

Et bæredygtigt middagsbord

– OPSKRIFTER OG REFLEKSIONER
OVER KIRKENS MAD



Indhold

Indledning 3

KAPITEL 1

Hvad er det særlige ved mad? 5

KAPITEL 2

Hvad har mad og kirke med hinanden at gøre? 8

KAPITEL 3

Madens betydning i et skabelsesorienteret livssyn 14

KAPITEL 4

Vi kan ikke undgå at ændre vores madvaner 17

Afslutning 22

OPSKRIFTER

Påske 25

Pinse 28

Skabelsestid 32

Jul 35

Ressourcer 39



Indledning

Hver dag åbner vi køleskabet for at blive mætte. I den simple og nødvendige handling åbner vi dog også op for ét af tidens mest afgørende spørgsmål, for kristne såvel som alle mennesker på jorden: Hvordan brødføder vi os selv uden at skade den klode, vi deler? Hvordan sikrer vi mad på bordet for vores familier uden at tage nødvendige ressourcer fra vores næste på den anden side af jorden? Hvordan kan vi forstå vores rolle og opgave i denne virkelighed – som kristne, som medmennesker, som jordboere?

De spørgsmål forsøger vi at kaste lys over i dette hæfte. Her belyser vi mad og spisning fra en række perspektiver med indflydelse på det kristne liv, herunder madens betydning i vores fælles, bibelske tradition og et skabelsesorienteret livssyn, vores personlige og politiske ansvar og vores vaner i hverdagen.

Hvad vil vi med dette hæfte, og hvad kan du bruge det til?

Håbet for dette hæfte er dobbelt. Med de følgende kapitler ønsker vi at kalde til større bevidsthed om madens betydning, både for os som kristne og for vores påvirkning af naturen. Med den bevidsthed håber vi også at anspore til handling – hjemme ved vores egne gryder, i vores menigheder og i vores adfærd overfor næsten. Som en praktisk håndsrækning har vi derfor inkluderet et afsnit med opskrifter forfattet af kokebogsforfatter og gastronom Claus Meyer. Her finder du både sæsonaktuelle og bibelsk inspirerede festmåltider til kirkeårets højtider og inspiration til grønne spisevaner i årets almindelige hverdage.

Lidt om teksten og dens baggrund

Teksten, du sidder med, er udarbejdet på baggrund af den svenske skrivelse "Mat för hela livet" skrevet Mats Ershammar og udgivet af Svenska kyrkan i 2020. Dele af det oprindelige forlæg er oversat i denne tekst, mens andre er redigeret og nye

afsnit tilføjet bl.a. for bedre at reflektere danske forhold. Grøn Kirke takker Mats Ershammar og Svenska kyrkan for at trække inspiration fra deres arbejde.

Hæftet er inddelt i fire overordnede kapitler efterfulgt af en samling af opskrifter. I kapitlerne belyses de fire spørgsmål: Hvad er det særlige ved mad? Hvad siger Bibelen og den kristne tradition om madens betydning? Hvad er madens rolle i et skabelsesorienteret livssyn? Og afslutningsvis: Hvad betyder alt dette for vores madvaner i dag? Til sidst har vi inkluderet en liste af henvisninger til kilder benyttet i arbejdet med denne tekst og til flere ressourcer om mad, kirke og klima.



KAPITEL 1

Hvad er det særlige ved mad?

Mad er ikke kun et råstof. Vi spiser for at nære vores kroppe, men madens betydning overstiger ren overlevelse. Maden forbinder os med andre mennesker, med skaberværket og i sidste ende – eller inderst inde – med Gud. Hvordan kan vi bedre forstå denne dyrebare gave?

Mad er overlevelse, helbred – og glæde

På det mest basale niveau er mad en nødvendighed for at opretholde livet. For at overleve behøver vores kroppe tilstrækkelig mad for at blive mætte og næringsstoffer for at forblive raske. Et godt helbred er så fundamental en betingelse for vores livskvalitet, at det er nemt at overse: Kun den, der er ugeneret af et svigtende helbred, kan glemme sundhedens betydning for at finde behag i tilværelsen og overkomme hverdagens kvababelser.

For de fleste af os er mad også en af hverdagens vigtige kilder til glæde. Hvem ville f.eks. undvære forårets første asparges eller varm kartoffelsuppe på en blæsende vinterdag? Skønhed og velsmag er dyrebart i sig selv.

” Kun den, der er ugeneret af et svigtende helbred, kan glemme sundhedens betydning for at finde behag i tilværelsen og overkomme hverdagens kvababelser.

Mad er identitet og kultur

Som det udtrykkes i Svenska kyrkans pamflet *Mat för hela livet*: ”Med vores madvalg viser vi, hvem vi er, hvem vi gerne vil være, hvad vi tror på og værdsætter i livet – individuelt og kollektivt”. Et måltid mad er derfor aldrig ’kun’ et måltid: Det kan viderebringe en nations traditioner og historie eller bevare en families minder om en slægtning, der er gået bort.



I sin bedste skikkelse er vores mad en smuk måde at fortælle og mindes. Tilsvarende tjener mad dog også i stigende grad som en statusmarkør. For de velstillede blandt os, der har overskud til at vælge frit, kan madvalg blive et værktøj til at udskamme, fordømme og hævde magt og rigdom. Manglende vilje til at respektere andres madtraditioner kan opfattes som nedlædighed og arrogance og kan give anledning til konflikt, mistro og had. Mad formidler mening, identitet og sociale strukturer – på godt og ondt.

Mad er relationer

Mad og spisning knytter mennesker sammen og forstærker relationer. Vi ser det f.eks. hos ammende mødre, familier som spiser sammen, grupper eller lokalsamfund som mødes for at fejre eller sørge. Måltider kan således være mødesteder, hvor mennesker forstærker deres sociale sammenhængskraft og samtidig etablerer beskyttende grænser for fællesskabet. Dette åbner for spørgsmål om, hvordan vi forholder os til hinanden, til samfundet, til skaberværket i det hele taget – og i sidste ende til Gud.

+ KORT FORTALT

- Mad og spisning er ikke kun råstof: Det formidler fællesskab med andre – og med Gud
- Mad er både en betydningsfuld kilde til sundhed og én af livets vigtige glæder
- Spisning er en måde at mindes, deltage i og vedligeholde vores kulturelle identitet
- Måltidet er en vigtig ramme for at opbygge og beskytte relationer, både intime og i det bredere samfund
- Vi må justere vores syn på mad til at inkludere dens følelsesmæssige, kulturelle og rituelle betydninger. Vi må med andre ord tage mad og spisning alvorligt.

