

FREMTIDENS

50

FØDEVARER



50 fødevarer
for sundere
mennesker og en
sundere planet





"De fleste af os tænker måske, at det er vores energi- eller transportvalg, der forårsager de alvorligste miljøskader. Faktisk er det vores fødevarer, der har de største konsekvenser."

Dr. Tony Juniper, CBE, CEO for Advocacy, WWF-UK

VORES VERDEN STÅR OVERFOR EN UDFORDRING UDEN FORTILFÆLDE

I 2050 forventes verdens befolkning at være steget til næsten 10 milliarder mennesker, som vi skal brødføde på en planet med begrænsede ressourcer. Det er veldokumenteret, at vi, for at lykkes med dette, skal ændre vores globale fødevarer system fuldstændigt – fra den måde vi dyrker og fisker på, til det vi vælger at spise. Det er en kompleks opgave, og hvis vi skal levere næringsrige fødevarer til alle, skal alle spille en rolle i at gøre fødevarer systemet mere bæredygtigt. Praktiske løsninger i stor skala er afgørende for at kunne foretage de nødvendige ændringer.

Globalt har vi gjort os afhængige af et lille udvalg af fødevarer. Dette påvirker vores helbred og planetens sundhed negativt. Halvfjerds procent af den globale fødevarerforsyning kommer fra blot 12 plante- og fem dyrearter. Alene tre af disse (ris, majs, hvede) udgør næsten 60 procent af de kalorier fra planter, der indtages i hele den menneskelige kost¹. Dette udelukker mange værdifulde ernæringskilder. Selvom folk måske får nok kalorier, giver disse smalle kostvaner ikke tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler.

Ensformighed i kosten er forbundet med en reduktion i mangfoldigheden af de planter og dyr, der anvendes i og omkring landbruget (agrobiodiversiteten), hvilket truer modstandsdygtigheden i vores fødevarer system og begrænser bredden af de fødevarer, vi kan spise. Siden 1900 er svimlende 75 procent af den genetiske plantediversitet i landbruget gået tabt². I de fleste asiatiske lande er antallet af ristyper, der dyrkes, hurtigt faldet fra tusinder til et dusin. I Thailand er de 16.000 sorter, der engang blev dyrket, f.eks. reduceret til blot 37 sorter³. I det seneste århundrede har USA mistet 80 procent af sine kål-, ærte- og tomatsorter. Denne afhængighed af en begrænset pulje af afgrødearter gør høsten sårbar over for skadedyr, sygdomme og virkningerne af klimaændringer.

Dyrkning af et snævert antal afgrøder ved hjælp af intensive metoder kan få alvorlige følger for vores skrøbelige naturlige økosystemer. Monokulturbrug, som er den gentagne høst af en enkelt afgrøde, og overdreven afhængighed af animalske fødevarer truer fødevarer sikkerheden. Monokulturbrug kan nedbryde næringsstoffer og gøre jorden sårbar over for opbygning af skadedyr og patogener. Dette kræver anvendelse af gødningsstoffer og pesticider, der, hvis de anvendes uhensigtsmæssigt, kan skade dyrelivet og udvaskes i vandkredsløbet^{4,5}. Mange typer fugle, dyr og vilde planter kan ikke trives i biologisk nedbrudte landskaber.

Afhængigheden af animalske proteinkilder lægger yderligere pres på vores miljø, og den nuværende landbrugspraksis er ikke bæredygtig på lang sigt. Det samlede landbrug tegner sig for ca. en fjerdedel af alle drivhusgasudledninger, hvoraf ca. 60 procent skyldes dyrehold⁶. Kød-, mejeri- og ægproduktion er mere vand-, jord- og drivhusgasintensiv end planteproduktionen. Den bidrager desuden til forurening gennem flydende affald, der udledes i floder og have.

Disse problemer synes uoverstigelige, men vi mener, at store forandringer begynder med små handlinger.

AT SPISE, SÅ FØDEVARESYSTEMET FORBEDRES

"Varierede kostvaner forbedrer ikke blot menneskers sundhed, men gavner miljøet gennem varierede produktionssystemer, der fremmer dyrelivet og en mere bæredygtig udnyttelse af ressourcerne."

Peter Gregory, forskningsrådgiver,
Crops For the Future

Knorr og WWF har en fælles ambition om at drive forandringen, hvilket er grunden til, at vi, i partnerskab med Dr. Adam Drewnowski, direktør for Center for Public Health Nutrition ved University of Washington, har samarbejdet om at skabe rapporten om Fremtidens 50 Fødevarer.

I en verden, der er fuld af uoverskuelige mængder råd og pres i forhold til, hvad man ikke skal spise, ønsker vi at give folk flere madvalg og dermed styrke positive forandringer. Derfor har vi identificeret 50 fødevarer, vi bør spise mere af, fordi de er nærende, har en lavere indvirkning på vores planet end animalske fødevarer samt kan være prismæssigt overkommelige, tilgængelige og smage godt.

"Ved at samarbejde med vores partnere mener vi, at vi kan ændre den måde, maden dyrkes på, og de fødevarer, folk vælger at spise, hvilket giver en betydelig, positiv indvirkning på fødevareressystemet. Vores mission er enkel: at gøre lækker, nærende og bæredygtig mad tilgængelig for alle."

April Redmond,
Global Vice President, Knorr

Listen over Fremtidens 50 Fødevarer, som består af grøntsager, kerner, korn, frø, bælgrugter og nødder fra hele verden, er udviklet til at inspirere til større variation i, hvad vi tilbereder og spiser. Formålet er at muliggøre tre vigtige ændringer i kosten. For det første et større udvalg af grøntsager for at øge indtaget af vitaminer, mineraler og antioxidanter. For det andet at lade plantebaserede proteinkilder erstatte kød, fjerkræ og fisk, hvilket fører til reduceret negativ indvirkning på vores miljø. For det tredje at identificere mere næringsrige kilder til kulhydrater for at fremme diversiteten i landbruget og give flere næringsstoffer.

