

# **SPIS LANGELAND**

## **- Medicinplanter i aftensmaden?**

Tirsdag 26.11.2013 i Borgerhuset i Tranekær

Idemager og Husholdningsøkonom

Anne Grete Rasmussen, [FruGrøn fra Sorø](#)

# Disposition

- Præsentation - FruGrøn's gudedrik
- Bred sundhed og måltider?
- Måltiders klimabelastning
- Frederik (1907), Martin (1960) og Bent (2013)
- Phytochemicals = sekundære næringsstoffer
- Tips til haven og kommerciel produktion på Langeland?
- Lokale smagsprøver – kaffepause
- Diskussion: Skal vi starte produktion af medicinplanter til måltidet? – og hvordan kommer vi i gang?



# Sundhed og måltider?



## **A - Sundhed for vores natur - Miljøbelastning**

Nyere forskning analyserer fødevarernes forbrug af forskellige ressourcer og udledninger til naturen i hele produktionskæden (vugge til grav eller LCA)

Hvad koster det at fremstille 1 kg fødevare?

Eks. Energi, CO<sub>2</sub>, gødning, pesticider og andre kemikalier m.v.

**B - Sundhed for vores krop** – Kostberegning og anbefalinger for næringsgivende stoffer, vitaminer og mikronæringsstoffer.

**C - Den brede sundhed = A+B + Sekundære stoffer**

# Miljøbelastning af måltider



Drivhusgas: 22–31% kommer fra fødevarer i EU

Beregning klimaaftryk: gram CO<sub>2</sub> pr. kg fødevarer

- Oksekød 19kg, Sild 0,6kg, Kartoffler 0,2kg, [se tabel](#)

## **Nedsættelse af klimabelastningen:**

- Skånsom tilberedning
- Drop frysevarer og færdigretter
  - frosset brød øger emissionen med +50%
- Madspild
- Spis mindre kød?
- SPIS LOKAL MAD

