



matforhelsen
Lege- og ernæringsforeningen



MINDRE KJØTT - JA TAKK!

Slik spiser du sunnere og grønnere

Elevhefte 2024

INNHOOLD

Om oss og hvorfor spise mindre kjøtt	s. 3
Hvordan vet vi hva som er sunt og hvem kan vi stole på?	s. 4
Nasjonale kostråd og kunnskapsgrunnlaget	s. 4
Mindre kjøtt	
Hva anbefaler de nordiske kostrådene når det gjelder kjøtt, og hvorfor?	s. 5
Hva er rødt, hvitt og bearbeidet kjøtt?	s. 5
Hva er 350 g kjøtt i praksis?	s. 6
Oppgaver om kjøtt	s. 7
Er det trygt å halvere sitt kjøttforbruk?	s. 8
Hva med protein?	s.8
Hvor mye protein behøver vi?	s. 9
Kan vi fordøye protein fra planter?	s. 9
Proteininnhold i matvarer - eksempler	s.10
Menyforslag med 80 gram protein fra planter	s.10
Kan vi trene hardt uten kjøtt?	s.11-12
Jern uten kjøtt	s. 13
Code kilder til jern i plantekost	s.14
Hva kan vi spise istedenfor kjøtt?	s. 15
Oppgaver om næringsstoffer uten kjøtt	s. 16
3 nye middager uten kjøtt	s. 17
3 nye pålegg uten kjøtt	s. 18
Kan norske råvarer gi nok næring?	s. 19
Norsk supermat: potet, gulrot og kålrot	s. 20
Norsk supermat: erter og kål	s. 21
Norsk supermat: havre og bygg	s. 22
Oppgaver om råvarer og klimagasser	s. 22
Oppgaver om norske råvarer og næring	s. 23
Les mer og kontakt oss	s. 24

Om Lege-og ernæringsforeningen

Lege- og ernæringsforeningen Mat for helsen består av leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring.

Det er stor faglig enighet om at et kosthold med mindre kjøtt og mer plantekost kan gi bedre helse og livskvalitet, og lengre liv. Bonus er at slikt kosthold også er miljøvennlig og ressurs-effektivt. Derfor anbefaler samtlige store fagmiljøer at kjøttforbruket vårt reduseres betydelig, til omtrent halvparten av dagens forbruk.

Lege- og ernæringsforeningen Mat for helsen informerer om hvordan vi i praksis trygt kan kutte ned på kjøtt samtidig som vi spiser sunt, næringsrikt, bærekraftig, og ikke minst kortreist.

Vi viser til Kompetansemål etter 10. trinn - Læreplan i mat og helse (MHE01-02) | udir.no
<https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/kompetansemaal-og-vurdering/kv155?lang=nob>

Mat, næring og oppskrifter

Her kan du lese hvordan kroppens behov for næringsstoffer med god margin dekkes med betydelig redusert kjøttforbruk. Samt om næringsstoffer, matvarer, helse og kildekritikk. Vi gir forslag til tre middager og tre typer pålegg vi anbefaler å teste ut.

Mer informasjon finner du på <https://matforhelsen.no/>

Bilde fra boken Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring



Hvordan vet vi hva som er sunt?

I dag finnes det enormt mye informasjon overalt - i sosiale og vanlige medier, på nettsider osv. Vitenskapelige tidsskrifter publiserer over 300 nye studier om kosthold og helse hver eneste dag.

Hvordan kan vi orientere oss og vite hva som er bra for kroppen? Hvem kan vi stole på? Her gjelder det å være kildekritisk. Det betyr å spørre:

- Hvem er det som gir informasjon?
- Hvor mye vitenskap ligger bak - er det et par nye studier eller en grundig oppsummering av all eksisterende vitenskap?

Myndigheter og andre store fagmiljøer utgir derfor store oppsummeringer om kosthold og helse med jevne mellomrom.

Et eksempel er NNR 2023 - Nordic Nutrition Recommendations, eller nordiske ernæringsanbefalinger som er utgitt av nordiske myndigheter. Denne oppsummeringen er gjort av 400 forskere, systematisk og etter internasjonalt anerkjente standarder, altså på en bestemt måte, såkalt metodologi.

Hva er forskjellen mellom en vitenskapelig rapport og nasjonale kostråd?

Vitenskapelige rapporter, som NNR 2023, er "rådata", utarbeidet av fagfolk og forskere.

Nasjonale kostråd er utarbeidet av myndighetsorganer som er underlagt ulike politiske føringer, rammer ol. Disse kan variere fra land til land, og er avhengig av regjerende styresmakter, som er ulike fra tid til annen.



