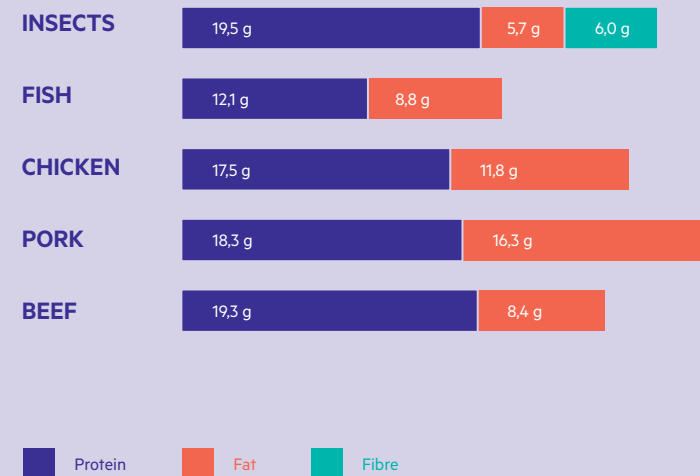
Denne engelsksprogede forbrugerguide er udarbejdet i forbindelse med "How Can We Feed the World", et internationalt projekt støttet af Aarhus 2017 - European Capital of Culture

AMOUNT OF PESTICIDES:



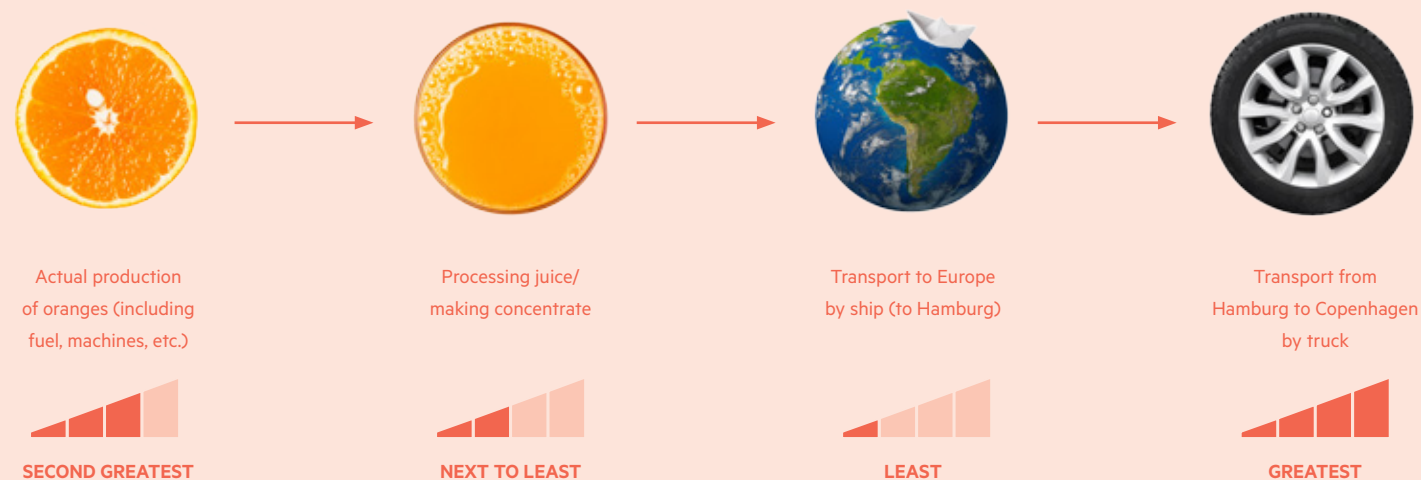
Source: Andreas de Neergaard

NUTRITIONAL CONTENT PER 100 G:



Source: Entocube.com

CLIMATE IMPACT FOR A LITER OF ORANGE JUICE, PRODUCED IN BRAZIL:



