





Laufey Steingrímsdóttir

Góður matur fyrir budduna, heilsuna og umhverfið

Þegar fyrsta bókin í bókaflokknum *Af bestu lyst* kom út árið 1993 var almenna viðkvæði að allt sem væri gott væri annað hvort óhollt eða fitandi og ekki var talið mjög söluvænlegt fyrir nýjar matreiðslubækur að leggja ofuráherslu á hollustu réttanna.

Markmið fyrstu bókarinnar var að kveða niður þennan gamla draug og það virðist hafa tekist bærillega, miðað við allan þann fjölda hollustu-uppskrifta sem nú er hægt að nálgast á netinu, í tímaritum, bókum og blöðum. Því er eðlilegt að spyrja hvers vegna Hjartavernd, Krabba-meinsfélagið og Embætti landlæknis telji ástæðu til að gefa út fjórðu matreiðslubókina í þessum sama dúr.

Því er til að svara að þessari bók er ætlað að vera öðruvísi en þær fyrri. Hér er áherslan á börn og barnafjölskyldur, á einfaldan en þó spennandi mat sem er allt í senn, góður fyrir heilsuna, fyrir budduna og umhverfið. Svo má matreiðslan auðvitað ekki taka allt of langan tíma því flestar barnafjölskyldur hafa fleira að gera en að skemmta sér í eldhúsinu.

Er mögulegt að samræma þetta allt? Það blasir við að hollustan er oft dýrari en óhollustan, og eins eru umhverfisvænar vörur, til dæmis þær sem eru lífrænt ræktaðar, oft dýrari en aðrar matvörur.

Einmitt af þessum ástæðum er þörf fyrir svona bók. Því þótt það virðist snúíð, er sannarlega hægt að velja heilsusamlegan og góðan mat fyrir alla fjölskylduna án óhóflegs kostnaðar. Meira að segja getur hollu maturinn stundum verið ódýrari kosturinn. Eins er hægt að huga að umhverfinu í matarinnkaupum og matartilbúningi án þess að það fari með fjárhag heimilisins. Staðreyndin er sú að það sem er gott fyrir umhverfið er oftast líka gott fyrir okkur mannfólkið og þegar upp er staðið er ódýrara að vera umhverfisvænn. Við erum auðvitað öll hluti af umhverfinu og heilbrigð jörð er forsenda fyrir okkar eigin heilsu. Hér á næstu síðum verður reynt að skýra hvernig hægt er að koma þessum málum heim og saman, hollustunni, umhverfismálum og kostnaðinum og hvernig við getum gefið börnum okkar og okkur sjálfum góðan mat sem tekur tillit til allra þessara þátta.

HOLLUSTAN

Umræðan um hollustu er komin í ógöngur. Daglega flæða yfir okkur upplýsingar um hollustu og næringu með spennandi fróðleik og nýjum kenningum um hollustumálin. Er nema von að fólk spyrji hverju það eigi eiginlega að trúá þegar einn hollustufrömuðurinn básúnar ágæti fitunnar á sama tíma og annar varar eindregið við of mikilli mettaðri fitu? Einn varar við ávaxtaneyslu meðan flestir aðrir hvetja til hennar af miklum móð. Ekki bætir úr skák að samkvæmt nýjustu stefnunni þarf oftast en ekki að velja sérstakar „heilsu“-vörur, fæðubótarefni, pillur og duft, svo ekki sé minnst á „ofurfæðuna“ sem oft á uppruna sinn í fjarlægum löndum, allt frá Asíu til Andesfjalla. Augljós dæmi um þessar ýktu áherslur eru auglýsingar í heilsuvikum matvöruverslana, þar sem heilu bæklingarnir eru notaðir til að kynna alls kyns duft, pillur eða mauk, vörur sem eiga lítið skylt við mat, hvað þá hollan mat.

Hvernig væri að leggja áherslu á matinn? Gott og vandað, venjulegt hráefni er ódýrara, umhverfisvænna og hollara en allt duftið, pillurnar og maukið. Það vill svo til, að við vitum mun meira um hollustu matvæla en fæðubótarefna, hvort heldur er andoxunarefna eða annarra efna sem búið er að vinna úr matnum og steypa í pillur.

Næringarfræðin er flókin fræðigrein en ekki er þar með sagt að það þurfi að vera flókið að borða hollan mat. Vonandi getur þessi bók orðið til þess að einfalda lífið fyrir unga foreldra sem vilja gefa börnum sínum, og sér sjálfum, hollan og góðan mat.

NÝJAR RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI OG NÆRINGU

Seint á árinu 2013 voru kynntar til sögunnar nýjar ráðleggingar um næringu og mataræði, unnar af hópi sérfræðinga frá öllum Norðurlöndum. En er einhver sérstök ástæða til að fara frekar eftir þeirra ráðum en nýjstu heilsubókinni, til dæmis bók eftir erlendan lækni sem boðar heilsuþyltingu tengda einu ákveðnu næringarefni? Það verður hver og einn að ákveða fyrir sig, því í rauninni er ekki hægt að segja hver hefur endilega „rétt“ fyrir sér þegar hollusta er annars vegar. Hins vegar er grundvallarmunur á þeirri aðferðafræði sem beitt er við opinberu ráðleggingarnar og svo kenningum margra heilsufrömuða. Þeir fyrrnefndu byggja sínar ályktanir á samantekt fjölda rannsókna, þar sem hver og ein rannsókn gengst undir ákveðið gæðamat. Eins er gætt að því að sérfræðingarnir eigi ekki hagsmuna að gæta varðandi ráðleggingarnar. Hinir siðarnefndu kynna oft og tíðum nýjar og spennandi kenningar sem enn hafa ekki verið það vel staðfestar að óhætt sé talið að styðjast við þær til að ráðleggja heilu þjóðunum um breytt mataræði.