NNR 2023 har tatt hensyn til både helsen til befolkningen og miljøpåvirkningen under utarbeidelsen av kostrådene. Den norske regjeringen anno 2023 vedtok at norske kostholdsråd kun skulle ta hensyn til befolkningens helse, ikke til miljøpåvirkningen. Forskjellen er uansett relativt liten, da det er et stort samsvar mellom mat som er bra for helsen og mat som er bra for klimaet.

Les hele rapporten på nettsidene til Nordisk ministerråd: <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>.

Hva anbefaler de nordiske kostrådene?

Kostråd i andre vestlige land og verdens største fagmiljøer anbefaler å spise mye grønnere enn det mennesker i Vesten spiser i dag. Det vil si mye mindre kjøtt og dyrefett, og mer plantekost. Det samme gjør de nordiske kostrådene.

Rapporten NNR 2023 - har sett på helseeffektene av 36 næringsstoffer og 15 matgrupper. Den anbefaler et plantebasert kosthold, med mye grønnsaker, frukt, bær, belgfrukter, potet og fullkorn.

Mengden rødt kjøtt bør, av hensyn til helsen, være mindre enn 350 gram per uke. Inntaket av hvitt kjøtt bør ikke øke. Av hensyn til klimaet bør man spise betydelig mindre rødt kjøtt enn 350 gram per uke. Istedenfor rødt kjøtt bør man spise grønnsaker og belgvekster, og ikke kylling/kalkun (hvitt kjøtt). Inntaket av såkalt bearbeidet, eller prosessert, kjøtt bør være minimalt.

Et slikt kosthold gir store fordeler både for helsen og klima, og reduserer risiko for åreforkalkning, hjerteinfarkt, hjerneslag, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt og flere typer kreft. Dagens høye kjøttforbruk øker derimot risikoen for disse sykdommene.

Dette er de såkalte ikke-smittsomme sykdommene, som utgjør mesteparten av sykdomsbyrden i Norge og resten av den vestlige verden.



Hva er rødt kjøtt?

Rødt kjøtt kommer fra gris, lam/sau, storfe og andre firbente dyr.

Hva er hvitt kjøtt?

Dette er kylling og kalkun, altså fugl.

Hva er bearbeidet kjøtt?

Dette er pølser, kjøttdeig tilsatt salt, kjøttkaker, nuggets, bacon, skinke, salami og mange andre ferdigprodukter av kjøtt som vi finner i norske butikker.

Hvor mye er 350 gram kjøtt i praksis?

Så mye veier ulike kjøttprodukter:

- » 1 nakkekotelett veier ca. 200 gram
- » 1 kyllingfilet - mellom 100 og 300 gram
- » Det er 400 gram kjøttdeig i en pakke.
- » 1 kyllingbryst - 400 gram.
- » 1 porsjon biff - ca. 150 - 200 gram.



Forskjell på rått og stekt kjøtt

Det er noe forskjell på rått kjøtt og stekt/tilberedt, eller spiseklart, kjøtt. Som regel må man bruke en omregningskoeffisient som er ca. 0,7 - 0,8. Det er fordi litt vann trekkes ut av kjøttet under steking.

400 gram rått kjøttdeig tilsvarer derfor ca. 300 gram stekt kjøttdeig. 100 gram kylling veier ca. 80 gram etter steking.



350 gram bearbeidet rødt kjøtt, spiseklart

- » 2 grillpølser (en grillpølse veier ca. 110 gram) +
- » 2 kjøttkaker fra butikk +
- » 3 skinke- eller salami-skive på en brødskeive.

Dette er de vanligste matvarene i norsk kosthold. Dessverre havner disse i kategorien bearbeidet kjøtt, og burde helst ikke spises i det hele tatt på regelmessig grunnlag.

Oppgaver - refleksjon



- Hvor mye kjøtt spiste du og din familie de siste sju dagene?
- Hvilke av måltidene var med rødt kjøtt, med hvitt kjøtt og med prosessert kjøtt?
- Har du snakket med dine foreldre om kjøtt, helse og kostrådene?
- Kjenner du noen som ikke spiser kjøtt? Hva spiser de isteden - til middag og som pålegg?

Oppgaver om kjøtt og kostråd

Vitenskap og kildekritikk

1. Hva betyr kildekritikk?
2. Hvor mange nye publikasjoner om kosthold og helse publiseres hver eneste dag?
 - » 3-5
 - » 200 - 300
 - » 25 - 50
3. Hva er nordiske ernæringsanbefalinger?
4. Hva er forskjellen fra norske/svenske kostrådene?
5. Hvilke av dem utarbeides av fagmiljøer og forskere, og hvilke - av myndigheter?
6. Hva slags sykdommer kan bli påvirket av sunt kosthold?