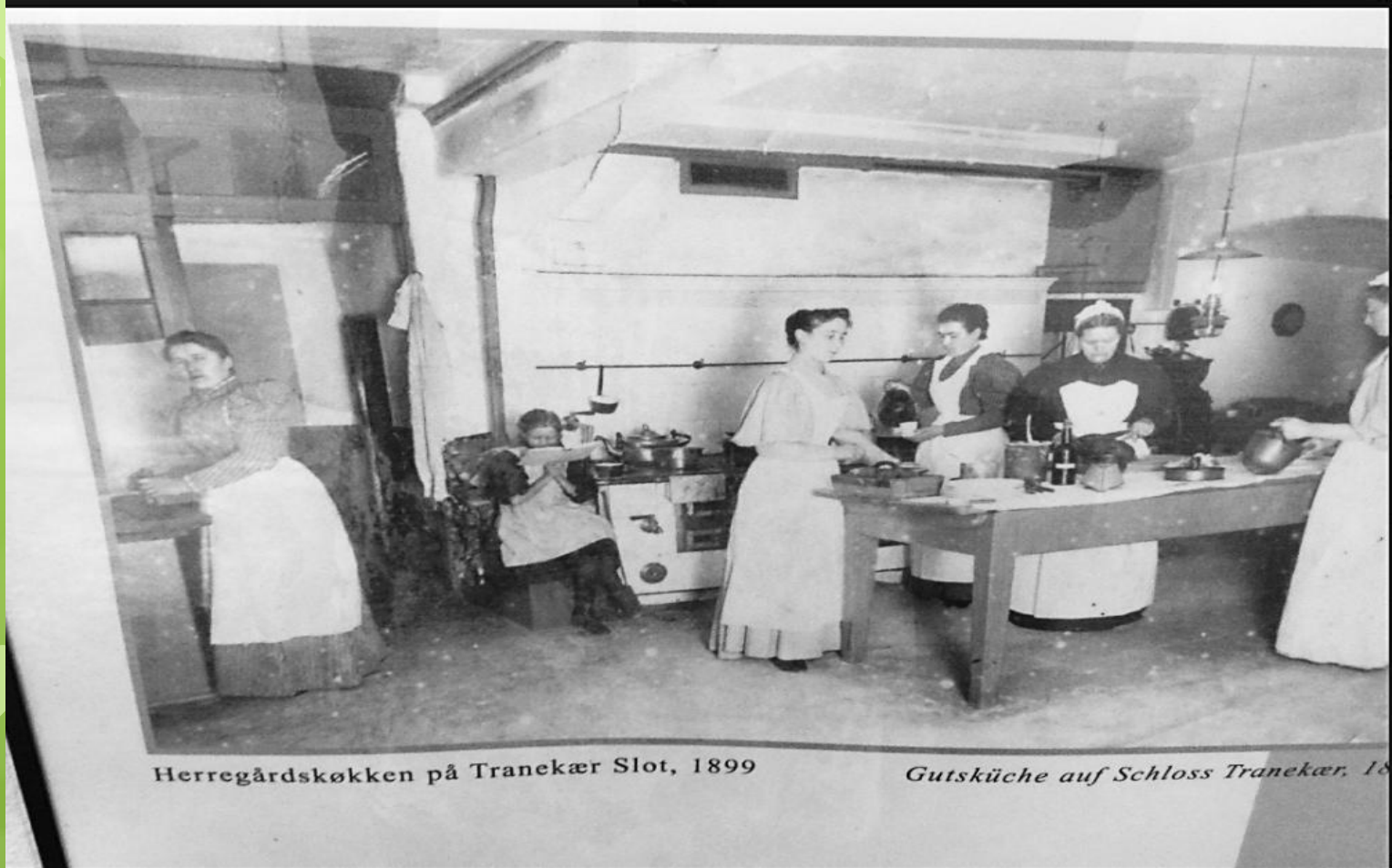
# Kost i gennem tiderne

- **Frederik** (1907) Sund og rask på vand og brød  
Læs mere om Dr. Hindhedes kostberegninger
- **Martin** (1960) Selvforsynende "Ø" produktion  
Læs mere om min Farfars landhusholdning
- **Bent** (2013) Frost og industrimad med kosttilskud, Ømme led/muskler: Bengt Bur spiser [Movizin](#)<sub>(JP10.11.13)</sub>  
Slankekur: Master Fatman spiser [Fibramin](#)

[Kosttilskud-reklamer virker ikke, DR1 30.04.13](#)

**Vi spiser rigeligt med de næringsgivende stoffer, vitaminer, mineraler, men mangler de sekundære næringsstoffer!**

# Tranekær slotskøkken 1899, Frederik



Herregårdskøkken på Tranekær Slot, 1899

*Gutsküche auf Schloss Tranekær, 1899*

# Sekundære stoffer = Phytokemikalier

- Stoffer der giver planter duft, farve og smag
- Sørger for kommunikation og orden i naturen
- = Planterens immunforsvar mod skadedyr og sygdomme
- Nogle stærkt giftige, men god dosis hæmmer cellevekst
- Jo mindre kvælstof, jo flere sekundære stoffer, d.v.s.
- Økologiske planter har et bedre "immunforsvar"
- Derfor højere indhold af C-vit., polyfenoler og flavonoider i økologiske tomater, æbler, vin m.v. (Søgaard p.143)
- Disse stoffer er også med til at give mennesket et godt immunforsvar, - fx hæmme visse kræftformer

# Phytokemikalier



## ❑ Antioxidanter

Beskytter celler mod oxidative skader og mindske risikoen udvikling af visse former for kræft.

- Carotenoider - frugt og gulerødder
- Flavonoider - frugt, grøntsager
- **Polyphenoler** - te, vindruer
- Allyl sulfider - løg, porrer, hvidløg

## ❑ Homonal Virkning – isoflavoner i soja

## ❑ Antibakteriel virkning – allicin i hvidløg

## ❑ Stimulering af enzymer – indoler i kål m.v.

## ❑ Sapoiner i bønner forhindrer formering af kræftceller

[Phytokemikalier i fødevarer, 2007/- slettet 2012](#)





Røde planter er rige på antioxidanten  
Anthocyanider

Brombær, Solbær, Hindbær, Kirsebær,  
Rødbeder, Rødkål, Rødløg, Røde beder,  
(Blåbær, Tranebær, Aronia?)