Í nýju opinberu ráðleggingunum er lögð megináhersla á hollar matarvenjur og fæðuval frekar en magn eða hlutfall einstakra efna. Þótt næringarefnin séu okkur auðvitað bráðnauðsynleg hafa rannsóknir á næringu og heilsu fyrst og fremst sýnt og sannað að við getum aukið líkurnar á að halda góðri heilsu með ákveðnu mataræði, frekar en með neyslu fæðubótarefna. Í stuttu máli er mesta hollustan fólgin í mataræði þar sem áhersla er lögð á mat úr jurtaríkinu, það er grófar heilkornavörur, grænmeti, ávexti, baunir, ertur, hnetur og fræ, ásamt fiski og mögnum mjólkurvörum. Mikið unnar kjötvörur, sætindi, snakk og goddrykkir tengjast frekar verri heilsufarslíkum og lélegri næringu. Við höfum svo sem heyrt eitthvað svipað áður – sem betur fer einkennast nýju ráðleggingarnar meira af breyttum áherslum en einhvers konar viðsnúningi frá fyrri þekkingu.

BREYTTAR ÁHERSLUR

Ein áherslubreytingin snýr að fitu og kolvetnum. Í fyrri ráðleggingum var lögð áhersla á að takmarka fitu, og þá einkum harða fitu. Nú er meira rætt um gerð og gæði bæði fitu og kolvetna frekar en magn hvors um sig. Í því sambandi skiptir fyrst og fremst máli úr hvaða mat við fáum fituna og kolvetnin. Sérstaklega er bent á mikilvægi þess að velja gróft korn í stað kornvara úr fínmöluðu og sigtuðu hveiti eða annarri sterkju, og enn meiri áhersla er lögð á að spara sykurrinn og fínunna sterkju.

FÆÐUTEGUNDIR MEÐ GÆDAKOLVETNUM – NOKKUR DÆMI

Óseytt rúgbrauð, annað heilkornabrauð og gróft brauð (öll brauð með heilkornamerki eða skráargatsmerki), gróf hrökkbrauð og frækornabrauð, haframjöl og hafragrautur, grautur úr byggi eða rúgi, ósykrað músli, ósykrað morgunkorn úr heilkorni, hýðishrisgrjón, pasta úr grófu hveiti, t.d. spelti, bankabygg, baunir og ertur, rôtargrænmeti (t.d. rófur, gulrætur, sætar kartöflur), maís.



BRAUÐ MERKT MEÐ SKRÁARGATI

– a.m.k. 25% HEILKORN

Skráargatið er samnorraent merki sem er hugsað til að auðvelda neytendum að velja hollari matvörur innan hvers vöruflokks. Þær vörur sem fá að bera merkið innihalda minni sykurl, minna salt, minni og hollari fitu og meira af trefjaefnum en sambærilegar vörur sem ekki fá að bera merkið. Brauð merkt skráargati þurfa að innihalda a.m.k. 25% heilkorn. Að auki er skilyrði að í hverjum 100 g séu 5 g af trefjaefnum og ekki meira en 5 g af sykri, 1,2 g af salti og 7 g af fitu.



HEILKORNAMERKIÐ

– a.m.k. 50% HEILKORN

Brauð merkt heilkornamerki innihalda a.m.k. 50% heilkorn. Auk þess þurfa brauðin að uppfylla skilyrði skráargatsins um sykurl, salt, trefjaefni og fitu í brauðum.

HOLLUSTAN Í GRÓFA KORNINU

Margir hafa fallið í þá gryfju að setja allar kornvörur undir einn hatt, enda heyrst oft að mjöl og korn sé fitandi og næringarsnauður matur sem best sé að forðast. Fátt er hins vegar fjær sanni. Rannsóknir hafa þvert á móti sýnt að heilkornavörur á borð við ósykrað rúgbrauð, bygg, hafragraut og heilheitibrauð, gróft pasta og hýðishrisgrjón tengjast meiri og betri mettunartilfinningu, betri stjórnun á líkamsþyngd og jafnframt minni líkum á ýmsum langvinnum sjúkdómum á borð við sykursýki af tegund 2 og hjarta- og æðasjúkdómum betur en mörg önnur matvæli. Ástæðan er bæði rakin til trefjaefnanna í korninu og líka lífvirkra hollustuefna sem þar er að finna, rétt eins og í grænmeti og ávöxtum. Hins vegar hafa rannsóknir ekki tengt neyslu lífvirku efnanna í fæðubótarefnum á sama hátt við betri heilsu. Það er sem sagt ekki það sama að taka efni í pilluformi eða fá þau í matnum.

Kornmatur er tiltölulega ódýr matur og þótt gróf brauð séu stundum dýrari en þau finna á það ekki ævinlega við. Venjulegt, óseytt rúgbrauð getur verið ein heilsusamlegasta heilkornavara sem völ er á, enda rúgur trefjarikasta algenga korntegundin á markaðnum. Hafra-mjöl og bankabygg eru líka hollar heilkornavörur, góðar í morgungrautinn og ódýrari en flest morgunkorn. Nýlega hafa bakarar lagt heilkornabaráttunni lið með því að merkja gróft brauð úr heilmöluðu korni með sérstöku heilkornamerki. Í þessari bók eru einmitt uppskriftir að brauði með alls kyns heilkorni. Heilkornið getur verið fínmalad og þarf ekki endilega að innihalda sýnileg heil korn. Aðalatriðið er að öll efni kornsins séu enn til staðar og hafi ekki verið sigtuð frá eftir mölun.

AGAVE FYRIR HEILSUNA?