Kjøtt og helse

1. Hvor mye kjøttdeig er det i en pakke, til vanlig?

- » 400 gram
- » 200 gram

2. Hvor mye veier en kjøttkake?

- » 20 gram
- » 50 gram
- » 100 gram

3. Hva er bearbeidet kjøtt? Gi 4 eksempler

4. Hva sier de nordiske kostrådene om bearbeidet kjøtt?



5. Hvor mye rødt kjøtt per uke er helseskadelig?

- » 350 gram - i spiseklar vekt
- » 500 gram - som tilberedt
- » 1 kilo



Hvilke av disse er rødt kjøtt:

- » Svinekjøtt
- » Storfekjøtt
- » Kylling
- » Hest
- » Kalkun
- » Lam/sau
- » Hjort

Er det trygt å halvere sitt kjøttforbruk?

Mye kjøtt er forbundet med flere sykdommer - som noen typer kreft, åreforkalkning med flere. I norsk kosthold bidrar samtidig kjøtt med protein, jern og noen andre næringsstoffer. Hva skjer hvis vi halverer mengden kjøtt vi spiser? Må vi erstatte disse næringsstoffene, i akkurat samme mengde, med andre matvarer?

Kjøtt er mest kjent for protein og jern. I et gjennomsnittlig norsk kosthold bidrar kjøtt med 27 % av det totale inntaket av protein. Når det gjelder jern, bidrar kjøtt med 20 % av det totale inntaket.

Vegansk kosthold

Å spise mindre kjøtt er langt fra det samme som vegansk kosthold. Om man kutter ut all mat fra dyreriket fra kosten sin, bør man inkludere belgvekster i kosten for å dekke behovet for viktige aminosyrer, jern, sink og selen.

Veganere bør også ta tilskudd av vitamin B12, samt, som mange andre nordmenn - også jod og vitamin D. Dette er uavhengig av kjøttinntak, fordi kjøtt er verken kilde til jod eller vitamin D.



Hva med protein?

Nordmenn spiser i gjennomsnitt nesten dobbelt så mye protein som vi behøver. Det er derfor mulig å kutte kjøtt helt, uten at det er behov for å erstatte det tapte proteinet. Det samme gjelder de essensielle aminosyrene - proteinenes byggesteiner.

Hvor mye protein spiser vi?

Hva skjer hvis vi kutter ut kjøtt fra kosten? Får vi nok protein og aminosyrer?

Undersøkelser viser at nordmenn i gjennomsnittet spiser 100 gram protein per dag, og 27 gram av dette kommer fra kjøtt, de resterende 87 grammene er fra plantekost (33 g), meieriprodukter (22 g), fisk (11 g) og egg (3 g).

Kilde: Tabell 25 a og b i Norkost 3 - En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11

<https://kudos.dfo.no/documents/18565/files/18676.pdf>

og Utviklingen i norsk kosthold

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/>

Hvor mye protein behøver vi?

Behovet for protein er en god del mindre enn det vi får i oss. Folk flest behøver 0,8 gram protein per kilo kroppsvekt per dag. Det er litt høyere - 1 gram per kilo kroppsvekt - for eldre, gravide og ammende. For toppidrettsutøvere er dette opp til det dobbelte - 1,6 gram per kilo kroppsvekt.

Det betyr at en kvinne på 60 kilo behøver ca. 50 gram protein per dag, og en mann på 80 kilo behøver ca. 64 gram protein per dag. Dersom vi halverer kjøttforbruket vil inntaket av protein være 86 gram, og hvis vi fjerner kjøtt helt fra kosten vil inntaket være 73 gram - fortsatt mer enn tilstrekkelig, både for kvinner og menn.

Om vi regner på det, vil proteininntaket være 73 gram protein helt uten kjøtt. Med halvert kjøttforbruk vil inntaket av protein være 86 gram - fortsatt mer enn tilstrekkelig.

Med tanke på protein kan vi derfor kutte ut kjøtt fra kosten fullstendig, uten å måtte erstatte proteinene.



Kan kroppen vår fordøye og ta opp protein fra planter?

Protein fra rå planter tas noe dårligere opp enn protein fra dyr. Dette skyldes såkalte antinæringsstoffer - stoffer som beskytter plantefrø (noe korn, belgvekster og nøtter er) mot å bli fordøyd.

Dette har begrenset praktisk betydning. Nordmenn spiser betydelig mer protein enn det man behøver.