Hvad har mad og kirke med hinanden at gøre?

Mad og måltider optræder fra begyndelsen af i den kristne fortælling. Allerede i Bibelens skabelsesberetninger hører vi, hvordan Guds første ord til mennesket er en opfordring til at spise, og når profeten Esajas skal skildre øjeblikket, hvor Gud ved tidernes ende samler sit folk i sit rige, er det ved et måltid med

”god vin og fede retter, med ædel lagret vin og marvfede retter” (Esajas’ Bog 25). På tværs af Bibelens bøger møder vi måltidet som et højdepunkt, som ritual og som et betydningsfuldt symbol for menneskets relation til Gud. Hvad kan vi sige om Bibelens skildringer af mad, og om måltidets betydning i kirkens liv?

” På tværs af Bibelens bøger møder vi måltidet som et højdepunkt, som ritual og som et betydningsfuldt symbol for menneskets relation til Gud.

Fællesskab, gæstfrihed og tradition: måltidet i Det Gamle Testamente

I fortællingerne om patriarkerne Abraham, Isak og Jakob er mad og måltider også afgørende. Vi hører, hvordan Abraham i Mamrelund får besøg af tre mænd – måske var det engle – som han og Sara byder på et måltid, inden de fremmede fortæller, at Sara på trods af sin høje alder skal føde en søn. Og Sara lo – først af skepsis og siden af glæde. Et måltid udtrykker gæstfrihed. (1. Mosebog 18)

Da den gamle Isak mærker døden nærme sig, beder han sin ældste søn Esau om at forberede et måltid til ham, inden han giver slægtsvelsignelsen videre. Jakob skynder sig at lave et godt måltid, snyder sin bror og far og får velsignelsen i stedet for Esau. Et måltid kan have en rituel betydning. (1. Mosebog 27)

Da Jakobs sønner under en hungersnød søger hjælp i Egypten, møder de deres bror Josef, som de mange år tidligere havde søgt at skaffe sig af med.

Og Josef sætter dem til bords i fødselsrækkefølge, som de også sad om bordet derhjemme. Ved måltidet afslører Josef brødrenes hårdhjertethed og den forviklede familiehistorie, og han rækker hånden ud til forsoning. Et måltid kan være en håndsrækning, et forsøg på at hele det, som er brudt. (1. Mosebog 43-45)

” Et måltid kan være en håndsrækning, et forsøg på at hele det, som er brudt.

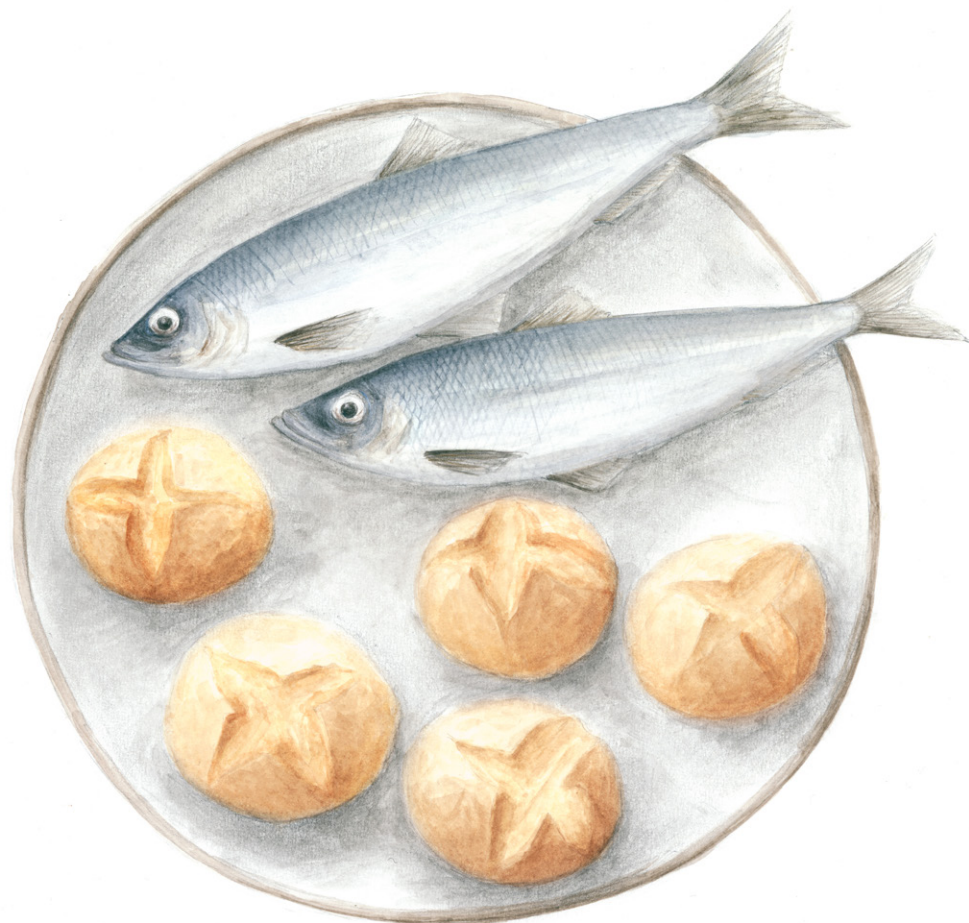
Israelitterne slår sig ned i Egypten og bliver tilsyneladende godt tilfredse med, hvad de får fra ”Egyptens kødgylder”. Men det ender i en slavetilværelse, som Moses leder dem ud af. Inden afrejsen fra Egypten spiser de et måltid bestående af usyret brød og lam – og jøder verden over får stadig usyret brød og lam ved deres påskemåltid, hvor udfrielsen af det egyptiske fangenskab bliver mindet. Et måltid kan knytte en gruppe, et folk, et trosfællesskab sammen om en historie og dermed formidle en fælles identitet. (2. Mosebog 12-13)

På rejsen gennem ørkenen mod det forjættede land, ”landet der flyder med mælk og honning”, længes israelitterne tilbage efter de ægyptiske kødgylder. De klager deres nød til Moses, og næste dag falder der manna fra himlen, præcis nok til et måltid for alle, men ikke noget, der kan gemmes væk og lægges på lager. Maden er ikke en selvfølgelighed, men en daglig gave fra Gud. (2. Mosebog 16)

Tag det og spis: måltidet i Det Nye Testamente

Vi hører ofte, at Jesus sammen med disciplene blev inviteret til et måltid. Jesus var villig til at spise med hvem som helst, også dem, ”pæne” mennesker ikke ville have noget med at gøre. Et måltid kan provokere de i forvejen sammenspiste. (Lukasevangeliet 7 og 19)

