ENGELSK
FRANSK
ISLANDSK
NORSK
TYSK

SUNN LIVSSTIL OG BÆREKRAFTIG MAT

GUIDEBOK INNHOLD

Introduksjon
Kapittel 1: Mat og dens næringsverdi
Kapittel 2: Skjult sult
Kapittel 3: Bærekraftig matproduksjon og forbruk
Kapittel 4: Tenk to ganger på hva du kjøper
Kapittel 5: Levedyktige alternativer til utenlandske produkter
Kapittel 6: Sunn livsstil: Ernæring
Kapittel 7: Økologisk mat
Kapittel 8: Dyrking av mat hjemme
Kapittel 9: Matproduksjon og kulinariske karrierer
Kapittel 10: Oppskrifter fra Norge, Island, Luxembourg
Kilder

INTRODUKSJON

Mat og ernæring går hånd i hånd. Opp igjennom menneskets evolusjon har jakten på næringsstoffene vi trenger fulgt oss. Fra de tidlige jeger-samlere til moderne håndverksmessige og industrielle produksjonsmetoder, har vi alltid sett etter å få alle næringsstoffene vi trenger, enten det er mikro- eller makro- gjennom forskjellige kilder.

Denne publikasjonen med tittelen 'Guidebook to Healthy Living and Sustainable Food' er et ungdomsorientert arbeid. Boken retter seg mot unge med ønske om å inspirere til å forstå verdien av mat og ernæring og gir verdifull innsikt, informasjon og tips til bruk i hverdagen.

Boken har blitt til gjennom et felles prosjekt mellom DalPro AS Utvikling med base i Hitra, Norge, Alliance for Global Development Asbl. med base i Luxembourg og Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu med base i Sveitarfélagið Hornafjörður, Island i regi av prosjektet HAPPEY (Heuristic APProach to Educating Youth on hidden hunger), finansiert av det norske Erasmus + Kontoret Hk-dir.

Vi trenger å spise for å dekke våre ernæringsmessige behov, men folk velger ofte mat av andre grunner enn ernæring. Mens matvaner og tradisjoner er forskjellige for hver kultur, inneholder ingen enkelt matvare alle næringsstoffene vi trenger for å være sunne, eller

det finnes ingen ”ideell” diett som passer for alle. Et sunt, balansert kosthold kan være basert på lokale spisemønstre, bruk av lokalt tilgjengelig mat og respekt for lokale spiseskikker.
Spesiell oppmerksomhet bør rettes mot individuelle ernærings- og kostbehov som varierer med alder, kjønn, helsestatus og aktivitetsnivå.

De to første kapitlene fordyper seg i spørsmålet om mat og dens næringsverdi og om skjult sult for å hjelpe leserne til å forstå sammenhengen. De følgende to delene handler om bærekraftig matproduksjon og forbruk. De påfølgende kapitlene oppfordrer enkeltpersoner til å kjøpe lokale råvarer og vurdere temaet sunn livsstil, økologisk mat og dyrking av mat hjemme.

En spesiell seksjon er viet til å oppmuntre dagens ungdom til å finne arbeidsmuligheter i sektoren for bærekraftig matproduksjon og forbruk.
Pass på alle mesterkokker, vi har laget en liste over oppskrifter fra Norge, Island og Luxembourg som du kan prøve å lage hjemme. Noen oppskrifter er virkelig sesongbaserte, så du må la smaksløkene vente på den rette tiden på året!

Vi håper du kan nyte boken og kan dra nytte av det. Hurra for et sunt liv!

Redaktørene

DalPro

AGD
Alliance for Global Development

FRAMHALDSSKÓLINN Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU
FAS

Kapittel 1:

MAT OG DENS NÆRINGSVERDI

I 1947 var halvparten av verdens befolkning kronisk underernært og fikk ikke i seg nok energi gjennom kosten. For øyeblikket er dette tallet rundt 12,5 %. Selv om mange fler i dag har får nok energi gjennom maten er fortsatt 868 millioner mennesker underernærte når det gjelder energiforbruk og anslagsvis 2 milliarder mennesker lider av en eller flere mikronæringsstoffmangler.
Jordbruk og matsystemer er forskellige over hele kloden og i rask endring. Industralisering, krig og konflikter og klimaendringer er bare noen av de faktorene med sterk påvirkning på matforsyningen vår.

Mens grunnen og årsakene til underernæring er komplekse, er fellesnevneren blant alle typer underernæring et ernæringsmessig mangelfullt kosthold.

BÆREKRAFTIG PRODUKSJON OG FORBRUK

Bærekraftig kosthold som en del av et bærekraftig forbruk defineres som: ”de diettene med lav miljøpåvirkning som bidrar til mat- og ernæringssikkerhet og til et sunt liv for nåværende

VERDEN HAR OVER 50 000 SPISELIGE PLANTER. BARE TRE AV DEM, RIS, MAIS OG HVETE, GIR TILSAMMEN 60 PROSENT AV VERDENS MATENERGIINNTAK.

I VEST-EUROPA ER HOVEDMATEN I GJENNOMSNITTLIG KOSTHOLD (I FORM AV ENERGI) ANIMALSKE PRODUKTER (33 PROSENT), KORN (26 PROSENT) OG RØTTER OG KNOLLER (4 PROSENT).

og fremtidige generasjoner." Et bærekraftig kosthold er et kosthold som beskytter og respekterer biologisk mangfold og økosystemer, er kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig og rimelig; ernæringsmessig tilstrekkelig, trygg og sunn samtidig som det bidrar til god helse for mennesker og naturen.

GOD ERNÆRING GIR:

- grunnlaget for menneskers helse og velvære, fysisk og kognitiv utvikling og økonomisk produktivitet.
- nøkkelen til å bryte fattigdomssykluser mellom generasjoner, fordi barn som er ammet vokser til sunnere voksne.
- reduserer sykdom og øker arbeidsproduktiviteten og inntektene.

BASISMAT

Verden har over 50 000 spiselige planter. Bare tre av dem, ris, mais og hvete, gir tilsammen 60 prosent av verdens matenergiinntak.

I Vest-Europa er hovedmaten i gjennomsnittlig kosthold (i form av energi) animalske produkter (33 prosent), korn (26 prosent) og røtter og knoller (4 prosent).

Basismat er den maten som spises regelmessig og i slike mengder at den utgjør den dominerende delen av kostholdet og dekker en stor del av energi- og næringsbehovet.

Basismat dekker ikke befolkningens totale ernæringsbehov: en rekke matvarer er oftest nødvendig å tilføre kosten. Dette gjelder spesielt for barn og andre ernæringsmessig sårbare grupper.

Vanligvis er de de produktene som regnes som basismat godt tilpasset vekstforholdene der de dyrkes. For eksempel kan de være tolerante for tørke, skadedyr eller jord med lite næringsstoffer. Bønder er ofte avhengige av basisvekster for å redusere risiko og øke motstandskraften til landbrukssystemene deres. Kjøtt og fiskeprodukter der dette er en dominerende del av kostholdet regnes også som basismat. I land med mye fjell og fjorder som Norge og Island er utmarka en ressurs best utnyttet av beitedyr.

De fleste lever på en diett basert på en eller flere av følgende produkter: ris, hvete, mais, hirse, sorghum, røtter og knoller (poteter, kassava, yams og taro), og animalske produkter som kjøtt, melk , egg, ost og fisk.

Av mer enn 50 000 spiselige plantearter i verden er det bare noen få hundre som bidrar betydelig til matforsyningen. Bare 15 avlingsplanter gir 90 prosent av verdens matenergiinntak, med tre ris, mais og hvete – som utgjør to tredjedeler av dette. Disse tre er basismaten til over 4 milliarder mennesker.

Selv om det er over 10 000 arter i Gramineae (korn)-familien, er det få av disse som er dyrket de siste 2 000 årene. Ris mater nesten halvparten av menneskeheten. Risforbruket per innbygger har generelt holdt seg stabilt, eller økt noe siden 1960-tallet. Den har gått ned de siste årene i mange av de rikere risforbrukende landene, som Japan, Republikken Korea og Thailand, fordi økende inntekt har gjort det mulig for folk å spise et mer variert kosthold.

Røtter og knoller er viktige basisvarer for over en milliard mennesker i utviklingsland. De står for omtrent 40 prosent av maten som spises av halvparten av befolkningen i Afrika sør for Sahara. De har høyt innhold av karbohydrater, kalsium og vitamin C, men er lav på protein. Forbruket per innbygger av røtter og knoller har falt i mange land siden

begynnelsen av 1970-tallet, hovedsakelig fordi befolkningen i storbyene rundt om i verden har funnet det billigere og lettere å kjøpe importert korn.

Mange land opplever et lignende skifte bort fra den tradisjonelle maten. Samtidig øker anerkjennelsen av viktigheten av tradisjonelle matvekster for befolkningens ernæringstatus rundt om. Etter år med å ha blitt ansett som ”fattige menneskers mat” nyter noen av disse avlingene nå et comeback. Cassava, betraktet som en en matplante med dårlig avkastning ved århundreskiftet, har nå blitt en av utviklingslandenes viktigste basisvarer som gir et grunnleggende kosthold for rundt 500 millioner mennesker. Quinoa, et korn som dyrkes i de høye Andesfjellene, får også større aksept selv utenfor Latin-Amerika med introduksjonen av nye varianter og forbedret prosessering. Nå har noen bønder i Norge også lyktes med å dyrke quinoa og vekster som gror godt her, som bygg, har også fått ny status. Bygg er en av de sunneste kornslagene vi kan dyrke nord i Europa. Bygg er rikt på antioksidanter, har et sjenerøst innhold av fiber og forebygger kreft. Dette er et skikkelig helsekorn.

ANDRE VIKTIGE ERNÆRINGSKILDER - KOMPLEMENTÆR MAT

Over hele verden spiller komplementære matvarer en essensiell rolle for å møte næringsbehov. De inkluderer proteinkilder - kjøtt, fjærfe, fisk, belgfrukter og melkeprodukter; energikilder - fett, oljer og sukker; og vitamin- og mineralkilder - frukt, grønnsaker og animalske produkter.

I tillegg til konvensjonelle avlinger og landbruksprodukter er følgende verdifulle ernæringskilder. Deres betydning er spesielt åpenbar under sesongmessige og nødsmessige knappheter.

Ville vekster er essensielle for mange landlige husholdninger rundt om i verden; Det antas at minst 1 000 millioner mennesker sanker regelmessig. I Ghana, for eksempel, blir bladene til over 100 arter av ville planter og fruktene til ytterligere 200 konsumert. På landsbygda i Swaziland utgjør mer enn 220 arter av ville planter en større andel av kostholdet enn domestiserte kultivarer. I India, Malaysia og Thailand er rundt 150 ville plantearter identifisert som kilder til nødmat.

Ville dyr inkludert insekter, fugler, fisk, gnagere og større pattedyr er ofte den eneste kilden til animalsk protein for folk på landsbygda. I deler av den peruanske Amazonas, for eksempel, er over 85 prosent av animalsk protein i kosten fra naturen. Omtrent 62 utviklingsland er avhengige av vile dyr for minst en femtedel av sitt animalske protein.

Fisk supplerer risdietten til mange nord-østlige thailandske og laotiske oppdrettsfamilier. Både fisk og frosker fanges i bekker, vanningskanaler, grøfter, vannreservoarer og oversvømmede rismarker.

Sanket og dyrket mat fra nærområdene bidrar betydelig til kostholdet for mange som bor i landlige omgivelser. I Vest-Java, Indonesia, produserer kokosnøtttrær og kjøkkenhager i hjemmene 32 prosent av det totale proteinet i kosten og 44 prosent av det totale kaloribehovet. I Puerto Rico har råvarene fra hjemmehager økt vitamin A- og C-inntaket, spesielt hos barn. Urban dyrking blir vanligere rundt om i verden og noen steder blitt en betydelig måte å få tak i friske grønnsaker på.
Vill mat sanket fra nærområder kan gi variert mat året rundt, og tilføre essensielle mineraler og vitaminer. De inkluderer: ville blader, frø og nøtter, frukt, røtter og knoller, sopp, honning og animalske produkter ettersom hvor man er i verden.

DEN ‘SKJULTE SULTEN’ , MANGEL PÅ MIKRONÆRINGSSTOFF, PRODUSERER IKKE SULTFØLELSE SOM VI ER VANT TIL. DU KJENNER DET KANSKJE IKKE I MAGEN, MEN DET RAMMER KJERNEN AV HELSEN OG VITALITETEN DIN.

- Kul C. Gautam, tidligere viseadministrerende direktør i UNICEF

Kapittel 2:

SKJULT SULT

Skjult sult, mikronæringsstoffmangel, påvirker mer enn anslagsvis 2 milliarder mennesker globalt (1). Konsekvensene av disse vitamin- og mineralmangelene kan være både alvorlige og langvarige.

De siste tiårene har vi sett en enorm utvikling av menneskelige samfunn, måten vi spiser, føler og tenker på er endret og stadig utsatt for press. De fleste som har mangelsykdommer, vet ikke at dette er tilstander de har på grunn av at de mangler viktige stoffer tilført gjennom maten.

Siden det er vanskeligere å kjenne igjen, får skjult sult langt mindre oppmerksomhet enn det burde ha. Mangel på mikronæringsstoffer forårsaker mange av de samme helseproblemene som sult ved kalorimangel. Skjult sult er spesielt skadelig for små barn, kvinner i fertil alder og de fattigste delene av befolkningen i utviklingsland (2). I likhet med vanlig sult koster det millioner av liv hvert år og hindrer enda flere i å rømme fattigdom(3).

DAGENS MODERNE TID

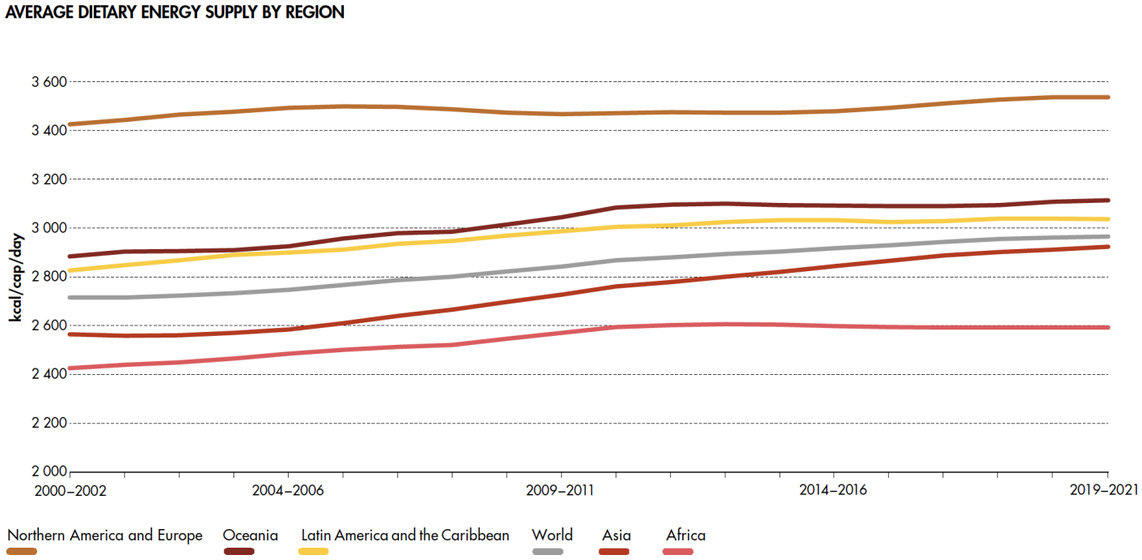
Charlie Chaplin-filmen fra 1936, 'Modern Times', illustrerte spørsmålet om å spise mat i den industrielle arbeider tiden. Da de måtte sørge for at det var så lite nedetid som mulig slik at industrimaskineriet kunne fortsette å gå. Dette var spørsmål i tiden tidlig på 1900-tallet. Har vi kommet så mye lenger i dag?