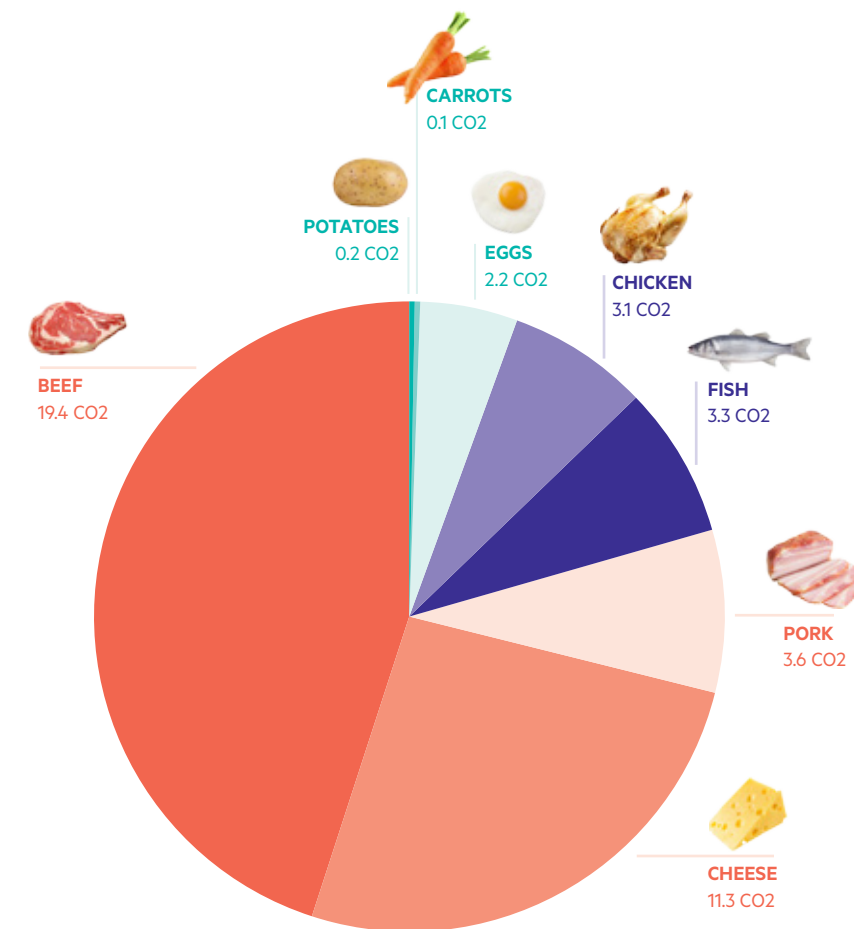
Source: Andreas de Neergaard

WATER CONSUMPTION PER 1 KILO:



Source: Water Foot Print, Productgallery

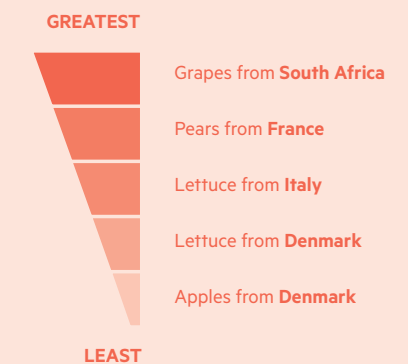
EMISSION OF CO2* FROM 1 KILO OF:



*The numbers cover the total emission of greenhouse gases converted into a CO2-factor (CO2-equivalents)

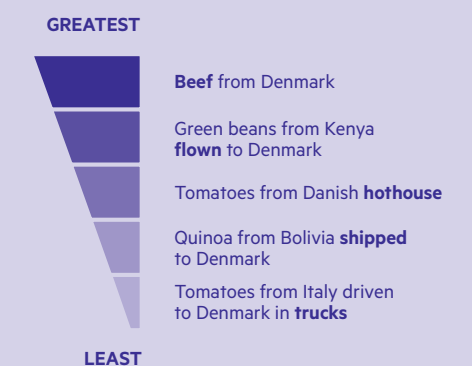
Source: Mogensen, Trydeman Knudsen og Hermansen, Aarhus Universitet, 2009

CLIMATE IMPACT PER GRAM OF FOOD:



Source: Andreas de Neergaard

CLIMATE IMPACT PER GRAM OF FOOD:



Source: Andreas de Neergaard

SPILD AF ORDENTLIG MAD



THOMAS DYRMANN WINKEL
ERHVERVS-PH.D. VED CENTER FOR INTERAKTIVE DIGITALE MEDIER
& OPLEVELSESDSIGN, AALBORG UNIVERSITET

Den er en uomtvistelig del af vores hverdag: maden, vi spiser. Den kan være rå eller tilberedt. Den kan være et udtryk for kreativitet eller et udtryk for travlhed, hvor få ingredienser bixses sammen til et kortvarigt måltid, inden vi skal videre med dagligdagens øvrige gøremål. Men maden, der ikke bliver spist, er i lige så høj grad en del af vores hverdag. Selvom vi helst undgår det, ender den uspiste mad som spild. Årsagerne til madspild er mange og komplekse, og en af de komplekse størrelser, der både forårsager og reducerer spild, er 'ordentlig mad'.

Idéen om 'ordentlig mad' fungerer som en rettesnor i den proces, der leder op til det gode måltid. Den bliver vores guide på indkøbsturen, når vi vurderer, hvor sundt noget er, om smagen lever op til alles forventninger, og om råvarerne i køleskabet kan spises eller bør kasseres. 'Ordentlig mad' er summen af holdninger, sundhedstrends og smag, og det hele har indflydelse på, hvilken mad familien finder ønskværdig at servere. Måltider tilberedt fra bunden er mere acceptable og opfattes af mange forbrugere som bedre end forarbejdede fødevarer, der blot skal opvarmes. Desuden skal den 'ordentlige mad' også sikre, at det gode måltid bliver en hyggelig og god oplevelse.

Et måltid er mere end maden, der serveres. Er der indkøbt de rette råvarer og kælet for tilberedningen, smitter den positive måltidsoplevelse af på madresterne. De får større værdi, og det øger sandsynligheden for, at de gemmes og spises. Er resterne for få til at udgøre et måltid eller tjene som ingredienser, indskrives de sig i en gråzone, hvor de ikke længere er 'ordentlig mad'. Risikoen for, at de ender i skraldespanden, er større, og den 'ordentlige mad' bliver til madspild. Der sker ganske enkelt en hierarkisering af maden, hvor den del, der forbindes med en oplevet høj værdi, spises, og resten spildes.

Langt de fleste er enige om, at madspild bør undgås. Men de gode intentioner går tabt i misforholdet mellem hverdagens organisering og idealet om 'ordentlig mad'. For fremstillingen af det ordentlige måltid tilgodeser netop ikke alle hverdagens hensyn, såsom smag, sundhedstrends og økonomi. Vores prioritering af hensyn indvirker på, hvordan idéen om 'ordentlig mad' guider vores opfattelse og håndtering af mad.