Jesus fortalte også mange af sine lignelser ved måltider, og en del af dem handlede netop om måltider, som endte med at få helt andre gæster end oprindelig planlagt. Et måltid kan sprænge sociale etniske og religiøse rammer. (Lukasevangeliet 14)



Jesus inviterer også til et kæmpe måltid ude i de øde egne, hvor han var søgt ud for at få fred. Her opsøgte folk ham og hørte på ham, og der delte han to fisk og fem brød, en lille dreng havde med, og der blev nok mad til flere tusinde. Mad er til deling, og når det bliver delt, kan det blive til mere end fysisk næring. (Matthæusevangeliet 14)

Når Jesus skulle beskrive Guds rige, fortæller han netop om, hvordan det ved de sidste tider vil vise sig afgørende, om mennesker havde været parat til at give den tørstende noget at drikke eller den sultende noget at spise. Der er mad nok til alle mennesker i verden, hvis vi er klar til at dele. (Matthæusevangeliet 25)

” Der er mad nok til alle mennesker i verden, hvis vi er klar til at dele.

Helt centralt i beretningen om Jesu liv og forkyndelse står fortællingen om det sidste mål, han spiste sammen med sine disciple. Ved påskemåltidet sagde Jesus til disciplene: *"Dette er mit legeme, som gives for jer. Gør dette til ihukommelse af mig!"* Ligeså tog han bægeret efter måltidet og sagde: *"Dette bæger er den nye pagt ved mit blod, som udgydes for jer"*. Jesus vidste at han ville blive slået ihjel på grund af sin kærlighed til disciplene, ja til alle mennesker, til hele skaberværket. Men han vidste også, at det ikke ville blive slutningen på historien. Jesus fortalte, at han ville være hos disciplene – og hos os i dag – når vi bryder brødet og drikker af vinen. Jesus delte påskemåltidet med disciplene vel vidende, at inden natten var omme, ville én have forrådt ham, én have fornægtet ham og resten være stukket af. Det fællesskab om brød og vin, han indstiftede og deltog i, var altså et fællesskab på trods. (Lukasevangeliet 22 & Matthæusevangeliet 26)

Måltidet er begyndelsen på vores kirkelige tradition

Kristi påskemåltid blev altså den ramme, hvor kristendommen spirede. De første kristne mødtes hver uge på opstandelsesdagen, søndagen. De fortalte hans historier og historierne om ham videre, mens de spiste og inviterede andre med til måltiderne. Det blev en del af deres gudstjeneste, at de brød brødet og drak af vinen, mens de gentog de ord, han havde sagt ved det sidste måltid, han havde delt med disciplene. Og de mærkede hans nærvær. (Apostlenes Gerninger 2)

11 Alt er tilladt! For kristne findes der altså ikke forbudt mad. Men Paulus tilføjer: Ikke alt er gavnligt!

råd, og som derfor kan sætte sig tidligt til bords, spiser og drikker, så der kun er rester tilbage, når landarbejderne og de andre mindre bemidlede slutter sig til selskabet. "I æder og drikker jer en forbandelse til!" svovler Paulus. Siden blev det skik, at man delte måltidet op i det måltid, der mættede kroppen, og det symbolske måltid med lidt brød og vin, som havde fokus på at mindes Jesus og hans historie. (1. Korintherbrev 11)

Og sådan er det nu blevet skik over hele jorden. Vi holder nadver i kirken og spiser måske et måltid sammen efter gudstjenesten. Og måske bliver der også samlet ind, til fordel for mennesker i nød rundt om i verden, så de også kan få mad.

Paulus blev også, af mennesker i de menigheder han havde grundlagt, bedt om at forholde sig til, hvilke madvarer var tilladt at spise. Paulus var selv jøde og dermed vokset op med de ret omfattende jødiske spiseregler, som bl.a. omfatter det at afstå fra svinekød og undgå at sammenblende mælkevarer og kødprodukter i madlavningen. Folk i de menigheder, Paulus skrev til, var også bekymrede for, om dyr slagtet i forbindelse med hedenske ritualer, skulle betragtes som forbudt mad for kristne. Her skærer Paulus igennem på baggrund af sin tro på Kristus som frelser og forløser og dermed frigører fra alle menneskeskabte regler. Han proklamerer: Alt er tilladt! For kristne findes der altså ikke forbudt mad. Men Paulus tilføjer: Ikke alt er gavnligt! (1. Korintherbrev 12). Der er god grund til at tage hensyn til andre menneskers bekymringer – og, vil vi tilføje, til en bæredygtig fremtid for vores klode.

Det var en del af deres måltidsfællesskab, men det var ikke alle, der følte sig lige velkomne. Paulus skriver til de kristne i Korinth, at de er helt gal på den, når de, som har bedst tid og

+ KORT FORTALT

- Mad er ikke en selvfølgelighed, men en daglig gave fra skaberen selv.
- At invitere den fremmede på et måltid mad er et stærkt udtryk for gæstfrihed og kan åbne overraskende perspektiver.
- Nadvermåltidet er helt centralt i kristne gudstjenester og formidler fællesskab med Gud og andre mennesker – på trods.
- I kristen tradition er der ikke nogen former for madvarer, der ikke må spises. Men gæstfrihed og hensyn til bordfæller kan tilsige, at man begrænser sit eget frie madvalg.



Madens betydning i et skabelsesorienteret livssyn

Alle mennesker har et billede af den verden, vi lever i – en livsanskuelse. I forhold til mad er én livsanskuelse at opfatte produktion af energi og næringsstoffer som madens eneste nytte. Dette er en instrumentel synsvinkel på mad og repræsenterer et antropocentrisk (menneskecentreret) livssyn. Et sådant livs- og verdenssyn overser menneskets afhængighed af Skaberen og af det øvrige skaberværk og betragter maden alene som et middel til at maksimere menneskelig nytte.

I skriftet "Ett biskopsbrev om klimabet" af Svenska kyrkans biskopper betones betydningen af at bevæge sig væk fra et antropocentrisk ståsted og i stedet arbejde frem mod et skabelsesorienteret livssyn, som "betoner gensidigheden i relationerne mellem skabningerne og mellem Gud og det skabte, samtidig med at det værner om menneskets særlige rolle og opgave." Hvad er principperne bag dette livssyn?

” ... Et skabelsesorienteret livssyn, som betoner gensidigheden i relationerne mellem skabningerne og mellem Gud og det skabte, samtidig med at det værner om menneskets særlige rolle og opgave.