Med dårlig tid i hverdagen, har de færreste av oss god tid til å spise og lage mat. Vi ender opp med å forsømme maten og de felles sosiale måltidene.
I dag står vi overfor en enorm mengde alternativer innenfor mat, men er alt som glitrer gull? All mat er ikke næringsrik mat, mye av produktene i butikken er ultraprosesserte produkter med mye tilsetningsstoffer vi helst bør styre unna(4).

MATSIKKERHET OG ERNÆRING

A Etter et tiår lang nedgang og fem år med relativ stabilitet siden 2014, har det globale nivået for prevalensen av underernæring (PoU) økt kraftig mellom 2019 og 2020 og steget i et lavere tempo mellom 2020 og 2021, i skyggen av COVID-19. -19 pandemi(7).

Mattilgangen er den høyeste i Nord-Amerika og Europa med rundt 3540 kcal per person per dag (8).



Figur på gjennomsnittlig energiforsyning per person.

(Source: Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf)

ULTRAPROSESSERT MAT: EN MEDVIRKENDE FAKTOR TIL SKJULT SULT I EUROPA

Ubehandlet eller minimalt bearbeidet mat er hel mat der vitaminene og næringsstoffene fortsatt er intakte. Maten er i sin naturlige (eller nesten naturlige) tilstand. Disse matvarene kan bli minimalt endret ved fjerning av uspiselige deler, tørking, knusing, steking, koking, frysing eller pasteurisering, for å gjøre dem egnet til oppbevaring og trygge å konsumere. Ubehandlet eller minimalt bearbeidet mat er for eksempel gulrøtter, epler, rå kylling, melon og rå, usaltede nøtter.

Behandling endrer en matvare fra sin naturlige tilstand. Bearbeidet mat er i hovedsak laget ved å tilsette salt, olje, sukker eller andre stoffer. Eksempler inkluderer hermetisert fisk eller hermetiserte grønnsaker, frukt i sirup og nybakt brød. De fleste bearbeidede matvarer har to eller tre ingredienser.

Noen matvarer er høyt bearbeidet eller ultraprossesert. De har mest sannsynlig mange tilsatte ingredienser som sukker, salt, fett og kunstige farger eller konserveringsmidler. Ultraprosessert mat er hovedsakelig laget av stoffer utvunnet fra matvarer, som fett, stivelse, tilsatt sukker og hydrogenert fett. De kan også inneholde tilsetningsstoffer som kunstige farger og smaker eller stabilisatorer. Eksempler på disse matvarene er frosne måltider, brus, pølser og kjøttpålegg, hurtigmat, pakkede kjeks, kaker og salt snacks. (9)

UBEARBEIDET MAT

Disse inkluderer det som er spiselig av plante- og animalske matkilder, som frukt og grønnsaker, nøtter eller kjøtt som ikke er prosessert eller behandlet med konserveringsmidler eller tilsetningsstoffer. Selv om du koker og tilbereder maten regnes den som ubearbeidet siden du bruker hele råvarer.

MINIMALT BEARBEIDET MAT

Inkluderer råvarer som har blitt litt endret i prosessen med å konservere den, inkludert fermentering, most eller kvernet (som hummus) eller pasteurisering (som mange meieriprodukter).

BEARBEIDEDE INGREDIENSER

Minimalt bearbeidet mat som lages ved pressing, raffinering eller kverning. Her menes for eksempel planteoljer, mel og pasta laget av fullkorn.

BEARBEIDET MAT

Disse inkluderer mat fra de tidligere gruppene som også kan ha noe tilsatt salt, sukker eller fett. Hermetisert frukt og grønnsaker, noen oster, ferskt brød og hermetisk fisk er noen eksempler. Disse matvarene er vanligvis laget av minst 2 til 3 ingredienser.

ULTRAPROSESSERT MAT

Her kjenner man ikke igjen råvarene, dette er rene industrivarer med økt tilsetninger av salt, søtningsmidler, fett, smaker eller konserveringsmidler. Alle ulike tilsetningsstoffer tilføres for å øke holdbarheten, bevare stabiliteten og tekstur og gjøre dem mer smakfulle. De er vanligvis spiseklare og krever ingen eller lite tilberedning. De har ofte lite fiber og næringsstoffer.

HEL MAT MED MYE MIKRONÆRINGSSTOFF OG LITE BEARBEIDING

GRØNNSAKER OG FRUKT
Økologiske, sesongbaserte råvarer. Hermetisert frukt og grønnsaker kan også være et sunt, minimalt bearbeidet tillegg til kostholdet ditt.

BØNNER
Tørkede bønner (kikerter, svarte bønner, etc.) er en enkel måte å unngå konserveringsmidler på, men hermetiske varianter er også et godt valg for rask tilberedelse. Bønnepålegg som hummus er også minimalt bearbeidet og har helsemessige fordeler.

NØTTER
Rå nøtter uten salt er best. Minimalt behandlet nøttesmør som bare inneholder nøtter er også hel mat.

KJØTT OG SJØMAT
Fjærkre, storfekjøtt, svinekjøtt eller sjømat regnes som ubehandlet. Enten du steker, baker, griller eller koker, sørg for å bruke naturlige planteoljer (hvis noen) og unngå frityrsteking.

URTER OG KRYDDER
Rosmarin, oregano, spisskummen, chili, hvitløk, – urter og krydder, enten malt eller rå, er et sunt og godt tillegg.

EGG
Egg er en råvare som kan brukes til mye forskjellig fra baking til all annen mat og har mange gode næringsstoffer.

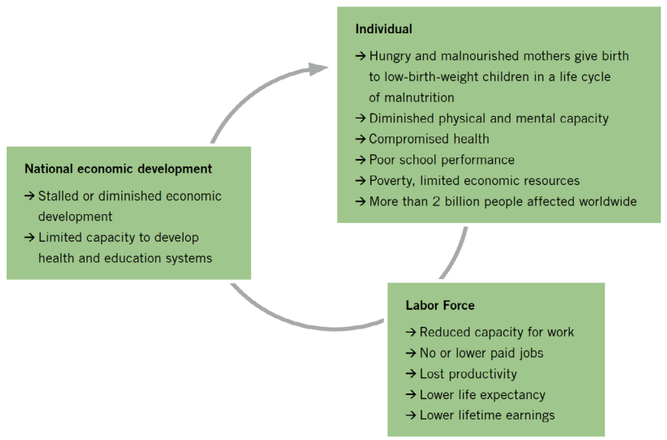
NOE MEIERI
Meieri uten mye tilsetningsstoffer anses som minimalt bearbeidet.

NOEN PLANTEOLJER
Det er ikke alle planteoljer som er sunne og mange oljer er behandlet på en måte som ikke er bra. Unngå frityroljer og velg helst kaldpressede oljer som oliven til kald mat og raps til steking.

FULLKORN
Velg brød og pasta av fullkornsprodukter eller bak selv for mest vitaminer, mineraler, antioksidanter og fiber.

EKSEMPEL PÅ HØYT BEARBEIDET MAT SOM ER BRA Å BEGRENSE INNTAK AV
sukkerholdige drikker som brus
sjokolade og godteri
is og dessert
bearbeidet kjøtt som burgere og pølser
frossen mat som pizza og pasta
søte godbiter som muffins, boller og kaker
matvarer med visse kjemiske tilsetningsstoffer, som nitritter eller nitrater

FIGURE 3.4 **CYCLE OF HIDDEN HUNGER, POVERTY, AND STALLED DEVELOPMENT**



Sources: Black et al. (2013); IFPRI (2014); FAO (2013); von Grebmer et al. (2010).
Note: The life cycle of malnutrition refers to how women who were poorly nourished as girls tend to give birth to underweight babies, perpetuating the cycle of undernutrition.

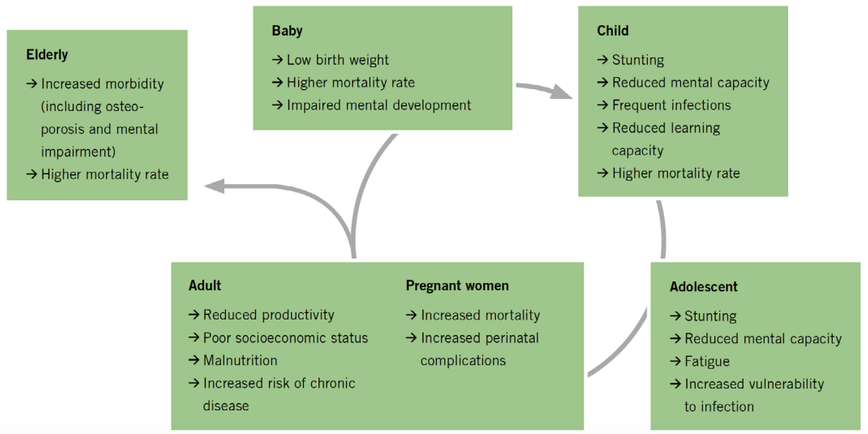
KONSEKVENSER AV MANGEL PÅ MIKRONÆRINGSSTOFFER GJENNOM HELE LIVSSYKLUSEN

Kostholdet avhenger av en rekke faktorer og preferanser formet av kultur og geografiske, miljømessige og sesongmessige faktorer. De som utsettes for skjult sult forstår kanskje ikke viktigheten av et balansert, næringsrikt kosthold. De kan ha dårlig råd, eller manglende tilgang til næringsrik mat som animalsk mat (kjøtt, egg, fisk og meieri), frukt eller grønnsaker.

Kostholdet påvirker også opptaket. Alkoholforbruk kan forstyrre absorpsjonen av mikronæringsstoffer.

Vitamin- og mineralmangel påfører de berørte personer og samfunn en betydelig byrde, både når det gjelder helsekostnader og negative konsekvenser

FIGURE 3.3 **CONSEQUENCES OF MICRONUTRIENT DEFICIENCIES THROUGHOUT THE LIFE CYCLE**



i tapt menneskelig kapital og redusert økonomisk produktivitet. Skjult sult svekker fysisk vekst og læring, begrenser produktiviteten og opprettholder til slutt fattigdom i en kontinuerlig syklus.

Man ser ofte at når den tradisjonelle matlagingen forsvinner, det å bruke de lokale råvarene, så forsvinner også mye næring. Flere og flere spiser ute, fast-food kjeder dominerer og det er ofte mye markedsføring rundt den ultraprosesserte maten. Folk har ofte mindre tid til å lage mat hjemme eller det blir dyrere med det resultat at inntaket av næringsstoffene minsker.

Ved at befolkningen har tilgang til de gode bærekraftige råvarene som området eller landet produserer og lærer å lage mat med dem, så vil næringsinntaket øke også.

Kapittel 3:

BÆREKRAFTIG MATPRODUKSJON OG FORBRUK

I sunne økosystem finner vi de beste eksemplene på sirkulære system hvor det ikke finnes noe som heter avfall men alle deler gjenbrukes.

Hvordan kan naturens egen tilnærming til zero waste inspirere deg i ditt daglige liv?

Definisjonen av bærekraftig utvikling er når man kan imøtekomme dagens behov uten å ødelegge mulighetene for fremtidige generasjoner til å gjøre det samme. Det omfatter vern av miljø, bruk av ren energi, økte sysselsettingsmuligheter, vekt på kulturelle verdier og tradisjon, fred, sikkerhet og økonomisk vekst.

Bærekraft i matsektoren er definert som produksjon og forbruk av mat som fremmer helsen til de som bor på jorden og miljøet vi lever i, nå og for fremtiden. Det innebærer å bruke jordbruksvennlige, sosialt ansvarlige og økonomisk levedyktige metoder. Dette inkluderer å redusere bruken av skadelige kjemikalier som forurenser vann og jord. Beskytte biologisk mangfold og fremme rettferdig arbeidspraksis. Bærekraftig matproduksjon innebærer også å redusere matsvinn og fremme sunt og næringsrikt kosthold. Målet med bærekraftig matproduksjon er mat produsert på en måte som er bærekraftig for planeten, menneskene og økonomien.

Hver handling du tar, uansett hvor liten, har kraft til å gjøre en forskjell.

KJØP LOKAL MAT

Det finnes ikke en klar definisjon på hva som virkelig er lokal mat. Men det sies generelt at mat er ”lokal” hvis den dyrkes, produseres eller høstes i nærområdene, litt avhengig av hvilket land og befolkning. Den kommer ikke fra store kommersielle gårder, og den transporteres ikke over lange avstander. Ofte er disse produktene ferskere, smaker bedre og har flere næringsstoffer på grunn av kortere tid fra innhøsting til bord. Produsenten kan kanskje redusere emballasje og reisetid, og varen har derfor også et mindre karbonavtrykk.

VELG ØKOLOGISK MAT

Ved å velge økologisk mat støtter du jordbruk og produksjon som ikke inkluderer bruk av syntetisk gjødsel eller plantevernmidler. Du støtter helsen din og planetens helse. Ved å velge produkter fra gårder som også jobber med regenerativ jordbrukspraksis, støtter du oppdrett som lagrer mye mer karbon og forbedrer jordlivet enn andre jordbruksmetoder.

Les mer i kapittel 7; Økologisk mat.

NULL AVFALL

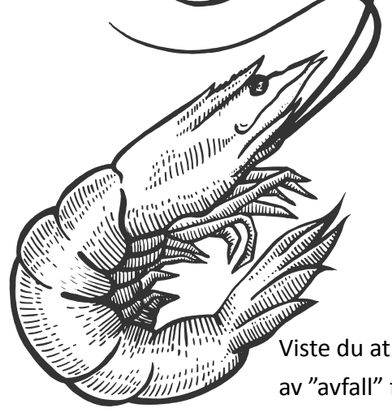
Null avfall er en filosofi og tilnærming til å leve som fokuserer på å minimere avfall og redusere mengden materialer som sendes til deponier og forbrenningsanlegg. Målet med zero waste er å redesigne måten vi bruker og produserer varer på, slik at det ikke genereres avfall på noe tidspunkt i produktets livssyklus.

Nullavfallstilnærmingen innebærer flere nøkkelprinsipper, inkludert:

1. Å ikke kjøpe eller skaffe det vi ikke trenger
2. Redusere forbruket vårt
3. Gjenbruk av gjenstander så mye som mulig
4. Resirkulering av materialer som ikke kan gjenbrukes
5. Kompostering av organisk avfall

Ved å søke en livsstil med minimalt avfall, kan enkeltpersoner og lokalsamfunn redusere sin påvirkning på miljøet betydelig, ta vare på naturressurser og beskytte menneskers helse. Null-avfall-tankegangen støtter også en sirkulær økonomi, der avfall minimeres, og ressurser gjenbrukes og regenereres. Dette vil drive frem en overgang bort fra vår nåværende utnyttende økonomi og mot et sirkulært system som støtter mennesker og naturens rett til et trygt og sunt miljø.

Matlaging uten avfall, også kjent som zero-waste cooking, er en tilnærming til matlaging som tar sikte på å redusere mengden matavfall som genereres under tilberedningsprosessen. Dette betyr å bruke alle deler av ingrediensene, minimere bruken av engangsemballasje og plast, og gjenbruke rester. Ved å ta i bruk denne tilnærmingen kan vi redusere miljøpåvirkningen fra matlagingen vår og få mest mulig ut av maten vi har, samtidig som vi sparer penger og støtter bærekraftige matsystemer.



Viste du at fiskesuppe-kraft tilberedt av rekehoder og skall, rester av ”avfall” fra gårsdagens måltid. Smaker nydelig!

Å jobbe imot matsvinn er en del av en bærekraftig utvikling. Globalt går 1/3 av maten som produseres direkte til søppelet ifølge FAO (Food and Agriculture Organization), eller om lag 1,3 milliarder tonn mat per år.
Det er flere ting du kan gjøre for å redusere matsvinn: Ta en oversikt over skapene, kjøleskapet og fryseren før du går til butikken for å unngå overkjøp. Du kan lage en måltidsplan, lagre og spise rester eller bruke dem kreativt. Lagre mat på riktig måte, kjøpe «stygg» mat og kompostere.

