

Det bæredygtige måltid

Birgitte Escherich,
Direktør, partner
Cand. scient. pol.,
kok

Fokus punkter i foredraget i dag



**Spiste mængder set ud fra
mæthedseffekt fra ernæring og
smag**

Mad spild

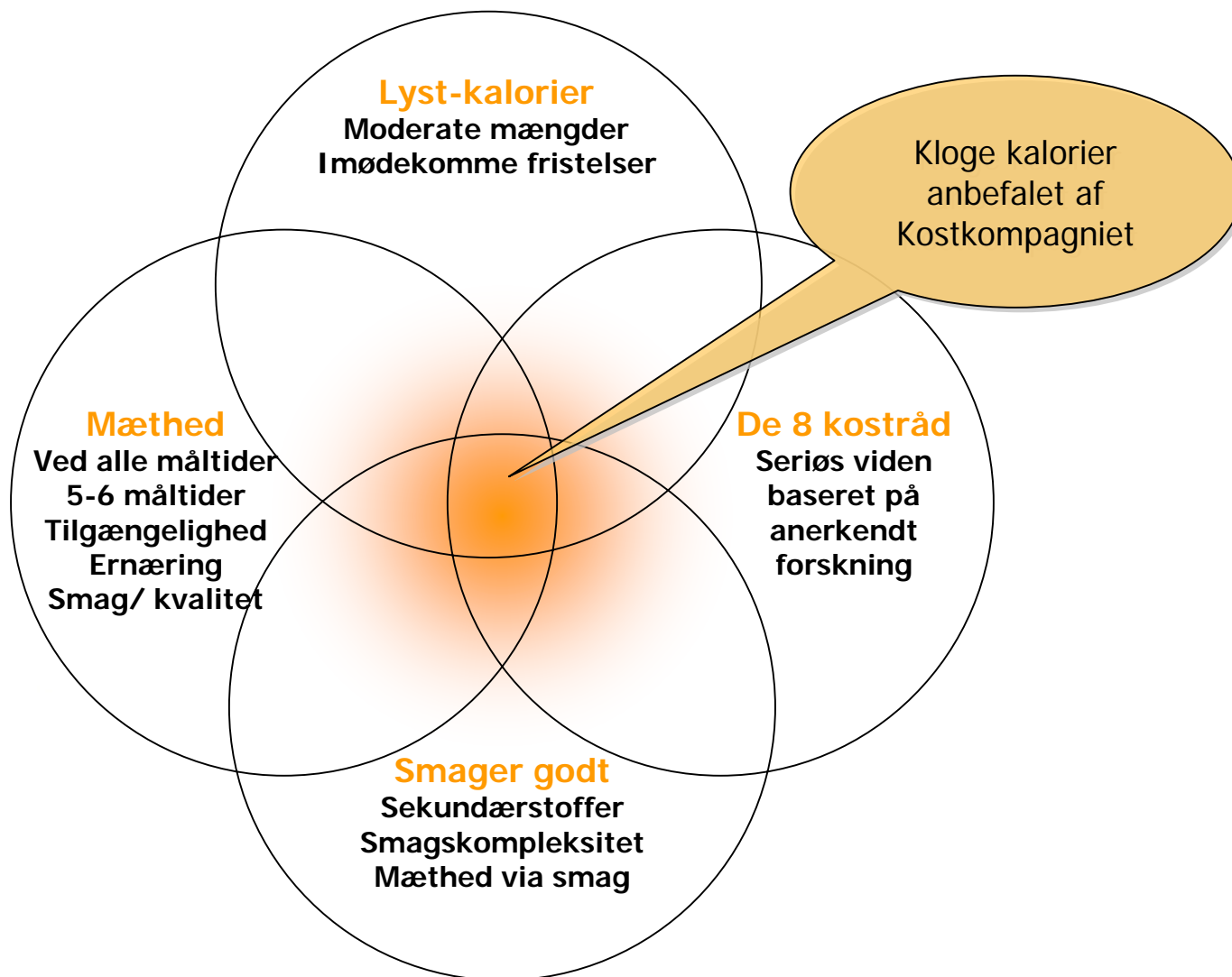
- opmærksomhedspunkter

Fødevarerproduktion

- eksempler på produktion



Kloge kalorier er fundamentet for at opretholde det bæredygtige måltid