Skal børnene nå til svømning og aftensmaden derfor tilberedes hurtigt, har kokken måske ikke samme overblik over, hvilke råvarer i køleskabet der nærmer sig sidste anvendelsesdato. Maden glemmes og bliver for gammel. Desuden har resterne af det hurtige måltid en lavere værdi og kasseres oftere. Jo mindre acceptabel maden er, jo mindre er den dårlige samvittighed ved at smide den ud.

Gør det så madspild acceptabelt? Sat på spidsen kan madspild være meningsfuldt i situationen. Den løftede pegefinger fra politikere og i medierne, der gennem formaninger og påbud om øget planlægning og opmærksomhed placerer skylden for madspildet hos den enkelte forbruger, glemmer – eller ignorerer – at madspild er en utilsigtet konsekvens af en meget kompleks hverdag, der omfatter arbejdstider, transport, skoleskemaer, fritidsinteresser, indkøb og tid til afslapning. Den samfundsmæssige udfordring med at reducere madspild bør derfor angribes på flere fronter og med forskellige virkemidler, så løsningerne bliver så lette som mulige at efterleve for den enkelte forbruger i hverdagen. Borgermøder med fokus på, hvad 'ordentlig mad' også kan være, er en vej at gå. Supermarkeder kan markedsføre varer som frosne og udskårne grøntsager som værende lige så acceptable som friske. Den enkelte forbruger kan lave madplaner og en 'rød hylde' i køleskabet til mad, der snart skal spises. Skal madspild reduceres, kræver det, at tolerancetærsklen for 'ordentlig mad' hæves.



'ORDENTLIG MAD'

omfatter blandt andet mad, der tager sig flot ud og smager godt, men denne type måltider kan stadig medføre madspild.



I 2015 smed hver dansker **47 kg** mad ud. Der bliver i alt kasseret **260.942 tons** mad om året alene fra danske husstande. **14%** af det totale madspild er rester fra middagsmaden.

Kilde: Landbrug & Fødevarer "Madspild i Danmark", 2015

UGEBLADSMAD



SØREN HEIN RASMUSSEN
HISTORIKER, PH.D., MEGANØRD

Var det noget med en tallerkenfuld røde dåsepølser stillet op, så de danner en kuppel, med persillepynt på toppen og udhulede halve æbler til at holde dem på plads forinden? Det var *Alt for Damerne*'s bud på en festlig middag i 1947. Sådan en, husmoderen hurtigt kunne trylle frem, hvis hun fik uventede gæster. Eller hvad med en rå æggeblomme i portvin ved dagens begyndelse, endelig indtaget på fasten-de hjerte? Det skulle kunne kurere morgensurhed og træthed.

Ugebladene har gennem hele det 20. århundrede leveret madplaner, madopskrifter og råd og tips som en fast del af deres stof. Mad spiller jo en hovedrolle i livet. Vi kan ikke leve uden. Og mad til mennesker skal tilberedes, så praktiske råd til, hvordan det kan foregå, vil altid være velkomne.

I takt med samfundets udvikling har ugebladenes artikler om mad også udviklet sig. Frem til 1930'erne bestod de overvejende i at foreslå ugentlige madplaner, blot med angivelse af rettens navn og ikke med nogen særlig vejledning til, hvordan man fremstillede retterne. Folk spiste stort set det samme over hele landet – sagovælling, frikadeller, kogt torsk, suppe og så videre – så ugebladsjournalisterne formodede åbenbart, at husmødrene eller kokkepigerne vidste, hvordan man gjorde. Der var bare knyttet et par tips til, hvordan man gjorde retten ekstra god. Vægten lå på at udnytte fødevarerne fuldt ud, så en rest fra den ene dag kunne udnyttes den næste.

I 1930'erne ændrede madstoffet sig. Der blev introduceret nye krydderier, noget så eksotisk som peberfrugter blev omtalt, og 'gæstemad' blev populært.



Foto: Andreas Wiking

Da besættelsestiden var forbi, stødte der billeder til – både nogle, der viste den færdige, smukt anrettede middag, og nogle, der demonstrerede trinene i fremstillingsprocessen. Madstoffet fik til opgave at imponere læserne på nye måder og rykkede længere frem i bladene. Det blev med andre ord prioriteret højere.

Sådan gik det videre slag i slag igennem årtierne, så man via madstoffet ikke blot lærte at tilberede måltider til familien, men også til singlen. Man lærte om velstandssamfundets nye fødevarer, sundhedstrends og anretningens æstetik og om mad, som børn og unge kunne lave, og meget mere. I 1970'erne blev der endda introduceret opskrifter, som var så nemme, at mænd kunne slippes løs i køkkenet.

Madens historie i ugebladene er også historien om de omgivelser, den blev til i. Det er historien om butikernes udvikling til indkøbscentre, hvor alt kan fås i overflod, og hvor ingen slags fødevarer er uden for den travle forbrugers rækkevidde. Den tiltagende travlhed gennem årene er i sig selv afspejlet i den stigende mængde opskrifter, hvis væsentligste kvalitet er at love hurtig tilberedning. Så hurtigt, at den kan

ALT FOR DAMERNE ANNO 2010

Ugebladene fra nyere tid vidner om et samfund, hvor råvarer kan fås i overflod, men hvor tid er en mangelvare. Opskrifterne lægger derfor vægt på, at retterne kan tilberedes hurtigt og samtidig sikre en sund og slank krop.

DER ER SERVERET!