I tillegg brytes de såkalte antinæringsstoffene ned ved bløtlegging, heving av brøddeig og koking, noe som forbedrer opptaket av proteinet i tarmen.

Det finnes undersøkelser der man har tatt blodprøver av vestlige veganere. Veganere hadde den normale mengden av ulike aminosyrer i blodet. Studier viser også at vegansk kosthold kan beskytte mot noen sykdommer, som åreforkalkning, hjerteinfarkt, overvekt og noen typer kreft.

Får vi 50 gram protein uten kjøtt?

Illustrasjonen viser mengde protein, i gram, per 100 gram ulike matvarer. Fra boken Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring



Grønnkål = 3,5 g



Brokkoli = 3,5 g



Erter = 5,5 g



Hummus = ca. 7 g



Havregryn = 11 g



Fullkornpasta = 13 g



Quinoa = 14 g



Fast tofu = 15 g



Nøtter = 20 g



Kidneybønner = 22 g



Røde linser = 22 g



Soyabønner = 36 g

MENYFORSLAG MED 80 GRAM PROTEIN FRA PLANTER

FROKOST: 80 gram havregryn med 2,5 dl soyamelk – 19 gram protein

LUNSJ: Tre fullkornsbrødskeer med 40 gram peanøttsmør – 20 gram protein

MIDDAG: 50 gram pasta og gryte med 70 gram linser (tørket vekt) – 27 gram protein

KVELDSMAT: To fullkornsbrødskeer med 40 gram hummus og et lite beger soya yoghurt
14 gram protein

Kan man trene hardt uten å spise kjøtt?

Det er en myte at kjøtt eller andre animalske matvarer er nødvendig for gode trenings-prestasjoner. Det er bredt anerkjent at alle de essensielle aminosyrene finnes i planter, og at også veganere dekker sitt proteinbehov. Vi har mange eksempler på veganere som har vunnet ulike konkurranser, også i Norge. Hege Jenssen er for eksempel en av Norges beste i kettelbellsport. Tvillingene Vegard og Håvard Egeberg er norgesmestre i kickboksing. Flere kjente idrettsutøvere presterer godt på vegansk kosthold.

Hege Jenssen, en av Norges beste i kettelbellsport. VM. Bilde: Barcsik Laszlo. Instagram: hegesistratus Angeline Berva driver hovedsakelig med "Strongman" og er Frankrikes sterkeste dame. Fotograf: privat. Instagram: [@angeathletecoach](#)

Forest Nash, kroppsbygger og har konkurrert i "Men's physique". Fotograf: privat. Instagram: [@forest.nash](#)



Hvor mye protein behøver man når man trener hardt?

Toppidrettsutøvere behøver 1,6 - 1,8 gram protein per kilo kroppsvekt per dag. Dette betyr at 100 kilo stor mann behøver ca. 160 gram protein.

Nordmenn spiser gjennomsnittlig omtrent denne mengden protein til vanlig, uten å drive med toppidrett. Ved å ha belgvekster og korn i kosten får veganere fullverdig protein, altså full pakke med de essensielle aminosyrene. Når man trener hardt, behøver man også mer kalorier og andre næringsstoffer. Man dekker behovet ved å spise større porsjoner.

Det finnes både egne kosttilskudd for idrettsutøvere og ulike sportsprodukter. Hvor nødvendig disse er kan noen ganger bli et diskusjonstema, men mesteparten av disse er ikke utarbeidet for vegetarianere eller veganere.



Matvarer som hver gir ca. 10 gram protein

- » 3 dl (et stort glass) soyamelk
- » 80 gram kornblanding
- » 85 gram (tørr) pasta
- » 120 gram (tørr) ris
- » 40 gram (tørre) linser
- » 30 gram (tørre) soyabønner
- » 50 gram nøtter
- » 50 gram frø
- » 4 skiver brød
- » 125 gram tofu

Jern

Jern finnes i alle planter, i ulike mengder. Omtrent 40 prosent av jernet i norsk kosthold kommer fra korn-produkter, 20 % - fra grønnsaker, og 20 % - fra kjøtt inkludert blod og innmat.

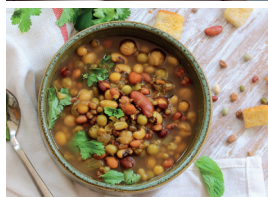
I kjøtt er det varierende mengder jern avhengig av typer kjøtt. Her er innholdet per 100 gram kjøtt:

- » ca. 3,3 milligram (mg) jern i storfekjøtt,
- » 0,4 mg - i kyllingkjøtt, og
- » ca. 1 mg - i svinekjøtt.

Potet inneholder til sammenligning 0,6 mg jern, havregryn - 3,6 mg, røde linser (tørket vekt) - 7 - 11 mg jern.