Ikke alle 50 fødevarer er i øjeblikket let tilgængelige. Vores samarbejder med partnere giver os mulighed for at gøre disse fødevarer mere udbredte både som afgrøder og madvarer.

Ved at træffe et bevidst valg om at forbruge flere af Fremtidens 50 Fødevarer tager vi et afgørende skridt i retning af at forbedre det globale fødevareressystem. At bytte basisvarer som majs og hvide ris ud med fonio eller spelt øger næringsindholdet i en ret, samtidig med at det bidrager til større diversitet i landbruget, hvilket gør vores fødevarerforsyning mere robust. Det hjælper desuden med at bevare disse gamle varianter til fremtidige generationer.

"Vores søgen efter næringsrige planter har ført os på sporet af gamle kerner, arvesorter og mindre udbredte afgrøder. Der er god grund til at genopdage nogle af de glemte planter."

Dr. Adam Drewnowski,
direktør for Center for Public
Health Nutrition, University
of Washington

Disse 50 fødevarer er nogle af de mange, vi kan og bør spise. Ifølge FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation (FAO) er der mellem 20.000 og 50.000 kendte spiselige plantearter, hvoraf kun 150 til 200 regelmæssigt indtages af mennesker⁷.

Fremtidens 50 Fødevarer er begyndelsen på en rejse og en måde for folk at skabe forandring, én lækker ret ad gangen.

KRITERIER FOR FREMTIDENS 50 FØDEVARER

Fremtidens 50 Fødevarer er blevet udvalgt ud fra deres høje næringsværdi, relative miljøpåvirkning, smag, tilgængelighed, forbrugeraccept og prismæssige overkommelighed. Dette sæt kriterier er modelleret efter levnedsmiddel- og landbrugsorganisationens (FAOs) definition af bæredygtige kostvaner. Nogle af Fremtidens 50 Fødevarer giver højere udbytter end tilsvarende afgrøder, flere tåler udfordrende vejr- og miljøforhold, og mange indeholder betydelige mængder af vigtige næringsstoffer. De har alle en historie at fortælle.

Se den fuldstændige metodologi i slutningen af rapporten.



*Opdagelsen af en ny ret gør mere
for menneskehedens lykke end
opdagelsen af en stjerne.*

Som den franske gastronom Jean Anthelme Brillat-Savarin så berømt har sagt det.



FREMTIDENS 50 FØDEVARER
ER BEGYNDELSEN PÅ EN
REJSE OG EN MÅDE FOR
FOLK AT SKABE
FORANDRING, ÉN LÆKKER
RET AD GANGEN.





ALGAE

Alger er næringsrige og livsvigtige for vores eksistens på planeten. De er ansvarlige for halvdelen af al iltproduktion på Jorden, og alle vandøkosystemer er afhængige af dem. De indeholder essentielle fedtsyrer og er en glimrende kilde til antioxidanter. Alger kan være rige på protein og have en kødlignende umami-smag, hvilket gør dem til en potentiel erstatning for kød^{8,9}.





1

Rødalge

Porphyra umbilicalis

Porphyra umbilicalis er en rødalge, der er kendt for sin forbindelse til det japanske køkken. Tangen er blandt dem, der kaldes "nori" i Japan, bruges mest til indpakning af sushi og hyldes for sit enestående næringsindhold og sin evne til at skabe en umami-smag i fødevarer. Umami er den smagsprofil, kød giver, og som ofte savnes i plantebaserede retter.

Dyrkningen af spiselig tang er blevet omtalt som en game-changer¹⁰ i fødevaresystemet. Fordi tang lever vildt i vandet, kan porphyra umbilicalis dyrkes og høstes hele året og kræver ikke pesticider eller gødning. Rødtang er rig på C-vitamin og jod¹¹.

Den indtages ofte tørret som topping på supper og salater. I Korea spises den tørret som en salt og krydret snack og omtales som "gim". I Storbritannien, især i Wales, bruges den til at lave "laverbread", en ret hvor den friske tang langsomt tilberedes, krydres og traditionelt serveres med varmt ristet brød med smør. Nogle siger, at folk i Wales har spist denne tang, siden de første indbyggere ankom – andre siger, at den blev introduceret af vikingerne.