Foruden den sædvanlige middagsplan bringer vi en lille minutret, som kan serveres smukt og indbydende. Ved husholdningslærerinde Edith Kristiansen.

Søndag: Stegte fiskefilet'er med citronsovs i tarteletter. Bøf à la mode. Diplomattudding.

Mandag: Æblesuppe. — St. Pauli gratin.

Tirsdag: Kakaobrødsuppe. Kogt torsk.

Onsdag: Karrysuppe med flødeskum. Leverrand med kogte løg og brunede kartofler.

Torsdag: Vandgrød. Fiskebiksemad.

Fredag: Gule ærter med flæsk eller medisterpølse.

Lørdag: Opvarmede gule ærter. Æbleskiver.

Til søndag købes der kød til bøf à la mode, saa der er til St. Pauli gratin mandag.

Bøf à la mode: 2 kg inderlaar eller oksefilet, 50 g spæk, 2 dl vand, 2 dl fløde, 50 g fedtstof til bruning, salt.

Kødet befries for sener, bankes godt, spækkes og indgrides med salt. Det brunes, og kogende vand skænkes ved. Steges ca. ¾ time. Ste-

gen tages op, og fløden hældes i skyen, der koger ca. 10 min. Sovsen jævnes let og smages til, kulør tilsættes. Hertil serveres brunede kartofler. En peberrodssalat vil være et godt akkompagnement.

Diplomattudding: ½ l mælk eller fløde, 5 æg, 2 spsk. melis, 5 bl. husblas, 250 g flødeskum, mandelessens, henkogt eller syltet frugt. Til nougat: 50 g sukker.

Der koges en crème af mælk, æg og sukker, og den udblødte husblas tilsættes. Naar cremen er jævn, blandes de stivpiskede hvider, fløde og knust nougat forsigtigt i cremen. Halvdelen af cremen hældes i en glasskaal. Naar den er stiv, lægges herpaa et lag frugt, og til sidst hældes resten af cremen over. Frugten skal være skjult af cremen.

Hvis man en aften tager et par venner med hjem fra teatret, er denne lille påseanretning stabelt paa benene i en fart: 4 store æbler vaskes og deles paa tværs, kærnehuset udtages. Æblerne lægges i kanten af et rundt fad, hvert andet æble med snitsiden opad. De varme påser anbringes i midten som en brændstabel, til sidst lægges 8 påser saaledes, at den ene ende af påsen hviler paa et æble. I toppen anbringes en duk persille. Senep og varme rundstykker eller varm kartoffelsalat serveres til.

St. Pauli gratin: 40 g margarine, 75 g mel, 3½ dl mælk eller suppe, lidt fløde, 2 løg, peber, paprika, kulør, en tallerken kogt eller stegt kød, salt, 375 g kartofler (kogte), ost, rasp.

Løgsiverne brunes i fedtstof, afbages med mel, suppe eller mælk. Fløde, krydderier og kød blandes i. Dette lægges lagvis i et gratinfad med kartofler, der er skaaret i skiver. Ost og rasp drysses over. Bages ½ time.

Kakaobrødsuppe: 250 g rugbrød, 1 l vand, ½ l mælk, 2 topspsk. kakao, sukker.

Brødet udblødes i vandet, males igennem kødmaskinen og koges godt igennem, derefter tilsættes mælk og kakao (eller kakaoskaller). Suppen koges atter op og smages til med sukker. Hertil serveres fløde eller flødeskum.

Løverrand: 200 g lever, 150 g flæsk, 200 g magert svinekød, 1½ spsk. mel, salt, peber, løg, ¼ l mælk.

Den udvandede lever, spæk og svinekød males 6 à 8 gange gennem kødmaskinen. Farsen røres op med mel, mælk og krydderier, fyldes i en velsmurt randform og koges i vandbad 30—40 min. Kogte løg og brunede kartofler serveres til.



ALT FOR DAMERNE ANNO 1947

Madplanen i *Alt for Damerne* 1947 byder på både kakaobrødsuppe, leverrand og diplomattudding – og ikke mindst et tip til at anrette de røde dåsepølser i en kuppel, hvis man tager venner med hjem efter en aften i teatret.

FRA TAND TIL TARM

1. MUNDEN

Fordøjelsen starter allerede i munden. Tænderne findeler maden til små bidder, som blandes med spyt. Spytet fungerer som et smøremiddel og indeholder et enzym, der nedbryder stivelse. Et menneske producerer 1-2 liter spyt i løbet af et døgn.

I forhold til sin størrelse er tungen kroppens stærkeste muskel. Tungen bevæger maden rundt i munden, samtidig med at den tygges. Maden bliver en kugle, hvilket gør den nem at synke.

2. SPISERØR OG MAVESÆK

Den næste del af fordøjelseskanaalen er spiserøret. Når man synker, glider maden gennem dette 30-40 cm lange muskulære rør og passerer en muskelring ved overgangen til mavesækken. Muskler i mavesækkens væg sørger for, at den blandes med de safter, som bliver udskilt her. Mavesyren indeholder enzymer og saltsyre, der dræber bakterier i maden og lader enzymerne arbejde med nedbrydelse af stivelse og proteiner.

3. TOLVFINGERTARM

Den halvfordøjede mad passerer gennem en ny muskelring – maveporten – og fortsætter gennem tolvfingertarmen, som er en forholdsvis kort kanal. Den har kirtler, der via et stof neutraliserer mavesyren, så tarmen ikke skades. Tolvfingertarmen er første del af tyndtarmen, hvor den videre nedbrydning af føden fortsætter med hjælp fra andre fordøjelsesorganer.