Næringsinnholdet i alle matvarer kan vi sjekke på den offentlige matvaretabellen.no

Behovet for jern er 9 mg for menn og 15 mg for kvinner, med noen variasjoner avhengig av alder.



Tas jern fra kjøtt bedre opp i kroppen enn jern fra planter?

Vi har hørt at jernformen i kjøtt, såkalt hem jern, tas bedre opp enn ikke-hemjern, det jernet som finnes i planter. Dette må nyanseres.

- » I kyllingkjøtt er det omtrent halvparten av jernet som er hemjern.
- » Ved steking blir en del av hemjernet ødelagt.
- » Ikke-hemjern, den varianten som er i plantekost, tas bedre opp hvis man spiser grønnsaker, frukt eller bær i samme måltid.
- » Havregryn med blåbær, linsegryte med paprika, taco med tomat er eksempler på slike måltider.



Referanseverdier for inntak av ulike næringsstoffer finner du Helsedirektoratets nettsider <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>

Sink, selen, vitaminene A og B

Kjøtt bidrar også med jern, sink, selen, vitamin A og B-vitaminer. Alle disse får du nok av hvis du erstatter kjøtt med variert plantekost - belgvekster, grønnsaker, poteter, fullkorn, nøtter og kjerner. Vitamin B12 finnes ikke i plantekost, men i all annen mat fra dyreriket, samt i beriket havre- og soyamelk. Nordmenn spiser per i dag mer enn tilstrekkelig med vitamin B12, slik at det blir fortsatt nok selv om man spiser en del mindre kjøtt.

Code kilder til jern i plantekost

VEGETABILSKE JERNKILDER

INNHold PER 100 GRAM



Havregryn = 4 mg



Gresskarfrø = 9 mg



Grønne linser = 11 mg



Soyabønner = 10 mg



Cashewnøtter = 7 mg



Hampfrø = 12 mg



Persille = 2,5 mg



Asparges = 2 mg



Fiken = 2 mg

Figur 5: Vegetabiliske jernkilder, innhold pr. 100 gram.

Illustrasjon fra boken *Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring*

Hva kan du spise i stedet for kjøtt?

Om du kun halverer kjøttinntaket, er grønnsaker en god erstatning. Ulike typer kål, gulrøtter, poteter og grønne erter er alle gode erstatninger for kjøtt.

Om du reduserer betydelig både på kjøtt og annen mat fra dyr betydelig, bør du spise belgvekster isteden og eventuelt følge rådene for vegansk kosthold inkludert kosttilskudd.

- » Belgvekster er en god erstatning for kjøtt. I tillegg til protein er de også rike på jern, sink og selen.
- » Fullkorn er den største kilde til jern i Norge
- » Potet gir mer jern enn kyllingkjøtt, og kun litt mindre jern enn svinekjøtt. I tillegg er det bærekraftig å spise mer poteter. Å koke og bake poteter er det beste - ikke potetgull.



Grønnsaker, frukt og bær sammen med korn og belgvekster

Mange grønnsaker, frukt og spesielt bær inneholder vitamin C og fruktsyrer, stoffer som forbedrer opptak og utnyttelse av jern i kroppen.

Behøver du kosttilskudd om du ikke spiser kjøtt?

Om du kutter ut all eller nesten all mat fra dyreriket fra kosten din, og har et vegansk kosthold, bør du ta tilskudd av vitamin B12, fordi dette vitaminet kun finnes i mat fra dyr.

I norsk kosthold kommer 30 prosent av B12 inntaket fra kjøtt. Samtidig spiser nordmenn mye av dette vitaminet, og man får fortsatt nok om man halverer kjøttspisingen. Det er faktisk slik at om du kutter ut kjøttet fullstendig, men spiser annen mat fra dyr, får du fortsatt nok.

Veganere bør også inkludere belgvekster i kosten for å dekke behovet for viktige aminosyrer, jern, sink og selen. Samt, som mange andre nordmenn, ta tilskudd av jod og vitamin D.

Kosttilskudd for veganere er altså: B12, jod og vitamin D. Det samme gjelder deg som kutter ut nesten alt av mat fra dyr.

Oppgaver om næringsstoffer

Hvor mye protein spiser nordmenn i gjennomsnittet?

- ☐ 50 gram per dag
- ☐ 100 gram per dag
- ☐ 200 gram per dag

Hva er behovet for protein for folk flest?

- ☐ 0,8 gram per kilo kroppsvekt per dag
- ☐ 2 gram per kilo kroppsvekt per dag

Hvis du spiser en del mindre kjøtt, behøver du erstatte proteinene fra kjøttet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Hvor mye protein er det i 100 gram kjøtt?