Naturen eksisterer i sin egen ret

I lang tid har den miljøetiske litteratur udfordret den opfattelse, at det kun er mennesker, som har en selvstændig indre værdi, og at ikke-menneskelige væsener og forekomster kun har en ydre, instrumental værdi som middel for menneskelige mål. Nyere naturvidenskab har påpeget tegn på en hidtil uanet



kompleksitet i plante- og dyreliv, såsom sensoriske apparater hos planter og dybe følelsesliv hos dyr. Disse opdagelser kræver vores moralske eftertanke. Som kristne kan vi ikke blot opfatte naturen som et lager af ressourcer til fri afbenyttelse; en skabt (og dermed ønsket) natur eksisterer derimod i sin egen ret.

Mennesket er ikke adskilt fra skabelsen

Som skabte væsener er vi både dybt afhængige af og forbundne med de økosystemer, vi selv er en del af. Når vi spiser, bliver det allermost tydeligt, hvor tæt sammenvævede vi er med resten af skabelsen – også i bogstavelig, fysisk forstand. Menneskets tarm er et økosystem i sig selv, som samarbejder med resten af kroppen. Der findes trillioner af mikroorganismer i og på et menneske; det er mange flere end de billioner af celler, som menneskekroppen består af. Man kan sige, at vi lever i symbiose med vores mikroorganismer. Det er vigtigt – også i et teologisk perspektiv – at være opmærksom på denne symbioses betydning for vores liv. Gennem skabelsens livsprocesser er vi altid værter for det, som findes udenfor og indeni os, samtidig med at vi selv er gæster hos andre. Vi har et fælles udgangspunkt; alt er formet af den samme jord. Alt deler skønheden og skrøbeligheden med hinanden.

Vi må forandre vores relation til naturen

Udfordringen er at forandre vores relation til naturen, så vi hverken forsøger at beherske den eller at gøre den til et objekt. Det handler om dybt at opgive en synsmåde, hvor mennesket helt selvfølgeligt gør sig selv til skabelsens centrum. I stedet må vi indtage en tjenende indstilling til skabelsen. Ikke kun mennesker, men også dyr og planter skal respekteres og tilkendes egen værdi.

Et kristent helhedssyn betoner således menneskets tætte fællesskab med og ansvar for alt levende. Som kristne tror vi på Gud som den skabende kraft bag alt værende, og mennesket er som skabt en del af hele skabelsens livsvæv. Vi mennesker står altså ikke over skabelsen, men er kaldet til at vogte og værne det skaberværk, som vi selv er en del af.



+ KORT FORTALT

- Vi må søge at opgive et antropocentrisk livssyn, som vanemæssigt sætter mennesket over skaberværket – også i vores forhold til mad.
- Dyrene, planterne og resten af naturen har iboende værdi og krav på respekt og omsorg i deres egen ret.
- Som mennesker er vi ikke adskilte fra naturen, men en del af det skabte.
- Som kristne må vi stræbe mod et skabelsesorienteret helhedssyn og en tjenende indstilling til det skaberværk, som vi er en del af.

KAPITEL 4

Vi kan ikke undgå at ændre vores madvaner

Alle mennesker har samme værdi og samme opgave som "skabte medskabere": at tage ansvar for skaberværket. I forhold til den aktuelle klima- og miljøkrise betyder det, at vi som mennesker skal turde se vores eget ansvar for situationen i øjnene og have mod og vilje til at tage fat på problemerne, også selvom de kan virke uoverskuelige. Som kristne tror vi, at vi ikke er alene om opgaven, og at Gud hverken har opgivet sit skaberværk eller os som forvaltere af det. Den tro rummer et afgørende håb for os og fremtiden.

” Som kristne tror vi, at vi ikke er alene om opgaven, og at Gud hverken har opgivet sit skaberværk eller os som forvaltere af det.

Noget særligt ved mad er, at maden befinder sig i et skæringspunkt mellem individuelle valg, som afgør den enkeltes daglige kost, og et bredt spektrum af faktorer, som har betydning for hele kæden fra producent til forbruger. Konfronteret med omfanget af drivhusgasudledningen fra f.eks. multinationale firmaer og nationale infrastrukturer kan vores egne, individuelle valg forekomme forsvindende ubetydelige, ligesom det kan virke uigennemskueligt, hvilke valg der reelt er mere bæredygtige end andre. Hvordan kan vi bedre begribe vores personlige rolle – og hvad kan vi konkret gøre?

Vores produktion af mad driver klimaforandring

En ubæredygtig fødevarerproduktion er en af de vigtigste årsager til klimaforandringer. Som FN's internationale panel for klimaforandringer (IPCC) har konstateret kræver det en meget betydelig reduktion i drivhusgasudledningen



fra fødevareproduktion, hvis vi skal nå klimamålene. Ud over drivhusgasudledning bidrager landbrugets pesticider, industrielle kunstgødning og afskovning også væsentligt til forureningen af jord, vand og luft og den tragiske udryddelse af dyrearter verden over. Hvordan vi end forholder os, er vi nødt til at se fakta i øjnene: Menneskeheden er lige nu i gang med at overskride grænserne for den planet, vi bor på – og vores produktion af mad bærer en stor del af skylden. Vi kan ikke fortsætte som vanligt.

Hvad med global retfærdighed og madfattigdom?

Spørgsmålet om mad og fødevareproduktion drejer sig dog ikke kun om klimahensyn. Sult og underernæring er en realitet for millioner af mennesker verden over, særligt i det globale syd, som har bidraget mindst til drivhusgasudledningen og de dermed forbundne klimaforandringer. Samtidig bliver ca. en tredjedel af de fødevarer, som produceres, til madspild. Som trossamfund er vi forpligtede til at engagere os i sagen, da både klima, miljø og madfattigdom er blandt vor tids helt afgørende samfundsspørgsmål. Vores kristne tro kalder os til at sørge for, at sultne får mad og tørstige noget at drikke. Videnskaben fortæller os, at der er rigelig med mad på kloden til at alle kan blive mætte uden at vi overudnytter klodens ressourcer, men det kræver en mere retfærdig fordeling af verdens fødevarer og et væsentlig mindre kødforbrug – særligt af os i den rige vestlige verden.

” Vores kristne tro kalder os til at sørge for, at sultne får mad og tørstige noget at drikke.