4. LEVER, GALDEVEJE, BUGSPYTKIRTEL

Under leveren ligger galdeblæren, der er en pæreformet sæk med en længde på cirka 9 cm. Leveren producerer dagligt cirka 1 liter galde, som bliver lagret og koncentreret i galdeblæren. Galde bidrager til at nedbryde fedt.

Bugspytkirtlen frigør fordøjelsesenzymer gennem en kanal, som tømmer sig i galdegangen, hvor galden og enzymerne sammen kommer ud i tarmen. Fordøjelsesenzymer laves og udskilles i tarmen samt af celler i tarmvæggen.

5. TYNDTARMEN

Ved hjælp af musklerne i tarmvæggen skubbes maden gennem tarmen. Her nedbrydes enzymer og kemikalier i maden til stadig mindre enheder, der kan trænge gennem tarmvæggen og optages i blodstrømmen.

6. TYKTARMEN

Den sidste del af fordøjelseskanaalen er tyktarmen. Her optages væsken fra tarmindholdet. De mineralsalte, som ikke kunne optages i tyndtarmen, optages også her. De ufordøjelige reststoffer bliver efterhånden en halvfast masse. Dette udskilles som afføring gennem endetarmsåbningen.

7. OMSÆTNING AF NÆRINGSSTOFFER PÅ CELLENIVEAU

Gennem blodet føres næringsstofferne til leveren, hvor nogle lagres, mens andre bygges ind i mere komplekse forbindelser og transporteres til andre dele af kroppen. Til slut ender disse næringsstoffer i væsken omkring cellerne.

Cellerne bruger næringsstofferne efter behov og trækker dem da ind i selve cellen. Her bliver næringsstofferne sorteret og yderligere nedbrudt. Nogle af næringsstofferne bruges til at skaffe energi, og andre anvendes til at producere nyt væv eller andre biologiske stoffer som for eksempel enzymer.

Under tarmindholdets transport gennem tyndtarmen opses langt det meste af væsken, og maden er derfor temmelig koncentreret, inden den når tyktarmen. Maden kommer gennem en lukkemuskel til første del af tyktarmen, som ligger i nedre højre del af bughulen. Herfra er der et ormeformet vedhæng, der ender blindt. Det er det, som vi kalder blindtarmen. Hos børn er blindtarmen fyldt med lymfevæv, og man mener, at det har betydning for tarmens immunforsvar i voksenlivet. Blindtarmen er derfor ikke så ubetydelig, som man tidligere har troet.

HVORDAN BRUGER KROPPEN NÆRINGSSTOFFERNE?

KULHYDRATER
Producerer energi.

FIBRE
Stabiliserer blodsukkeret og fremmer en sund fordøjelse.

PROTEINER
Producerer energi, fremmer udholdenhed og opbygger og reparerer vævet. Desuden producerer protein enzymer, hormoner og andre elementer, som kroppen har brug for.

FEDT
Producerer energi og smører leddene. Beskytter nervevæv og de vitale organer.

VITAMINER OG MINERALER
Bygger stærkere knogler og tænder og styrker immunforsvaret. Vitaminer og mineraler er vigtige faktorer for at undgå fejlnæring, der kan give udmattelse og i værste fald organsvigt.

Kilde: US Department of Health and Human Services

Stenalderkost

PALÆO
OPSKRIFTER
til det moderne menneske



THOMAS RODE ANDERSEN

POLITIKENS FORLAG

Med sin kogebog "Stenalderkost – Palæoopskrifter til det moderne menneske" (Politikens Forlag, 2012) skabte Thomas Rode en fortælling om, hvordan den moderne (mad)kultur var med til at degenerere mandekroppen. Stenalderkosten søger et ideal i 'ur-mennesket' og dets kost med argumentet om, at det er den mad, menneskekroppen er skabt til at spise.

Foto gengivet med tilladelse fra Politikens Forlag

VEJEN TIL DET GODE MANDELIV



JONATAN LEER
POSTDOC I FILOSOFI VED INSTITUT FOR KULTUR OG SAMFUND,
DPU, AARHUS UNIVERSITET

"Pigen var knap 14 år yngre end mig". Således starter kokken Thomas Rode (f. 1968) sin kogebog *Stenalderkost – palæoopskrifter til det moderne menneske*. Denne indledning, der også kunne have åbnet en erotisk novelle, uddybes med en længere fortælling om kokkens fyrreårskrise og forelskelse i en ung, blond vintjener. For at kunne tilfredsstille 'pigen' er han nødt til at gøre noget ved sin skrantende krop: "Under de daglige tandbørstninger var mine bryster begyndt at tegne tarvelige cirkler under mine anstrengelser".

Rode finder lykken i hård crossfit-træning og stenalderkost, som er en international trend, der dyrker et kostideal fra før landbrugskulturen. Det var angiveligt den mad, stenaldermanden spiste ifølge grundlæggerne af det, der kaldes palæoideologien. Hovedargumentet i den er, at den menneskelige krop bedst fungerer med den mad, som blev spist for 10.000 år siden – nemlig grøntsager, bær og kød. Således er alle landbrugsvarer fra mælkeprodukter til korn bandlyst. Som i mange andre nutidige kostregimer får kulhydraterne rollen som prygelknabe, mens vitaminer, fedt og ikke mindst proteiner hyldes.