Kategori

Alger



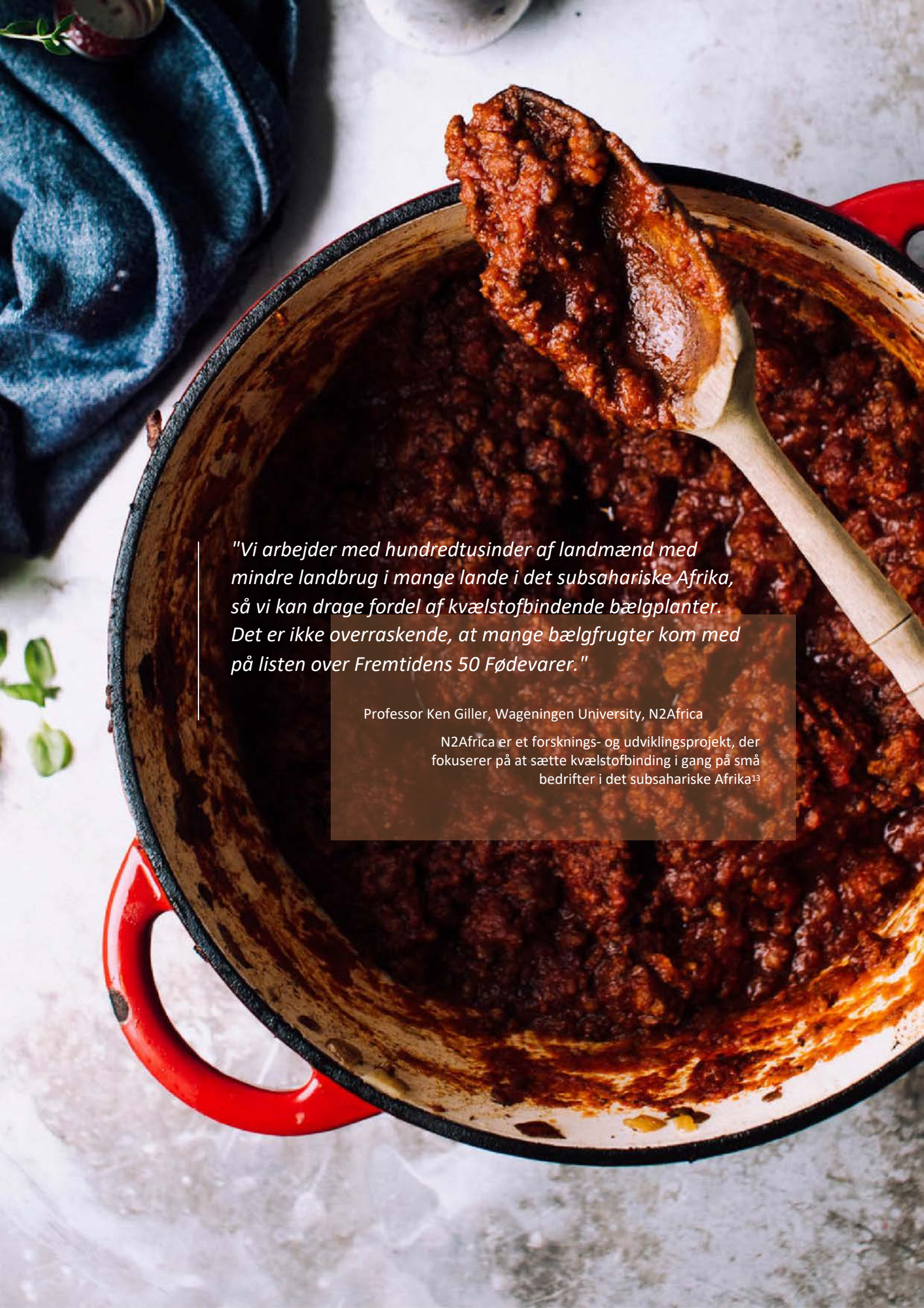
2

Wakame-tang*Undaria pinnatifida*

Dybgrøn wakame, der har været dyrket i århundreder af havbønder i Korea og Japan, er rig på næringsstoffer og let at dyrke. Tangen har egenskaber, der ligner andre typer tang, kan høstes hele året rundt, vokser hurtigt uden brug af gødning eller pesticider og understøtter vandets biologiske balance. Udover i Asien dyrkes tangen i havmarker i Frankrig, New Zealand, Californien og Argentina.

Foruden at den indeholder en række vitaminer og mineraler, er wakame en af de få plantebaserede kilder til omega 3-fedtsyren EPA (icosapentaensyre), som næsten udelukkende findes i fede fisk, der lever af alger¹². Wakame sælges typisk tørret og bliver derefter udblødt. Den har en saltet og krydret smag og en satinlignende konsistens. Den kan hakkes og tilsættes supper eller steges og smides i salater, wokretter og tilbehør for at give en saltet umami-smag.





"Vi arbejder med hundredtusinder af landmænd med mindre landbrug i mange lande i det subsahariske Afrika, så vi kan drage fordel af kvælstofbindende bælgplanter. Det er ikke overraskende, at mange bælgfrugter kom med på listen over Fremtidens 50 Fødevarer."

Professor Ken Giller, Wageningen University, N2Africa

N2Africa er et forsknings- og udviklingsprojekt, der fokuserer på at sætte kvælstofbinding i gang på små bedrifter i det subsahariske Afrika¹³



BEANS & PULSES

Bønner og andre bælgfrugter er medlemmer af bælglplante-familien. De kan omdanne kvælstof fra luften og "binde" det i en form, der let kan anvendes af planter. Bønner er ikke bare miljøsuperhelte – de er også en rig kilde til fibre, protein og B-vitaminer. De spises i mange retter over hele verden og har en mild smag og kødlignende konsistens, hvilket gør dem til en fornuftig erstatning for kød i gryderetter, supper og saucer.



3

Adzukibønner

Vigna angularis

Adzukibønner vinder stigende popularitet på grund af deres alsidighed, næringsindhold og smag. De er små og brunlig-røde, næringsrige frugter fra tørketolerante planter, hvilket betyder, at de kræver mindre vand end mange andre afgrøder og kan producere høje udbytter, selv i tør jord.

De er udbredte som fødevarer i Japan og andre dele af Asien takket være deres milde og søde, lidt nøddeagtige smag og sundhedsmæssige fordele. De er fulde af antioxidanter¹⁴ og smækfyldt med protein. De indeholder desuden høje niveauer af kalium, B-vitamin og fibre.

Adzukibønner koges ofte, pureres og sødes til en pasta, der kan bruges som fyld i søde lækkerier, tilsættes supper og blandes med ris som et velsmagende tilbehør. De er også gode i salater og wokretter.

4

Sorte bønner ("Black turtle")

Phaseolus vulgaris

Disse kraftcentre fra bælgplantefamilien nævnes tit som en "superfood" på grund af deres høje indhold af protein og fibre.

De sorte bønner er særligt populære i latinamerikansk madlavning og er små og skinnende med en subtilt sød, svampeagtig smag. Deres tætte, kødfulde konsistens gør dem perfekte til gryderetter og karryretter eller som erstatning for hakket oksekød i en hvilken som helst ret.