Sykur í hvaða formi sem er telst seint til hollustuvara, og þá skiptir litlu máli hvort um er að ræða hrásykur, púðursykur, hvítan sykur eða síróp. Agavesíróp er líklega augljósasta dæmið um markaðssetningu vöru sem heilsuvöru, þótt litill sem enginn fótur sé fyrir fullyrðingum í þá átt. Sírópið, sem er unnið úr agaverót, inniheldur meira af ávaxtasykri (frúktósa) heldur en hvítur sykur eða hrásykur. Ávaxtasykur hækkar hvorki insúlín né blóðsykur í sama mæli og hvítur sykur og á tímabili var því talið að ávaxtasykurinn væri heppilegri fyrir heilsuna, sérstaklega fyrir fólk með sykursýki. Þegar betur var að gáð reyndist svo alls ekki vera, meira að segja virðist hátt hlutfall af ávaxtasykri, ekki síst í maissírópinu sem margir gosdrykkjaframleiðendur hafa notað sem sætuefni síðustu áratugi, hafa sérlega varhugaverð áhrif á sykurstjórnun og tilhneigingu fólks til að fitna. Agavesíróp er bæði bragðgott og heldur sætara en venjulegur sykur. Best er því að nota það á þeim forsendum, frekar en sem hollustuvöru. Hollustan er best tryggð með því að stilla sætindum í hóf, en ekki með því að velja eina sykurttegund fram yfir aðra. Því miður verður súkkulaðikakan ekki hollari þótt við setjum í hana hrásykur í stað hvíta sykursins. Notum því hrásykur eða agavesíróp af því að okkur finnst það bragðbetra en ekki af hollustuástæðum.

GRÆNMETI ER HOLLT. PUNKTUR

Rótargrænmeti, blaðgrænmeti, aldin, blóm, stönglar og laukar – hver tegund og flokkur fyrir sig hefur sín sérkenni og eiginleika varðandi efnainnihald, bragð eða áferð. Hvað er þá hollast? Þar getum við reynt að elta efnagreiningar á einstökum tegundum, og haldið fram afburða styrk A-vítamíns í sætum kartöflum, lýkópeni í tómötum eða tví-indolylmetani í spergilkáli. Eins getum við hrifist af lágum sykurstuðli gulrótar, dáðst að grænkáli sem járngjafa og öllu C-vítamíninu



í gulrófunni – þessari appelsínu norðursins eins og hún hefur stundum verið kölluð. Í uppskriftunum í bókinni eru því sums staðar dregnir fram sérstakir eiginleikar hverrar tegundar fyrir sig.

Allt er þetta gott að vita, en þegar upp er staðið sýna rannsóknir fyrst og fremst að mestu máli skiptir að borða ríkulega af grænmeti – og þá nánast hvaða nafni sem það nefnist. Þeir sem borða almennt mikið af grænmeti minnka þar með líkur á mörgum langvinnnum sjúkdómum og eiga auðveldara með að halda þyngdinni í skefjum. Þetta er mergurinn málsins.



KARTÖFLUR, MEGRUN OG KOLVETNA-SNAUTT FÆÐI

Flestir gera sér grein fyrir ágæti grænmetis fyrir heilsuna, en skoðanir eru frekar skiptar þegar röðin kemur að kartöflunum. Þær eru fyrst og fremst ágætur orkugjafi og þess vegna eru þær ekki alltaf hátt skrifaðar hjá þeim sem vilja grennast. Það er tiltölulega auðvelt að fækka kartöflunum og fækka þar með hitaeningum án þess að skerða hollustuna svo nokkru nemi – svo framarlega sem nóg er af grænmeti og öðru jurtakyns í mataræðinu. Svipaða sögu má raunar segja um hvít hrisgrjón, hvítt pasta og annað finunnið kolvetnaríkt meðlæti. Öðru máli gegnir þegar sneitt er hjá nánast öllum kolvetnaríkjum mat úr jurtaríkinu, eins og stundum er boðað í lágkolvetna-fæði – allavega því sem gengur hvað lengst í að skerða kolvetnin. Kolvetnasnautt fæði getur vissulega verið ein leið til megrunar, sérstaklega fyrir fólk sem er mjög feitt eða á sér fáar aðrar lausnir við alvarlegum vanda. Hins vegar telst það síður en svo heilsufæði, síst af öllu fyrir börn. Heilsusamlega leiðin til að minnka kolvetni og fækka hitaeningum er að borða sem allra minnst af sætindum, kökum, hvítu hveiti, kexi og sætum drykkjum.

Þessi bók er ekki megrunarbók, heldur bók með hollum og góðum uppskriftum fyrir alla fjölskylduna. Þar á fituríkt lágkolvetna-fæði ekki erindi, því með því er raunveruleg hætta á að kólesteról í blóði hækki svo um munar. Þar með er aukin áhættan á kransæðasjúkdómi. Á meðan fólk er að léttast lækkar kólesteról í blóði hins vegar yfirleitt, og það jafnvel þótt það borði mikla harða fitu. Það skiptir því ekki meginmáli hvort fólk velur lágkolvetna- eða fitulítið fæði til að léttast – aðalatriðið er að léttast. Öðru máli gegnir fyrir þá sem ekki eru í megrun. Þar skiptir mestu máli að borða fjölbreytt fæði með hæfilegri blöndu af fitu og kolvetnum. Ruglum ekki saman því fæði sem getur hentað sumum til megrunar og hollum mat sem stuðlar að eðlilegri líkamsþyngd eða góðri heilsu. Það fyrra er meðferð, hitt dagleg hollusta.

FÍTAN – SKIPTIR HÚN EKKI LENGUR MÁLI FYRIR HOLLUSTUNA?

Fíta í hæfilegu magni er mikilvægur hluti af daglegu mataræði. Þótt ekki sé sama áherslan á fitumagn í nýju ráðleggingunum eins og þeim fyrra, er ekki þar með sagt að nú sé um að gera að borða sem mesta fitu. Því síður að mettaða fitan skipti ekki lengur máli fyrir kólesteról í blóði og áhættu fyrir hjarta- og æðasjúkdóma, eins og stundum heyrst fleygt. Þvert á móti, ástæða áherslubreytinganna er helst sú að neysla fitu, og þá ekki síst mettaðrar, harðrar fitu, hefur minnkað það mikið undanfarna áratugi, að ekki er lengur sama þörf á að hvetja til breytinga og takmörkunar og áður fyrr.