Foto: Islandsk snacks- **Stygg potetsnacks.** De stygge potetene blir til potetgull laget av islandske poteter. Potetene som brukes er poteter som ikke oppfyller standardene på grunn av form eller utseende, eller er overskuddsproduksjon.

https://www.ljotukartoflurnar.is/

#icelandicfood #mataraudur

STØTT BÆREKRAFTIG FISKE

Fiske og fangst av sjømat må ikke overskride artens evne til å formere seg og opprettholde bestanden. Fiskemetodene og mengden som høstes fra havet, er de miljøvennlige? Hvordan reagerer andre arter og naturtyper på fisket, forblir de intakte og uskadde? Følges lover og regler?

Vitenskapelige dokumenterte råd for et sunt og miljøvennlig kosthold i Norden og de baltiske landene, utgitt juni 2023: **"Økt inntak av fisk fra bærekraftig forvaltede bestander støttes både av effekter på helseutfall og miljøfotavtrykk."**

Makrell er en av de mest bærekraftige fiskene som nå anbefales av WWF. Bestanden er ganske høy, og fisken er også veldig sunn å spise. Kanskje du bor et sted hvor du kan fiske? De er lette å fange fra land med fiskestang og er ganske morsomme å fiske.

DYRK DIN EGEN MAT

Å dyrke mat hjemme har mange fordeler, både for enkeltpersoner og for samfunnet som helhet. Det gir en kilde til ferske og sunne råvarer, kan spare deg for penger, du reduserer avhengigheten av butikkkjøpte produkter, og du vet hvor, hvordan og med hva maten du dyrker er laget av. Det kan også bidra til å redusere karbonavtrykk ved å redusere behovet for langdistansetransport og de tilhørende utslippene. Og ved å støtte lokalt landbruk og redusere vår avhengighet av importert mat, kan vi bidra til å bygge mer robuste og bærekraftige matsystemer. Å dyrke

din egen mat er en fin måte å fremme helse, spare penger, bygge fellesskap og støtter et mer bærekraftig liv.

Sjekk ut et helt kapittel om dette emnet i kapittel 8: Å dyrke mat hjemme.

BRUK OMGIVELSENE DINE

Ved å bruke det du kan finne i nærområdet ditt, reduserer du emballasjeavfall og reduserer karbonavtrykket. Ved å være ute å høste fra naturen der dette er mulig gir det helsegevinst for seg samtidig som du kan plukke bær, samle urter eller plukke sopp. Hvilke skatter kan du finne i ditt område blant gårder og produsenter og naturområder?

REDUSER EMBALLASJEAVFALL

Du kan redusere avfall ved å velge et produkt som ikke er pakket inn i emballasje som frukt og grønnsaker. Du kan dyrke din egen mat, og få mat fra områdene rundt som sopp, bær og planter. Ved å lage mat hjemme kan man spare mye unødvendig emballasje.

#icelandicfood #mataraudur

KRAVENE ENDRER SEG:

Ved å gjøre små endringer i hverdagen kan du bidra til å opprettholde bærekraftig matproduksjon. Alt handler om tilbud og etterspørsel, vær bevisst på hva du som forbruker etterspør. Bruk lokale produkter fra bønder og produsenter i ditt område der det er mulig. Se etter sertifiseringsmerker i butikken. Begrens emballasje og resirkuler søppel.

Bruk naturen der du kan, utnytt råvarene og nyt måltidet. Med omtanke for deg selv, andre mennesker og naturen.

Kapittel 4:

TENK TO GANGER PÅ HVA DU KJØPER

Et bærekraftig kosthold er et der det du spiser har lav miljøpåvirkning, bidrar til matsikkerhet og god helse for nåværende og fremtidige generasjoner. Et bærekraftig kosthold beskytter og respekterer biologisk mangfold og økosystemer, er kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig og rimelig; ernæringsmessig tilstrekkelig, trygg og sunn; samtidig som naturressurser og menneskelige ressurser optimaliseres (1).

Vi står overfor flere alternativer når vi kjøper mat. De fleste handler på vanlige matbutikker. Det er også mange som handler inn gjennom markeder ute i sesong, direkte fra bøndene eller gjennom ordninger som REKO ringen på sosiale media. Vi bør ta gjennomtenkte valg for å ha et sunt, balansert kosthold. Alle har forskjellige grunner til å spise det de spiser, inkludert spisevaner, tradisjoner, økonomi og smakspreferanser med mer.

Bærekraftige dietter er dietter med lav miljøpåvirkning som bidrar til mat- og ernæringssikkerhet og til et sunt liv for nåværende og fremtidige generasjoner. Bærekraftige kosthold er beskyttende og respekterer for biologisk mangfold og økosystemer, kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig og rimelig; ernæringsmessig tilstrekkelig, trygg og sunn; samtidig som naturressurser og menneskelige ressurser optimaliseres.

FAO, 2010, Sustainable Diets and Biodiversity.

Som diskutert I de foregående kapitlene, kan over- eller underernæring føre til problemet med skjult sult. Ved å velge å ha et bevist forhold til eget kosthold og forbruk og styre unna de ultra prosesserte ferdigproduktene, så velger man også bedre helse.

KJØPE FERDIG PAKKET MAT

I butikken er maten pakket i emballasje. Det er ikke lett for en forbruker å kjenne kvaliteten og mengden på maten gjennom syn, lukt, smak og berøringssans. Dette betyr at produsenten har informasjon om produktet som ikke er kjent. Forbrukeren blir avhengig av å lese på pakken for å gjøre seg opp en mening om innholdet.

Å lage gode måltider begynner med god planlegging

- Planlegg måltider på forhånd. Husk hvilke matvarer og måltider som har blitt spist de siste dagene, og prøv å unngå å kjøpe de samme matvarene.
- Sjekk hvilke matvarer det allerede er hjemme for å unngå sløsing og gjentakelser.
- Kjøp kun det som trengs for å unngå sløsing og at varer blir dårlige.
- Husk anbefalinger for variasjon, mengde og porsjoner.
- Kjøp matvarer fra alle matvaregruppene og varier maten valgt innenfor hver matvaregruppe.
- Kjøp små mengder mat av det som skal utgjøre en liten mengde av kostholdet; sukker, søtsaker, fett og oljer.
- For viktige matvarer som kan være dyre, for eksempel kjøtt, fisk, melk og melkeprodukter og visse frukter og grønnsaker, kjøp heller

mindre mengder og når det er mulig, bytt ut med rimeligere lignende matvarer fra samme gruppe. For eksempel; tørkede bønner eller andre belgfrukter i stedet for kjøtt for protein og velg grønnsaker og frukt i sesong.

Når du kjøper kornprodukter:
- Velg fullkornsprodukter når mulig.
- Velg bakverk, kjeks og andre søtsaker kun til spesielle anledninger.

Når du kjøper grønnsaker og frukt:
- Velg en rekke røde, oransje eller mørkegrønne grønnsaker og frukt; de inneholder vanligvis mer næringsstoffer enn de med lysere farger.
- For best smak og pris, kjøp fersk frukt og grønnsaker i sesong.
- Kjøp kun det som kan spises eller konserveres i løpet av de neste dagene; frukt og grønnsaker mister næringsstoffer og smak når de visner eller blir ødelagt.
- Velg frosne grønnsaker som et praktisk alternativ til ferske; de kan være like næringsrike, de holder seg godt og reduserer tilberedningstiden. Hermetiske grønnsaker er også bra, men kan ha høyere mengder salt.
- Erstatt frossen eller hermetisk frukt når frisk frukt ikke er tilgjengelig eller er for dyr (men sjekk for tilsatt sukker).
- Velg hel frukt fremfor fruktjuice (hel frukt har mer fiber) og fruktjuice i stedet for fruktdrikker. Fruktdrikker kan ha tilsatt sukker og bare en liten mengde fruktjuice.

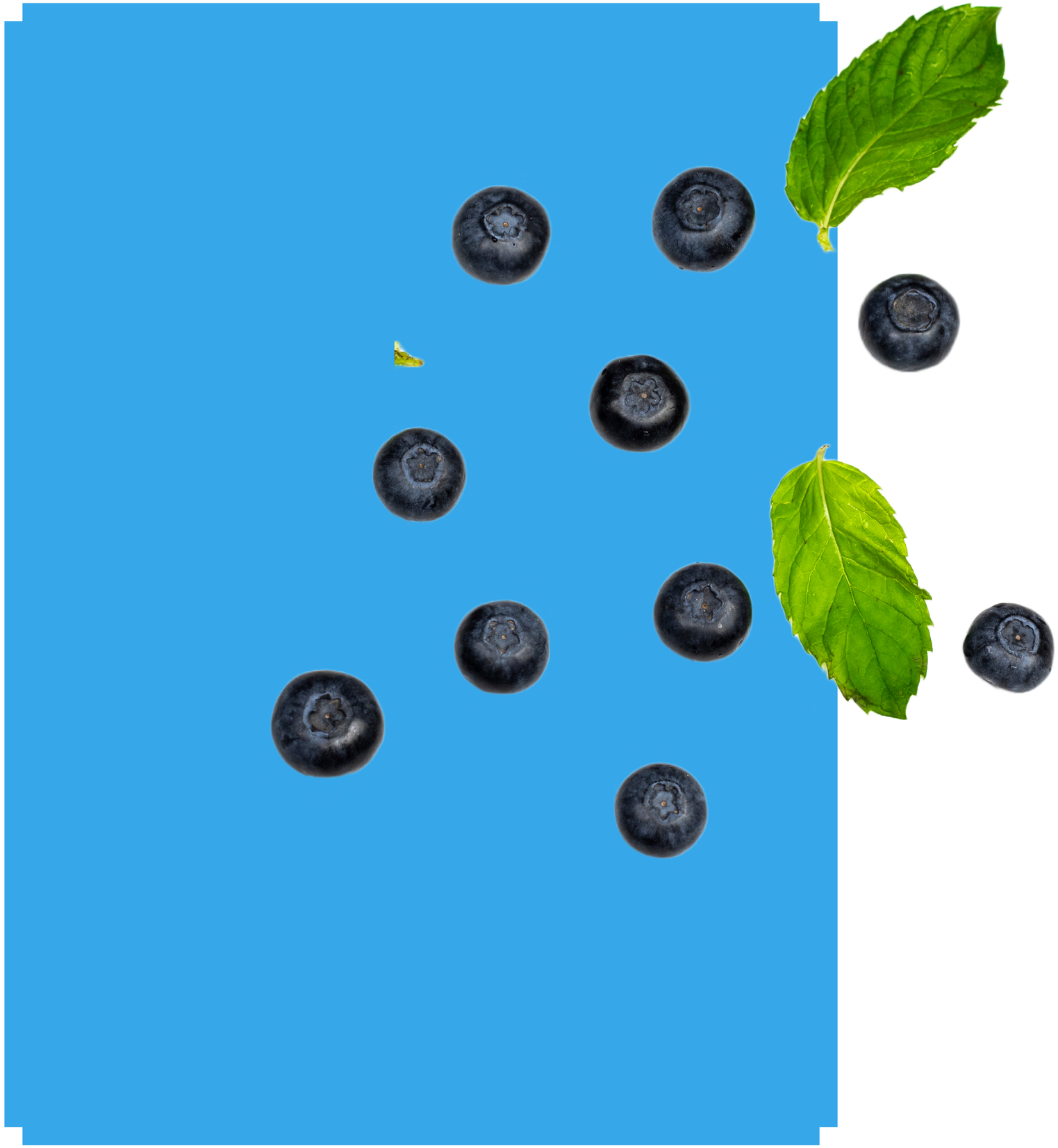
Når du kjøper melk og melkeprodukter:
- Inkluder en rekke melkeprodukter, som oster og yoghurt, i tillegg til melk.
- Se etter varianter med lavt fettinnhold.

Ved kjøp av kjøtt og alternativer:
- Varier type kjøtt.
- Velg magrere kjøtt eller kjøtt med redusert fett.
- Inkluder fisk og sjømat (fersk, hermetisert eller frossen).
- Kjøp bønner, erter og linser, hermetisert eller tørket; de er en rimelig kilde til protein, har lite fett og mye fiber.
- Inkluder noen nøtter og frø som en god kilde til sunt fett.

Informasjonsmerker og sertifiseringsordninger (som for eksempel debio for økologisk mat) kan være en nyttig informasjonskilde for matvalg og innkjøp.

The ideal diet should include a bit of everything: staple foods, vegetables, fruits, animal foods, legumes, oilseeds and nuts, fats and oils and sugars, albeit in appropriate quantities.

Source: Eating Well for Good Health, FAO 2013. E-ISBN 978-92-5-107611-8



Kapittel 5:

LEVEDYKTIGE ALTERNATIVER TIL UTENLANDSK PRODUKTER

Lokalt dyrket mat er et bredt begrep som beskriver mat som blir dyrket innenfor en geografisk region som kan anses som lokal for ditt område. Enten det er i ditt fylke, by, nabolag eller til og med din egen bakgård, kan lokalt dyrket mat ha mange former. Det er ingen lovlig eller universelt akseptert definisjon av hva lokal mat er. Men det sies generelt at mat er ”lokal” hvis den dyrkes og høstes innenfor 0 km-160/650 km fra hjemmet ditt eller restauranten der den serveres. Den kommer ikke fra store kommersielle gårder, og den transporteres ikke over lange avstander.

Når du kjøper lokalt, kan du velge å kjøpe mat som er dyrket så lokalt som mulig. Lokalt dyrket mat kan ofte bli funnet i din vanlige dagligvarebutikk, på bondemarkeder, innenfor fellesskapsstøttede landbruksprogrammer, eller til og med på visse nettsteder og grupper på sosiale medieplattformer. Noen gårder tilbyr direktesalg fra gårdene gjennom egne nettsider eller fra gården.

I matbutikken står du overfor mange hensyn når du skal velge produktene du ønsker å kjøpe. For eksempel pris, emballasje, innhold, markedsføring med mer. Det er opp til deg å være en bevisst forbruker, noe som ikke alltid er lett og emballasje og merking kan være veldig forvirrende.
Du lurer kanskje også på om det er bedre å kjøpe lokalt dyrket paprika som er pakket inn i plast eller paprika som er dyrket i et annet land og deretter fraktet til matbutikken din, men uten emballasje. Det er sånne spørsmål som dukker opp og er greit å tenke på, selv om det kanskje ikke finnes et riktig svar.

Bilde fra en Islandsk matbutikk.

ALTERNATIVES

Det er ikke alltid vi har akkurat det vi tror vi trenger til en rett. Men noen ganger kanskje vi har noe annet som kan fungere like godt å bruke. Skal du følge en oppskrift kan det noen ganger være veldig viktig å følge hvert trinn og følge oppskriften nøye, for eksempel når du baker makroner. Men i hverdagen når du lager middag, kan det være greit å være litt kreativ og modig. Skal du lage noe med egg men har gått tom, så er det mange muligheter; du kan dra til butikken å hente noen.. eller du kan finne en erstatning du har hjemme.

Skal du lage noe med egg men har gått tom, så er det mange muligheter; du kan dra til butikken å hente noen.. eller du kan finne en erstatning du har hjemme.

Egg erstatninger:

- Natron og eddik: Bytt ut 1 egg med = 1 ts natron, 1 ss eddik. Bland de sammen før de has i for eksempel luftig bakverk som muffins.
- Moden banan. Den binder godt og tilfører sødme. Har du prøvd bananbrød?
- Malte linfrø; pisk sammen malte linfrø og vann til du får en eggehviteaktig konsistens. 1 egg er 1 ss malte eller knuste linfrø og 3 ss varmt vann. Passer best til grov bakst på grunn av smaken, og pannekaker.