De kombineres ofte med kerner som brune ris eller quinoa, krydres med løg, hvidløg og krydderier og serveres som tilbehør eller toppet med grøntsager for at give et komplet måltid. Uanset om bønnerne er købt på dåse eller tørret, kan det vand, der bruges til at opbevare eller tilberede dem, tilsættes retterne, så der opnås en ekstra jordagtig smag.

5

Hestebønner

Vicia faba

Når de sødt duftende blomster på hestebønneplanten blomstrer, tiltrækker de honningbier – de vitale bestøvere, der er ansvarlige for en ud af tre mundfulde mad. Hestebønner fungerer desuden som en dækafgrøde, der dyrkes mellem høsterne for at beskytte jorden. Dækafgrøder hjælper med at holde ukrudtet nede, berige jorden og bekæmpe skadedyr. Disse hårdføre og tilpasningsdygtige planter kan vokse i de fleste jordbunde og klimaer.

De smukke grønne bønner har en sød, græsliende smag og en smøragtig konsistens. De er beskyttet af en bælg, der kan spises rå, når planten er ung. Efterhånden som planten ældes, hærder bælggen og spises normalt ikke på grund af dens konsistens og bitre smag. De udgør en dejlig protein- og fiberrig tilføjelse til risotto, supper og gryderetter. De er også gode som tilbehør krydret med rosmarin, timian og peber.



6

Bambarajordnød*Vigna subterranea*

Selvom det ikke er en almindeligt kendt afgrøde i mange dele af verden, er bambarajordnødder den tredje vigtigste bælgplante i Afrika, efter jordnødder og vignabønner. Det er en bælgplante, men smager og spises som en nød. Den har vundet interesse blandt mange eksperter i bæredygtige fødevarer, fordi der er tale om en underudnyttet, nærende afgrøde, der kan vokse i udfordrende miljøer, selv i meget sur jord.

Lokale afrikanske navne på bambarajordnødden omfatter jugobønner, ditloo marapo, indlubu, hlanga, njugo, nduhu, phonda og tindhluwa. Bønnerne har fået sit navn fra Bambara-stammen, der lever i Mali, Burkina Faso, Guinea og Senegal. Bønnerne dyrkes hovedsageligt i disse regioner i det subsahariske Afrika og sjældnere i Sydafrika. De dyrkes desuden i hele Sydøstasien, primært i det sydlige Thailand, det vestlige Java og dele af Malaysia^{15, 16}.

At dyrke bambarajordnødder har mange fordele, hvilket gør dem til et mønstereksempel på en bæredygtig afgrøde. De har kvælstofbindende knolde, hvilket betyder, at rødderne binder kvælstof fra den luft, planten bruger som gødning til at producere den nærende bønne. Noget af kvælstoffet sendes retur til jorden, hvilket forbedrer frugtbarheden og hjælper med at øge udbyttet, når planten dyrkes sammen med andre planter. I Malaysia dyrkes bambarajordnødder for at støtte væksten af sarte unge træer på gummiplantagerne.

Bambarajordnødder har desuden en imponerende næringsprofil set fra både landmandens og forbrugernes perspektiv med deres unikke kombination af kulhydrater, protein, fibre og mange vitaminer og mineraler. De indeholder mindre fedt end jordnødder, hvilket betyder, at de har en højere koncentration af næringsstoffer pr. kalorie. Sammenlignet med andre bælgfrugter har de en høj mængde af den essentielle aminosyre methionin. Bambarajordnødden betragtes som en "komplet fødevarer" på grund af balancen mellem makronæringsstoffer samt aminosyre- og fedtsyreindholdet.

Bambarajordnødder kan koges, steges eller formales til fint mel. Bælgerne er hårde og skal knækkes åbne for at komme til det spiselige frø. De bliver ofte kogt, så de er lettere at åbne, og frøene spises som snacks, enten som de er eller med krydderier. I Østafrika ristes og pureres bønnerne, hvorefter de bruges som base til supper. Deres smag minder om jordnødder, men er lidt sødere og ikke så olieagtig¹⁷. Denne alsidige, modstandsdygtige bælgplante fortjener en fremtrædende plads på din tallerken.