Mæthedseffekt fra sensorisk nydelse

Smagen består af flere komponenter der afgør den sensoriske oplevelse



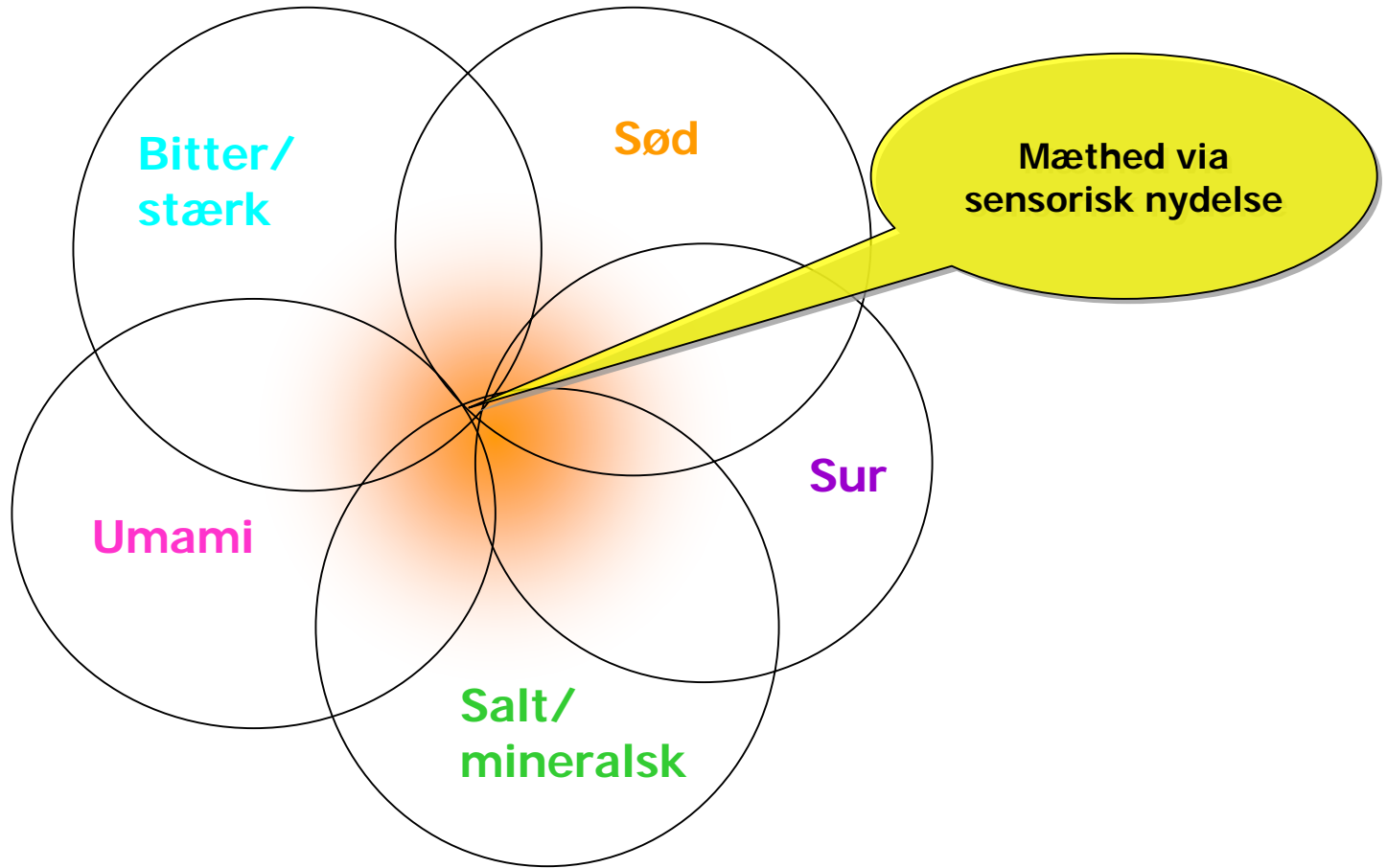
Sensorisk tilfredsstillelse

- udvalgte fokuspunkter

| | |
|--|---|
| Smagskategorier Tilsmagning med surt, sødt, salt, Bittert, umami | Smagens kompleksitet Kvalitet, økologi, konventionelt, tekniske forhold |
|--|---|