Efter en periode, hvor kulhydraterne kastes på porten (flæskesteg spises uden kartofler blot med baconstrøget rødkålssalat, og burgerbollen erstattes af portobellosvampe), kommer resultaterne: "Mine muskler blev markerede, mavens radiatorlook fremtrædende, og muskler, jeg ikke anede eksisterede, begyndte at bule frem hist og her. Pigen var meget glad, men endnu vigtigere: Jeg var glad". Således kæmper proteinentusiasten Rode imod den moderne kulturs bekvemmelighed, som i hans øjne resulterer i en degenerering af mandekroppen via en overflod af kulhydrater og passivitet.

Denne kogebog er et slagkraftigt eksempel på, hvordan kogebøger ikke bare rummer opskrifter på mad, men også opskrifter på det gode liv – og det gode mandeliv. Disse kan dog være ret forskellige. Brødrene James (f. 1959) og Adam Price (f. 1967) hylder smør og fløde i deres broderlige madmandehørm. De priser nostalgisk deres fars mad-ideal og giver en fuckfinger til den moderne sundhedsfokuserede 'kvindemad'.

Madentreprenøren Claus Meyer (f. 1963) ønsker gennem sit *Ny Nordiske Køkken* at kommunikere med en tabt 'nordisk orden'. Meyer vil give den moderne mand de nordiske rødder tilbage og få ham til at sige 'nej' til den globaliserede verdens mange tilbud som lasagne, burgere og sushi.

Selvom disse fortællinger er ret forskellige og har forskellige idealer for mad og maskulinitet, tegner de et billede af mænd, som bruger madlavning til at søge væk fra den aktuelle verden og dens mande-ideal. Fortællinger om fortiden og mere 'autentiske måder' at være mand på opstilles som alternative idealer. Disse alternativer peger alle tilbage på en tid, hvor der også var en tydeligere og mere traditionel manderolle. Ikke mindst i Rodes stenaldermand fremskrives en længsel efter machomanden og dennes overordnede position i samfundet modsat nutidens bløde velfærdsstatsmand. Således er disse 'opskrifter på det gode liv' også en del af en kønspolitisk kamp om, hvordan man(d) skal leve sit liv i og uden for køkkenet.



På DR hylder brødrene Price smørret og den velsmagende (fede) mad, som de husker fra barndommen.

SANDT ELLER FALSK?

De 10 myter er redigerede uddrag fra bogen **'100 myter om motion og vægttab'** af Bente Klarlund Pedersen og Morten Zacho (FADL's Forlag, 2016)

1 DET, DU SPISER OM AFTENEN, FEDER MEST!

4 DU SKAL UNDGÅ FEDT FOR AT TAGE DIG!



5 DET ER USUNDT AT SPRINGE MORGENMADEN OVER!

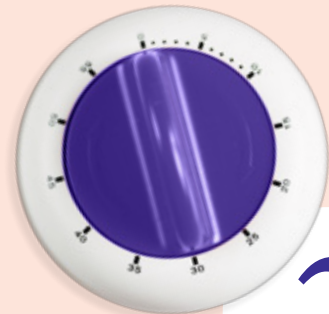
CHOKOLADE SLANKER!



6

2 DU BLIVER TYK AF AT SPISE HURTIGT!

3 HVIS DU TRÆNER, KAN DU SPISE UDEN AT TAGE PÅ!



9 SEKS SMÅ MÅLTIDER OM DAGEN ER BEDRE END TRE STORE!

7 KAFFE ØGER PRÆSTATIONS-EVNEN!



8 DET HJÆLPER AT SPISE EN ENERGI-BAR, NÅR DU ER TRÆT!

10

DU SPISER MERE, HVIS PORTIONERNE ER STORE!



SVAR

- 1) FALSK** Du forbrænder også energi, når du so-
ver. Det handler om at være i energi-
balance hele døgn. Den mængde
kalorier, man indtager om morgenen,
vil have den samme effekt på vægten,
hvis den indtages om aftenen.
- 2) SANDT** Undersøgelser af befolkningens spi-
sehabituus tyder på, at der blandt
dem, der spiser hurtigt, er flere over-
vægtige mennesker. Historisk har der
været en overlevelsesmæssig fordel i
at kunne spise hurtigt, men i dag har
vores livsstil ændret sig drastisk. Derfor
har mennesker med grådige spisevaner
en større risiko for at udvikle fedme.
- 3) FALSK** Den mængde energi, du forbrænder
ved hård træning, kan nemt overgås
af et energirigt måltid. Det er nemt at
spise mere, end træningen berettiger
til, og du kan ikke slippe af sted med
at spise, hvad du har lyst til uden at
tage på.
- 4) SANDT/FALSK** Hvis du tager fedtet ud af kosten,
vil det ofte blive erstattet af noget
andet. Hvis det andet er sukker og
hvidt brød, skal der indtages store
mængder for at blive mæt, og du vil
end begær mere – præstations-
koffein indtaget i små mængder har
forbættende effekt. Desuden nedsetter
et dagligt kaffeindtag på 3-4 kopper
risikoen for sygdomme som kræft og
Alzheimers, og sidst – men ikke mindst
– kaffedrikere lever længere.
- 5) FALSK** Seks måltider fremfor tre vil ikke øge
forbrændingen, hvis mængden af
kalorier og fordeling mellem protein,
kulhydrat og fedt er den samme.
- 6) FALSK** Tilgængelighed og synlighed er vig-
tige faktorer, når det gælder den
mængde mad, vi indtager. Pakke- og
portionsstørrelser har større indflyd-
else på, hvor meget vi spiser, end
smag, kalorieindhold og vores sult.
- 7) SANDT** Hvis du har opbrugt dine energi-
depoter, og blodsukkeret er lavt –
eksempelvis efter en lang cykeltur
– vil sukkeret i en energibar få blod-
sukkeret op på normalt niveau.
Nervesystemet og hjernen er afhæng-
ige af blodsukkeret, og du vil derfor
straks føle, at du har fået mere energi.
Hvis du derimod har sovet for lidt, vil
Hvis du derimod har sovet for lidt, vil
energibaren ikke gøre dig frisk.
- 8) SANDT/FALSK** Hvis du har opbrugt dine energi-
depoter, og blodsukkeret er lavt –
eksempelvis efter en lang cykeltur
– vil sukkeret i en energibar få blod-
sukkeret op på normalt niveau.
Nervesystemet og hjernen er afhæng-
ige af blodsukkeret, og du vil derfor
straks føle, at du har fået mere energi.
Hvis du derimod har sovet for lidt, vil
energibaren ikke gøre dig frisk.
- 9) FALSK** Seks måltider fremfor tre vil ikke øge
forbrændingen, hvis mængden af
kalorier og fordeling mellem protein,
kulhydrat og fedt er den samme.
- 10) SANDT** Tilgængelighed og synlighed er vig-
tige faktorer, når det gælder den
mængde mad, vi indtager. Pakke- og
portionsstørrelser har større indflyd-
else på, hvor meget vi spiser, end
smag, kalorieindhold og vores sult.