Hér á Íslandi var neysla harðrar fitu, bæði mettaðrar og transómett- aðrar, óvenjumikil allt til níunda áratugarins, enda var smjör, hart

FÆÐUTEGUNDIR MEÐ GÆDAFITU – NOKKUR DÆMI

Hnetur, fræ, pestó og annað olíumauk, sesamsmjör, hnetusmjör, avokadó (lárpera), repjuolía (stundum kölluð canola-olía), ólífuoalía, sólblómaolía, sojaolía, hnetu- og fræoliur, lýsi, feitur fiskur (sild, lax, makrill, steinbitur o.fl.), Athugið að minna unnar olíur eru yfirleitt dekkri á litinn og bragðmeiri en meira unnar olíur. Dökku olíurnar innihalda oftast meira af holliefnum en þær sem eru meira unnar. Þær dökku njóta sín best út á salat eða annan mat en ljósu olíurnar henta betur til steikingar.

smjörlíki, nýmjólk og feitt kjöt nánast uppistaða í fæði Íslendinga, ásamt hvítu hveiti og sykri, kökum, kexi og sætindum. Frá þeim tíma hefur magn fitu í fæði Íslendinga hreinlega hrapað, sérstaklega harðrar fitu, en olíur komið að miklu leyti í staðinn fyrir smjör og smjörlíki í matargerð. Samtímis hefur kólesteról í blóði Íslendinga lækkað og hjarta- og æðasjúkdómum fækkað svo um munar. Þótt ekki sé hægt að færa óyggjandi sönnur á orsakasamband þar á milli ber flestum sérfræðingum saman um að breytingar á mataræði, minni neysla á harðri fitu og meira af grænmeti, að ógleymdum minni reykingum, hafi átt stóran þátt í þessum ánægjulegu breytingum. Við viljum umfram allt ekki glata þessum góða árangri og eiga á hættu að fá yfir okkur nýjan faraldur hjartasjúkdóma, eingöngu vegna misskilnings eða vanþekkingar á næringu og tilurð hjartasjúkdóma. Því verður seint lögð nægileg áhersla á nauðsyn þess að fara varlega og grand-skóða þær rannsóknir og vísindi sem liggja að baki næringar- og heilsufræði áður en fyrri þekkingu er kollvarpað.

Hitt er svo annað mál að mjög fitusnautt fæði er almennt ekki ákjósanlegt, ekki einu sinni til megrunar. Fitun veitir mettunartilfinningu og ásamt með grófmæti og próteinríkum mat á borð við fisk, kjöt, egg og baunir, getur hún stuðlað að því að fólk verði ekki eins fljótt svangt eftir máltíð. Það er því ekki markmið að forðast alla fitu, enda þurfum við beinlínis á henni að halda. Það sem skiptir máli er að fá hæfilegt magn og ekki sist réttu fitugerðina. Þess vegna er mælt með að fá fitu úr fiski og jurtaolíum, hnetum og fræjum. Þar er að finna fitu sem hefur að geyma ómega-3- og ómega-6-fitusýrur sem við þurfum á að halda og stuðla að lækun á kólesteróli í blóði. Þar með er ekki sagt að það eigi alls ekki að borða mettaða fitu, sem kemur til dæmis úr smjöri eða kjöti. Markmiðið er fyrst og fremst að stilla mettuðu fitunni í hóf.

SALTAÐ EFTIR SMEKK

Saltneysla tengist hækkun á blóðþrýstingi, sem aftur er stór áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Saltneyslan hefur góðu heilli minnkað nokkuð síðustu ár, enda er meira framboð á ferskum vörum og minna borðað af saltkjöti og unnum kjötvörum sem oftast innihalda mikið af salti. Stærsti hluti saltsins sem við borðum kemur úr tilbúnum mat, brauði, morgunkorni, unnum kjöt- og fiskvörum, osti og áleggi. Það er rík ástæða til að reyna að nota salt í hófi, ekki aðeins með því að salta hæfilega í pottana, heldur ekki síður með því að leggja meiri áherslu á ferskt og lítið unnið hráefni. Þetta á ekki sist við þegar lítil börn eiga í hlut enda hægt að venja þau á saltbragð þannig að þeim finnist annar matur bragðlítill. Það getur því verið gott ráð að biða með að setja síðustu saltkornin í matinn þangað til hann er kominn á borðið og búið að skammta fyrir yngstu börnin.

Munum að það má alltaf bæta salti í matinn eftir smekk hvers og eins. Hitt er öllu erfiðara að taka það út þegar maturinn er kominn á diskinn. Er þá endilega rétt að salta samkvæmt smekk þeirra sem vilja mesta saltið?

ER HOLLUSTAN DÝRARI?

Ef tekið er mið af verði sérsniðinna heilsuvara er svarið við spurningunni hér að ofan nokkuð ljóst: Hollustan er dýrari. Allar skemmtilegu sérvörurnar, framleiddar og markaðssettar undir heilsumerkjum, kosta sannarlega meira. Þar er að finna agavesíróp og hrásykur, spelt, dýrar olíur, alls kyns mauk, „heilsu“-kex og jafnvel „heilsu“-sæti. Ef hollustan felst í því að nota þessar vörur í daglegu fæði þarf oftast að borga hana dýru verði. Góðu fréttirnar eru þær að þótt



margar sérvörur séu vandaðar og skemmtileg tilbreyting frá hversdagslegri matvörum, eru þær sem betur fer ekki nauðsynlegur þáttur í hollu mataræði. Holli maturinn er nefnilega oftast nær venjulegur matur sem finnst vitt og breitt í matvöruverslunum.