Individuelle valg: en nødvendig, men lille del af helheden

Med den måde, vi forholder os til vores omverden, viser vi, hvordan vi vurderer alt det, som lever: om vi anser det for dyrebart eller ikke. Ved at forholde os ansvarsfuldt til indkøb, madlavning og affaldshåndtering kan vi hver især bidrage på en håndgribelig måde til en mere bæredygtig udvikling – og for mange af os optræder disse valg som noget af det mest oplagte at justere på i hverdagen som et svar på klima-, miljø-, og biodiversitetskrisen, selvom ændring af forbrugsvaner bestemt ikke er uden besvær. Vigtigere endnu er dog at insistere på en forandring af hele den fødevareindustrielle værdikæde, der bringer mad fra jorden til vores hjem.

Og hvad kan jeg så gøre? Gode råd til bæredygtige madvaner

For mange vil de grundlæggende anbefalinger til bæredygtige madvaner nok lyde velkendte. Først på listen er en balanceret, primært plantebaseret kost – et råd der fremhæves af både IPCC og Fødevarestyrelsen som en af de mest tungtvejende muligheder for at mindske vores personlige klimabelastning. Særligt i et land som Danmark må vi tage dette råd alvorligt. Med et gennemsnitligt kødforbrug i 2020 på ca. 63 kg pr. indbygger ligger vi både langt over de 350 gram kød pr. uge, som Fødevarestyrelsen anbefaler, og mere end 20 kg over det globale gennemsnit. Det er også slående, hvor stærkt vores kødforbrug påvirker Danmarks landskab: Med ca. 60% af dansk jord optaget af landbrug (hvoraf ca. tre fjerdedel er afsat til afgrøder til dyrefoder) er Danmark i dag et af de mest intensivt dyrkede lande i verden. Der er unægtelig langt fra denne virkelighed til IPCC og Fødevarestyrelsens forskrifter. Desto vigtigere bliver netop den plantebaserede kost – både for klimaet, dyrevelfærden og muligheden for at genvinde levedygtig, fri natur i vores fælles hjem.

Madvaner er mere end det, vi spiser

Begrebet 'madvaner' er ikke kun begrænset til, hvilke fødevarer, vi vælger – de berører også bl.a. vores sindsindstilling, politiske indsats og vores behandling af medmennesker. Kirkernes Verdensråd (WCC) foreslå følgende Ti Bud om Mad:

1. Tak for maden, du får.
2. Vælg mad, der dyrkes så tæt som muligt på, hvor du lever.
3. Arbejd for, at mennesker får nok ernæringsrigtig mad, som de har råd til.
4. Spis bevidst og med måde.
5. Lad være med at smide mad ud.
6. Vis taknemmelighed overfor dem, der tilbereder din mad.
7. Bidrag til, at de som arbejder med mad, får rimelige lønninger.
8. Begræns madens miljøpåvirkning.
9. Beskyt den biologiske mangfoldighed.
10. Glæd dig over at dele Herrens måltid med dem, du kan.



Et fælles kald til større indsigt

Skulle vi fra Grøn Kirkes side tilføje et bud til WCCs liste ovenfor, ville det være det enkle: Vælg madvarer, som har et lavt klimaaftryk. Men hvor enkelt er dette at afgøre? Fælles for rådene ovenfor er deres understregning af behovet for bedre at forstå de systemer, der bringer mad fra jorden til vores hjem. At tage ansvar for miljøet kan virke som en uoverskuelig opgave – men jo bedre, vi forstår den, jo mere ladsiggør bliver den. Et sted at begynde kan være med nogle af de praktiske hjælpemidler, som findes til at forstå madens klimapåvirkning, såsom f.eks. Concitos "Den store klimadatabase", der giver overblik over fødevarers klimaaftryk.

+ KORT FORTALT

- Vi ved, at ubæredygtig fødevarerproduktion bidrager væsentligt til klimakrisen
- Spørgsmålet om miljø og klima er uløseligt forbundet med spørgsmålet om global retfærdighed og madfattigdom
- Individuelle forbrugsvalg kan bidrage til en mere bæredygtig udvikling, men mindst lige så vigtigt er vores bidrag til politiske, samfundsmæssige forsøg på at ændre værdikæden for global fødevarerproduktion
- Vi behøver en dybere forståelse af madens klimapåvirkning

Afslutning

I vores del af verden er mad ofte noget, der bare er for hånden. Når vi har lyst til at spise, kan vi åbne vores køleskab (eller vores smartphone) og skaffe et måltid så nemt, at vi tit slet ikke tænker over det. På den måde glemmer vi nemt at tænke på måltidet, vi spiser – for ikke at nævne de mennesker, der har frembragt den eller den jord, maden er kommet fra.

” Det er dog vigtigt, at en øget bevidsthed om madens betydning ikke stopper ved tanken alene. Som medansvarlige for skaberværket må vi være villige til at handle efter vores overbevisning, også når det medfører et brud med gamle og trygge vaner.

Med dette hæfte håber vi at påkalde den opmærksomhed, som måltidet fortjener. Maden er en af de hjørnesten, der understøtter menneskets liv, ikke bare i praktisk og næringsmæssig forstand, men også social, eksistentiel og åndelig. I en verden med hastigt tiltagende klimaforandringer og fødevaremangel er vores valg af måltider blevet uløseligt forbundet med spørgsmål om, hvad det betyder at være menneske

og ansvarlig medborger i et demokratisk samfund. Det handler om dig og mig: Hvordan bør vores syn på hvem vi er, hvad vi tror på og har ansvar for, påvirke vores syn på mad og fødevareproduktion? Som med alle store spørgsmål i livet er dette komplekse problemstillinger, der kan være svære at navigere i. Med denne tekst håber vi at have skitseret et landkort.

Det er dog vigtigt, at en øget bevidsthed om madens betydning ikke stopper ved tanken alene. Som medansvarlige for skaberværket må vi være villige til at handle efter vores overbevisning, også når det medfører et brud med gamle og trygge vaner. Når alt kommer til alt: En fremtid med mindre kød, mindre spild og mere grønt er en billig pris, hvis det sikrer en fremtid for alle.

Opskrifter

Opskrifter på sæsonaktuelle og bibelsk inspirerede festmåltider til kirkeårets højtider og inspiration til grønne spisevaner i årets almindelige hverdage fra Meyers Madhus.



Påske TIL FEST

Forårsfrikasse med kylling, spæde grøntsager og velouté

SÅDAN GØR DU

Velouté

Start med at lav en klassisk smørbole, og tilsæt derefter den varme grøntsagsfond. Lun mælk og fløde op sammen, og tilsæt saucen når massen er lun. Herefter skal saucen piskes og koges igennem, så saucen er helt glat, og ikke smager af mel. Tilslut skal saucen smages til med hyldeblomsteddike, salt og evt. peber.