Eksempel på bytte oppskrift:
PESTO

2 kopper friske basilikumblader (ingen stilker).
Alternativer: Bruk alle friske urter du har, som persille eller ramsløk.
2 ss pinjekjerner eller valnøtter
Alternativer: Bruk eventuelle nøtter eller frø du har. Mandler og cashew er godt å bløtlegge i vann noen timer før. Frø som solsikke og gresskar kan også brukes.
2 store fedd hvitløk.
½ kopp ekstra virgin olivenolje
½ kopp nyrevet parmesanost
Du kan kutte ut osten eller bruke en annen variant.

Trinn 1
-Kombiner basilikumblader, pinjekjerner eller valnøtter og hvitløk i en foodprosessor og bearbeid til det er veldig finhakket.
Steg 2
-Med maskinen i gang, drypp sakte i oljen og bearbeid til blandingen er jevn.
Trinn 3
-Tilsett osten og bearbeid veldig kort, akkurat lenge nok til å kombineres. Oppbevares i kjøleskap eller fryser.
Med et åpent sinn og mot til å endre en ting til en annen, kan du lage din egen pesto. For eksempel hvis du ikke har pinjekjerner. Mulighetene er mange!

Kapittel 6:

SUNN LIVSSTIL: ERNÆRING

VIT HVA DU SPISER

I en verden som flyter med alternativer og råd, kan man lett bli forvirret på hva man bør velge for kroppens beste. God ernæring er avgjørende for menneskelig vekst og utvikling.

Visste du at avføringen din består av 60-80 % bakterier, klare til å resirkuleres ute i verden? Så hvor ble det av maten på vei ned i tarmen? Fra maten du spiser er det ganske mye som går inn i blodet ditt og som brukes til energi og til å bygge, vedlikeholde og reparere kroppen din etter behov. I tillegg til alle de herlige forbindelsene og fibrene som støtter vårt velvære og bekjemper frie radikaler og virus.

Ved å vite hva du fyller kroppen din med og hvordan, vil du bli mer bemyndiget til å bestemme deg for optimal helse.

MAT ER ENERGI OG BYGGESTEINER

Mengden energi tilsvarer kaloriene du får fra mat og drikke. Å spise mer energi (kalorier) enn du bruker vil øke vekten din. Kroppene våre er bygget for å lagre energi for senere bruk. I tusenvis av år måtte mennesker bygge opp denne evnen til tider da maten er knapp, som om vinteren eller i områder med tørke. Det var slik vi adopterte naturens variasjoner. Jo mer vi bruker energi gjennom fysisk produksjon, jo mer påfyll trenger vi.

MAKRONÆRINGSSTOFFER OG MICRONÆRINGSTOFFER:

NÅR VI SNAKKER OM MAKROER, MENER VI NÆRINGSSTOFFENE VI TRENGER I STØRRE MENGDER OG DET SOM FYLLER OPP ENERGILAGRENE VÅRE. DETTE ER KARBOHYDRATER, FETT OG PROTEIN.

KARBOHYDRATER er kroppens viktigste energikilde. De finnes i matvarer som frukt, grønnsaker, korn og meieriprodukter. Karbohydrater er en veldig kompleks og stor gruppe. Her har du alle de forskjellige sukkerartene, men også de ufordøyelige fibrene.

FETT er en annen viktig energikilde for kroppen. De finnes i matvarer som kjøtt og meieriprodukter, oljer, nøtter og frø. Fett gir også isolasjon for kroppen, beskytter indre organer og bidrar til å transportere vitaminer og mineraler gjennom hele kroppen, i tillegg til å være viktige komponenter i kroppen vår som cellemembraner og hjernevev. Vi får mettet fett fra animalske produkter og umettet fett fra matoljer og fisk.

PROTEINER er viktige for å bygge og reparere vev, som muskler, hud og hår. De finnes i matvarer som kjøtt, fisk, fjærfe, egg, bønner og nøtter. Proteiner består av aminosyrer, som kroppen bruker til å lage nye celler og reparere skadet vev. Mange aminosyrer er essensielle for oss, vi trenger dem gjennom kosten for å bygge proteinene vi trenger.

MIKRONÆRINGSSTOFFER: VITAMINER, MINERALER, SPORSTOFFER OG ANTIOKSIDANTER

Mikronæringsstoffer er essensielle næringsstoffer som kroppen vår trenger i små mengder for å fungere. Det er fire hovedtyper av mikronæringsstoffer: vitaminer, mineraler, sporstoffer og antioksidanter.

Vitaminer er organiske forbindelser som er avgjørende for en rekke kroppsfunksjoner, inkludert immunfunksjon, energiproduksjon og vedlikehold av sunn hud, hår og negler. Det er totalt 13 vitaminer vi trenger fra kostholdet vårt, inkludert vitamin A, B-komplekse vitaminer, vitamin C, D, E og K. Mineraler er uorganiske forbindelser som er viktige for et bredt spekter av kroppsfunksjoner, inkludert dannelse av bein og tenner, nervefunksjon og regulering av blodtrykk. Noen vanlige mineraler inkluderer kalsium, jern, magnesium, kalium og sink.

Sporelementer er mineraler som kroppen trenger i svært små mengder. Disse inkluderer blant annet selen, kobber, krom og jod. Sporelementer spiller viktige roller i mange kroppsfunksjoner, inkludert immunsystemet, skjoldbruskkjertelen og antioksidantforsvaret.

Antioksidanter er forbindelser som beskytter kroppen mot skader fra frie radikaler, som kan bidra til kroniske sykdommer som kreft, hjertesykdom og Alzheimers sykdom. Noen vanlige antioksidanter er vitamin C og E, betakaroten og selen.

Generelt kan et balansert og variert kosthold rikt på frukt, grønnsaker, fullkorn, magert protein og sunt fett gi alle mikronæringsstoffene som kroppen trenger. Men i noen tilfeller kan kosttilskudd anbefales for å fylle ut eventuelle hull i kostholdet.

SPIS REGNBUEN

Når vi spiser en rekke forskjellige grønnsaker, frukt og planter, spiser vi også et stort utvalg av forskjellige naturlige farger. Disse fargene har en nøkkelrolle i planten som beskyttelse mot trusler. Når vi spiser dem, tilbyr de oss også beskyttelse mot ulike trusler. Et godt eksempel er antocyanin, denne ”fargen” finner du i blåbær, druer og rødkål for å nevne noen. Denne blåfargen har egenskaper som å beskytte hjernen og blodårene våre og forsterker vitamin C-effekten. Andre lignende bioaktive forbindelser finner du i andre farger i plantene.

En diett rik på forskjellige fargerike grønnsaker, bær, krydder og frukt er sterkt knyttet til færre tilfeller av en rekke kreft- og hjerte- og karsykdommer.

REDUSER SALTET, IKKE SMAKEN

Studier har vist at mindre salt i kostholdet vårt reduserer sjansene for høyt blodtrykk. For mye salt vil også gjøre smaksløkene våre mindre sensitive. Prøv å tilsette urter og andre krydder i stedet for mer salt.

FIBER

Fiber er en type karbohydrat som finnes i plantebasert mat som kroppen vår ikke kan fordøye eller absorbere fullt ut. Den passerer gjennom fordøyelsessystemet relativt intakt og har flere viktige funksjoner. Fiber gir bulk til avføringen, fremmer regelmessig avføring og forhindrer forstoppelse. Ved å gjøre det bidrar de også til langsiktig tarmhelse og forebygging av kreft og sykdommer i tarmen. Fiber senker også opptaket av blodsukker og vil virke i

forebygging av diabetes og hjertesykdom.
Visse typer fiber, kjent som prebiotika, tjener som mat for nyttige tarmbakterier. Ved å fremme en sunn balanse mellom tarmbakterier, bidrar fiber til et sterkt immunsystem og forbedrer den generelle tarmhelsen.

Det anbefales å spise en rekke fiberrike matvarer, inkludert frukt, grønnsaker, fullkorn, belgfrukter, nøtter og frø. Det anbefalte daglige inntaket av fiber varierer basert på alder, kjønn og individuelle behov, men generelt bør voksne sikte på 25 til 38 gram fiber per dag.

MIKROBIOM- DITT TARMUNIVERS

I kroppen vår bor trillioner av mikrober. De fleste av disse er bakterier som finnes i tarmen vår, i antall og volum så store som 2-3 kg for en voksen. Dette tarm «kosmos» kalles mikrobiomet og er funnet innen forskning i medisin å ha stor innvirkning på mange spørsmål angående helsen vår. De hjelper oss med å fordøye mat, sender signaler på kroppstilstanden vår og produserer til og med vitaminer som K. Når vi kommer i ubalanse her, eller dysbiose som det også kalles, vil vi ofte merke effekten på helsen vår. Dette kan dukke opp som tarmsymptomer, forstyrrer fordøyelsen eller påvirker andre helseproblemer.

Når mikrobiomet i tarmen din er balansert og trives, vil dette gjenspeiles i din generelle helse. Tarmbakteriene frigjør et biprodukt som kortkjedede fettsyrer som gir næring til tarmcellene og kommuniserer med nervesystemet vårt, stoffskiftet og hjernen.

Prebiotisk mat er mat som gir næring til og mater tarmbakterier. Det finnes mange typer fibre, og det beste er å spise variert så ofte som mulig.

Probiotiske matvarer er de som er rike på aktive bakterier og vil hjelpe fordøyelsen din som fermentert mat og kefirmelk.

AMMING ER VIKTIG FOR BÅDE MOR OG BABY

Morsmelk er den perfekte maten for babyer, og gir alle de næringsstoffene de trenger for sunn vekst og utvikling. Morsmelk inneholder også antistoffer som bidrar til å beskytte barnet mot sykdommer og infeksjoner. Amming gir en mulighet for mor og baby til å knytte bånd gjennom hud-til-hud-kontakt og øyekontakt.
Helsefordeler for mor har vært sett i studier der amming knyttes til redusert risiko for bryst- og eggstokkreft, samt lavere risiko for type 2 diabetes og fødselsdepresjon.
Samtidig er amming gratis og krever ikke noe spesielt utstyr eller forsyninger, noe som gjør det til en kostnadseffektiv måte å mate en baby på og miljøvennlig da det ikke krever produksjon, transport eller avhending av bokser og flasker med formel.
Amming en naturlig og sunn måte å gi næring til en baby og fremme et sterkt bånd mellom mor og barn.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet er viktig for alle, uansett alder. For voksne anbefales det å være i moderat aktivitet i minst 2,5 til 5 timer i uken. Øk aktiviteten for å høste flere helsegevinster. Sitter du mye i løpet av dagen, prøv å kompensere med en form for ekstra aktivitet.

NATURENS EGNE ANTIDEPRESSIVER

Vi vet at trening øker hormonstrømmen som påvirker humøret og velværet vårt. Men visste du at det er en bakterie i jorda som stimulerer serotoninproduksjonen vår? Når vi arbeider i jorda med hendene kommer vi i kontakt med bakterien ”mycobacterium vaccae”. I en engelsk studie fant de effekt som ligner på antidepressiva. Det er nok en god grunn til å la hagearbeid være et sted for aktivitet og restitusjon samt en kilde til god bærekraftig, sunn mat og være i kontakt med naturen.

ULTRAPROSESSERT MAT

er hovedsakelig laget av stoffer utvunnet fra matvarer, som fett, stivelse, tilsatt sukker og hydrogenert fett. De kan også inneholde tilsetningsstoffer som kunstige farger og smaker eller stabilisatorer. Eksempler på disse matvarene er frosne måltider, brus, pølser og kjøttpålegg, hurtigmat, pakkede kjeks, kaker og salt snacks.

VITAMINER OG MINERALER:

VITAMINER:

VITAMIN A: Støtter syn, immunfunksjon og cellevekst. Det finnes i lever, fisk, meieriprodukter og oransje og gule frukter og grønnsaker.

VITAMIN B KOMPLEKS: Inkluderer ulike B-vitaminer som B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotensyre), B6 (pyridoksin), B7 (biotin), B9 (folat eller folsyre), og B12 (kobalamin). De spiller viktige roller i energiproduksjon, metabolisme og nervefunksjon. Kilder inkluderer hele korn, belgfrukter, kjøtt, egg og grønne grønne grønnsaker.

VITAMIN C: En antioksidant som hjelper med kollagendannelse, immunfunksjon og jernabsorpsjon. Sitrusfrukter, jordbær, kiwi, poteter med skinn, paprika og bladgrønt er gode kilder.

VITAMIN D: Viktig for beinhelse, immunsystemfunksjon og kalsiumabsorpsjon. Det kan syntetiseres av kroppen når det utsettes for sollys og finnes også i fet fisk, berikede meieriprodukter og eggeplommer.

VITAMIN E: En antioksidant som beskytter cellene mot skade. Det finnes i nøtter, frø, vegetabilske oljer og bladgrønt.

VITAMIN K: Spiller en rolle i blodpropp og beinhelse. Grønne bladgrønnsaker, brokkoli og modne oster er gode kilder. Våre tarmbakterier lager også K-vitaminet for oss.

MINERALER:

KALSIUM: Nødvendig for sterke bein og tenner, muskelfunksjon og nerveoverføring. Meieriprodukter, bladgrønt, beriket mat, skalldyr og fisk med spiselige bein er gode kilder.

JERN: Viktig for oksygentransport og energiproduksjon. Fullkornsprodukter, rødt kjøtt, fjærfe, fisk, belgfrukter, berikede frokostblandinger og bladgrønt er kilder til jern.

MAGNESIUM: Støtter muskel- og nervefunksjon, energiproduksjon og beinhelse. Det finnes i nøtter, frø, hele korn, belgfrukter og bladgrønt.

KALIUM: Bidrar til å opprettholde væskebalanse, nerve og muskelfunksjon. Det er rikelig i frukt, grønnsaker, meieriprodukter og belgfrukter.

SINK: Viktig for immunfunksjon, sårheling og DNA-syntese. Kjøtt, skalldyr, belgfrukter, frø og nøtter er gode kilder.

Husk at dette bare er en kort oversikt, hvert vitamin og mineral har ulike funksjoner og kilder. Det er alltid best å opprettholde et balansert kosthold for å sikre tilstrekkelig inntak av disse essensielle næringsstoffene.

Kapittel 7:

ØKOLOGISK MAT

For bondens helse, for helsen din og naturens helse.

I en studie så de på 27 engelske studenter fra Newcastle University som dro til Kreta i fem uker for et kurs. De spiste konvensjonell mat i England og gikk over til middelhavsmat på Kreta. Elevene ble fulgt opp med urinprøver. En del av de 27 studentene gikk over til økologisk middelhavsmat mens den andre gruppen til kun middelhavskost. De som gikk over til økologisk mat hadde reduserte nivåer av plantevernmidler i urinen, mens de som fortsatte å spise det samme, men ikke økologisk, hadde økte nivåer i urinen.

Denne historien forteller oss om viktigheten av å spise økologisk, men også om hvor vanskelig det er å unngå cocktailen av forskjellige syntetiske sprøytemidler på frukt og grønnsaker. Det er ikke lett å velge godt for helsen din og samtidig prøve å unngå cocktailen vi blir utsatt for gjennom det vi spiser og drikker.

ØKOLOGISK LANDBRUK FØLGER ET SETT MED PRINSIPPER

Helseprinsippet; Økologisk landbruk bør opprettholde og forbedre helsen til jord, planter, dyr, mennesker og planeten som helhet.

Prinsippet for økologi; Økologisk landbruk bør være basert på levende økologiske systemer og sykluser, jobbe med dem, etterligne dem og bidra til å opprettholde dem.

Rettferdighetsprinsippet; Økologisk landbruk bør bygge på relasjoner som sikrer rettferdighet med hensyn til felles miljø og livsmuligheter.

Prinsippet om omsorg; Økologisk landbruk bør forvaltes på en føre-var og ansvarlig måte for å beskytte helse og velvære til nåværende og fremtidige generasjoner og miljøet.