- ☐ 80 gram
- ☐ 20-25 gram
- ☐ 50 gram

Hvilke (-n) grønnsak (-er) inneholder mer jern enn kyllingkjøtt? (Bruk gjerne matvaretabellen.no for å sjekke dette)

- ☐ Gulrot
- ☐ Potet
- ☐ Brokkoli

Hvor mye jern er det i kyllingkjøtt?

- ☐ 1 mg
- ☐ 5 mg
- ☐ 0,4 mg

Hvor kan du sjekke innholdet av næringsstoffer i norske matvarer?

- ☐ helsenorge.no
- ☐ matvaretabellen.no
- ☐ kostholdsplanleggeren.no

Hva slags matvaregruppe(-r) er både rik på protein, jern og sink?

- ☐ Kjøtt
- ☐ Grønnsaker
- ☐ Nøtter
- ☐ Kornprodukter
- ☐ Bønner, erter og linser.

Hvilken matvaregruppe er nordmennenes største kilde til jern?

Hvordan kan du øke kroppens utnyttelse av jern i plantekost?

- ☐ Spise frukt, bær og grønnsaker med korn og belgvekster
- ☐ Bløtlegge belgvekster før koking Heve brøddeig

3 nye middager, matpakker og pålegg

La halvparten av dine middager være kjøttfrie! Bowl, potetsalat med erter, norsk-meksikanske retter og mye annet.

Hva er en bowl?

Bowl er en stor middagsbolle, eller pent dandert middagssalat som inkluderer det middag skal innehold:

- » proteinrike matvarer - bønner, linser og erter - en tredjedel av bollen
- » stivelsesrike matvarer: potet, pasta, havre, bygg, ris - en tredjedel av bollen
- » grønnsaker - en tredjedel av bollen saus/dressing.



Potetsalat kan oppgraderes og avanseres med både erter, bønner, linser og mange andre ingredienser til å kalles fancy - bowl.



Norsk-meksikanske retter

Taco, wraps, quesadilla o.l. kan enkelt gjøres kjøttfrie hvis man erstatter kjøttdeig med krydrede linser eller bønner.

Ertestuing kan oppgraderes med all slags krydder, oljer, sauser, dressinger, o.l. Ertemole, eller guacamole av grønne erter, kan lages av fryste grønne erter, hvitløk, chili, lime, rapsolje og koriander - for eksempel.

Det samme gjelder bønnestuing. Slik stuing kan bli en del av taco eller wraps. Man kan også lage utall supper og gryter, eller såkalte stuinger, av linser. Mesteparten av næringen blir dermed norsk.

Oppgave - matlaging

På de aller fleste norske matbutikker selges kokte bønner, linser og kikerter, samt fryste norske grønne erter. På såkalte etniske butikker har vi et stort utvalg av tørkede belgvekster.

Lag en bowl av matvarer du har hjemme, gjerne med poteter. Velg enten bønner, linser, norske grønne erter eller fryste edamamebønner. Finn en oppskrift på nettet og velg den med best dressing og mest grønnsaker.

3 nye pålegg

Istedenfor kjøttpålegg kan du spise usaltet peanøttsmør, hummus, bønne paté osv. Dette kan enten være hjemmelaget eller kjøpt.

Pålegg 1: Linsepostei eller hummus

Hummus lages opprinnelig av kikerter, olivenolje, sesamsmør, sitron og krydderet som heter spisskummen. Alt dette puttes i mikser/foodprosessor og lages puré av.

Disse ingrediensene kan varieres til det uendelige. Kikerter kan erstattes med røde linser, og sesamsmør kan utelates. Man kan tilsette alt fra avokado til rødbeter. Røde linser-hummus er trolig mest populært.



Pålegg 2: Nøttesmør uten sukker som pålegg

- » Mange butikker selger peanøttsmør som er uten salt eller sukker. Dette er utmerket som pålegg. Peanøttsmør inneholder mye protein, omtrent 26 - 30%, og sunt fett.
- » Tahini, sesamsmør, kan også være et alternativ.
- » Nøttesmør kan enkelt lages hjemme.



Pålegg 3: bønne- og purrepålegg - oppskrift

Du trenger:

- » 200 gram purre,
- » 2 hvitløksfedd
- » 1 boks (4dl) hvite bønner
- » 2 ss kaldpresset rapsolje,
- » 1 ss tahini
- » salt og pepper.

Grovhakk purre og hvitløk. Sil av laken av bønnene og skyll dem i kaldt vann.