Kylling

Kyllingen braiseres i ovnen ved 85 grader i ca. 3 timer. Bagefter skal den køles af, og plukkes i passende stykker til frikasse.

Grøntsager

Alle grøntsager skylles, ordnes og skæres i passende tern/stykker til frikasse. Alle grøntsager blancheres nænsomt så de alle er al dente, hvilket betyder, at de stadig skal have en smule bid i sig.

INGREDIENSER

10 personer

Velouté

27 ½ g smør

35 g hvedemel

212 ½ g grøntsagsfond

75 g fløde

175 g mælk

12 ½ g hyldeblomsteddike

salt

peber

Kylling

450 g kyllingelår uden skind og ben

vand

hønsfond

hønsfedt

Grøntsager

350 g forskellige grøntsager fx gulerødder, jordskokker, porrer, asparges, ærter.



Påske TIL HVERDAG

Salat af knuste kartofler med brændenældesalsa, sprødt kyllingskind og rucola



SÅDAN GØR DU

Kartofler

Skrub kartoflerne med en stiv børste. Kom dem i en gryde, dæk med vand, og kom et godt drys salt i. Bring vandet i kog, og kog kartoflerne i 16-18 minutter. Skum urenheder af undervejs. Hæld vandet fra, og knus kartoflerne let med en gaffel eller et piskeris.

Pil skalotteløgene, skær dem i fine ringe, og vend dem med kartoflerne sammen med olie og citronsaft. Smag til med salt og peber.

Brændenældesalsa

Blancher brændenælderne i rigeligt kogende vand i 30 sekunder. Kom dem direkte i koldt vand. Pluk de groveste stilke fra persillen, og skyl den grundigt. Sling nælder og persille tørre i en salatslynge eller et viskestykke. Pil hvidløget, og hak det groft.

INGREDIENSER

4 personer

Kartofler

800 g kartofler
2 spsk koldpresset rapsolie
2 skalotteløg
citronsaft
havsalt
friskkværnet peber

Brændenældesalsa

2 håndfulde brændenældeskud
50 g hasselnødder
50 g vesterhavsost
1 fed hvidløg
1 dl citronsaft
1 dl koldpresset rapsolie

Desuden

2 håndfulde persille og rød rucola (eller andre friske urter)
8 sprøde kyllingskind

Kom nælder og persille i en foodprocessor sammen med nødder, vesterhavsost, hvidløg, citronsaft og fintrevet citrusskal. Kør foodprocessoren, indtil ingredienserne er godt blandet. Tilsæt olien, og kør, indtil du har en sammenhængende salsa – men ikke for længe, den skal være grov i konsistensen. Smag til med salt, peber og evt. lidt citronsaft.

Fordel kartoflerne på et fad sammen med klatter af brændenældesalsa, grove stykker sprødt kyllingskind, persille og rucola.



Pinse TIL FEST

Stegt hornfisk med perlebyg, asparges og ramsløgpesto

SÅDAN GØR DU

Ramsløgpesto

Blend ramsløgene med solsikkekerner, parmesan, citronsaft, og kun så meget olie, at blenderen kan få ordentligt fat. Blend til en ensartet masse, men ikke alt for længe. Smag til med salt og peber.

Du kan også lave ramsløgpesto i en morter, hvis du har en stor stenmorter. Hak bladene groft og stød dem sammen med de øvrige ingredienser. Tilføj olie gradvist, og smag til.

Perlebygssalat

Kog perlebyggen i letsaltet vand, til den er mør – det tager ca. 25 minutter. Skær rødløget i tynde både, og kog dem med byggen de sidste 2 minutter af kogetiden.

Hæld vandet fra perlebyggen, og vend den sammen med ramsløgspæsten. Skær de nederste 3-4 cm af de grønne asparges, og kasser dem. Skær aspargesene i 3-4 cm lange stykker.

INGREDIENSER

4 personer

Ramsløgpesto

1 håndfuld ramsløg
50 g hasselnødder
50 g groftrevet parmesanost
saft af 0,5 citron
koldpresset olivenolie

Perlebygssalat

200 g perlebyg
1 rødløg
1 portion ramsløgpesto
1 bundt grønne asparges
250 g champignon (alternativt østershatte eller andre svampe)

Hornfisk

2 store hornfisk (alternativt rødspættefileter eller makrel)
1 spsk olivenolie
50 g smør

Desuden

4 blade ramsløg

Rens svampene med en børste, helst uden at skylle dem, og skær dem i kvarter. Steg ved høj varme i lidt olie i et par minutter, til de er gyldne. Tilsæt aspargesstykkerne, og steg 1-2 minutter mere. Vend asparges og svampe med perlebyggen.

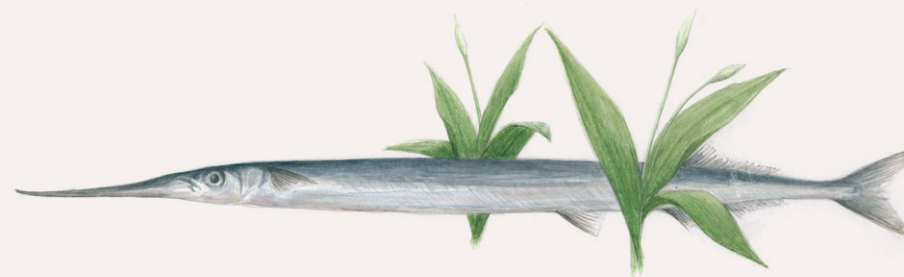
Hornfisk

Udben hornfiskene (hvis din fiskemand ikke har gjort det for dig). Drys lidt salt på kødsiden af fileterne, og lad dem stå i 10 minutter. Skær fileterne i 8 stykker, skær et lille snit i skindsiden af hvert stykke, og fold dem sammen med skindsiden udad.

Steg hornfisken i lidt olie og smør ved mellemhøj varme. Tryk fisken ned med en paletkniv, så du får en flot ensartet stegeskorpe. Vend fisken, når den begynder at skifte farve til mælkehvid og let slipper panden. Steg i yderligere 2-3 minutter.

Ved servering

Snit ramsløgbladene i lange strimler. Anret fisken på et fad med de snittede ramsløg og lidt af stegesmørret. Server med kornsalaten på siden.



Pinse TIL HVERDAG



Bagte og syltede jordskokker med spinatpure og urter

SÅDAN GØR DU

Bagte jordskokker

Skrub jordskokkerne rene – behold skallen så intakt som mulig. Tag et par stykker af de mindst knoldede fra til de råsyltede jordskokker.