Kúnstin er að kunna að velja hollustuna án þess að það fari með fjárhag heimilisins. Þar hefur töluvert að segja að velja lítið unna matvöru, því sá kostnaður sem verður til við vinnslu matvöru kemur sannarlega fram í verði matarins. Þótt kílóverðið geti verið lægra, t.d. á unnum kjötvörum borið saman við hreint kjöt, segir það ekki alla söguna, þar sem oft er búið að blanda óýru hráefni saman við kjötið, kartöflusterkju, soja eða hveiti, ásamt salti og aukefnum. Hvers vegna ekki að borða heldur minni skammt af góðu kjöti og velja frekar gróft, kolvetnaríkt meðlæti með matnum í staðinn fyrir kartöflumjölíð í unnu vörunum? Reynum því að velja sem mest af hollu hráefni – einfaldan mat sem við þekkjum – grænmeti, ávexti, gróft mjöl og gróft korn, matarolíur, mjólk og skyr, fisk, baunir, egg og kjöt, hnetur og fræ, en spara sykurinn og saltið – líka þann sykur og salt sem eru seld sem einhver sérstök hollusta.

UMHVERFISVÆN SPARNAÐARRÁÐ



Getur verið að þriðjungur af matnum þínum – og þar með hátt í þriðjungur af matarpeningunum þínum – lendi í ruslafötunni? Ef svo er, ertu nálægt bresku meðaltali í matarsóun samkvæmt rannsóknum þar í landi, og fátt bendir til að hér væri niðurstaðan mjög ólík. Hvernig væri því að nýta afgangana – áður en þeir skemmast í ísskápnum? Þá skiptir máli að kunna að gera góðan mat úr afgangum, og í þessari bók sýnum við einmitt nokkur dæmi um slíkt. Þar má nefna steikt hrisgrjón, þar sem afgangur af kjúklingi eða lambi, laukur, soðin hrisgrjón og allar þær grænmetistegundir sem fyrirfinnast í ísskápnum, verða að skemmtilegum og vinsælum rétti – svo framarlega sem engifer, sojasósa og ef til vill hvítlaukur eru til á heimilinu. Eins getur fiskafgangur nýst á ýmsa vegu, til dæmis í góðan ofnrétt, þar sem tvö eða þrjú egg eru þeytt með mjólk og sett í form með grænmeti og fiskbitunum ásamt góðu kryddi. Svo má alltaf gera salöt þar sem kjöt- eða fiskafgangar njóta sín með góðri sósu, grænmeti og annaðhvort pasta, baunum eða grófu brauði.



Myglaðir og skorpnið brauðafgangar eru oft til vandræða, en þá er um að gera að grípa í taumana áður en skaðinn er skeður. Til dæmis má þurrka afgangsbrauðsneiðar í heitum ofni og gera brauðrasp eða brauðteninga fyrir salöt. Svo er um að gera að frysta brauð áður en það skemmist. Frosið brauð hentar vel í brauðristina og eins má geyma flatkökur og bollur í frysti og hita eftir hendinni.

Hálffullar krukkur með dýrum sósum og mauki vilja gleymast hjá okkur í ísskápnum og finnast svo löngu síðar, þurrar eða torkenni- legar og komnar fram yfir síðasta söludag. Aftur getur hagsýna húsmóðirin eða -faðirinn fryst afganginn í litlu boxi, t.d. ísmolaboxi, skömmu eftir að krukkan var opnuð, til að geta notað síðar.

Ef okkur tekst að minnka sóun á mat, kaupa skynsamlega inn og nýta afgangana, spörum við ekki bara matarpeningana, heldur leggjum við líka okkar af mörkum til umhverfisverndar. Flutningar á mat, landnotkun, áburður, vatn, umbúðir – allt þetta og meira til getur sparast, og þar með minnkar losun gróðurhúsalofttegunda og vandamál við förgun eða eyðingu á sorpi.

Samkvæmt könnunum Hagstofunnar er kjöt dýrasti liðurinn í matar- kostnaði íslenskra heimila og mun stærri liður en til dæmis grænmeti eða ávextir. Það er því hægt að spara töluverðar fjárhæðir með því að fækka kjötmáltíðum eða minnka kjötskammtinn í einstökum máltíðum.

Flest borðum við meira kjöt en við þurfum hollustunnar vegna. Þar sem umhverfisáhrif kjötframleiðslu geta verið umtalsverð spörum við ekki bara heimilispeningana, heldur stuðlum bæði að verndun umhverfis og heilsu með því að borða heldur minna kjöt, þá aðallega rautt kjöt. Það þarf hvorki meira né minna en fimm til tíu kíló af fódurpróteini til að framleiða hvert kíló af kjötpróteini, og til að rækta allt þetta fódur fyrir naut, svín og kjúklinga þarf land, áburð, olíu og vatn. Kjötframleiðslan gengur því nærri auðlindum jarðar, meira en önnur matvælaframleiðsla.

En ekki er rétt að setja allt kjöt undir sama hatt: Við framleiðslu á lamba- og kindakjöti á Íslandi er úthaga- og heiðagróður nýttur til að framleiða mat. Þar má segja að íslenska sauðkindin búi yfir einstakri leið til að umbreyta ónýtanlegum heiðagróðri í matvæli. Umhverfisáhrif þessarar framleiðslu eru því allt önnur og minni heldur en af nautakjötsframleiðslu, svo ekki sé talað um af innfluttu nautakjöti. Hins vegar skiptir þar meginmáli að sauðfjárbættin gangi ekki of nærri gróðri landsins og að sauðfjarræktin einskorðist við landsvæði sem vel þola beit. Ofbeit og uppblástur vegna ofbeitar telst seint til umhverfisverndar.

Í bókinni eru uppskriftir sem sýna leiðir til að drýgja kjötið í máltíðinni, t.d. með því að setja baunir í réttina, og hvernig hægt er að komast af með minna kjöt – en velja þá frekar gott kjöt. Þar með verður mátiðin ódýrari, hollari og umhverfisvænni.

HVAÐ KOSTAR GRÆNMETIÐ?