7

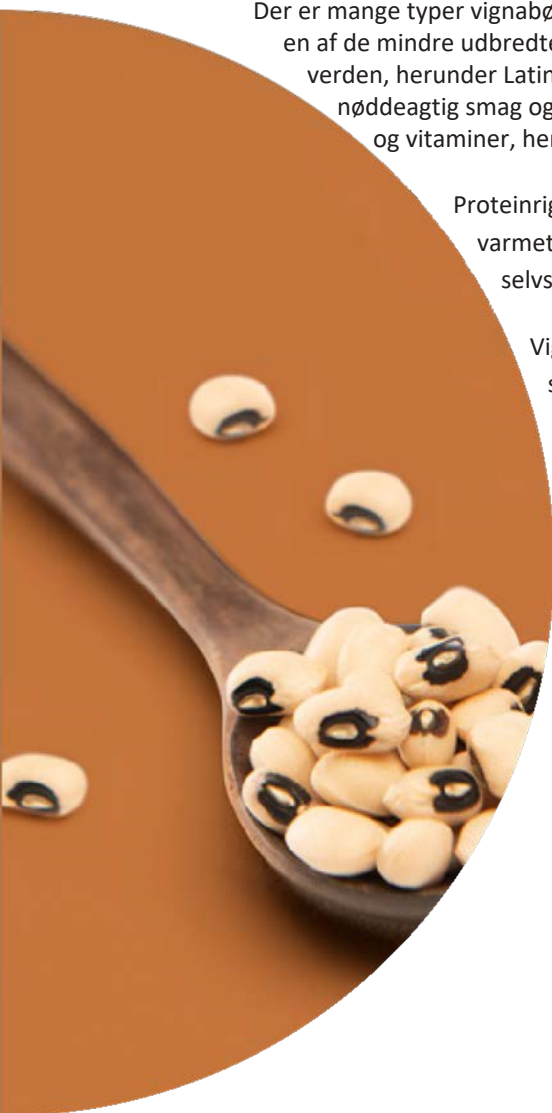
Vignabønner

Vigna unguiculata

Der er mange typer vignabønner, og nogle er mere udbredte som spiseplanter end andre. Catjang-vignabønner er en af de mindre udbredte sorter. De er hjemmehørende i Afrika, men vokser nu i varme områder rundt om i verden, herunder Latinamerika, Sydøstasien og den sydlige del af USA. De dyrkes normalt på grund af deres nøddeagtig smag og høje næringsværdi. Frøene er små kraftcentre af energi, der er fyldt med mineraler og vitaminer, herunder folat og magnesium.

Proteinrige vignabønner er en hurtigvoksende dækafgrøde, som er både tørkehårdfør og varmetolerant. De er desuden stærke kvælstofbindere, der kan trives i dårlig jord og er selvsående¹⁸. Vignabønner kan desuden modstå græsningspåvirkning fra husdyr.

Vignabønner giver en solid, tyk suppe, mens deres blade kan nydes på samme måde som andre grønne blade. Bælgene kan spises, når de er unge, og bruges i gryderetter. Når frøenes ydre skal er fjernet, kan de også formales til mel og bruges til at lave friturestegte eller dampede bøffer. I Senegal, Ghana og Benin anvendes melet i kiks og andre bagværk.





8

Linser*Lens culinaris*

Denne fætter til ærten er oprindeligt fra Nordafrika og Asien og en af de tidligst dyrkede afgrøder i verden. Linser kræver meget lidt vand for at gro og har et CO₂-aftryk, der er 43 gange lavere end oksekød¹⁹.

Der findes snesevis af sorter, alle med lidt forskellige smagsnuancer af jord, peber eller sødt. Linser er fulde af protein, fibre og kulhydrater. Puy-linser bevarer deres form og konsistens efter tilberedning og serveres ofte med fisk eller stegte grøntsager. Røde og gule linser opløses til en fed puré og smager godt i gryderetter, karryretter og supper.

De bruges desuden til at lave vegetariske burgere. Alle linser er nemme at tilberede: Sæt dem først i blød, hvis nødvendigt, og kog dem derefter i vand eller bouillon (vand og linser i et forhold på 3:1) i 15 til 20 minutter for hele linser og fem til syv minutter for flækkede linser.

9

Maramabønner*Tylosema esculentum*

Maramabønner og deres spiselige knoldrødder, der er hjemmehørende i Kalahari-ørkenen i det sydlige Afrika, er tørketolerante og tilpasser sig godt til barske miljøer og skadede jordbunde. De menes at være en gammel spise, der har eksisteret lige så længe, som der har været mennesker i det sydlige Afrika, og dyrkes nu med succes i Australien og USA.

Deres olie, som er en god kilde til essentielle fedtsyrer, kan bruges til både stegning og dressing. Selve maramabønnen kan koges eller formales til mel. Den kan også bruges til at lave en mælkedrik. Når de steges, smager de ligesom cashewnødder, hvilket gør dem til en god tilføjelse til wokretter, karryretter og andre tilberedte retter.

10

Mungbønner*Vigna radiata*

Mungbønner stammer oprindeligt fra Sydøstasien og blev først dyrket i USA i det 19. århundrede som husdyrfoder. I dag er disse små, bløde bønner værdsat af mennesker i Asien og andre steder på grund af deres skarpe, rene smag og deres evne til at absorbere smage. De indeholder desuden protein, B-vitaminer og forskellige mineraler.

Planterne binder naturligt kvælstof, trives under solrige forhold og betragtes som både varme- og tørketolerante.

Mungbønner er gode til nudelretter, risretter, karryretter og wokretter. De kan endda steges sammen ligesom røræg eller pureres, så de ligner is. Deres spirer er også nærende og giver sprødhed til salater og sandwich med deres søde, men jordagtige smag.



11

Sojabønner

Glycine max

Soja er en central del af verdens fødevarer. Med sit høje proteinindhold har soja bredt sig fra sin asiatiske oprindelse til at blive den mest dyrkede bælgplante over hele kloden. Soja er blevet dyrket i langt over 9.000 år og blev af oldtidens kinesere betragtet som en livsnødvendighed. Den blev spist som proteinkilde og knust på grund af sin olie, som nu tegner sig for en stor del af det globale forbrug af vegetabilsk olie.

Sojas næringsværdi gør den utvivlsomt til en kraftfuld spise. Rå sojabønner indeholder 38 gram protein pr. 100 gram²⁰, hvilket er det samme som svinekød og tre gange mere end et æg. Faktisk indeholder soja – som giver mere protein pr. hektar end nogen anden afgrøde – også K- og B-vitamin samt betydelige mængder jern, mangan, fosfor, kobber, kalium, magnesium, zink, selen og calcium. Den næringsrige soja findes i en række forskellige forarbejdningsformer, herunder tofu, sojamælk, miso, tempeh og edamame.

På trods af sin alsidighed og næringsværdi bruges tre fjerdedele af al produceret soja ikke til konsum, men til dyrefoder²¹. Det kræver en høj mængde soja som dyrefoder at producere bare en lille mængde kød, hvilket understreger fødevarerens ineffektivitet. Blandt de forskellige typer af dyrefoder er fjerkræ den største forbruger af sojabønner efterfulgt af svin, mejeriprodukter og oksekød²².

Den nuværende og forventede støtte stigning i kødforbruget udgør store udfordringer for bæredygtig sojaproduktion. Dyrkning af soja kan være årsag til skovrydning, beskadigelse af naturlige økosystemer som Amazonas, Cerrado og Chaco – der er hjemsted for spektakulært dyreliv som jaguarer, kæmpemyreslugere og bæltedyr.