# Husgeråd til haven



- Vælg nemme planter.
- Planter skal ikke overvandes eller overgødes!
- "Krise gør stærk" ;0)
- Opbevaring vigtig for holdbarhed/sundhedsværdi
- Del ud og byt fødevarer med naboer
- Kogning nedsætter indhold af sekundære stoffer (90%?)
- Spis rå eller dampet grønsager
- Spis med skræl
- Prøv CO<sub>2</sub> venlig koldsyltning i stedet for frysning

[læs mere på www.FruGrøn.dk](http://www.FruGrøn.dk)

# Kommerciel produktion

## Plant træer! – og sælg timian

### **Valnødder:**

Valnødder og valnøddeolie er sundere end olivenolie både med hensyn til sunde fedtsyrer og sekundære stoffer.

Se video: [Kæmpe valnødder hos Trine på Sukkerfabrikken](#)

Se video: [Haven i oktober med valnødder](#)

Videnskab.dk (2010) ["Valnødder letter trykket"](#)

### **Æbler:**

Forskning viser, at æbler er største kilde til sekundære stoffer og dermed til at reducere cancer, hjerte-karsygdomme, astma og diabetes2

Plant gode, nemme og velsmagende sorter,

# Ideer til Langelandske produkter

- Ægte Kastanjer
- Store Valnødder
- Gode æbler
- Rapsolie
- Hindbær, Solbær
- Aronia
- Tang
- Østershatte
- Vilde svampe
- Hyldebærsaft
- Hybenvital - saft
- Rådyr
- Fasaner
- Vildænder
- Torsk
- Skrubber
- "Tullebøller"
- Langelandske svin

# Hvordan kommer vi i gang?

- ❑ Netværk, netværk, netværk, netværk, netværk, netværk
  - ❑ Samarbejde, samarbejde, samarbejde, samarbejde
  - ❑ Brug ildsjæle, brug ildsjæle, brug ildsjæle, brug ildsjæle
  - ❑ Vær kreativ, vær kreativ, vær kreativ, vær kreativ, vær
  - ❑ Opbakning, opbakning, opbakning, opbakning, opbakning
  - ❑ Roser, roser, roser, roser, roser, roser, roser, roser, roser
  - ❑ Bliv selvforsynende, bliv selvforsynende, bliv selvforsynende
  - ❑ Reklame, reklame, reklame, reklame, reklame, reklame
  - ❑ Køb lokalt, køb lokalt, køb lokalt, køb lokalt, køb lokalt
  - ❑ Vær stolt, vær stolt, vær stolt, vær stolt, vær stolt, vær
- TV - [Samsø er 120% selvforsynende](#)

# Medicin til aftensmad?



- Hippokrates (460 – 377 f.Kr.) *“Din mad skal være din medicin, og din medicin skal være din mad”*
- Paracelsus (1493 – 1541) *“All things are poison, and nothing is without poison; only the dose permits something not to be poisonous”*
- Langelændere (2013) *“Vi spiser lokaldyrkede medicinplanter i aftensmaden, og vi kan leve af det”*



Pause med kaffe med smagsprøver

Diskussion: Kan vi “sælge” medicinplanter på Langeland?

# Lokale smagsprøver



- En pille, eller hvad?
- Velkommen Langeland, FruGrøns gudedrik
- Tranekær tomatsuppe med Ø - boller bagt på speltmel fra [Mejners mølle](#), fennikel og valnødder fra Tranekær
- Hjemmebagte muffins med lokale hindbær og valnød
- Kaffe og grøn the fra Cylon med soursop og rabarber

Udgået:

- Boghvedegrød med ingefær og morgenfruer
- Thimian-te mod forkølelse, opskrifter FruGrøn.dk



# Kilder og litteratur

- Fødevarestyrelsen (1998) [Antioxidants in fruits and vegetables](#)
- Søgaard, Ane Bodil og T. Østergaard( 2008) "Hvad er det du spiser – økologi, mad og sundhed"
- McIntyre, Anne (2012) Lægeplanter i krukker
- Videnskab.dk (2012) [Er stenalderkost overhovedet sundt?](#)
- Garland, Sarah (1979) Gyldendahls store urte- og krydderibog
- Nutrition Journal (5/2004) Apple phytochemicals and their health benefits
- Opslag på wikipedia, dansk og engelsk