Fordel de øvrige jordskokker i et ildfast fad, krydr dem med salt, og bag dem i ovnen ved 175° i 40-45 minutter.

Køl jordskokkerne ned, til de er til at røre ved, skær dem i halve på langs, og tryk kødet op gennem skindet, så du næsten vender vrangen ud på dem

Spred jordskokkerne ud på en bageplade med skindsiden nedad, og lad dem stå og køle af og tørre i et par timer.

Pensl det hvide jordskokkekød med olie, krydr med salt, og bag dem i ovnen ved 220° i 15-20 minutter, til de er gyldne og let sprøde.

INGREDIENSER

4 personer

Bagte jordskokker

700 g store jordskokker
Råsyltede jordskokker
½ dl æblecidereddike
2 spsk sukker
2 spsk vand
1 tsk salt
1 knivspids finthakket hvidløg
3 jordskokker

Spinatpure

4 håndfulde frisk spinat
1 dl vindrukerneolie

Hasselnøddemælk

50 g hasselnødder uden den tynde, brune hinde
½ liter vand
10 g tørret daddel eller anden tørret frugt

Desuden

citronsaft
½ håndfulde kørvel
½ håndfuld brøndkarse
½ håndfuld skvalderkål
havsalt
friskkværnet peber

Råsyltede jordskokker

Kog æblecidereddike op med sukker, vand, salt og hvidløg, og lad det koge, til sukkeret er opløst.

Skær jordskokkerne i tynde skiver, gerne på et mandolinjern, og skyl dem i koldt vand.

Læg dem i en skål, hæld syltelagen over, og lad dem trække i mindst 2 timer, gerne natten over.

Spinatpure

Skyl spinaten, og slyng den tør i en salatslynge. Blancher den i kogende vand i 20-30 sekunder, og køl den ned i koldt vand.

Pres væsken ud af spinaten, blend den med vindrukerneolie til en glat pure, og smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

Hasselnøddemælk

Kom alle ingredienser i en høj blender, og blend i et par minutter, til nødderne er godt findelte, og væsken ligner mælk.

Du kan sigte mælken eller beholde nødestykkerne, alt efter hvor fin/ fyldig en konsistens, du går efter.

Opbevar mælken i køleskabet i et par dage i en lukket beholder. Hvis den skiller, så rør den igennem.

Ved servering

Fordel spinatpure og hasselnøddemælk i bunden af et stort fad sammen med de sprøde, bagte jordskokker og råsyltede jordskokkeskiver. Top med masser af krydderurter.



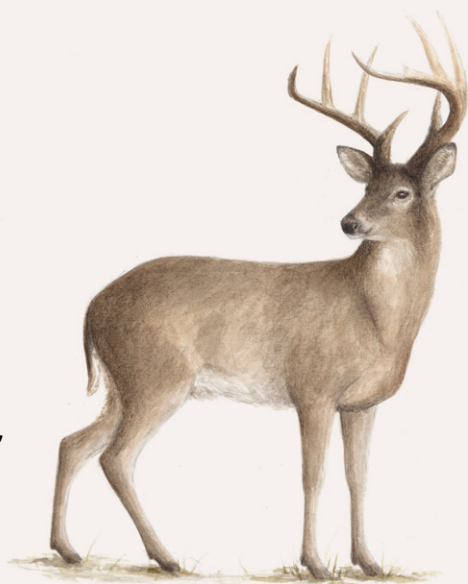
Skabelsestid TIL FEST

Langtidsbraseret dyrebov

SÅDAN GØR DU

Dyrebov

Lav nogle snit i dyreboven, så den kan tage imod kryddring og væske, og gnid den med lidt eddike, salt, peber og timian. Pil løgene, og skær dem i grove stykker – lad hvidløgene være hele. Læg løgstykkerne i en bradepande. Tilsæt et halvt æble skåret i både, og vend det hele med øl, æbleed-



INGREDIENSER

4 personer

Dyrebov

1 dyrebov (ca. 1,5kg pr. bov)
1 dl æbleeddike
havsalt
Friskkværnet peber
½ bundt timian
3 rødløg
5 skalotteløg
2 fed hvidløg
2 madæbler
5 dl æblemost
5 løg

1 flaske mørk øl
½ bundt bredbladet persille

Jordkok-æblepuré

1 kg jordkok
1 æble (Benyt gerne Belle de Boskoop)
20 g hasselnødder
20 g smør
1 spsk æbleeddike
havsalt
Friskkværnet peber

Topping

½ bundt bredbladet persille

dike, æblemost, timiankviste, salt og peber. Læg dyreboven på løgene, dæk med alufolie, og sæt bradepanden i en forvarmet ovn ved 160°. Steg boven i 2,5-3 timer, indtil den er helt mør og næsten falder af benet. Husk at overhælde boven med lidt af væden i bradepanden et par gange under braisering. Lad boven hvile i 10 minutter, inden den skæres/deles (kødet er så mørt, at du snarere plukker det).

Jordkok-æblepuré

Vask og skrub jordkokkerne meget grundigt med en svamp, så al jord kommer væk, og skær jordkokkerne i grove tern. Skær æblet i kvarter, befri det for kernehus, og skær det i grove tern. Kom både jordkokker og æble i en gryde med vand, og kog dem i ca. 15 minutter, indtil de er møre. Hæld vandet fra, og lad æbler og jordkokker stå i gryden i et par minutter og dampe af. Kom jordkokker, æble, hasselnødder, smør og eddike i en foodprocessor, og kød til en grov puré. Smag puréen til med salt, peber og evt. lidt ekstra eddike.

Server dyreboven sammen med jordkok-æblepuré, bagte løg, den gode braiseresky og drys med masser af friskhakket persille.



Skabelsestid TIL HVERDAG

Rødbedesuppe med røde bønner, kommen, rødkål og tyk fløde

SÅDAN GØR DU

Udblød bønnerne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer. Hæld vandet fra.

Skræl rødbederne, og riv dem groft på et rivejern. Hak løg og hvidløg fint. Rist løg og rødbeder i olie, tilsæt æblemost, kommen, chili, grøntsagsbouillon og bønnerne. Kog ved svag varme i 60-70 minutter uden låg, til bønnerne er møre. Tilsæt evt. mere grøntsagsbouillon undervejs, hvis bønnerne mangler væde omkring sig. Tilsæt æblecidereddike, og smag til med salt og peber.

Varm en pande op til højeste temperatur, og rist grønkålen hurtigt på panden. Det er vigtigt, den bliver godt ristet og får farve i kanterne. Kom den ristede grønkål i suppen lige før spisetid, og spis med cremefraiche og fuldkornsbrød.