KØD PÅ HJERNEN



PETER K.A. JENSEN

OVERLÆGE VED KLINISK GENETISK AFDELING,
AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, OG KLINISK
LEKTOR VED INSTITUT FOR BIOMEDICIN, AARHUS UNIVERSITET

Uden adgang til kød ville vores hjerne se helt anderledes ud. Nærings- og kalorierig kost som kød, knoglemarv, fisk og skaldyr var forudsætningen for, at vores forfædres hjerner udviklede sig. Og at komme i nærheden af sådan en kost indebar i første omgang opfindelsen af stenredskaber.

Begyndelsen på hjernens udvikling for omkring 2,5 millioner år siden definerer efter de flestes mening oprindelsen af den egentlige menneskeslægt, *Homo*. Det moderne menneske, *Homo sapiens*, der opstod for omkring 200.000 år siden, har en hjerne, der er 4,6 gange så stor som gennemsnittet for et pattedyr, og den udgør cirka 2% af legemsvægten. Fra et ernæringsmæssigt synspunkt er det helt ekstraordinære ved vores store hjerne dens høje energiforbrug: Vores hjerne lægger beslag på næsten 25% af det totale energiforbrug mod 8-10% hos chimpanser og 2-5% hos andre pattedyr.

Alle arter på menneskelinjen, der levede før oprindelsen af *Homo*, kaldes abemennesker og havde en hjernestørrelse, der ikke afveg væsentligt fra chimpansens hjerne. Deres kost bestod af lavkvalitetsføde som frisk løv og modne frugter, mens nogle abemennesker havde kraftigere tyggemuskler og store kindtænder med tyk emalje for at kunne indtage sejere og mere fiberholdig planteføde som græsser og rødder. Tidlig *Homo* havde træk ved tænder og kæber, der viste en overgang til mindre planteføde og et begyndende kødforbrug. Samtidig var hjernestørrelsen næsten dobbelt så stor som hjernen hos abemenneskene. Hjernestørrelsen hos tidlig *Homo* er altså vokset i takt med det øgede indtag af kød.

Tidlig *Homo* har efter al sandsynlighed fået sit behov for kød opfyldt ved at spise rester af rovdyrenes

måltider. De har muligvis jaget forskellige smådyr såsom gnavere og krybdyr, men egentlig storvildtjagt har kun haft betydning den sidste halve million år af menneskets udvikling. Før den tid bestod deres væsentligste kødforbrug af ådsler.

Til at skrabbe kødet af knoglerne og efterfølgende knuse dem for at nå ind til den næringsrige knoglemarv har vores forfædre anvendt stenredskaber. De ældste kendte redskaber af sten er 2,5 millioner år gamle og derfor netop samtidige med den begyndende udvikling af hjernen.

Men mere kød på menuen har ikke kun haft forstærkende effekt på menneskets organer. Mens vores hjerne er vokset, er vores tarm tilsvarende skrumpet.

Tarmen er det eneste organ hos det moderne menneske, der er lille i forhold til kropsstørrelsen. Størrelsen på tarmen er stærkt afhængig af føden, og forholdsvis små tarme er kun forenelige med en høj-kvalitetskost, der er nem at fordøje. De høje energikrav, som menneskets hjerne stiller, er først og fremmest imødekommet ved, at der under udviklingen er sket en tilsvarende reduktion i størrelsen af mavetarmkanalen.

At mennesket – modsat for eksempel chimpansen – har en talje, skyldes, at hjernen hos mennesket har et højt energikrav. Derfor er menneskets mavetarmkanal blevet reduceret i størrelse under udviklingen fra abemenneske til menneske.



