

# SPIS nordisk



rosenkål

*Alle taler om det – Ny Nordisk Mad. Fryd har talt med Emil Blauert, som er direktør for Meyers Madhus, og giver dig her historien om Ny Nordisk Mad samt nogle gode råd til, hvordan du selv kommer i gang med det ny nordiske køkken, der både er sundt, bæredygtigt og meget velsmagende.*



Vintergrønsagsgryde  
– se opskriften på [www.ide.dk/vintergryde](http://www.ide.dk/vintergryde)

Lasagne mandag, pitabrød tirsdag og lynstegte grøntsager i wok onsdag. Danskernes madvaner er ikke længere så danske, og det er der selvfølgelig mange fordele ved. Men for den gastronomiske iværksætter Claus Meyer har det også gradvist gjort det klart, at vores eget nordiske køkken har brug for en klar identitet, hvis det ikke skal forsvinde mellem de fremmede køkkens kvaliteter. Derfor påbegyndte han i 2002 processen med det nordiske køkken sammen med køkkenchef og partner René Redzepi.

#### VERDENS BEDSTE RESTAURANT

Det blev begyndelsen på det eventyr, vi kender som den københavnske restaurant noma. Med åbningen af restauranten, der i dag har fået to michelin-stjerner og titlen som "verdens bedste," fik Meyer og Redzepi til fulde opfyldt det første mål med det nordiske mad-projekt: at skabe en restaurant, der udforskede det nordiske råvaregrundlag og markerede sig internationalt. noma er vidt berømt, og gæsterne står gerne på venteliste i halve år for at smage Redzepis nye nordiske retter.

#### NY NORDISK MADS MANIFEST

Men ambitionen gik ikke kun på haute cuisine, og det leder til projektets andet mål: at starte en diskussion om vores eget nordiske køkken. Det kulminerede, da Claus Meyer i 2004 udarbejdede et 10 punkters manifest sammen med en stribe af Nordens bedste kokke, en række nordiske ministre og opinionsdannere

inden for gastronomi samt nordisk fødevarerproduktion og forskning. Resultatet blev formuleringen af en række værdier, der kunne udgøre rammerne – ikke reglerne – for et nyt nordisk køkken.

“**DET NY NORDISKE KØKKEN BLIVER, HVAD VI SAMMEN GØR DET TIL.**”

#### NORDISK I DIT KØKKEN

"Det nye nordiske køkken er ikke elitært, utilgængeligt og ufremkommeligt og har egentlig aldrig været det," lyder det fra direktør for Meyers Madhus, Emil Bruun Blauert. "Bevægelsen mod en ny, sundere og sjovere måde at spise på i Norden handler først og fremmest om at opdage alt det spiselige, der står lige uden for vores dør – om det så er naboens æbletræ, havtornbusken ved vejen eller den nærmeste kålmark. Med andre ord er det langt sjovere at spise gode, lokale råvarer, der er i sæson, fordi smagen og variationen er større frem for at spise tomat og agurk året rundt. Det stiller naturligvis nogle grundlæggende krav til vores køkkenfærdigheder men det er meget mindre kompliceret end man skulle tro," slutter Emil Bruun Blauert.

## Gode råd:

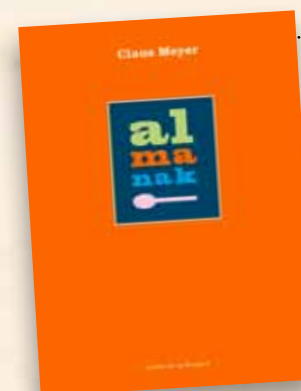
Spis godt brød til de fleste af dine måltider og bag det selv af gode nordiske kornsorter. Det er både sundt, lækkert og billigt – og så dufter det skønt.  
Brug korn i maden – f.eks. i salater og kødretter.  
Spis årstidens danske frugt og grøntsager – ikke mindst kål og bær. Spis mere vildt, frisk fisk og skaldyr – prøv nye varianter.

#### SOM ALTERNATIV TIL: SÅ PRØV:

RIS OG PASTA	▶ SPELT, BYG OG HVEDEKERNER
LAKS	▶ SILD OG MAKREL
TRANEBÆR OG ROSINER	▶ BLÅBÆR, HAVTORN OG HINDBÆR
CORNFLAKES	▶ HAVREGRYN
SALAT (ICEBERG M.FL.)	▶ KÅL (GRØNKÅL, ROSENKÅL, SAVOJKÅL M.FL.)
VIN	▶ ØL

## Ny Nordisk Hverdagsmad - Et Nordisk forskningsprojekt

En donation på 100 mio. kroner fra Nordea Fonden blev startskuddet til det 5-årige forskningsprojekt, OPUS, der gennemføres på Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet. Formålet med OPUS er at udforske det nordiske råvarepotentiale og kortlægge særlige sundhedskvaliteter i nordiske råvarer. Det hele skal udmunde i et nyt nordisk måltidskoncept udviklet af Meyers Madhus. Det vil blive introduceret i landets folkeskoler og til børnefamilier med henblik på at styrke folkesundheden med særlig fokus på børns sundhed, trivsel og velvære.



### 365 dages nordisk mad

En komplet måltidskalender med over 1000 opskrifter på aftensmad, småretter, desserter, brød, kager og meget mere med udgangspunkt i nordiske råvarer.

Almanak af Claus Meyer, Lindhardt og Ringhof

## Gå ud og spis nordisk

Har du fået lyst til at gå ud og smage på retterne? Fryd giver dig her en liste over en række danske restauranter, der serverer mad fra det nordiske køkken:

#### JYLLAND:

Malling & Schmidt, Århus  
Nordisk Spisehus, Århus  
Henne Kirkeby Kro, Henne  
Bryggeriet Vendia, Hjørring

#### FYN:

Munkebo kro, Kerteminde  
Falsled Kro, Fåborg  
Sortebro Kro, Odense

#### SJÆLLAND:

Dragsholm Slot, Hørve  
Restaurant Jacobsen, Klampenborg

#### STORKØBENHAVN:

NOMA  
Restaurant RELÆ  
Meyers Deli

#### SVERIGE:

Trio, Malmø  
Mathias Dahlgren, Stockholm



Kun for fordelskunder

## Konkurrence: Vind kursus hos Meyers Madhus

Vind 2 x billetter til madlavningskurset 'Nordisk Køkken' i Meyers Madhus. Deltag på [ide.dk](http://ide.dk)  
Er du ikke allerede Fordelskunde, så tilmeld dig på [ide.dk](http://ide.dk) allerede i dag – så kan du også deltage i konkurrencen.