Der gøres dog fremskridt. Den negative indvirkning fra sojaproduktion er blevet bremsset af samarbejdsbaserede markedsinitiativer som Amazon Soy Moratorium, der reducerer niveauet af sojadrevet skovrydning i Amazonas-regnskoven til næsten nul. Unilever, Knorr's moderselskab, arbejder aktivt sammen med andre brancher og ngo-interessenter for at opfordre til, at omlægningen af Cerrado standses. Unilever går forrest som det gode eksempel ved at købe bæredygtigt, certificeret sojaolie til deres produkter, som f.eks. Hellmann's mayonnaise, og ved aktivt at fremme bæredygtige standarder for indkøb.

I sidste ende er en sænkning af efterspørgslen efter soja som dyrefoder en kritisk faktor for at reducere den skovrydning, sojaproduktionen forårsager. At skifte til mere plantebaserede fødevarer, herunder soja, vil bidrage til at reducere efterspørgslen efter soja som dyrefoder, hvilket vil mindske presset på skrøbelige økosystemer og samtidig øge tilgængeligheden af næringsrige proteinkilder.





CAC[†]HI

Kaktus bruges ofte som dekorative planter i boliger rundt om i verden, men mange kaktusarter dyrkes faktisk som fødevarer. Kaktus er også kendt som sukkulenter og oplagrer vand, hvilket gør, at de kan vokse i tørre klimaer og tolerere tørke. De indeholder desuden betydelige mængder C- og E-vitamin, karotenoider, fibre og aminosyrer. Spiselige kaktusarter har længe været en del af det mexicanske køkken, og de lækre unge stængler, der også kaldes nopaler, er den del, der oftest anvendes i opskrifter.



12

Nopaler *Opuntia*

Nopaler er også kendt som den stikkende pære eller kaktuspære og er let at dyrke og meget tilpasningsdygtig. De dyrkes bredt i Central- og Sydamerika, Afrika og Mellemøsten og vinder i stigende grad popularitet i Australien og Europa.

Nopalkaktussens frugt, blomst, kladoder (fladtrykte skud, der rejser sig fra plantens stamme) og olie er rige kilder til næringsstoffer, men de er ikke kun værdifulde afgrøder ud fra et ernæringsperspektiv. De har også potentiale til at blive brugt som alternativt dyrefoder og til produktion af biogas²³ (en vedvarende energikilde).

Nogle kliniske undersøgelser tyder på, at nopales endda kan bidrage til vægttab²⁴ på grund af deres lave kalorieindhold og høje fiberindhold, men fordelene er endnu ikke bevist. Forsøg har også indikeret, at de kan hjælpe med at lindre symptomer på tømmermænd forårsaget af alkohol²⁵. Dette skyldes sandsynligvis deres indhold af næringsstoffer og vand.

Nopaler er en udbredt ingrediens i det mexicanske køkken – bladene og blomsterne kan spises rå eller kogte eller laves til lækre juicer eller syltetøj.



A wooden bowl filled with granola, topped with a dollop of white yogurt and a slice of dried orange. A wooden spoon is placed in the bowl. In the background, a glass jar of honey sits on a wooden surface, with a wooden dipper resting inside it. The scene is set on a dark wooden table, with some granola scattered around the bowl.

"Efterspørgslen efter et bredere udvalg af afgrøder kan give flere landmænd i udviklingslandene en øget indkomst. Hvis det håndteres omhyggeligt, med beskyttelse mod potentielle miljømæssige, sociale og økonomiske risici, kan det betyde, at de kan sende deres børn i skole i stedet for på arbejde, investere i deres landbrug og blive mere økonomisk sikre – hele den lokale økonomi kan drage fordel af det."

Sabita Banerji, Oxfam GB



CEREALS & GRAINS

Korn og kerner betragtes som den vigtigste fødevarekilde for mennesker²⁶. De har været den vigtigste del i kosten i tusindvis af år og har derfor spillet en afgørende rolle i forhold til at forme den menneskelige civilisation²⁷. Af både miljø- og sundhedsgrunde er der et presserende behov for at variere de typer af korn og kerner, der dyrkes og spises. At variere kulhydratkilderne fra hvide ris, majs, hvede og andre med disse mindre almindelige hele korn og kerner vil give bedre næringsværdi og bidrage til at forbedre jordbundens sundhed. Mange af dem er let tilgængelige, mens andre skal føres tilbage ind i fødevaresystemet. Efterspørgslen og udbuddet af et udvalg af mindre almindelige afgrøder skal skånsomt og bæredygtigt øges for at hjælpe med at forbedre kostvanerne og landbrugets biodiversitet.



13

Amarant

Amaranthus

Amarant dyrkes for både dets frø og blade. De fiberrige kerner tilberedes i kogende vand som ris eller poppes som majs. Deres blade er en fast bestanddel af kosten i Asien og Afrika og spises på samme måde som andet bladgrønt.

Planten, som amarantfrøet kommer fra, kan dyrkes i enhver højde og kræver ikke meget vand, hvilket gør det til en ideel afgrøde i områder, hvor vand er en knap ressource.

Amarant menes først at være blevet dyrket i Mexico og er en af vores ældste afgrøder, som er elsket af aztekerne og inkaerne på grund af sine formodede overnaturlige egenskaber.

I forhold til andre kerner er amarants sandgule frø rigt på magnesium og protein. De har en mild, let nøddeagtig smag og geleagtig konsistens, der gør dem ideelle til supper, tilbehør og risotto.

