



# GRØN SUNDHED I SORØ

Sommerhøjskolen på Kaarsbergcentret 27. juli 2010

Idemager Anne – Grete Rasmussen, [www.frugrøn.dk](http://www.frugrøn.dk)

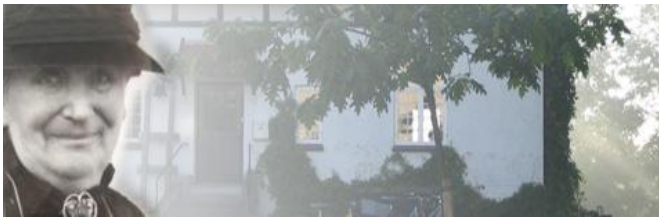
Underviser til daglig på Ernæring og sundhed Ankerhus,  
University College, Sjælland

# DISPOSITION

- Hvem er FruGrøn i Sorø
- Ankerhus – måltidet historisk set
- Mor Magda's opskriftsbog 1932
- Sundhed anno 2010?
- - Bæredygtige måltider
- - Sorø- menu i Juli
- - Nye kostråd?
- - FruGrøns vision for Sorø



# ANKERHUS 1907 - 2010



# MÅLTIDET – HISTORIE 1

## Slutning af 1800 – ”Hustruen er husets sjæl”(p. 17)

### Projekt ”husmoder” ved starten af 1900

- et opdragelsesprojekt for renlighed og orden i samfundet
- Husmoderen anvender nu ikke kun sanserne: hjerte, følelses-  
høre- og lugtesans men også naturvidenskabelig viden.

### 20 Husholdningsskoler oprettes i 1895 – 1915

Sorø Husholdningsskole 1895 – Ankerhus 1907

1932 – ”Havesagers anvendelse” af Magdalene ( juli menu p. 27)

- 1938 – bogen ”Gør husarbejdet lettere”
- 1969 – Rationalisering af husarbejdet

### Projekt husmoder afgår ved døden i 1970’erne!

- 68-erne og Lise Nørgaard udtaler: Husholdningsskoler er  
”rugekasser for kommende husmødre”

### Projekt ”ligestilling” ”måltidet” frem til 2010

# MÅLTIDET – HISTORIE 2

Vi fik ligestilling men:

## Industrien producerer vores mad

- Store produktions enheder kræver flere kemikalier og dermed mere forurening af luft, vand og jord, altså mindre sunde fødevarer.
- Jo mere transport jo større CO<sub>2</sub> forbrug og anden luftforurening.
- Jo længere væk maden produceres, jo mere usynlig bliver etiske og sundhedsmæssige forhold
- Hvorfor betaler det sig ikke at dyrke eksempelvis æbler og kartofler i Sorø?

# MÅLTIDET - HISTORIE 3 - 2010

Fastfood, pulverprodukter og færdiglavede retter købes produceres i større og større omfang,

Levnedsmidler og måltider nedfryses med stort energiforbrug og nedsat kulinarisk værdi

Dagsordenen for 2010 er bæredygtige måltider:

CO2 pyramiden fra DTU

Klimakogebogen af Susanne Engelstoft

Klima på bordet af Fødevareministeren

Slowfood, en international bevægelse, der går ind for at tilberede mad fra grunden

# BÆREDYGTIGE MÅLTIDER?

- 1) **Fødevarevalg**  
oprindelse, dyrkningsform, transport
- 2) **”AV-forhold”**  
animalsk/vegetabilsk produkter.
- 3) **Forarbejdning i industri**  
kogning, frysning, tørring, ”bakeoff” kultur
- 4) **Forarbejdning i køkken**  
kogeplade, ovn, frysning, optøning m.v.
- 5) **Madspild**  
Hvem lærer om planlægning af indkøb, madlavning og genanvendelse af rester?

# SUNDHED 2010 - FØDEVARERS DRIVHUSEFFEKT

	Drivhuseffekt Gram CO <sub>2</sub> -ækv.
Svinekød	3.320 g
(oksekød)	Ca. 20.000 g
Letmælk	1.200 g
Ost	11.300 g
Hvedebrød	843 g
Kartofler	215 g ( gamle danske)
Gulerødder	122 g
Tomater	3.450 g
Ananas fra Costa Rica	10.570g*

Kilde: Miljøstyrelsen arbejdsrapport 5/2006

”Miljøvurdering af konventionel og økologisk avl af grøntsager”

\* Kilde: [Måltiders klimapåvirkning](#)



# SORØ MENU JULI 2010

## Forret:

Icebergsalat fra haven, tynde skiver af røget mørbrad, hakkede og ristede hasselnødder, bornholmsk rapsolie. Koldhævet hjemmebagt brød

## Hovedret:

- 1 - Sandart fra Tuelsø, nye soranske kartofler (Lars Friberg), Danske blomkål og krydderurter fra haven - **eller**
  - 2 - Karbonader – (1 kg hakket nakkekam x1 fra Superbest) – iblandet ca. 200g kogte mosedede kartofler, salt og krydderier. Paneret med æg og rasp.
- Nye små soranske kartofler, dansk blomkål og ærter, cremefraisesovs med hakket dild og persille fra haven

## Dessert:

Rababersuppe med en kugle af dansk vanilieis (Polaris), lidt ribs og et mynteblad

Beregning af CO<sub>2</sub>- emission:

# FRUGRØN'S KOSTRÅD?



- Planlæg indkøb efter årstiden
- Køb lokale produkter
- Køb varer der er lidt forarbejdet – drop dybfryser!
- Køb Ø-mærket
- Drik ”Sorøvand” og ikke Tyrkisk flaskevand
- Spis op. Genbrug rester
- LÆR og lav mad

Se, føl og duft varens kvalitet !

Tilbered maden med sjæl og omtanke også for naturen!

Lad ungerne hjælpe til i køkkenet!

Den sunde fornuft opstår, når man blander fornuft og følelser,  
naturvidenskab med humaniora og maskulinitet med feminitet –

Tak for opmærksomheden



*Fisk*

*Vision  
Sorø*

*Fisk*



*Lokal  
produktion  
Friske og  
sunde  
fødevarer*



# TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

- AFLEVER DIT FORSLAG I HATTEN OG VIND EN "GRØN" BIL ELLER EN VINDMØLLE  
BESØG MIN HJEMMESIDE [WWW.FRUGRØN.DK](http://WWW.FRUGRØN.DK) ELLER [WWW.HUSARBEJDE.DK](http://WWW.HUSARBEJDE.DK)