SERTIFISERINGER PÅ ØKOLOGISK MAT I EU

Hvis EUs økologiske logo brukes på et produkt, indikerer det at produktet er i full overensstemmelse med betingelsene og forskriftene for den økologiske jordbrukssektoren etablert av EU. For bearbeidede produkter betyr det at minst 95 % av landbruksingrediensene er økologiske.

HVORFOR SKAL VI KJØPE ØKOLOGISK MAT?

Økologisk landbruk spraksis unngår bruk av kjemiske plantevernmidler, ugressmidler og genmodifiserte organismer (GMO), og ved å velge økologisk mat kan du bidra til å minimere eksponeringen for disse kjemikaliene. Økologisk husdyrhold forbyr rutinemessig bruk av antibiotika og veksthormoner. Økologiske dyrkingsmetoder prioriterer jordhelse, biologisk mangfold og økologisk balanse. Økologiske bønder jobber for å redusere påvirkningen på miljøet ved å bruke praksis som vekstskifte, kompostering og naturlig skadedyrbekjempelse. Noen studier tyder på at økologisk mat kan ha høyere næringsnivå sammenlignet med konvensjonelt dyrket mat, mer av de gode fettsyrene og økt innhold av antioksidanter og noen vitaminer.

Økologisk landbruk spraksis tar sikte på å øke næringsinnholdet i jorda, noe som potensielt kan resultere i mer næringsrike produkter. Mange økologiske gårder er småskala, familieeide virksomheter. Ved å velge økologiske produkter kan du støtte disse lokale bøndene og bidra til veksten av bærekraftig landbruk. Standarder for økologisk landbruk inkluderer vanligvis krav til dyrevelferd, som å gi tilgang til uteområder og sikre at dyr har god velferd.

Økologisk mat har sine fordeler, men kan være dyrere sammenlignet med konvensjonelt dyrket mat på grunn av de høyere kostnadene forbundet med økologisk landbruk spraksis.

HØYTKREVENDE PLANTER DYRKES OFTE I MONOKULTUR

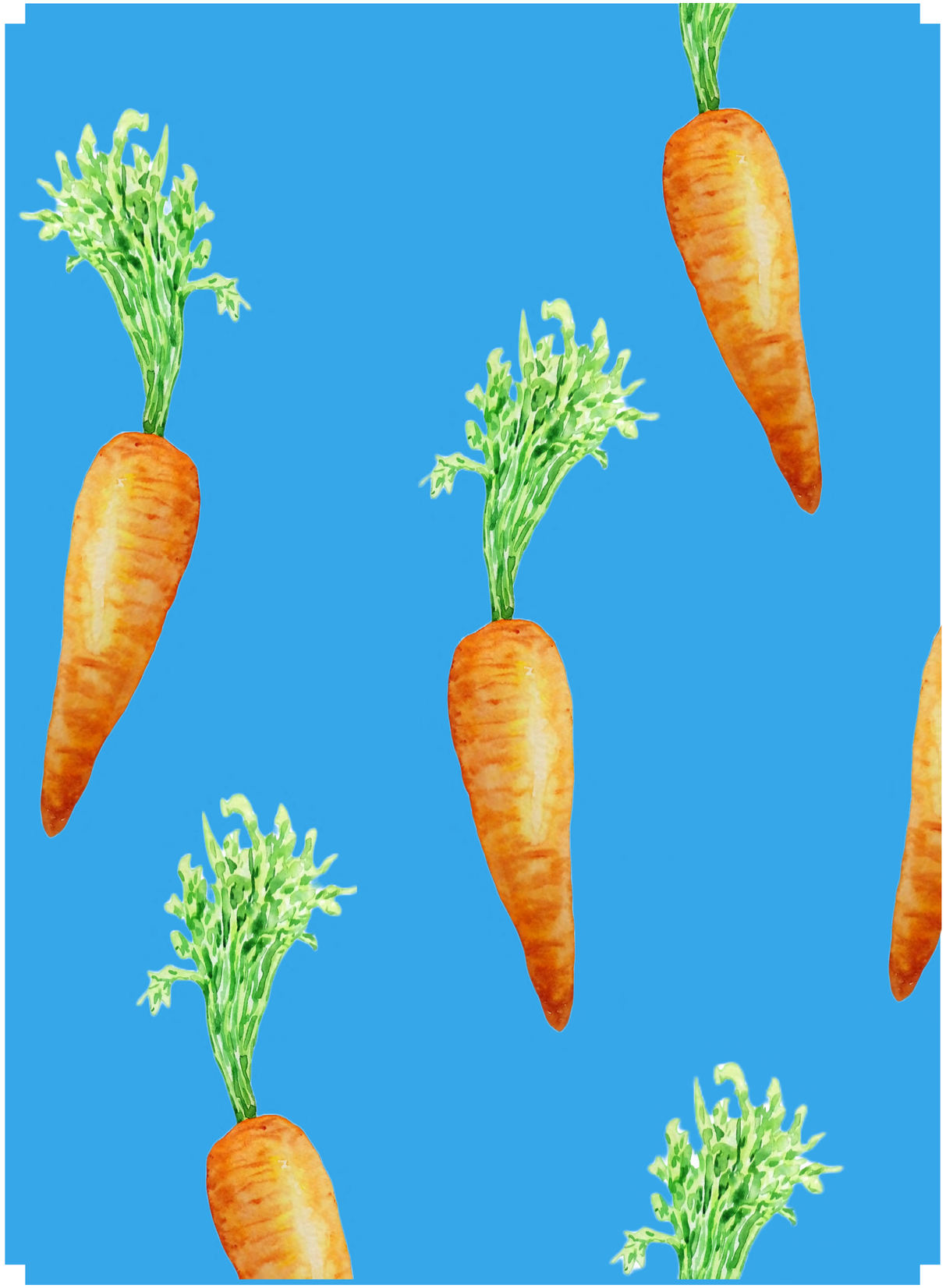
Noen landbrukspraksiser har større negativ påvirkning enn andre. Å dyrke visse planter i enorme områder i monokultur (som betyr at det bare dyrkes en plantesort) er problematisk på grunn av det tunge maskineriet som kreves, og metodene som brukes vil utarme jorda og forårsake erosjon. Jord som behandles på denne måten vil raskt miste næringsstoffene, evnen til å holde vann og jordlivet.

Eksempler på matplanter dyrket med negative konsekvenser for natur og miljø:
Nummer én er **sukker**, sukkerplantasjer ødelegger mest biologisk mangfold i verden. **Sjokolade**, -planten vokser kun i visse områder og trenger rundt 2000 liter vann for å bli nok til 100g sjokolade.
Kaffe, som egentlig er en plante som vil vokse i skyggen av andre trær, dyrkes på store åpne områder hvor behov for vann øker og driftsmåtene fører til erosjon av matjorda.

SERTIFISERINGS OG MERKE-ORDNINGER

Produksjonen av mat og påvirkningen den har på miljøet og livene våre er betydelig. Noen ganger mer enn andre. Valgene i hverdagen når vi velger hvilke produkter vi skal kjøpe, er en av de små tingene som kan utgjøre en stor forskjell. Ulike sertifiseringer fokuserer på ulike verdier som arbeidernes velferd, dyrevelferd eller bærekraft. Noen er internasjonale og andre er mer for hvert land. Organisasjoner som Fairtrade og Rainforest Alliance er ofte på importerte produkter som kaffe eller kakao. MSC er en sertifisering for bærekraftig fisk.

Organisasjoner for økologisk produksjon finnes ofte også i hvert land. I Norge har de én sertifisering som heter Debio, som er en standard økologisk sertifisering som den i EU, mens Demeter også er en økologisk sertifisering men som også har et regelsett for biodynamisk landbruk. Den biodynamiske standarden er at gårder skal fungere som levende organismer. Med andre ord er en biodynamisk gård en gård som dyrker en rekke avlinger, ikke bruker syntetisk gjødsel og plantevernmidler, og generelt har systemer på plass som etterligner hva naturen ville gjort på egen hånd.



Kapittel 8:

DYRK DIN EGEN MAT HJEMME

Å dyrke mat hjemme har mange fordeler, både for enkeltpersoner og for samfunnet som helhet. Først og fremst gir det en kilde til friske, sunne råvarer som kan høstes når de er på sitt beste og sikrer beste smak og næringsverdi.

Å dyrke mat hjemme kan også være en fin måte å spare penger på. Ved å dyrke dine egne frukt og grønnsaker, kan du redusere avhengigheten av butikk-kjøpte produkter som kan være dyre og ha dårligere kvalitet. I tillegg unngår du inntak av skadelige sprøytemiddel og sikrer at maten din er sunn og trygg.

Det å dyrke mat selv er en morsom og givende aktivitet som kan engasjere hele familien eller naboer fra lokalsamfunnet. Det kan også bidra til å redusere vårt karbonavtrykk ved å redusere behovet for langdistansetransport og de tilhørende utslippene.

Ved å støtte lokalt landbruk og redusere vår avhengighet av importert mat, kan vi bidra til å bygge mer robuste og bærekraftige matsystemer.

Å dyrke din egen mat er en fin måte å fremme helse, spare penger, bygge fellesskap og støtte et mer bærekraftig liv.

Se en veldig god animasjonsfilm om næringssyklusen her:

Dr.Elaine Ingham er verdenskjent som den fremste jordbiologen og har fremmet vår kunnskap om jordliv i over fire tiår. Hun grunnla Soil Food Web School som blandt annet tilbyr utdanninger og kurs over nett. Lær mer om dem på soilfoodweb.com

HVA ER GOD JORD?

Har du noen gang gravd i luftig jord i en hage eller prøvd å grave et hull med hendene i tung leirjord? Å identifisere hva som er god jord er ikke alltid lett, spesielt hvis du er ny for hagearbeid. Jord er mineraler og organisk materiale, luft og vann. Når disse komponentene er i balanse vil jordlivet trives. En teskje jord inneholder trillioner av mikrober som er en forutsetning for sunt jordliv. Om jorden er bare sand, tørker den raskt ut og næringsstoffer vaskes lett av. Hvis jorda bare er organisk materiale som i en myr, eller er tung leire, vil den stenge ute luften og ingenting vil vokse. God jord er en blanding av sand og organisk karbonrikt materiale, smuldrer lett opp og har en kornstruktur. Meitemark som finnes i jorda er en god indikator, små hjelpere som gjør en kjempejobb. De lager luftveier i jorda, og visste du at etter at de har spist jord og bæsjet den ut igjen, har den beriket den jorden med nitrogen(gjødsel) 12 ganger!

En spesielt god indikator er å observere hvordan du kan klemme jorda til en løs klump i hånden om den har en god blanding av sand, organisk og leire. Jorden har en grynstruktur; som er et tegn på rikt jordliv og se opp for meitemarkene. Jo flere, jo bedre.

Enhver jord kan forbedres. Det er ytterst sjelden at når vi begynner hagearbeid på et nytt sted, er alt perfekt. Men ved å jobbe med jorda og tilføre gode ting den trenger vil stedet bli bedre over tid. Jo mer karbon du kan lagre, jo bedre blir jorda. Unntaket er i områder som har vært forurenset av industri eller kjemiske/giftige materialer. Her blir dyrking vanskelig og bør unngås.

DEN PERFEKTE LILLE GRØNNSAKSHAGEN-

er den som gir læring, vekst, ferske næringsrike råvarer, glede og litt svette og tårer.
Det spiller mindre rolle hvordan det ser ut eller om det ikke er som du forventet. Vær snill mot deg selv. En hage er aldri perfekt, og hver årstid er forskjellig, prøving og feiling er en del av å dyrke grønnsaker. Vit at ved å lage en hage for deg selv, støtter du også insekter og natur samtidig.

Du kan dyrke mye på noen få kvadratmeter. Kanskje har du plass til en meter gange en meter hage i bakgården eller hagen? Dyrking i ulike krukker, dunker og beholdere er også en god idé for mindre steder og balkonger.

Når du skal vurdere et sted du tenker dyrke, hva vurderer du først? Gir stedet nok timer med sollys til at grønnsaker kan vokse? Hvordan er dreneringen? Hvis området ofte har vanndammer og er vått kan det være en idé å dyrke i opphøyde bed, eller i det minste løfte det opp fra bakkenivå. Dette vil hjelpe til med å drenere vann, slippe inn luft og varme opp jorda.

Mulige ”rovdyr” i området? Dyr som hjort, rådyr og kaniner kan gjøre mye skade på kort tid. Samme med insekter som kållarver, kålmøll og bladlus. Tenk på hva som kan true din fremtidige hage, du trenger et gjerde eller trenger å dekke kålplantene dine med insektnett.

Finn ut litt om plantene du vil dyrke. På baksiden av frøpakken står det info om når man skal så, avstand, hvor høy planten blir og når man kan forvente høsting. Hvis ikke søk opp på nettet. Planlegg ting som avstand, næringsbehov, veksthøyde og

plantedybde. Det er et puslespill, men ved å begynne i det små vet du at du lærer mens du holder på. Å føre loggbok er en smart idé for å lagre erfaringene dine og huske når og hvor du hadde de ulike vekstene. Planter bør ikke dyrkes på samme sted hvert år.

OPPSTART AV PLANTER INNENDØRS

Våren og sommeren kommer til forskjellige tider i Europa og mange steder er det nødvendig å starte inne for visse vekster som trenger lengre tid. I de varmere delene av Europa eller for vekster med kort veksttid, er det mye du kan så direkte ut.
Å starte planter innendørs kan være en trygg måte å starte planter på selv når du bor i et veldig tørt område så du vet de har nok vann i starten mens de vokser til. Hvis du ikke har plantekrukker eller -brett kan du også bruke det du finner. Bare sørg for at det er drenering eller lag noen små hull slik at overskudd av vann kan renne av. Jord for planting innendørs kjøpes best på et hagesenter eller lignende.
 Belysning er viktig for planten. Pass på at de får nok lys, hvis ikke vil de bli lange og svake. Velg plassering ved et sørvendt vindu, bruk lys fra vekstelys eller et vanlig lysrør og plasser plantene 30-40 cm under lyset. Juster lystilgang etter hvert som de vokser og se til at de har nok jord.

ENKLE PLANTER Å STARTE MED

SUKKERERTER OG BONDEBØNNER/FAVABØNNER

Dette er plantene du kan starte veldig tidlig i sesongen ute. Rundt middelhavslandene dyrkes disse om vinteren. Erter krever ofte noe å klatre på og noen varianter vokser til over 2 meter. Bondebønner er i Norge den mest proteinrike planten vi kan dyrke så langt nord. De klatrer ikke, men plantene kan trenge litt støtte når de vokser seg høyere.

SALAT

Mange varianter her også å velge mellom. Så dem en og en for utplanting, eller så direkte og tynn dem ut senere. Du kan også så dem tett i rader for kutting flere ganger i løpet av sesongen (men da vokser det ikke et hode). Når du sår salatblandinger på rader kan du kutte dem 4-5 ganger før de er for gamle, og det er lettvindt å bare ha en blanding med forskjellige varianter.

REDDIKER OG NEPER

De vokser godt i nesten hvilken som helst jord, men utfordringen med denne typen grønnsaker er at de er så følsomme for lange dager med sol nord i Europa midt på sommeren at de begynner lage blomster og frø. Disse grønnsakene startes best tidlig på våren eller fra august og utover. Men disse grønnsakene blir spiseklare på bare noen uker.

KÅL

Kål er mange forskjellige planter fra vinterkål til brokkoli og grønnkål. Blant de mest næringsrike plantene vi kan spise, men også de mest krevende når det gjelder gjødsel. Gi dem en gjerne en ekstra gjødsling med kompost, eller hva du har, i plantehullet ved utplanting.