INGREDIENSER

4 personer

150 g tørrede kidneybønner
4-5 rødbeder (600 g)
1 ½ løg
1 fed hvidløg
½ dl vindrukerneolie
3 dl æblemost
1 tsk. kommenfrø
1 knivspids chilipulver
1 ½ liter grøntsagsbouillon
2 spsk. æblecidereddike
salt og peber
4 håndfulde plukket grønkål
1 dl cremefraiche

Jul TIL FEST

Rullesteg af bryst og mørbrad med sennep, rosmarin og abrikoser og frisk rødkålssalat med svesker, hasselnødder og blodappelsin

SÅDAN GØR DU

Rullesteg

Skær kødet til, så du får et nogenlunde kvadratisk stykke, hvis ikke slagteren har gjort det. Skær nu den tyndeste ende af kødet lidt til, så den bliver 'spids' – det gør den nemmere at lukke rullen flot til. Hak rosmarinen groft, og bland den godt sammen med finthakket hvidløg, finthakket abrikoser, revet citronskal, spidskommen og allehånde i en lille skål.

Smør kødsiden med sennep, og fordel abrikos-rosmarinblandingen over kødet. Læg grisemørbraden midt på kødet, og krydr med salt og masser af peber. Hvis der er huller i kødet, så lap dem med det afskårne kød. Rul nu kødet stramt omkring mørbraden, og bind stegen op med kraftig køkkensnor, så den bliver holdt godt sammen. Gnid salt ind i stegen.

INGREDIENSER

10-12 personer

Rullesteg

1 grisebryst uden ben og svær, ca. 2. kg
½ håndfuld rosmarinkviste
4 fed hvidløg
150 g tørrede abrikoser
skal fra 1 usprøjtet citron
1 tsk. stødt spidskommen
1 spsk. knust allehånde
100 g grov sennep
1 grisemørbrad, afpudset for sener
1 spsk. salt
peber

Rødkålssalat

1000 g rødkål
6 usprøjtede blodappelsin (eller alm. appelsiner)
3 spsk dijonsennep
3 spsk honning
9 spsk citronsaft
2,25 dl vindrukerneolie
salt og peber
150 g hasselnødder
150 g svesker



Læg stegen i en bradepande, og steg den i ovnen ved 175° i 1 time. Sænk derefter temperaturen til 135°. Tilsæt løbende lidt vand i bunden af bradepanden, så den ikke steger tør. Stegen er færdig og mør, når den har en kernetemperatur på 65-75°, alt efter om du vil have en let rosa midte i mørbraden eller en akkurat gennemstegt steg. Lad stegen trække i mindst 20 minutter inden servering.

Rødkålssalat

Snit kålen helt tyndt – gerne 1 mm tyndt, og maks. 2 mm. Brug et mandolinjern eller en stor, skarp kniv. Læg kålen i koldt vand i mindst 20 minutter, mens du gør resten klar – så bliver den helt sprød, flot hvid og rød og lidt mildere i smagen. Sigt vandet fra, og slyng kålen tør i en salatslynge, eller tør den i et viskestykke.

Skær skrællen af appelsinerne, og skær ind mellem lamellerne, så du får fine fileter af rent frugtkød. Pres resterne af appelsinerne over en lille kasserolle, og kog saften ind til det halve. Lad den køle af.



Pisk den afkølede appelsinsaft sammen med dijonsennep, honning og citronsaft. Pisk vindrukerneolien i lidt ad gangen, og smag dressingen til med salt og peber.

Rist hasselnødderne på en mellemvarm pande i 7-8 minutter, indtil de er let gyldne. Hak dem meget groft, og krydr med salt.

Vend rødkålen med svesker skåret i tynde strimler, dressingen og de ristede hasselnødder, og smag til med salt og peber.



Jul TIL HVERDAG

Bagt hvidkål med persille-misosmør, hvide rosiner, klementiner og pinjekerner

Kan suppleres med den friske rødkålssalat fra julens festmåltid (se tidligere opskrift)

SÅDAN GØR DU

Fjern de yderste blade fra hvidkålen, og skær kålhovedet i fire tykke skiver på tværs. Varm en pande med vindrukerneolie op til mellem varme, og rist hvidkålen på begge skæreflader, indtil overfladen er godt mørk. Krydr med salt, læg skiverne i et ovnfast fad, og bag dem i ovnen ved 185° i 60-70 minutter. Kålen skal være godt mør.

Hak persillen fint, og rør den sammen med miso og smør. Gnid lidt af misosmørret ind i overfladen på den varme

hvidkål – gem resten af smørret til servering. Rist pinjekernerne på en tør pande, til de får lidt farve og dufter kraftigt. Pil klementinerne i både, og skær dem igennem på langs. Hak rosinerne groft, og vend begge dele med ristede pinjekerner, citronsaft og 1½ spsk. vindrukerneolie.

Smag til med salt og peber, anret klementiner, pinjekerner og rosiner på og omkring kålen, og servér med resten af misosmørret på siden.



INGREDIENSER

4 personer

1 hvidkål (ca. 1 kg.)
vindrukerneolie til stegning
salt
4 håndfulde bredbladet persille
50 g lys miso
50 g smør
50 g pinjekerner
4 klementiner
50 g hvide rosiner
peber



Ressourcer

Svenska kyrkan: Mat för hela livet (2020)

Bibelen (1992)

Svenska kyrkan: Ett biskopsbrev om klimatet:
www.svenskakyrkan.se/klimatbrevet

IPCC: Climate Change and Land (2019): www.ipcc.ch/reports

DR: "Danskerne spiser cirka 52 kilo kød om året: Hvorfor elsker vi kød så meget?":
www.dr.dk/nyheder/indland/danskere-spiser-cirka-52-kilo-koed-om-aaret-hvorfor-elsker-vi-koed-saa-meget

Danmarks Naturfredningsforening: Sådan ligger landet (2022):
www.dn.dk/om-os/publikationer/sadan-ligger-landet

Fødevarestyrelsen: De Officielle Kostråd: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig>

Zetland: "Vi producerer mad til ti milliarder (!) mennesker. Så hvorfor dør folk stadig af sult?": www.zetland.dk/historie/sowGvYIL-a8aLPjKA-a8050

World Council of Churches: Ten Commandments of Food:
www.oikoumene.org/resources/documents/ten-commandments-of-food

Concito: Den store klimadatabase: <https://denstoreklimadatabase.dk>

Se Grøn Kirkes hjemmeside for mere inspiration og flere ressourcer:
www.gronkirke.dk