Flestir myndu taka undir það að grænmeti og ávextir séu ekki ódýr matur, sérstaklega ef tekið er mið af því hversu orkusnauðar þessar matvörur eru. Þær veita hollustu, bragð og næringarefni, en yfirleitt fáar hitaeiningar. Hins vegar má benda á að kílóverð á grænmeti er almennt lægra en á flestum öðrum matvörum eða sælgæti, yfirleitt á bilinu 200–800 krónur, og hollustugildi þess sem fæst fyrir hverja krónu er líka óumdeilt. Raunar vega grænmetiskaup að jafnaði fremur lítið í útgjöldum heimilanna samkvæmt könnunum Hagstofunnar, eða aðeins rúmlega 1% af heildarútgjöldum, borið saman við 2,8% vegna kjötkaupa og 1,5% vegna sælgætis og sykurs. Svo kostar ekki allt grænmeti jafnmikið. Rófur, hvítkál, grænkál og tómatar eru t.d. afburðahollar grænmetistegundir sem oft má fá á tiltölulega hagstæðu verði. Þar skiptir máli að velja grænmeti eftir árstíð frekar en festast í sömu tegundunum allt árið um kring og eins að velja grænmeti úr nærumhverfinu frekar en það sem hefur flogið til okkar yfir hálfan hnöttinn.

HVAÐA EFNI ERU Í MATNUM?

Sykur, salt, fínunnin sterkja og viðbætt feiti eru ódýr hráefni. Flest erum við sólgín í sykur, fitu og salt og því er ekki að undra að þessi efni eru algeng í matvælaframleiðslu, ekki síst ódýrari framleiðsluvörum. Óhófleg notkun sykurs, harðrar fitu og salts – meðal annars í tilbúnum matvælum – er hins vegar ein helsta rót næringarvanda nútímamanna og tengist bæði ofneyslu og mörgum langvinnum sjúkdómum. Leiðir til að stilla neyslu þeirra í hóf eru því eitt helsta viðfangsefni hollustufræðanna. En það er ekki sama hvernig það er gert, dæmin sanna að hægt er að minnka fitu í tilbúnum matvælum með því að bæta í þau óvönduðu, sterkjuríku hráefni. Eins er of mikil notkun aukefna á borð við litarefni, rotvarnarefni og bindiefni ávisun á óvandaða framleiðslu. Því er mikilvægara en nokkru sinni fyrr að kynna sér úr hverju maturinn er gerður – og jafnframt hvaðan hann kemur.



Samkvæmt lögum í landinu eigum við að geta lesið á umbúðum matvæla hvaða hráefni og aukefni eru í matnum. Þessi lesning getur þó verið frekar óaðgengileg, því það krefst nánast efnafræðimenntunar að skilja alla upptalninguna í verstu tilfellunum. Þar eru nefnd alls kyns sterkju- og sykurtegundir, ýmiss konar fita, hert eða óhert, og e-númer fyrir aukefnin. Þar sem fæstir kunna skil á þessum efna-blöndum og e-númerum, hvaða efni þetta raunverulega eru eða hvaða erindi þau eiga í matnum okkar, getur verið ráð að nota gömlu þumalputtaregluna, það er að velja fæðu sem hefur tiltölulega fá innihaldsefni. Sumir vilja miða við 10 efni, aðrir meira eða minna. Lokaniðurstaðan verður hins vegar sú að lítið unnin fæða verður frekar fyrir valinu, og ekki spillir fyrir að hún er oftast umhverfisvænni en mikið unninn matur. Vörurnar með lengstu innihaldslýsinguna eru líka oftast en ekki sætindi, snakk, keks eða ís, vörur sem teljast seint til hollustu, burtséð frá þeim aukefnum sem þar er að finna.

LÍTIÐ UNNINN MATUR – FYRIR BUDDUNA, HEILSUNA OG UMHVERFIÐ

Auðvitað getur verið hagræðing í að kaupa unna eða hálftilbúna vöru, og flest vildum við ekki vera án slíkra þæginda. Fjölskyldufólk með knappan tíma vill eðlilega frekar eyða frítímanum í leik með fjölskyldunni en standa kófsveitt yfir pottunum við að útbúa flókna hollusturétti frá grunni. Um það snýst ekki málið sem betur fer, heldur er hér lögð áhersla á að útbúa einfaldan, fljótlegan og góðan mat úr góðu hráefni, og nýta sér á skynsamlegan hátt það sem matvælaíðnaður leggur af mörkum.



Í sumum tilvikum er tímasparnaðurinn við að nota meira unnar vörur ekki mikill, því hversu langan tíma tekur að bæta ávöxtum eða sultu í súrmjólkina, eða elda hafragraut, borið saman við að hella matnum beint úr fernu eða kassa á diskinn? Gætu það verið fimm mínútur? Hugsanlega hefur matvælaíðnaðurinn gert okkur hálfósálfbjarga í eldhúsinu og kannski er það frekar skortur á frumkvæði en tíma sem veldur því að við grípum til mun dýrari matvara en nauðsyn ber til.

AÐ DREKKA MATINN SINN – FJÖLSKYLDUR Á HLAUPUM

Það er í tísku að drekka mat. Grænmeti og ávextir eru maukaðir, hakkaðir og pressaðir, og safapressan er nánast staðalútbúnaður á mörgum heimilum. Drykkirnir geta verið unaðslega bragðgóðir og það er hollusta í hverjum sopa. Þessi nýja árátta að drekka eða sjúga heilu máltíðirnar í gegnum rör hefur sjálfsagt orðið til að auka neyslu margra á hollu grænmeti og ávöxtum. Samt er ástæða til að staldra aðeins við, sérstaklega þegar um er að ræða börn sem þurfa á einhverju stigi að læra að borða, að tyggja matinn sinn, sitja við borð og nota hnífapör og disk. Við erum lengur að innbyrða mat í föstu formi en fljótandi. Hugsanlega er það einmitt ástæðan fyrir því að matur sem þarf að tyggja virðist veita betri saðningu kaloríu fyrir kaloríu, heldur en sá sem er drukkinn eða soginn um rör. Þetta er hvað greinilegast þegar um er að ræða gosdrykki og ávaxtasafa, sæta drykki sem við virðumst ekki skynja sem saðningu á sama hátt og þegar við borðum fasta fæðu.