Mæthedseffekt fra sensorisk nydelse

Et måltid skal bestå af alle smage for at bistå mæthed via sensorisk nydelse



Mæthedseffekt fra sensorisk nydelse

Smagskompleksiteten i maden påvirker de spiste mængder



Smagskompleksitet

- Kunstig eller ægte smag
- Ren eller sammensat
- Intensitet og dybde

Hvornår er vi mætte

- Sult
- Appetit
- Mæthed



Mæthedseffekt fra ernæring

Mæthed fra ernæring som påvirker spiste mængder



- Mad der følger de 8 kostråd
- Stort fiberindtag i brød
- Grove grøntsager
- Ingen drikkekalorier
- Stor variation på tallerkenen

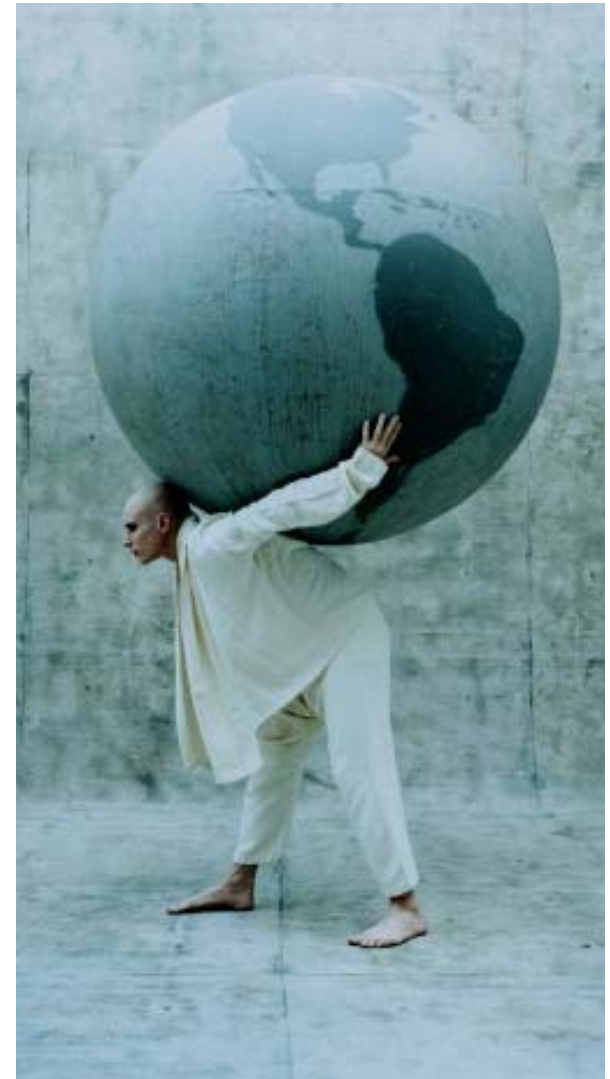


Madspild

- er en stor trussel mod miljøet



- 22% af al miljøforurening i europa kommer fra madproduktion: Drivhusgasser, arealudnyttelse, forsurening og toksicitet
- 10% indkøbt mad i privat husholdning havner i skraldespanden det svarer til 135 kg organisk affald pr. dansker pr. år heraf kan godt halvdelen spises
- Privat husholdning står for 89% af madaffald, fødevareindustrien står for 9 % og storkøkkener/ restauranter står for 2 % (madaffald er også ikke spiseegnet affald)
- I Japan smides 20 millioner tons mad ud hvert år



Produktionsformer

Økologi eller konventionelt – eksempler på forskelle der påvirker miljøbelastningen



- | | | |
|------------------------------|--|----------------------------|
| • Dambrugslaks | | • Vild-/ økolaks |
| • Konventionel frugt | | • Økologisk frugt |
| • Konventionelt grønt | | • Økologisk grønt |
| • 5/ 98 kylling | | • Økologisk kylling |
| • Stødte krydderier | | • Hele/ friske krydderier |
| • Kemikalieekstraheret olie | | • Koldpressede olier |
| • Pulvermiks | | • Krydder selv |
| • Light | | • Naturligt med måde |
| • ½ m toastbrød til 5,95 kr. | | • Langtidshævet groft brød |