FORSKELLIGE DYRS HJERNER



Blåhval

længde: **2 meter**

vægt: **8 kg**



Elefant

længde: **90 cm**

vægt: **5 kg**



Menneske

længde: **15 cm**

vægt: **1,4 kg**



Kat

længde: **5 cm**

vægt: **30 g**



Et kranie fra et abemenneske, der levede for 2,5 millioner år siden (her 'Black Skull'-kraniet, fundet 1985 i Kenya), viser, at der har været mindre plads til hjernen, men tilsvarende mere plads til de store tyggemuskler, som den fiberholdige planteføde krævede.

FIRE NYTTIGE OPSKRIFTER



EKSAMENSRETEN LAKS MED SALAT MED MAYO- DRESSING OG VALNØDDER

Når du skal præstere til en eksamen, er det vigtigt, at hjernen får det rette brændstof. Her er en opskrift til madpakken, hvor du får en kombination af langsomme kulhydrater (grove grøntsager), proteiner (laks) og sundt fedt (laks, valnødder, æg i mayonnaise). Ingredienser som gulerødder og nødder kan larme meget i et eksamenslokale, men med denne ret får du de gode egenskaber fra råvarerne, men undgår at udsende forstyrrende smaskelyde under eksamen.

1 tilberedt laksefilet (eller en købt røget)
3 gulerødder
2 håndfulde fintskåret kål
2 spsk. mayonnaise
1 spsk. yoghurt
½ tsk. sennep
Lidt eddike
Salt og peber
10 valnødder

Riv gulerødderne, og bland dem med den fintskårne kål. Lav dressing ved at blande mayonnaise, yoghurt, sennep og eddike til en homogen masse, og smag til med salt og peber. Hak valnødderne groft, og bland grøntsager, dressing og valnødder. Spis laksefileten med tilbehør, når sulten melder sig til eksamen. Husk bestik!

KLIMARETEN ÅRSTIDENS GRØNTSAGSSUPPE

Det mest klimavenlige, du kan gøre, er at spise vegetabilsk og efter årstiderne. Her får du opskriften på en suppe, der laves efter dette princip.

1 løg
1-3 fed hvidløg
Et par håndfulde grøntsager (det meste kan bruges. Undlad dog meget vandholdige grøntsager som salat og agurk)
Olie
Vand
Bouillonterning
Salt og peber

Hak først løg, hvidløg og dine årstidsbestemte grøntsager. Jo mindre stykker, jo kortere kogetid, før de er møre. Steg dem af i olie, så de fedtopløselige smagsstoffer trækkes ud. Hæld derefter vand på, til det dækker, tilsæt din bouillonterning og kog, til grøntsagerne er møre. Blend suppen til en ensartet masse, og smag til med salt og peber.

Serveres i skåle, gerne med brød bagt på lokalt korn. Husk også at få protein f.eks. ved at servere suppen med et smilende æg eller strøet med knasende, tørrede melorme. Den knasende topping kan også laves af ristede kerner eller ukrudtschips.



SCORERETEN ØSTERS MED MANGO-CHILI-TOPPING

Når det kommer til Scoreretten, er det oplagt at servere afrodisiaka – mad, der giver sexlyst. Desværre viser forskningen, at de 'sexede råvarer' ikke helt kan leve op til deres ry. For en sikkerheds skyld får du dog her en opskrift på en ret, hvor størstedelen af ingredienserne regnes for afrodisiaka (østers, mango, chili, korianter og ingefær), men endnu vigtigere: en ret, der kræver kort tid i køkkenet, så du i stedet kan koncentrere dig om at forføre din udkårne. Toppingen kan laves i forvejen, så alt du skal gøre på din date er at åbne østers, fordele toppingen og servere.

12 østers
1 mango
4-5 spsk. ristede nødder
Saft fra 1 limefrugt
½ rød chili
½ cm ingefær
1 lille dusk frisk koriander

Skræl mangoen. Hak mango, chili, nødder og koriander i bittesmå tern, og bland det hele til en homogen masse. Riv ingefæren i, og pres limesaft i. Smag til, og stil på køl indtil servering.

Ved servering åbnes østerserne: Tag med et viskestykke et godt greb om østersen. Læg den med den flade side opad, og stik en østerskniv ind i revnen i den spidse ende af østersen, hvor 'hængslet' sidder. Vrid kniven fra side til side. Stik kniven længere ind, og skær den sene over, der fæstner østersen til sin skal. Løft den øverste skal af, og skær østersen fri i bunden. Fordel mango-chili-topping på de åbne østers, og server.

BUDGETRETEN KØD-KÅL-KARRY

Når du vil spare penge, handler det om at skabe et godt og nærende måltid med få ingredienser.

1 løg
1 fed hvidløg
½ hvidkål eller spidskål
1 pakke hakket oksekød
Olie
3-4 tsk. karry
Salt og peber

Hak løg, hvidløg og kål. Varm olie op i en gryde eller wok, og svits karryen i 30 sekunder. Derefter steges oksekødet i karryolien og tages af gryden. Steg herefter løg, hvidløg og kål mørt, og bland det med kødet. Smag til med salt og peber og evt. mere karry. Servér gerne med en klat creme fraiche og lidt friske krydderurter, hvis pengene rækker til det.



*Andre lever for at spise,
jeg spiser for at leve.*

– SOKRATES





HEARTS & MINDS - MAD

*Sulten rammer os gennem hele livet!
Når vi har appetit på livet, og når vi bliver mæt
af dage. Når vores tænder løber i vand, og vi
spiser med øjnene. Men hvad er det, vi spiser,
og hvad betyder maden for vores krop,
identitet og kultur?*

Læs magasinet og bliv klogere!