Drykkirnir og bústin koma sér auðvitað vel þegar við erum á ferðinni, í bílnum eða á hlaupum og höfum ekki tíma til að setjast niður og borða. Kannski er þetta þó neysluvandinn í hnotskurn, að við gefum okkur ekki nægan tíma til að borða. Þótt bústin séu uppfull af hollustu er ef til vill meira um vert að kenna börnunum okkar

að borða og þekkja grænmeti og ávexti, alls kyns mat sem þarf að tryggja, skera, bíta í og bragða, frekar en að koma sem flestum grænmetistegundum ofan í þau dulbúnum sem drykk.

BARNAMATSEÐILLINN



Börn eru annað og meira en smækkuð útgáfa af fullorðnu fólki. Næringarþarfir þeirra eru aðrar og oft er líka meira í húfi þegar næring barna er annars vegar. Sérþarfirnar eru hvað augljósastar þegar um börn á fyrsta og öðru aldursári er að ræða. Þar gegnir móðurmjólkinn mikilvægasta hlutverkinu fyrst í stað, en síðan taka við alls kyns mawk og grautar, jafnvel sérsniðinn barnamat. Það er hægt að spara peninga og auka um leið gæðin með því að útbúa mawkid heima. Soðnar rófur eða gulrætur, mawkadar með svolitilli olíu eða smjöri, eru frábær ungbarnamat, og eins lambakjöt, mawkad með kartöflum og olíu – eða sósu sem ekki er búið að salta.

Oft er hægt að mawka einfaldlega fjölskyldumatinn og gefa ungbarninu. Þá þarf bara að muna að taka skammtinn sem því er ætlaður frá áður en búið er að salta eða krydda matinn. Sojasósu eða tilbúnar sósur ætti ekki að hafa í ungbarnamawkid, en hins vegar er um að gera að setja svolitla fitu í það, smjör eða olíu, til dæmis repjuolíu, sérstaklega þegar um er að ræða magran fisk eða grænmeti. Þar sem skammtarnir sem barnið fær í hvert sinn eru óneitanlega ósköp litlir er um að gera að útbúa stærri skammt og frysta í litlum boxum, jafnvel í klakaboxum til að nota síðar.

En þurfa börn sem komin eru á þriðja ár annars konar mat en fullorðnir? Þarf að útbúa sérstakan krakkavænan mat fyrir börn fram eftir öllum aldri? Svo mætti halda, allavega miðað við barnamatseðlana á mörgum veitingahúsum, þar sem hamburgarar, franskar kartöflur og annar frekar ódýr og einfaldur matur er í boði fyrir börnin, meðan þeir fullorðnu geta valið úr finni réttum.

Þótt þessi þjónusta sé sjálfsagt boðin af góðum hug og ásetningi er margt sem bendir til þess að barnamatseðlar séu ekki aðeins óþarfir, heldur séu þeir beinlínis til óþurftar. Börnin þurfa fyrst og fremst minni skammta og aðeins minna kryddaðan mat en fullorðnir. Að öðru leyti ættu þau svo sannarlega að geta fengið fína matinn þegar þau fara á veitingahús, rétt eins og aðrir. Sérmaturl fyrir börn ýtir undir matvæðni og einhæft mataræði, þar sem þau fá ekki að kynnst nýjum fæðutegundum og bragðeiginleikum, áferð og útliti ólíkra rétta við skemmtilegar aðstæður, eins og til dæmis á veitingahúsi.

Það ætti því ekki að vanmeta börn og þeirra matarsmekk, og ótrúlegasti matur getur verið í uppáhaldi hjá börnum. Um það vitnar skemmtilegt verkefni háskólanema þar sem börn voru beðin um að segja frá uppáhaldsmatnum sínum. Þá nefndu að sjálfsögðu mörg börn viðurkenndan barnamat, svo sem grjónagraut og slátur, plökkfisk, fiskibollur og kjötbollur, hamburgara og pítsur – allt mat sem er meinlaus á bragðið og þarf lítið að tryggja. En þar fyrir utan var alls konar annar matur nefndur: Þar var humar og hreindýrasteik, sushi og lambalæri, taílenskur matur og mexíkóskur, ýsa með spergilkáli, skötuselur, rækjuréttur, kjötsúpa og soðinn fiskur svo nokkur dæmi séu nefnd. Eiginlega virtist flestur (góður) matur eiga möguleika á að vera uppáhaldsmatur barna samkvæmt niðurstöðunum. Eitt einkenni þó uppáhaldsmatinn öðru fremur: Það var gaman eða notalegt þegar þau fengu matinn, til dæmis kósíkvöld með mömmu, heimsókn til pabba eða ömmu, nesti í útilegu eða fjölskyldan saman á föstudagskvöldi. Maturinn bragðast nefnilega betur þegar okkur líður vel.

MATUR FYRIR YNGSTU BÖRNIN

Næringin skiptir líklega aldrei meira máli fyrir heilsu og velferð en einmitt á fyrsta og öðru aldursári. Næringarþarfirnar eru ekki aðeins meiri heldur geta afleiðingar lélegrar næringar verið mun afdrifaríkari en síðar á ævinni. Til að sinna næringar- og orkuþörf ungbarnsins þarf það að hesthúsa þrefalt til fjórfalt meira en fullorðinn einstaklingur, ef miðað er við líkamsþyngd. Þetta mikla magn af mat fyrir svo lítinn búk getur meðal annars haft þær afleiðingar að börnin fái í sig hlutfallslega meira magn af aðskotaefnum og mengunarefnum en þeir sem eru fullvaxnir. Því er sérstök ástæða til að vanda fæðuval fyrir yngstu börnin, kanna hvaðan maturinn kemur og hvernig hann er framleiddur. Þá er til dæmis gott að muna eftir þumalputtareglunni hér að ofan um unninn mat. Matur sem er talinn í fullkomnu lagi fyrir fullvaxið fólk getur verið varhugaverður sem ungbarnafæði.



