



# Råvarekendskab og inspiration til sund madlavning

København november 2009

**Birgitte Escherich**  
**Direktør**  
**Cand. scient. pol.**  
**Professionel gastronom,**  
**forfatter, produktudvikler**

**Linket mellem fedme og  
forringet smag**

**Måltidskulturens rutchetur**

**Konkrete forslag undervejs**



# Nyt manifest for gastronomisk sundhed

- Fælles forståelsesramme
- Fælles referenceramme
- Hvortil kan vi kalde en frikadelle for en frikadelle...



Her går Peter – han går den forkerte vej for  
han kan ikke smage autenticitet og sundt



aldrig med mor  
og far i køkkenet

Nedtrænet i  
munden

Peter er  
blevet tyk

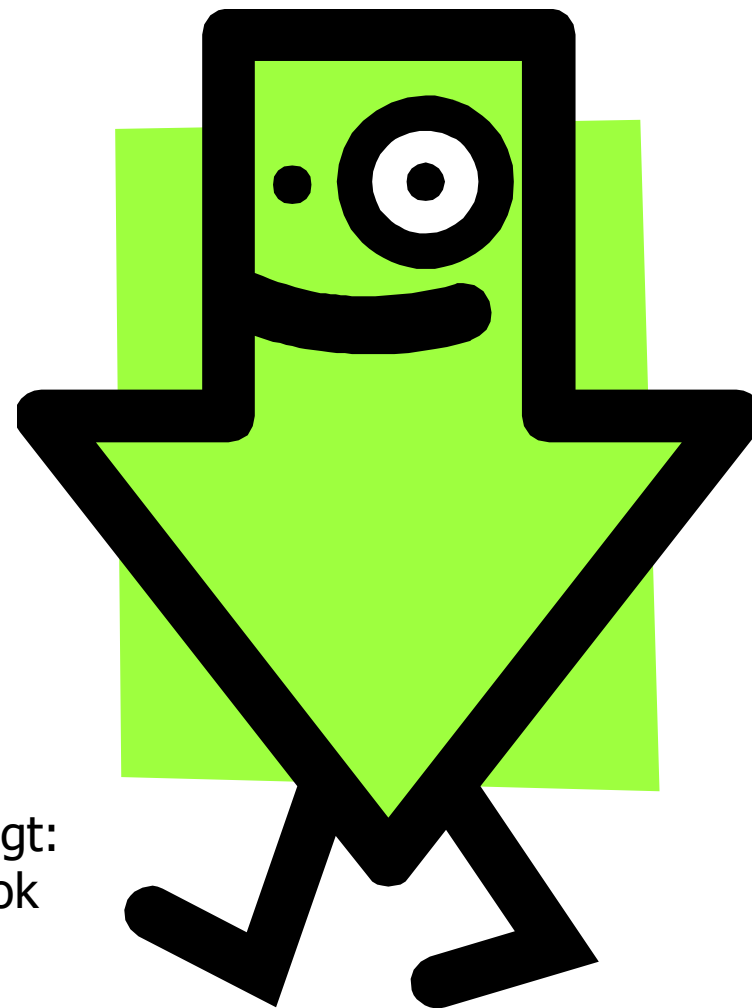
Måltider rangerer  
på lige fod med  
tøj vask

Hvad er det for  
en tingest

Det sunde  
smager grimt

Peter har været i  
lære som sulten og  
det gik rigtig godt

Det bare ærgerligt:  
der er ikke tid nok



# Konkrete tiltag til kulturændring

## Kort sigt

- Der hvor mennesker er – dér mødes de med en anerkendelse af deres sult og behov
- Lovgivning om måltidstilgængelighed og spisepauser
- Lovgivning om lovpligtig brug af de 8 kostråd i offentlige køkkener
- Tværfaglig samkøring af fag i skoler
- Børn laver mad til børn
- Forældre skoler om madlavning, råvarekendskab, ernæring og smagens betydning for sundhed



# Konkrete forslag

## Lang sigt

- Påvirke uddannelser
- Hjemkundskab fylder godt i alle fag:  
Obligatoriske fag om gastronomi, ernæring,  
smaggsensorik køres sammen med fysik/  
natur-teknik/ matematik/ dansk/ sprog/  
religion/ historie
- Tid til mange måltider
- Mad til mange betyder ansvar for mange:  
Professionel tilgang til ernæring
- Passe-godt-på-os-selv-kultur
- Børn med i køkkenregionerne
- Arkitektonisk madtilgængelighed