Ha 1 ss olje i en panne og varm til medium temperatur. Ha i purre og hvitløk og la det surre i 5 minutter. Ha deretter i bønnene, la dem surre i et minutt. Tilsett 1 ss olje til, om det blir tørt.

Ha alt over i en foodprosessor, og tilsett tahini. Kjør til du har en ganske grov bønnemos. Smak til med salt og pepper. Server på brød, kjeks eller knekkebrød. Dette kan oppbevares i kjøleskap i noen dager.

Oppskriften kommer fra boken Plantebasert kosthold, av Johansen, Kalchenko, Hult. Frisk forlag, 2019.

Kan norsk mat gi nok næring?

Norske landbruksundersøkelser viser tydelig at det kan dyrkes mye mer erter, bønner, raps, all slags grønnsaker, bær og frukt i Norge. Mye mer av kornet som dyrkes i Norge i dag, kan brukes som menneskemat.

Det er mye mer ressurseffektivt og klimavennlig å dyrke menneskemat direkte, istedenfor å først dyrke husdyrfôr og så spise kjøtt.

Det er en del areal, halvparten av dyrket jord, i Norge som kun er egnet til å dyrke gress. For å produsere kjøtt, brukes det i tillegg mye areal som er egnet til å dyrke menneskemat. Totalt brukes over 90 % av norsk dyrket jord til å dyrke husdyrfôr.

Dette er lite fornuftig bruk av ressurser. Dessverre er dette politisk styrt.

Nytt nordisk kosthold

Det forskes mye på sunne kostholdstyper. Middelhavskosthold er kjent for å være sunt og forebygge hjerte- og kar- og andre sykdommer. Nyere forskning viser også at såkalt ny nordisk kosthold er omtrent like sunt som middelhavskost.

Ny nordisk kosthold består av mye mer plantekost og mye mindre kjøtt enn i et vanlig norsk kosthold i 2020. Havre, erter, kål, blåbær, rødbeter, gulrøtter, rapsolje er sunne og næringsrike råvarer. Også de nye nordiske kostrådene anbefaler å spise mer av denne maten.



De er også miljøvennlige og ressurseffektive. Det vil si at de gir mye næring per gitt areal dyrket jord. Samt lite utslipp av klimagasser per produsert mengde næring, eller protein og kalorier.

Norsk supermat: potet, gulrot og kålrot

En middels stor potet veier 100 gram. 4 poteter til middag dekker:

- » 45 % av dagsbehovet for vitamin C
- » 40 % - for magnesium og kalium
- » 25% - for kostfiber
- » 24 % - for vitaminene B1 og B6.

Visste du dette om potet?

- » Potet inneholder mer jern (0,6 mg) enn kyllingkjøtt?
- » I krisetider kan man overleve på potet. 2,5 kilo poteter gir 2000 kcal og dekker dagsbehovet for protein, jern, vitaminene C, B1 og B6, folat, magnesium og kalium.



Poteter kan dyrkes nesten overalt i Norge, og har gode lagringsmuligheter.

Poteter er mye sunnere enn sitt rykte!

I dag spises potet ofte som potetgull. Derfor har potet fått ryktet som usunn. Spiser du poteter kokt eller bakt, er dette både sunt og næringsrikt. Potet kan brukes til middagssalat, lunsj eller som snacks. Knust potet, gratinert, bakt og hasselbaks er alle sunne potetretter.

Kålrot og gulrøtter

Gulrot er spesielt rik på vitamin A, eller såkalt betakaroten, som er forgjenger, eller proform til vitamin A. To gulrøtter dekker alene hele dagsbehovet!



Spis gulrøtter sammen med rapsolje, nøtter eller annen kilde til fett. Dette gjør at betakaroten utnyttes mye bedre i kroppen.

Kålrot er krysning av kål og gulrot, og gir både vitamin A og C. Kålrot er godt som kokt, bakt og rå - revet, med litt salt, krydder og olje - i salater.

Rotgrønnsaker er rike på kostfiber - et stoff som kun finnes i plantekost og som gir mange gode helseeffekter. I tillegg bidrar kostfiberet til bedre metthetsfølelse og til et mer stabilt blodsukker.

Norsk supermat: erter og kål

De nye nordiske kostrådene oppfordrer til å spise belgvekster regelmessig. Dette både på grunn av næringsstoffer (jern, protein, sink, selen, folat og flere andre) og noen gunstige helseeffekter.

Vi kan dyrke minst 10 ganger mer erter og åkerbønner i Norge enn det vi gjør i dag. Linser og kikerter vokser ikke like godt i Norge, fordi det er for kort sommer og lite varme.