14

Boghvede

Fagopyrum esculentum

Boghvede er en af de sundeste, mest nøddeagtige og mest alsidige typer af kerner. Det er en afgrøde, der vokser hurtigt og modnes på kun otte til tolv uger, og den vokser godt i både sure og undergødgede jordarter. Den kan desuden bruges som "dækafgrøde" eller "kvælende afgrøde" for at hjælpe med at holde ukrudt nede og reducere jorderosion, mens markerne hviler under sædskifte.

Navnet til trods har boghvede ikke noget at gøre med hvede og er desuden glutenfri. Den er en ideel, proteinrig erstatning for mel i pasta og brød. Den kan også være et godt alternativ til ris, og når den er kogt, er den ideel i bouillon og kan bruges i salater eller som fyld. Den er en populær spise i Rusland og østeuropæiske lande og spises almindeligvis i gryderetter, såsom gullasch, med kartofler, grøntsager og kød.

15

Fingerhirse

Eleusine coracana

Fingerhirse er et korn, der er blevet dyrket i tusinder af år, siden det først blev domesticeret fra de vilde underarter i højlandet, der spænder fra Uganda til Etiopien. Fingerhirse er medlem af græsfamilien og dyrkes nu mere bredt i de tørre regioner i Afrika og Sydasiens som et basiskorn²⁸.

Selvom den forskelligartede gruppe af afgrøder, der er kendt som hirse, er blandt de mest udbredte spiseplanter, overses fingerhirse ofte på verdensplan, da den kun udgør omkring ti procent af den globale hirseproduktion. Den har mange fordele som afgrøde. Den kan trives i jord med lav frugtbarhed og kan dyrkes sammen med majs, durra og bælgfrugter. Den har en

højere naturlig modstandsdygtighed overfor insekter end tilsvarende afgrøder, hvilket fører til højere udbytter med mindre afhængighed af pesticider. Af alle de vigtigste kornsorter er hirse en af de mest nærende. Den er en god kilde til fibre og B1-vitamin og er rig på mineraler.

Fingerhirse spises og anvendes oftest på samme måde som andre korn eller kerner. Den kan spises som grød eller formales til mel og bruges i brød eller pandekager. Den har en mild smag, der er lidt mere nøddeagtig end quinoa, og har en konsistens, der ligner couscous.



16

Fonio

Digitaria exilis

Fonio er muligvis Afrikas tidligst dyrkede kerne og er kendt for sin nøddeagtige, delikate smag og alsidighed. Bambara-folket i Mali har et ordsprog, der siger, at "fonio aldrig gør kokken flov", da den er så let at tilberede og kan bruges i retter til at erstatte enhver kerne.

Fonio har eksisteret i mere end 5.000 år. Det er bevist, at den blev dyrket i det gamle Egypten, og i dag dyrkes den hovedsageligt i den tørre Sahel-region i Vestafrika. Der findes to dyrkede arter: *Digitaria exilis*, hvid fonio, og *Digitaria iburua*, sort fonio.

Fonio er tørkebestandig og har evnen til at vokse i sand eller sur jord. Plantens rødder er med til at sikre muldlaget og forhindre spredning af ørkener, og den er en af verdens hurtigst modnende kerner, der vokser i 60 til 70 dage. Fonio kaldes "den dovne landmands afgrøde", fordi den er så let at dyrke. Landmænd strør simpelthen frøene efter den første regn og venter på høst. Denne traditionelle metode giver ca. 0,5 til 1,2 tons pr. hektar. Der kan dog høstes op til 2 tons pr. hektar under meget gode agronomiske forhold.

Den største udfordring ved dyrkning af fonio er at forarbejde kernerne til mad. Foniokerner er lige så små som sandkorn, og hver eneste af dem skal have deres uspiselige skal fjernet. Landmænd bruger meget tid på tærskning og afskalning, og det meste klares stadig ved håndkraft. Den nuværende årlige produktion af fonio anslås til 600.000 tons globalt, hvoraf mere end 95 procent forbruges i de fonio-dyrkende samfund.

For at reducere den manuelle arbejdskraft og øge forarbejdningsskapaciteten er en virksomhed ved navn Yolélé Foods ved at bygge verdens første fonio-mølle.

Virksomheden, hvis medstiftere tæller bl.a. Pierre Thiam, der betragtes som en førende autoritet indenfor afrikansk mad i USA, eksporterer i øjeblikket fonio til USA og Canada. Når møllen er færdiggjort i slutningen af 2020 i Senegal, planlægger virksomheden at begynde at eksportere fonio til andre dele af verden.

Fonio er glutenfri og meget nærende og indeholder jern, zink, magnesium og plantenæringsstoffer. Fonio kan bruges i salater, kiks, pasta og endda i bagværk. Den kan bruges i stedet for havre til at lave varm grød, i stedet for couscous eller ris i en hvilken som helst ret og er lækker blandet med krydderier og olivenolie som tilbehør. Den kan desuden bruges til at brygge øl.