Það getur því verið ástæða til að velja lífrænt ræktaða innflutta ávexti, t.d. epli og perur, fyrir ungbörnin frekar en hefðbundna innflutta ávexti. Eins er ríkari ástæða til að velja frekar innlent grænmeti en það innflutta fyrir ungbörnin, því almennt er lítið notað af varnarefnum í íslenskri grænmetisframleiðslu borið saman við framleiðslu margra annarra landa. Með þessu móti hlúum við líka að umhverfinu, þar sem miklir flutningar á mat auka kolefnislosun, sérstaklega þegar flogið er með matinn heimsálfanna á milli eða um langa vegu. Sjálfsgætt er að afhýða epli, perur, kartöflur og gulrótur, og eins skrapa ysta lagið af gulrótinni áður en hún er maukuð fyrir ungbarnið. Einnig er rétt að gefa ekki ungbörnum sætindi, kex eða mikið unnar kjötvörur, en þessar vörur innihalda oftast töluvert af aukefnum og oft meira salt en ungbarninu er hollt – svo ekki sé minnst á allan sykurlinnu í sætindunum.

JÁRN OG D-VÍTAMÍN

Járn og D-vítamín eru þau næringarefni sem helst þarf að huga að þegar ungbörnin fara að fá fasta fæðu. Móðurmjólkinn, sú fullkomna næring fyrir ungbarnið fyrstu mánuðina, inniheldur ekki það mikið af þessum tveimur næringarefnum að það dugi barninu eftir sex mánaða aldur. Þess vegna er lögð áhersla á að barnið fái D-vítamín dropa (10 µg eða 400 alþjóðaeiningar á dag) frá tveggja vikna aldri, og eins að það fái nægilega járnrika fæðu þegar það byrjar að fá viðbót við móðurmjólkina. Hins vegar er hvorki rétt að gefa ungbarninu hærri skammta af D-vítamíni, járn né önnur fæðubótarefni, nema samkvæmt læknisráði.

Íslenskar rannsóknir frá árinu 2000 sýndu að járnskortur var óvenjualgengur meðal ungbarna hér á landi, og mun algengari en í nágrennalöndum. Á þessum tíma var alsíða að gefa ungbörnum kúamjólki eftir að þau voru tekin af brjósti en kúamjólkin inniheldur nánast ekkert járn. Á grundvelli þessara innlendu rannsókna var ráðist í að hanna og framleiða sérmjólki fyrir ung börn, stoðmjólki, sem er gerð úr íslenskri kúamjólk, en bætt með járn og hentar að öðru leyti ungum börnum betur en venjuleg nýmjólk. Nú hafa nýjar rannsóknir sýnt að járnskorti hefur nánast verið útrýmt meðal íslenskra ungbarna. Bæði hafa konur nú börn sín lengur á brjósti en áður og stoðmjólkin kemur í stað venjulegrar kúamjólkur í fæði flestra ungra barna eftir að brjóstagjöf lýkur.

Ef börn fá ekki stoðmjólki eða aðrar járnþættar mjólkurböndur eftir sex mánaða aldurinn er enn meiri ástæða til að gefa þeim járnrikar matvörur eins og ungbarnagraut, hafragraut, grænkál, spergilkál, lambakjöt og annað rautt kjöt. Spínat er hins vegar ekki sérlega ungbarnavænn matur – auk þess sem járníð úr því nýtist illa eða ekki.

FJÖLSKYLDUMÁLTÍÐIR OG INNKAUP - ÁLAG EÐA ÁNÆGJA Í LOK DAGS?

Verslunarferð í lok dags með þreytt og svöng börn í innkaupakerrunni – er hægt að hugsa sér erfiðari aðstæður til að versla í matinn? Það þarf allavega engan sérfræðing til að segja okkur að það er heppilegra að komast í búðir við aðrar aðstæður. En hvort sem við neyðumst til að kaupa inn á álagstíma eða ekki er um að gera að reyna að skipuleggja innkaupin og styðjast við innkaupalista. Ef við getum gert grófa áætlun yfir matseðla næstu daga verða innkaupin hagkvæmari, taka styttri tíma og minni líkur á að við kaupum alls kyns óþarfa. Þótt innkaupalistinn sé ekki endilega tæmandi er að minnsta kosti gott að hafa þar nokkur grunnhráefni sem við notum reglulega og eins matvæli sem geta bjargað kvöldmatnum þegar við höldum að við eigum engan mat í húsinu. Þar má nefna egg, mjólk, olíu, krydd, hýðishrisgrjón, kartöflur, pasta, lauk, hvítlauk og jafnvel engifer, grænmeti og ávexti, haframjöl og ef til vill fisk og eða rækjur til að eiga í frystihólfinu. Þótt fátt annað sé í skápunum getum við meðal annars útbúið nokkra rétti úr þessari bók.

Þótt innkaupin séu giftusamlega afstaðin er friðurinn ekki endilega tryggður í lok vinnudags. Þá á eftir að útbúa matinn, setjast niður og loks borða. Mikið og flókið matarstúss í lok vinnudags er því ekki alltaf vinsælt, aðalatriðið getur verið að koma matnum á borðið sem allra fyrst. Eitthvað smávegis að maula fyrir matinn getur þá komið skapinu í lag hjá yngsta fólkinu og auðveldað biðina eftir matnum, t.d. gulrót, hrökkkex, eplabátur eða brauðsneið. Eins skiptir máli að börnin hafi hlutverk og taki jafnvel þátt í matargerðinni, allt eftir aldri og þroska hvers og eins. Það kann að virðast óþarfa vesen að hafa börnin með í eldamenskunni, en það getur samt borgað sig þegar upp er staðið. Börnum finnst oftast gaman að spreyta sig í eldhúsinu og stússast með fullorðnum. Þau yngri geta ef til vill lagt á borð og sett vatn í könnu, þau eldri útbúið salat, hrært í pottum eða þeytt egg. Tímasparnaðurinn við þessa eldhúsaðstoð er kannski ekki ævinlega augljós, en þegar best lætur getur niðurstaðan orðið gæðatími með börnunum í staðinn fyrir streitu og álag í kappi við tímann. Munum að besti maturinn verður til þegar okkur líður vel saman.