Det er 20 gram protein i 100 gram tørkede erter. I kjøtt er det mellom 10 og 25 gram protein.

Erter er også god kilde til den essensielle aminosyren lysin - den det er for lite av i korn.

Det er forsket mye på dyrking av erter i Norge. En ny studie ved Norges miljø- og biovitenskapelig universitet NBMU viser at erter og åkerbønner som er produsert i Norge kan bidra med opptil ti prosent av vårt nasjonale behov for protein.



Grønnkål, hodekål og rosenkål

Grønnkål trives spesielt godt i kalde strøk. Nord-Norge har gode vilkår for å dyrke mer grønnkål. Grønnkål gir spesielt mye jern, kalsium, vitamin C, E og A.

Grønnkål er vinter-grønnsak, og høstes når det er frost.

Hodekål er en gammel og robust norsk grønnsak med gode lagringsmuligheter. I dag er det populært med fermentering, og hodekål er spesielt godt egnet til dette.

Spinat

Spinat er spesielt rik på jern og kalsium. I tillegg er spinat rik på vitamin A-forgjenger - betakaroten.



Norsk supermat: havre og bygg

Havre er sunn, næringsrik, naturlig glutenfri og bærekraftig. Den gir mange helsefordeler: regulerer kolesterol og blodsukker, bra for tarmen og sterk immunitet.

Den er rik på sunne plantestoffer som blant annet kostfiber og betaglukan. Samt på jern, protein, sink, magnesium, folsyre, kalium og flere vitaminene i gruppe B.

Visste du at havregryn gir like mye jern som tilberedt elgkjøtt?

100 gram havregryn gir 370 kilocalorier. Samtidig dekker denne mengden følgende:

- » 32 % av dagsbehovet for vitamin B1,
- » 25 % - for jern (3,5 mg), magnesium og sink (stoffer som er gunstig for immunitet), og
- » 20 % av dagsbehovet for kalium, som er viktig for blodtrykket.



Havremelk - den virkelige framtidsmelka!

Stadig flere drikker havremelk istedenfor ku-melk. Norskprodusert havremelk inneholder samme mengde jod, kalsium og vitamin D som ku-melka. Det er mindre protein i havremelka, men nordmenn spiser allerede mer enn nok protein.



Oppgave

I tabellen på Framtiden i våre hender sin nettside finner du informasjon om CO2-utslipp fra ulike matvarer, beregnet blant annet per gitt vekt og kalorier. Lenke til tabellen:

<https://www.framtiden.no/tips/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet>

Her kan du filtrere, søke og sortere deg fram til de matvarene du vil ha informasjon om.

Sammenlign utslipp per 100 gram protein fra havremelk og ku-melk. Og gjerne også soyamelk. Sammenlign næringsinnholdet i ku-melk og havremelk, og regn ut hvor mye av proteininntaket ditt kommer fra ku-melk du drikker. Sjekk på norskprodusert havremelk-kartongen hvor mye jod og kalsium den inneholder, og sammenlign med innholdet i ku-melk.

Oppgaver om norske råvarer og næring

Hva slags belgvekster vokser godt i Norge?

- erter
- soya
- linser
- åkerbønner
- sorte bønner

Hva slags norsk grønnsak er rik både på vitaminene A, C og E, samt på jern og kalsium?

- Kålrot
- Grønncål
- Hodecål

Hvor mye jern er det i havre?

- Mer enn i kyllingkjøtt
- Mer enn i storfekjøtt
- Like mye som i reinsdyrkjøtt

Dette er sunn måte å tilberede potet på:

- Kakt
- Bakt
- Kakt, avkjølt i salat, med andre grønnsaker.

Oppgave

Bruk kostholdsplanleggeren.no og sammenlign innholdet av jern i grønncål, kyllingkjøtt, svinekjøtt og storfekjøtt. Hvor mye av disse må du spise for å dekke ditt daglige behov for jern?

Hvis du lager middag med potet, erter og grønncål, gjerne bowl, hvor mye næring får du i deg? Regn ut med kostholdsplanleggeren.

Oppgave

Hva slags melk har størst utslipp av klimagasser per produsert gram protein?

- Ku-melk
- Soyamelk
- Havremelk

Oppgave

Om din familie spiser kjøttdeig, tenk at halvparten av kjøttdeigen blir erstattet med revne gulrøtter.

Ved hjelp av kostholdsplanleggeren.no regn ut hvor mye jern, protein, sink og andre stoffer du får med middagsporsjonen.



matforhelsen
Lege- og ernæringsforeningen



På vår nettside matforhelsen.no har vi mye informasjon om kosthold og helse

kontakt@matforhelsen.no