Produktionsformer

Kvalitetsforskel på ernæringsniveau i mel



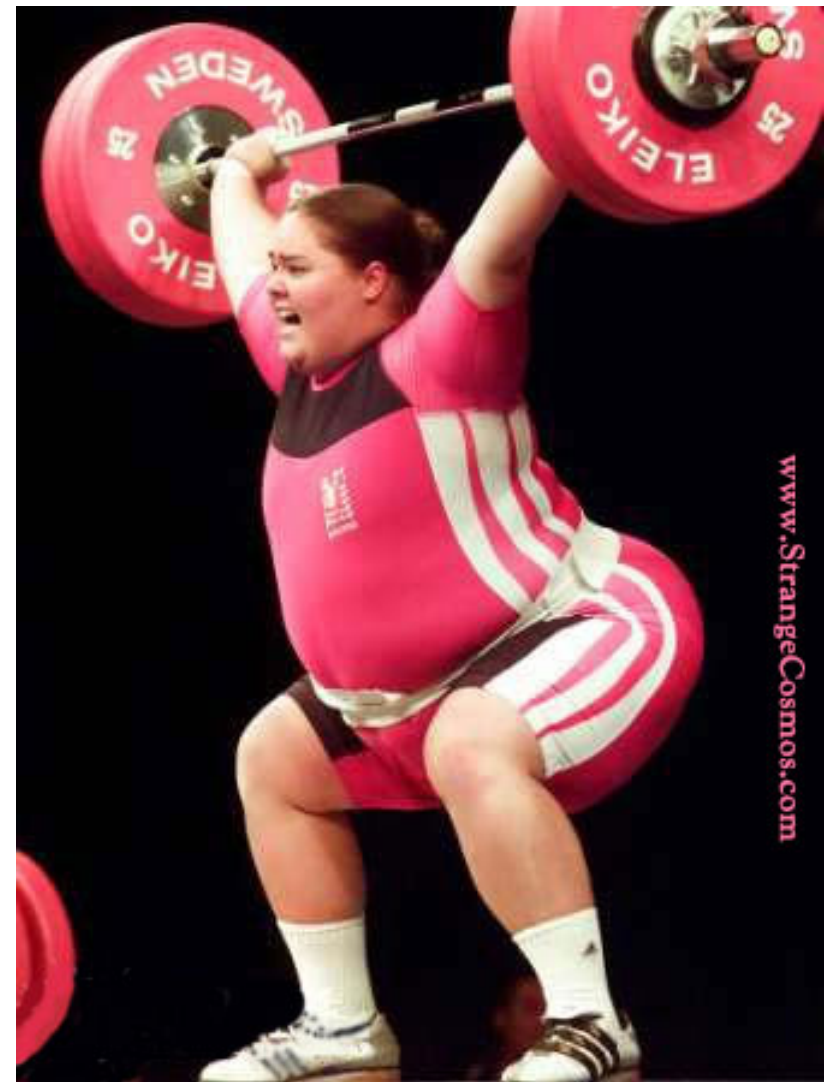
| g / 100g Hvede | Kost- fiber i gram | B1 i mg | B2 i mg | Niacin i mg | Jern i mg | Zink i mg | Phosher i mg |
|-------------------|-----------------------|------------|------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Hele kerner | 15 | 0,47 | 0,17 | 5,8 | 4 | 3 | 360 |
| Usigtet | 10,5 | 0,46 | 0,08 | 5,6 | 4 | 3 | 340 |
| Fuld korn | 7,5 | 0,30 | 0,06 | 1,7 | 3,6 | 2,4 | 270 |
| hvidt | 3,4 | 0,10 | 0,03 | 0,7 | 2,2 | 0,9 | 130 |

Forudsætninger

for menneskers tilgang til bæredygtig mad



- Hvor veltrænet er forbrugeren i munden
 - Ressourcer: tid, penge, kreativitet
 - Præferencer
 - Smagsvaner
 - Vidensniveau
 - Åbenhed for viden
 - Social status



Forudsætninger

Kostkompagniet anbefaler sundhedsstyrelsen at indføre den 9. Kostråd:



LÆR AT LAVE MAD!

LÆR AT LAVE MAD!

LÆR AT LAVE MAD!



Spørgsmålet fra Katrine Milman



”Et måltid skal opfylde mange behov; ernæringsrigtig kost, samvær, god smag og mange flere faktorer. Hvor på denne ”rangliste” findes miljø og klima påvirkning, og hvad kan der gøres, for at få disse faktorer til at blive en vigtigere del af et måltid, end de er nu?”

Spørgsmål til Jørgen Eivind Olesen



- På baggrund af, at vi ved at jo ringere madkvalitet og større forarbejdning der er ved fremstilling af fødevarer - des større belastning af miljøet. Hvor i denne problemstilling mener du at den største udfordring ligger i forhold til at påvirke miljøbelastningen i gunstig retning? Er det forbrugeren, bonden, producenten/ industrien eller politikerne der er mest interessant?