GULRØTTER

Så gjerne tidlig og husk å tynne avstanden mellom dem så de får plass til å vokse. Det er viktig å holde ugresset unna før sådd og etter at de har kommet opp. Frøene trenger 2-3 uker før de spirer, og i løpet av den tiden kan de drukne i ugress og er umulige å finne.
Få grønnsaker er så søte som nyhøstede gulrøtter.
Visste du at jo mer banking gulroten får, jo mer bitter smaker den? Derfor har den ofte en annen smak når de kommer fra butikken. Gulrøtter vil begynne å produsere en bitter smak som en forsvarsmekanisme når de håndteres grovt.

POTETER

For å dyrke poteter må du plante en settepotet. De kan kjøpe fra hagebutikk eller lignende. Det er ikke en god idé å plante de i matbutikken fordi du kan få sykdommer. Prøv å kun bruke sertifiserte plantepoteter første gang. Når du senere høster kan du spare de minste til planting neste år. Poteter er en flott avling å ha i nye vekstområder der du har tenkt å dyrke andre grønnsaker året etter. Fyll på med mer jord rundt planten ettersom de vokser så potetene ikke blir grønne når de blir større. Poteter blir grønne og uspiselige om de utsettes for sollys.

TOMATER

Gi tomater en varm og solrik plass, enten utendørs eller innendørs, god jord og de kan produsere masse fine tomater fram til frosten. Det finnes et stort antall sorter tomater, fra bittesmå til store, alle farger og mange smaker. Plantene må startes tidlig. For de som bor i nordlige delen av Europa, start innendørs i mars. Tomater plantes ut på friland eller i drivhs etter faren for frost er over. Når du planter ut kan du helst plante dem dypt. Det interessante med tomater er at hvis de plantes dypt, vil de utvikle flere røtter fra stilken. Dette gjør dem i stand til å vokse sterkere. Tomater trenger beskjæring, men det varierer for om det er en busk sort eller en høyklatrende variant. Sjekk frøpakken eller les på nettet om din sort.

BLOMSTER

Dyrk gjerne forskjellige blomster, det er mange vanlige sommerblomster som er spiselige. Bra for insektene og bra for oss. Legg kronblader og hele blomster i salaten, dekorer focacciabrød eller pynt rettene dine. De vanligste spiselige blomstene som er lett å dyrke er blomkarse, kornblomster, ringblomst og stemorsblomst.

MIKROGRØNT

Dette er ferske skudd fra forskjellige frø sådde planter som er ca 1-3 uker gamle. Dyrkes vanligvis i jord eller på spesialmatter i brett og klippes enkelt av med saks eller kniv ved høsting. Mikrogrønt gir et vitaminfylt boost til de fleste måltider, bruk i maten når du kan. Mikrogrønt trenger verken hage eller mye plass. For dyrking av mikrogrønt finnes det egne frø som er egnet til formålet. For visse planter som erter kan man bruke tørkede fra butikken. Gode mikrogrønnsaker er brokkoli eller reddikspirer, solsikker og erter.

HAGE PÅ EN BALKONG ELLER I ULIKE BEHOLDERE

Om du ikke har tilgang til jord ute går det også fint å dyrke planter i potter, bøtter eller andre beholdere i stedet for å plante dem direkte i bakken. Det er et utmerket alternativ for folk som har begrenset plass eller ønsker å dyrke planter innendørs. Ved å dyrke i ulike beholdere kan du dyrke en rekke planter, inkludert blomster, grønnsaker og urter, på et lite område. Det er også en utmerket måte å kontrollere jordkvalitet og vann behov, men du blir avhengig av å være der å passe på oftere. Med hage på balkong eller lignende kan du skaffe mye gode grønnsaker og urter på liten plass, samtidig som de pynter opp plassen din.

OPP-NED TOMATER? -JA, DET GÅR AN

Virker som en merkelig ting å gjøre, men det fungerer. Dette er en kul ting å gjøre med en sterk pose eller en bøtte, og sparer mye plass siden den skal henge. Siden den er opp ned er det greit å ha hullet under så lite som mulig. Samtidig må du kunne plante en tomatplante der. Hvis planten er stor er det bare å gjøre hullet litt større og lukke det med noe rundt planten slik at jorden ikke faller gjennom. Å velge en mindre tomatplante, gjerne en variant beregnet for balkongkrukker, kan være lurt. Legg planten inn forsiktig opp ned, mens den henger, og så kan du bare fylle på med jord. Heng tomatplanten der du vil ha den, med passe med sol, men ikke glem å vanne den.

FELLES HAGER OG URBAN DYRKING

Felleshager er en praksis der en gruppe mennesker kommer sammen for å dyrke i fellesskap. Disse hagene er vanligvis plassert i urbane områder hvor tilgangen til grønne områder og ferskvarer er begrenset. Medlemmer av samfunnet jobber sammen for å plante, vedlikeholde og høste hagen, og deler ansvaret og belønningene. Urban dyrking kan ha mange former, inkludert hagearbeid i ulike beholdere, hagearbeid i hevet bed og vertikal dyrking. Felleshage arbeid gir en rekke fordeler, inkludert produksjon av sunn og økologisk mat, og en sosial arena som fremmer fellesskap, fysisk aktivitet, reduserer stress og bidrar til å forskjønne urbane områder.

Dessuten er felleshager en fin måte å fremme bærekraft og miljøbevissthet. Ved å bruke kompost og naturlig gjødsel, redusere vannforbruket og unngå bruk av skadelige plantevernmidler, kan hagearbeid bidra til å redusere karbonavtrykket til urbane områder og bidra i kampen mot klimaendringer.

KLARGJØRING AV PLASSEN SOM SKAL DYRKE

Grønnsakene våre trenger plass og liker ikke konkurranse så godt. Vi vil jo også å se det fulle potensialet i grønnsakene våre. Derfor må vi luke og passe på så plantene får den plassen de trenger.
Før vi begynner å plante og så i hagen vår, må vi klargjøre plassen. Vi graver opp alle ugressrøttene og fjerner dem. Når vi graver, fjerner ugress og former hagen vår, lufter vi også jorda. Jordlivet trenger også luft for å få fart på prosessene og jorda blir varmere tidlig på året noe som hjelper på tidlig start etter vinteren. Dette er også den beste tiden å blande inn kompost eller den gjødselen du har.
Ugress finnes i mange varianter, ettårige og flerårige. Vi ønsker å fjerne alle røttene, spesielt på det flerårige ugresset, så de ikke kommer tilbake. Det ettårige ugresset kan også være et stort problem, da de kan slippe enorme mengder frø som blir problem senere.
Plant ut etter eventuell frostfare og når plantene er sterke nok. Ta dem ut i sol og vær et par dager før utplanting gjerne for å herde dem litt. På denne måten vil de få en lettere overgang. Dybden og avstanden avhenger av planten. Kålplanter trenger ofte så mye som 50 cm mellom hver plante mens en bete har nok med 10 cm. Plantedybden kan også variere. Man må sette seg litt inn i de ulike plantene man vil dyrke.

Mulching, eller jorddekke, er når vi legger et lag med organisk eller uorganisk materiale rundt plantene. Den kan være laget av løv, gressklipp, flis, halm eller andre materialer. Fordelene med jorddekke er mange. Ved å dekke til jorden rundt plantene, bidrar det til å

holde på fuktigheten i jorden, og reduserer behovet for hyppig vanning. Dette er spesielt viktig i områder med varme og tørre værforhold. Jorddekke bidrar til å undertrykke veksten av ugress ved å blokkere sollyset som de trenger for å spire og vokse. Det regulerer jordtemperaturen og beskytter røttene til planter fra ekstreme temperaturer, høye og lave. Når dekket brytes ned, frigjør det næringsstoffer i jorden og beriker den med viktige næringsstoffer til plantene. Frisk gressklipp er et eksempel på en svært næringsrik dekke som vil tilføre mye næring til næringskrevende planter. Flis er næringsfattig og vil ta næring fra jorda hvis du blander den inn, men den er ypperlig som dekke-lag på toppen av plantene og på gangstier.

HAGEARBEID HJELPER DEG MED Å PRODUSERE LYKKEHORMONER

Visste du at det er en bakterie i jorda, kalt Mycobacterium vaccae, som når vi kommer i kontakt med vil fremme serotoninproduksjonen? Ved kontakt menes på hendene og huden og jordpartikler vi puster inn. Dette ble funnet i en engelsk studie å ha like god effekt som reseptbelagt antidepressiva. Kanskje en ide å droppe hanskene neste gang du skal jobbe med jord?

Hormoner som forbedrer humøret vårt vil også produseres når vi jobber fysisk i hagen eller gjennom å være i naturen, se vakker natur. Bare å ha et naturbilde på et kontor i byen vil forbedre trivselen.

GRØNNSAKER OG URTER DU KAN «DYRKE PÅ NYTT».

Mange grønnsaker vi kjøper kan dyrkes på nytt. Det vil ikke produsere den samme grønnsaken og ikke det samme utbyttet, men vil gi flere næringsstoffer og verdi for pengene. Å ta vare på noen levende planter er også koselig å ha på kjøkkenet.
Det viktigste å legge merke til er hvilken grønnsak som har potensiale til å dyrkes igjen. Eventuelle deler hvor du også får litt av roten eller en del kan du ta stiklinger av. Og så etter litt tid i en glasskrukke, kan du se nye røtter dukke opp. Bytt vann etter behov.

SITRONGRESS

Ta vare på rotendene og putt dem i et glass vann. Det kan ta litt tid,som et par uker, men som oftest vil de begynne å vokse ut. Etter en stund kan du så sette den i en potte med jord. Husk at dette er en tropisk plante som vil ha en varm, god plass.

KINAKÅL OG PAK CHOY

Disse plantene som er nært beslektet har mange forskjellige navn. De har ofte en rotende hvor de kan gro blader igjen. Ha de i en liten bolle, eller asjett, med litt vann. Etter noen dager skal det komme røtter og etterhvert nye blader.

HAR LØKEN I KJØLESKAPET BLITT MYK OG FÅTT GRØNNE BLADER?

Plant den og bruk de grønne bladene unge ettersom de kommer. Lar du de stå vil de etterhvert få en vakker løkblomst. Når de blir gamle og større blir de fiberholdige og er ikke så gode å spise.
På vårløk kan du spare bunndelene og bare legge i vann eller jord, så vokser de igjen.

SELLERI

Skjær av den nederste delen og ha i en kopp eller noe med litt vann. Det vil begynne å vokse grønt igjen, dette er perfekt til supper og karri, eller finhakket i salater eller pynt på mat.

URTER I POTTER MED JORD

I Norge finner vi ofte urter til salgs i potter med jord. Men de står ofte tett. For lengst holdbarhet er det best å dele og plante om på nytt, mange urter kommer fint tilbake flere ganger. Kjempefint for urter som persille, dill og koriander. Fra buskete urter som rosmarin, estragon og salvie kan du også ta nye stiklinger. Dette er urter som kan holde seg i mange år så lenge de ikke fryser om vinteren.

SPAR DINE EGNE TOMATFRØ

Om du vil sikre deg frø fra en spesiell sort eller bare vil ha gratis frø, kan du faktisk ta de selv.
Gå frem på følgende måte:

Skjær tomaten i to. Skrap ut det geleaktige i tomaten som har alle frøene. Samle alt i en syltetøyglass med lokk. De vil nå begynne å fermentere. Rist glasset noen ganger pr.dag i tre dager og på dag tre skyll av frøene i et dørslag, da vil frøene skylle lett av. Når de blir fermentert, så vil bakteriene bidra til å rense for virus og eventuelle sykdommer. Etterpå tørker du dem bare noen dager på litt papir om du skal lagre dem.

Kapittel 9:

MATPRODUKSJON OG KULINARISKE KARRIERER

Mat har en betydelig rolle i livene våre, fra vi er født til våre siste åndedrag. Mat er en forutsetning for livet. Å jobbe med matproduksjon, om du jobber på en stor eller liten gård eller i et kjøkken, har en verdi utover den i dag kortsiktige økonomiske gevinsten og utnyttende tankegangen vi ser så ofte i samfunnet. Ved å jobbe med mat og matproduksjon kan unge bidra til å møte globale utfordringer som sult, underernæring og miljømessig bærekraft i sitt nærmiljø. Å jobbe tett med naturen fremmer ansvarsfølelse og forståelse for naturen og vil gi verdifull innsikt og kompetanse som kan brukes på ulike felt.

Matproduksjon har en sterk tilknytning til lokalsamfunn. Ved å engasjere seg på dette feltet kan unge bidra til den økonomiske utviklingen av lokalsamfunnene deres og styrke det lokale matsystemet. De kan spille en rolle i å fremme næringsrike og sunne matalternativer og dermed støtte helsen og velværen til menneskene der.

HVA ER REGENERATIVT JORDBRUK?

Når du bruker regenerativ praksis i jordbruket, fokuserer du på å bygge mer matjord og lagre mer karbon enn det du bruker fra jorden. Det er en helhetlig og systembasert tilnærming som ofte inkluderer hvordan du bruker husdyr i beite, hvordan du sparer vann og bruker praksiser som vekstskifte og dekkvekster, samtidig som du gjenoppretter jordhelsen og fremmer biologisk mangfold. En vinn-vinn for fremtiden og en tilnærming flere og flere bønder henvender seg til i mange land rundt om i verden.

MARKEDSHAGER

Markedshager er en type småskala grønnsaksproduksjon hvor produktene selges direkte til kunden på markeder eller direkte levering til restauranter. Markedshage modellen er ikke ny, men bygger på den type produksjon de har hatt mye av i de sørlige delene av Europa og Asia, hvor jordbruksland er begrenset, og produksjonen for det meste er hånddrevet med bruk av all tilgjengelig plass og forskjellige varianter av grønnsaker som vokser til forskjellige tider på året. Dette er en driftsform som blir stadig mer populær rundt om i verden. Typisk for en markeds hage er effektiv arealbruk, og økologisk praksis med bruk av kompost og organisk gjødsel. Bedene er ofte permanente med lite eller ingen pløying av jorda.

Et eksempel på en markedshage kan være en bonde eller gartner som jobber fulltid på 10000 m^2. Det meste av jobben gjøres for hånd og ved hjelp av enkele hjelpemiddel og kanskje en liten traktor. Omtrent 20-30 forskjellige grønnsaker plantes gjennom sesongen med de hardføre plantene om våren, som erter, spinat og reddiker. Etterfulgt av høysesongplanter som tomater, agurker, poteter, løk og høsthøster som rødbeter, gresskar og kål. På denne måten maksimeres arealbruken gjennom hele sesongen.
Vil du lære mer om ulike jordbruksmetoder gjennom videregående utdanning eller høyere? I de fleste land er det skoler du kan søke på og hvor du kan bo mens du lærer.
I Norge har vi Sogn Jord og Hagebruksskole (SJH https://sjh.no), dette er en videregående skole i en stor fjord i Norge hvor elever i alle aldre går. De tilbyr mange studier og har også kortere opplæring i håndverk som å lage ost.

NOE Å TENKE PÅ; OM Å DRIVE SMÅSKALA REGENERATIVE GÅRDER MED GRØNNSAKSPRODUKSJON:

”Jeg tror ikke fremtiden ligger i hendene på tradisjonelle bondefamilier. Vi trenger ikke en 100 hektar stor gård utenfor byen, vi trenger hundre 10 hektar gårder utenfor byen. Vi kan utkonkurrere industrielt jordbruk 50 ganger på kvalitet, kvantitet per kvadratmeter, ferskhet og lokal rpoduksjon. Industrielt jordbruk kan ikke konkurrere. Men vi trenger mye mer folk som driver jordbruk, det er helt sikkert.»

Dette er ordene til Ricard Perkins, som beskriver seg selv som en bonde, pedagog og ekspert på regenerativt landbruk, dedikert til å hjelpe deg med å tjene et godt liv og leve det gode liv, samtidig som det er til nytte for helheten.

Den regenerative gården han har bygget opp i Sverige har inspirert mange unge mennesker rundt om i Europa til å starte sine små gårder eller markedshager.

Ridgedale Farm: https://www.ridgedalepermaculture.com
Lær mer og sjekk ut kursene på plattformen hans: https://www.richardperkins.co/about/

Å bruke et mål som null avfall som en mulighet og retning for å skape nye bærekraftige virksomheter
Eier du ikke en gård, men ønsker å starte opp en form for lokal matproduksjon? Kanskje har du en bonde i ditt område, eller noen som produserer mat og har avfallsprodukter de ikke klarer å selge. Kan ”avfallsprodukter” fra andre produsenter bli din base for å lage nye produkter? Kanskje du har en skog i nærheten med rikelig med sopp, nøtter eller bær som du kan høste? Å starte en liten lokal mat- eller drikkevirksomhet vil gi deg mange nye ferdigheter og opplevelser samtidig som du skaper og tilfører verdi til samfunnet ditt.

Sjekk ut dette selskapet i Norge som lager botaniske drikker med ville og bærekraftige planter, kombinert med gamle håndverksteknikker;
https://villbrygg.com/
Den norske villbonden:
https://trondelagsankeri.no

TA EN KOKKUTDANNING OG ÅPNE OPP FOR MANGE JOBBMULIGHETER

Som kokk jobber du ikke bare med mat, men du må også lære å planlegge, behandle råvarer, matsikkerhet og renhold, ha gode kunderelasjoner, planlegge menyer og konsepter. Ved å jobbe på et storkjøkken vil det være en ansvarlig kjøkkensjef som gjør det meste av ansvarsarbeidet. Noen steder jobber kokker i forskjellige områder på kjøkkenet, som med desserter og bakverk eller å lage sauser.
Det behøvs utdannede kokker overalt, fra restauranter, kafeer og store kantiner og institusjoner. I forsvaret og matindustrien. Innen shipping og fiskeri, på land og til havs.
Med bakgrunn som kokk eller i matbransjen kan du selvsagt starte din egen bedrift. Men å ha jobbet på ulike områder og prøvd ut ulike jobber er alltid bra for å få erfaring og kompetanse.
experience and skills.

#icelandicfood #mataraudur

Å JOBBE MED RESSURSER FRA HAVET

I dag i Norge og på Island er fiskeriet fortsatt en betydelig arbeidsplass, både innenfor fiske på ville arter og gjennom oppdrett. I begge land finner du laks og andre oppdrettsanlegg. Norge er den største produsenten og står for mer enn 50 % av verdens lakseproduksjon. Innen lakseoppdrett er det mange jobbmuligheter fra logistikk og kontorarbeid til oppdrett og foredling.

En stor del av fiskeriene i Nord-Europa skjer på båter av ulik størrelse. Fra større bedrifter med forskjellig tungt utstyr til mindre båter, ned til de lokale kystfiskerne som jobber alene i egne båter.

I Trøndelag i Norge finner du også det største krabbeforedlingsanlegget i Europa og som også håndterer ulike typer sjømat som sjøkreps og kamskjell.

Tang og tare blir i dag sett på som det neste store med mange muligheter for å utvikle produkter som biogass for energi, gjødsel, fôr til oppdrettsfisk og mat og næringsstoffer for mennesker for å nevne noen. Tang vokser raskere enn planter på land, samtidig som den hjelper økosystemet der de vokser, og trenger ikke ferskvann eller kjemikalier. I fremtiden har vi trolig laget plast av dette, bioplast! Er ikke det bare flott?

Lakseoppdrett er den raskest voksende matproduksjons systemet I verden, og står nå for 70% (2,5 millioner tonn) av markedet.

Kapittel 10:

OPPSKRIFTER FRA NORGE, ISLAND OG LUXEMBURG

RØMMEGRØT MED SPEKEMAT

Tradisjonell oppskrift, dette var tidligere festmat i Norge.
Denne oppskriften er på 4 porsjoner.

5dl rømme
2 dl hvetemel
5dl helmelk
½ ts salt

Serveres med:
Sukker
kanel
smør
Rosiner

La rømmen koke sakte under lokk i ca 2 minutter. Dryss i melet mens du rører i kjelen.Smøret vil begynne å dryppe ut.
Ta ut smøret med en skje i en liten bolle og hold det varmt frem til servering. Dryss i resten av melet og rør godt. Hell i melken veldig sakte under omrøring til grøten er passe tykk og er fri for klumper. Tilsett saltet til slutt. Hvis den får stå en stund vil den tykne, da kan du røre inn litt ekstra melk til ønsket konsistens.
Server med ”smeltet” smør (eller et smørøye laget med kaldt smør i midten), sukker og kanel. Spekemat som spekepølse, spekeskinke og fenalår er godt tilbehør sammen med smør og flatbrød.

MERKNAD OM RØMME

Rømme er fløte som er syrnet med en kultur. I Norge har vi fullfett i rømmen vår, som betyr rundt 35 % fett. Dette er best å bruke til rømmegrøt men ikke nødvendig. Det finnes varianter her også med mindre fett. Bare bruk det du har tilgjengelig.

STEKT LAKS MED POTET, RØMME OG AGURKSALAT

For porsjonsstørrelse, beregn 300 gram fisk per porsjon, to medium poteter og en 1/3 eller ¼ agurk.

Tradisjonelt i Norge har vi kokte poteter til hver middag, til både fisk og kjøtt. Laks har vært et festmåltid for de få, men siden Norge ble den første og største lakseprodusenten i verden er det nå vanlig blant folk flest å ha laks som hverdagsmiddag. Dette er en enkel rett som er lett å lage i tide til at potetene koker.
Vask og kok potetene dine, med eller uten skall. Ved å spise potetene med skallet på får du både bra fiber og vitamin C og du sparer mat, så dette anbefales. Kanskje er du så heldig at nypotetene er klare.
Potetene koker på vanligvis 20-30 minutter og er ferdig når en smørkniv lett går gjennom poteten. Mens de koker kan du steke laksen. Laksefilet er med eller uten skinn og det spiller ingen rolle hvilken. Du kan steke den i pannen med litt smør eller olje, eller du kan sette dem i ovnen på rundt 200 grader celsius. Laksen er vanligvis ferdig etter ca 10 min, smak til med salt og pepper før eller under.
Er den i stekepannen kan du snu den en gang, er den i ovnen kan du bare la den stå.

Hvordan finne ut om laksen er gjennomstekt, eller hvilken som helst fisk for den saks skyld, er at du ser at den endrer farge hele veien og fiskekjøttet deler seg lett opp i flak.

AGURKSALAT:
1 agurk i tynne skiver. Bruk en mandolin, rivjern eller kniv.
Bland separat og hell over i en bolle:
4 ss vann
4 ss eddik 7 %, vanlig (Valgfritt: hvitvinseddik eller eplecidereddik)
2 ss sukker
0,5 ts salt og en klype pepper.
Tilsett dill på toppen hvis du liker det.

Til servering er det så godt med rømme ved siden av eller over fisken og potetene. Nyt!

SOMMERRULLER MED LAKS

(Moderne oppskrift inspirert av asiatisk matlaging)

Du trenger vårrulleark til disse ferske vårrullene som er beregnet på å være til ferske vårruller som dette.
Velg grønnsakene du foretrekker. Det er anbefalt å bruke grønnsaker som vårløk, agurk og gulrøtter kuttet i staver, kinakål eller rødkål. Siden dette er en kald rett og det tynne rispapiret er gjennomsiktig ser det fint ut med bladpersille og spiselige blomster inni.

Skjær laksen i små avlange biter. La den marinere i en liten dæsj soyasaus og sitronsaft, halvparten av hver, i noen minutter (timer er ok i kjøleskap) før du tilsetter den.

Først tar du en ren glatt overflate eller en stor tallerken. Legg vårrullpapiret i litt temperert vann og la det stå i ca 30 sek. Ta det forsiktig ut og legg det på platen. Tenk deg nå hvordan du vil at den skal se ut. Legg de valgte grønnsakene og laksen sammen på en linje i midten. Brett vårrullarket tett rundt og rull det sammen.
Serveres umiddelbart etter. Dypp i søt chilisaus og nyt!

BRUK AV RÅ FISK I RETTER

Laks anses som trygt med tanke på parasitter. Det er ofte en sushi-kvalitet eller Salma-kvalitet du kan bruke. Dette er stykker spesielt valgt for å være i rå retter.
Andre typer fisk anses kun som trygge å bruke hvis den har vært frosset 24-48 timer før bruk.
frozen 24-48 hours before use.

FISKEKAKER MED BYGGGRYNSALAT

Fiskekaker; Tradisjonell oppskrift fra en lokal innbygger i Hitra.

Denne oppskriften er på fiskefarse som du kan bruke og forme til både fiskekaker eller -kaker, fiskeburgere, eller fiskeball. Du må bruke foodprosessor til denne oppskriften, alternativt mal fisken i en kjøttkvern og bland for hånd. Fiskeboller og burgere formes med fuktige hender og stekes på hver side i en stekepanne med smør, la fiskeballen småkoke i lettsaltet vann i 15-20 minutter.

Torsk og andre typer hvit fisk foretrekkes.
Fiskefiletbitene skal være ferske og ikke fra frossen fisk. De kan også ha ligget i kjøleskapi 2-3 dager innen, i en bolle. Den svake modningen av fisken hjelper proteinene til å binde seg bedre. Væsken som kommer fra fiskefileten i bollen er rik på stivelse og er god å tilsette i blandingen.

INGREDIENSER:

750 grams fiskefilet
3-4 ts salt
Litt under en halv løk: Bland godt

1 ss hvetemel
2 ss potetstivelse(mel): Bland godt
4-5 dl melk tilsettes sakte.

Kjør til blandingen blir jevn og nesten litt skummende eller kremaktig.
Nå er den klar til å formes. Bruk hendene, ha litt vann på rene hender, eller dypp i en bolle.
Ta litt av blandingen og form den før du legger den i en varm stekepanne med smør/olje. Middels varme, stek til pent brun på hver side.

Godt å fryse ned i porsjoner til senere om du ikke spiser samme dag. Men pass på at du spiser minst én direkte fra pannen, det er godt det!

OPPSKRIFTER FRA NORGE

BYGGGRYN SALAT

Bygg er et korn du kan tilberede og bruke akkurat som ris og det er veldig sunt. I den nordlige delen av Europa vokser den godt, har lavt innehold av gluten, men har høyt innhold av kostfiber og protein samt mange vitaminer og mineraler.

Kok byggen med en buljongterning eller tilsett litt friske urter og salt når du koker. Følg kokeveiledningen på emballasjen. Når den er tilberedt, bland med salat ingrediensene du ønsker som tomat og agurk i terninger og salat.

Dette måltidet smaker godt med tzatziki eller andre rømme- eller yoghurt dressinger. Bland naturell yoghurt med søt chilisaus eller hakkede friske urter og litt salt.

GO WILD!- MJØDURTSAFT *(Filipendula ulmaria)*

Denne limonaden er laget med blomsterhoder fra en veldig vanlig vill plante i Skandinavia; Mjødurt. Du kan også bruke andre urter som Spansk Kjørvel (grønne blader og blomster), solbærblader (jo yngre jo bedre) og hylleblomster. Mjødurt er søt så alene vil dette være en veldig søt drink, men sitronen vil balansere den. Bland ut med vann så sterkt du foretrekker når den er klar.

Når du høster fra naturen, velg blomsterhoder som ser sunne ut og ikke har masse insekter. Skyll forsiktig av før du legger i.

150 gram mjødurt blomster.
1,5 liter vann
1 kg sukker
1 sitron (gjerne økologisk siden vi også tilsetter skallet)

Legg blomsterhodene i beholderen som du skal bruke til limonaden, som en kasserolle. Kok opp vann og sukker, og tilsett sitronen i skiver. Tilsett nå blomstene eller hell sukkervannet over blomsterhodene. Dekk til med lokk eller klut. Oppbevares i kjølerom eller kjøleskap i ca 24 timer, renn av og så er den klar. Oppbevares i kjøleskapet i en uke. Oppbevar til senere ved å fryse ned i porsjoner. Slik kan du få smaken av sommer hele vinteren.

TIPS FOR FRYSING AV VÆSKER I GJENBRUKTE SYLTETØYGLASS

Spar glass med lokk og bruk disse som beholdere for frysing. Det eneste viktige å huske er å ikke fylle opp helt til toppen, men la det være plass til at innholdet kan utvide seg når det fryser. Gamle syltetøyglass og lignende er som oftest perfekte å bruke igjen til mange ting, bare pass på at plastbelegget på innsiden av lokket ikke er skadet, så det blir kontakt med bart metall. Ved å bruke glass unngår du også de kjemiske stoffene som i noen tilfeller kan lekke fra plastbeholdere.

DEN ISLANDSKE KJØTTSUPPEN

Det som er så fantastisk med denne oppskriften er at det ikke er en enkelt rett rett og det finnes utallige versjoner som varierer fra familie til familie. Denne oppskriften er derfor en ideell mulighet til å bruke det du har i kjøleskapet og lage din egen versjon.
Det er ingen hemmelighet at suppe smaker bedre dagen etter. Den er god i 3-5 dager etter tilberedning. Bare oppbevar den i kjøleskapet i en lukket beholder og varm opp kun de delene du har tenkt å spise. Best å ikke varme den hele tiden og avkjøle den igjen (du kan alltids legge suppen i mindre porsjoner i en boks og fryse).

3 liter vann
1,5-2 kg suppekjøtt (lammekjøtt).
1/2 dl ris/ spaghetti / bygg / nudler
2 ts salt (og litt hvit pepper)
5-8 gulrøtter
8-10 poteter
1-2 rødbete/beter
1/4 kål
1 løk
1 dl suppe urter

-Skyll kjøttet og ha det i gryta sammen med 3 liter vann. Under koking er det normalt at det dannes et brunt skum på toppen. I starten. Ta den bort med en skje ettersom som det dannes. Kok i 45 minutter
- Mens kjøttet koker, tilbered grønnsakene. Skjær gulrøttene, skjær rødbetene i terninger, skrell og skjær potetene, skjær løken i små biter (mye mindre enn andre grønnsaker) og skjær kålhodet i terninger.
-Etter 45 minutter med koking av kjøttet, tilsett 1 dl suppe urter, løk, poteter, rødbeter, gulrøtter, salt, litt hvit pepper, og hvis du vil, 1/2 dl ris (de ble ofte tilsatt for det å drikke suppen, men mange mennesker er vant til å ha ris i suppen). For eksempel kan rester av ris/spaghetti/ bygg/annet brukes eller det kan utelates.
-Suppen fortsetter å koke i ca 15-20 minutter.

FISKEGRYTE

INGREDIENSER:

700 gram fisk (hyse eller torsk)
4-500 gram poteter
100 gram smør
2 hakkede løk
1 1/2 dl hvetemel
2 dl melk/fløte
2 dl fiskebuljong
salt og hvit pepper

METODE:

-Kok fisken i vann og legg den til side (husk å ikke kaste buljongen).
- Kok poteter.
-Smelt smør i en panne og la løken bli myk i noen minutter. Tilsett mel og rør sammen og tilsett til slutt fiskekraft og melk eller fløte. Rør og tynn om nødvendig.
- Mos fisken og skjær potetene i biter og legg dem i kjelen.
- Tilsett salt og pepper.
Serveres gjerne med godt rugbrød.

GNOCCHI MED ROSMARIN OG SMØR

(Opprinnelse fra Italia)

Har du mye poteter til overs, eller liker du poteter? Dette er en enkel oppskrift og den er ideell måte å bruke rester på.

INGREDIENSER:

1 kg poteter
2 egg
150 gram mel
smør
Frisk rosmarin
Salt og pepper

METODE:

Kok potetene eller bruk potetrester, skrell dem, og mos dem godt sammen. Tilsett eggene ett om gangen og bland sammen og krydre som du vil. Deretter tilsettes melet i blandingen til deigen binder godt sammen (noen ganger må du kanskje tilsette litt mer mel). Del deigen i fire like store biter og rull til en pølse. Kutt deretter rullene i ca 1 cm biter og rull dem over med en gaffel for å oppnå gnocchi-utseendet.

Smelt smøret og tilsett 2-3 grener rosmarin i gryten. La det småsurre på svak varme til smøret blir brunt.

Bland nå smøret med gnoccien og dryss parmesanost over.

LYKKELIG-BRYLLUP KAKE

170 gram mel
170 gram havre
150 gram sukker / brunt sukker
1 ss bakepulver
150 gram mykt smør
1 knivsodd med salt
Litt vann om nødvendig for å få sammen deigen
Rabarbrasyltetøy
Marsipan (valgfritt)

Skru på ovnen til 180 grader. Bland alle ingrediensene sammen (unntatt syltetøyet) i en bolle og elt deigen. Ha ⅔ av deigen i den smurte runde bakeformen. Deigen fordeles i bunnen av formen og opp på sidene. Så legges rabarbrasyltetøy over. Bruk ⅓ av deigrestene og legg i strimler over syltetøyet. Legg eventuelt litt marsipan over kaken før du setter den i forvarmet ovn i ca 30-40 minutter.

BØNNESUPPE (BOUNESCHLUPP)

INGREDIENSER:

1 kg bønner (bruk helst ferske stangbønner, i sesong fra midten av juli)
0,5 kg poteter
1 stor boks (800 g) flådde tomater
400 g bacon
Salt
Pepper
Krem

METODE:

1. Skjær bønnene i biter, skrell og skjær potetene i terninger.
2. Ha bønnene og potetene i en stor kjele, fyll med vann til de er akkurat dekket, og kok til de er myke, men fortsatt faste. I mellomtiden steker du baconet i en panne.
3. Tilsett de flådde tomatene og baconet i bønnene og potetene og kok opp igjen. Smak til med salt og pepper.
4. Server med en spiseskje rømme

TIPS

Hvis du liker det sterkt, kan du legge til en klype fersk finkuttet chili sammen med baconet og tomatene.

STÄERZELEN- BOKHVETE DUMPLINGS

INGREDIENSER:

600 ml vann
1 ts fint havsalt
300 g bokhvetemel
60 ml smeltet smør
Valgfritt, ved servering:
Varm melk eller fløte og smuldret stekt bacon (ca. 4 skiver)

METODE:

1. Kok opp vannet og saltet i en middels stor kjele. Sett en stekepanne på en nærliggende komfyrbrenner skrudd på lav varme (eller ha en oppvarmet bolle i nærheten).
2. Mål opp bokhvetemelet i et litermål, så det er raskt å tilsette i vannet.
3. Når vannet koker, heller du bokhvetemelet raskt i vannet i en tykk stråle, mens du rører kraftig med en tresleiv med den andre hånden. Blandingen vil feste seg og bli tykk nesten umiddelbart. Fortsett å røre den stive deigbollen til alt melet er fuktet. Dette vil bare ta noen få sekunder. Reduser varmen til svært lavt.
4. Bruk en teskje av metall, dypp den i det smeltede smøret, og øs deretter ut en toppet skje av dumplingdeigen. Bruk en annen skje og hjelp deigen ut. Det gjør ikke noe om de ikke er perfekte, disse kan gjerne være litt rustikke. Plasser dumplingen i stekepannen og fortsett å øse ut deigen og lag fler «Stäerzelen,» dypp skjeen i smøret hver gang til du har brukt opp all deigen.
6. Hell det resterende smeltede smøret over dumplingene. På dette tidspunktet er de klare til å serveres som tilbehør, eller du kan skru opp varmen litt og stek bokhvetebollene litt mer, snu dem forsiktig, til noen av dem blir lett gylne på noen av overflaten.
7. Når du tilbereder Stäerzelen som hovedrett, legg dem i en dyptallerken og hell varm fløte eller melk over toppen, og dryss dem deretter med en håndfull stekt, smuldret bacon. Eller topp dem med revet ost eller noen av favorittsausene dine.
8. Serveres 4 porsjoner som tilbehør eller 2 porsjoner som hovedrett.

HVIT ASPARGES MED SAUS HOLLANDAISE OG POTETER

INGREDIENSER:

For grønnsakene
500g voksaktige poteter
1 ts salt
750g hvit eller grønn asparges
Sukker
Sitronsaft

Hollandaise saus:
½ sitron
250g smør
3 eggeplommer
50ml tørr hvitvin

Til servering:
2 ss smør
2 ss nyhakket persille

METODE:

Tilberedning:
Vask og skrell potetene og kok i 25-30 minutter i kokende saltet vann.
Skrell i mellomtiden aspargesen og skjær av de harde endene. Kok opp rikelig med vann i en kjele, med salt, sukker og en skvett sitron.
Tilsett aspargesen og la det småkoke i 15-20 minutter.

Til hollandaisesausen:
Klem ut saften av 1 sitron. Smelt smøret i en liten kjele på middels varme og ta av varmen. Pisk eggene med hvitvin, salt og sitronsaft i en bolle over varmt vann til det skummer. Fjern fra varmen og fortsett å visp, tilsett smøret i en tynn stråle til sausen er blank og tyknet. Smak til med salt og sitronsaft.

Server aspargesen med poteter på tallerkener og drypp over hollandaisesausen.

LUXEMBURGSK INNMAT: KUDDELFLECK

INGREDIENSER:

1. 750 g kokt innmat
2. 2 egg
3. Mel
4. salt
5. Pepper
6. Olje

Til sausen:

1. 1 sjalottløk
2. 2 Agurker
3. 2 ts kapers
4. Persille
5. Gressløk
6. 50 g smør
7. 1 dynket spiseskje mel
8. ½ liter buljong eller kjøttkraft
9. Elbling, eller annen tørr hvitvin

METODE:

1. Innmat fås ferdigkokt på slakteren. Skjær den i rektangler på 5 x 8 cm.
2. Ta to suppeboller. Bland egg, salt og pepper i en. Ha melet i den andre.
3. Dypp bitene først i egget, og deretter i melet.
4. I mellomtiden har oljen blitt varmet opp i en panne.
5. Deretter stekes bitene på begge sider til de er sprø.
6. Legg bitene når de er tilberedt på en forvarmet tallerken dekket med en papirserviett.

Til sausen:

1. Det er best å forberede sausen før du steker innmaten. Det tar omtrent tjue minutter å lage mat.
2. Stek den finhakkede sjalottløken i litt smør, og legg på den ene siden.
3. Smelt resten av smøret på sterk varme.
4. Sil og rør inn melet, la det bli brunt.
5. Ta kjelen fra varmen og tilsett kraften sakte, mens du fortsatt rører.
6. Kok en stund til, rør av og til.
7. Tilsett en god snert Elbling eller annen tørr hvitvin.
8. Tilsett den kokte sjalottløken, agurkene, finhakket, og kapers.
9. Smak til med salt, pepper og kanskje tabasco.
10. Tilsett persille og hakket gressløk.
11. Server med kokte poteter og en god tørr hvitvin.
12. Denne retten kan like gjerne tilberedes med tomatsaus.

KILDER

KAPITTEL 1: MAT OG DENS NÆRINGSVERDI

KAPITTEL 2: SKJULT SULT

https://www.fao.org/sustainable-development-goals/did-you-know/detail-news/en/c/211122
(https://www.ifpri.org/sites/default/files/ghi/2014/feature_1818.html)
https://theconversation.com/hidden-hunger-affects-nearly-2-billion-worldwide-are-solutions-in-plain-sight-104740
https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition
https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition
Global Hunger Index 2022 https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2022.pdf
Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO.
https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf
https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605)
Bouis, Eozenou, and Rahman 2011
Bouis, H. E., P. Eozenou, and A. Rahman. 2011. “Food Prices, Household Income, and Resource Allocation: Socioeconomic Perspectives on Their Effects on Dietary Quality and Nutritional Status.” Food and Nutrition Bulletin 21 (1): S14–23.).
Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580
Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580

KAPITTEL 3: BÆREKRAFTIG MATPRODUKSJON OG FORBRUK

https://www.hi.is/visindin/sjalfbaer_matvaelaframleidsla
https://mataraudur.is/sjalfbaerni/
https://mataraudur.is/matarsaga-islendinga/#event-ingolfur-og-hallveig-nema-land-asamt-orum
https://www.virtua.org/articles/is-eating-locally-grown-food-healthier-for-you#:~:text=The%20main%20health%20benefit%20of,it’s%20most%20dense%20with%20nutrients.
https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
https://zerowasteeurope.eu/about/about-zero-waste/
https://www.britannica.com/topic/organic-food
https://www.msc.org

KAPITTEL 4: TENK TO GANGER PÅ HVA DU KJØPER
KAPITTEL 5: LEVEDYKTIGE ALTERNATIVER TIL UTENLANDSKE PRODUKTER

https://cooking.nytimes.com/recipes/2653-basic-pesto

KAPITTEL 6: SUNN LIVSSTIL: ERNÆRING

Nordic Nutrition recommandations:
https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen
https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget/

Kostråd%20om%20fett%20–%20En%20oppdatering%20
og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/_/
attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb127
8:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostråd%20
om%20fett%20–%20En%20oppdatering%20og%20
vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf
Nordic nutrition recomandations. Published June 2023.
https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf
Michael Pollan: "Foodrules, An Eaters Manual."
https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/
kosthandboken/Kosthåndboken%20–%20Veileder%20i%20
ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.
pdf/_/attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c5
34466da4a7:52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10
166ec28/Kosthåndboken%20–%20Veileder%20i%20
ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.
pdf
https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-
ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-
health-2020010918605
Vitamins and minerals/Breastfeeding: chat with OpenAi
05.05.23

KAPITTEL 7: ØKOLOGISK MAT

https://mataraudur.is/en/sjalfbaerni/
https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent'

https://youmatter.world/en/10-worst-popular-foods/
https://www.ifoam.bio/why-organic/shaping-agriculture/four-
principles-organic
https://www.fairtrade.net
https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/
organic-logo_en
https://01impact.com/sustainable-ethical-food-certifications/
https://www.msc.org

KAPITTEL 8: DYRKING AV MAT HJEMME

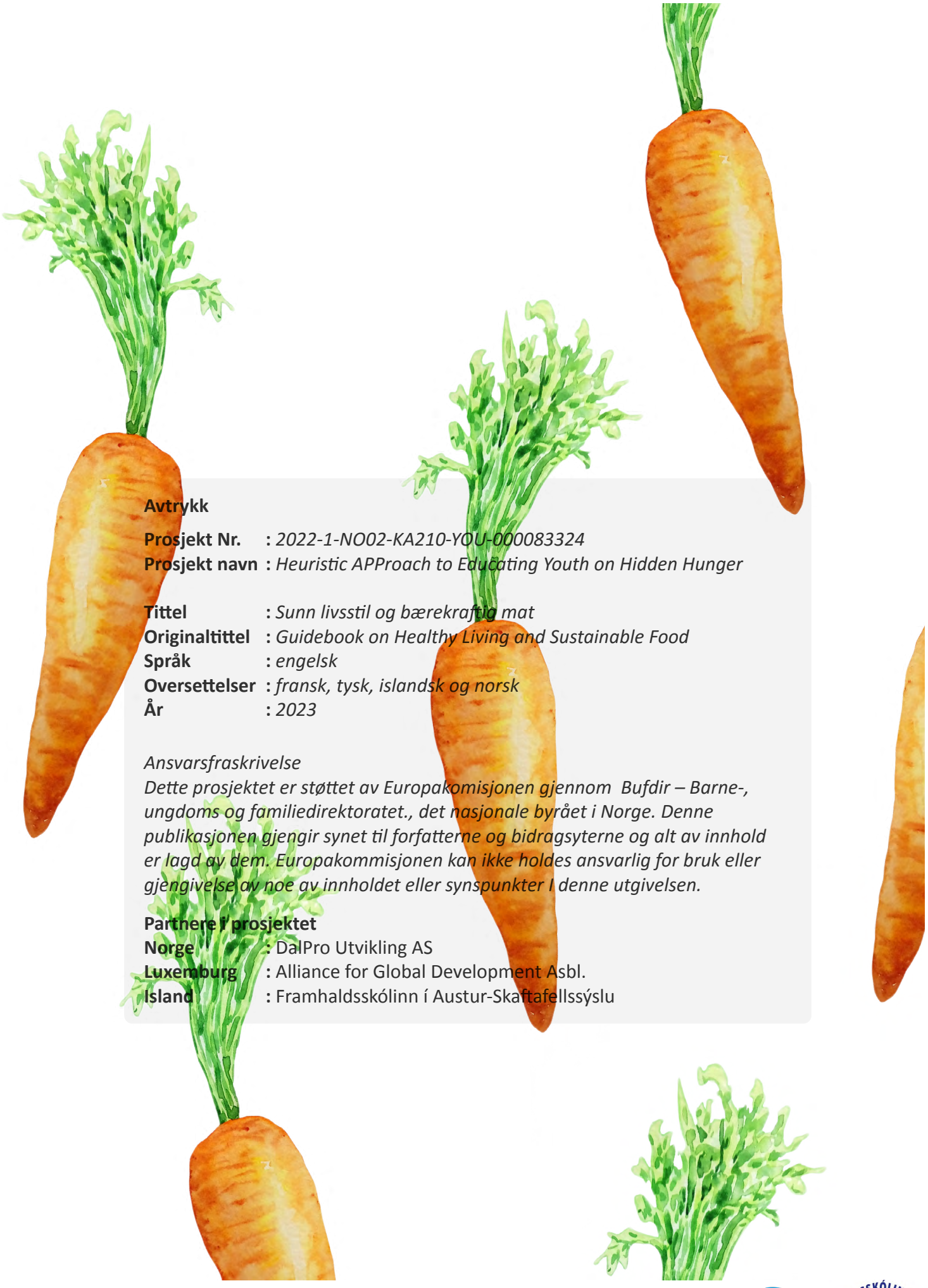
https://orgprints.org/id/eprint/37074/2/Jordlappen%20

rapportform%20NORSØK%20Rapport%202020%20.pdf
www.agropub.no
Årshjul for hagen:
https://vitenparken.no/skolehage/eksempel-pa-arshjul-for-
skolehage/
Ringblomstsalve:
https://vitenparken.no/skolehage/ringblomstsalve/
http://soilfoodweb.com

KAPITTEL 9: MATPRODUKSJON OG KULINARISKE KARRIERER

Kokk
Utdanning.no 28.06.23
https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/kokk
Fisker
Utdanning.no 28.06.23
https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/fisker
https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2018/06/ISFA-
Report-2018-FINAL-FOR-WEB.pdf
Small scale farmer/ Regenerative agriculture
https://sjh.no
https://www.regenerativefarmersofamerica.com
https://savory.global

KAPITTEL 10: OPPSKRIFTER FRA NORGE, ISLAND, LUXEMBOURG



Avtrykk

Prosjekt Nr. : *2022-1-NO02-KA210-YOU-000083324*
Prosjekt navn : *Heuristic APProach to Educating Youth on Hidden Hunger*

Tittel : *Sunn livsstil og bærekraftig mat*
Originaltittel : *Guidebook on Healthy Living and Sustainable Food*
Språk : *engelsk*
Oversettelser : *fransk, tysk, islandsk og norsk*
År : *2023*

Ansvarsfraskrivelse
Dette prosjektet er støttet av Europakomisjonen gjennom Bufdir – Barne-, ungdoms og familiedirektoratet., det nasjonale byrået i Norge. Denne publikasjonen gjengir synet til forfatterne og bidragsyterne og alt av innhold er lagd av dem. Europakommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for bruk eller gjengivelse av noe av innholdet eller synspunkter I denne utgivelsen.

Partnere i prosjektet
Norge : DalPro Utvikling AS
Luxemburg : Alliance for Global Development Asbl.
Island : Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu

Co-funded by the European Union