17

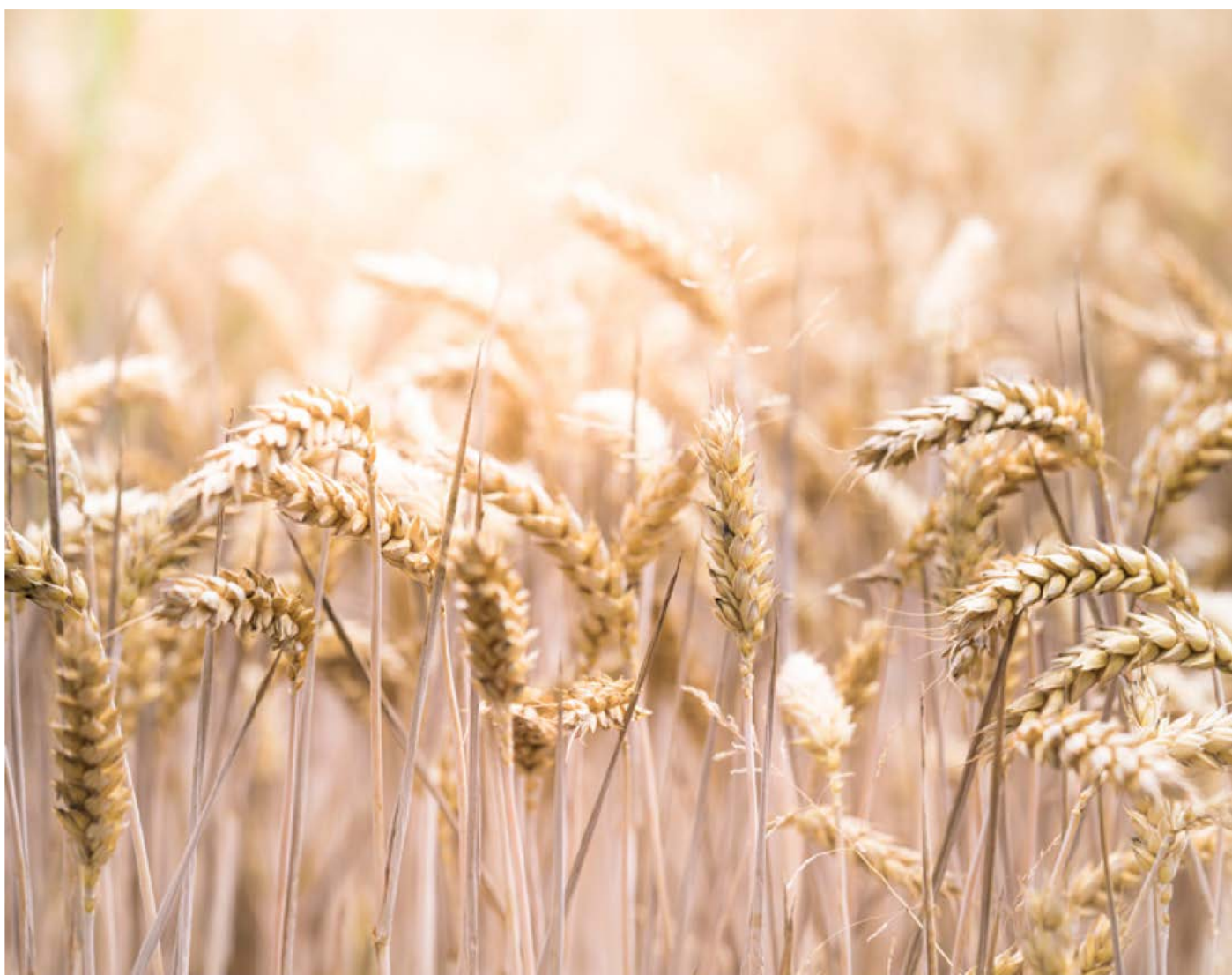
Khorasanhvede

Triticum turanicum

Khorasanhvede dyrkes i 40 lande rundt om i verden og er kendt for sin evne til at tolerere forskellige klimaer uden brug af kunstige pesticider eller gødning. De ravfarvede kerner i denne gamle hvede, der almindeligvis omtales ved sit varemærkeregistrerede navn KAMUT®, er dobbelt så store som i almindelig hvede, og når de er kogte, har de en rigere og mere cremet og nøddeagtig smag.

Khorasanhvede har et højt fiberindhold, er en god kilde til mineralerne magnesium og selen og indeholder antioxidanter²⁹.

Den er nærende og kan bruges på samme måde som andre former for hvede. Khorasanhvede fås i mange former, herunder som fuldkorn, couscous og mel. Kernerne er gode i gryderetter, supper, pilaffer og salater.





18

Quinoa

Chenopodium quinoa

Quinoa har længe været en basisfødevarer i Sydamerika, men har haft stigende popularitet i Europa og USA siden begyndelsen af 00'erne, hvor den har været markedsført som en sundere og mere smagsrig erstatning for ris.

Den pludselige stigning i efterspørgslen efter én type quinoa tvang landmændene til hurtigt at øge udbyttet til skade for arealanvendelse, træer, jord og vand. Quinoa kan og bør, som enhver anden fødevarer, dyrkes efter bæredygtige metoder og kræver ikke flere ressourcer end sammenlignelige fødevarer.

Der findes over 3.000 sorter af quinoa. Imidlertid har efterspørgslen hidtil kun fokuseret på nogle få typer, hvilket har fået landmændene til at holde op med at dyrke mange andre. Det har resulteret i miljøforringelse og beskadiget jord, fordi jorden ikke blev braklagt (fik lov at hvile mellem høsterne).

Der er nu indført incitamenter for landmændene til at dyrke mindre almindelige typer quinoa samt programmer til at fremme indtaget af dem i skoler og på restauranter. Denne popularitet har åbnet globale handelsmuligheder for landmænd og gavnet de lokale økonomier enormt. Quinoa-eksemplet understreger vigtigheden af at dyrke og spise et bredt udvalg af korn og kerner for at mindske afhængigheden af én bestemt type.

Botanisk set er quinoa ikke et korn, men er en slægtning til spinat, rødbeder og bladbeder. Det er en hårdfør plante, der kan tåle frost, tørke og kraftig vind og kun kræver lidt gødning. Det betyder, at planten kan vokse i forskellige klimaer og terræner, herunder områder med minimal kunstvanding eller så lidt som 8-10 cm årlig nedbør. De mest almindeligt dyrkede og eksporterede typer quinoa er hvide, røde og sorte. De har forskellige konsistenser, men smagen og anvendelsesmuligheder er stort set den samme.

Quinoa er et komplet protein, da den indeholder alle ni essentielle aminosyrer. Den er glutenfri og har en ekstraordinær god balance mellem protein, fedt, mineraler og vitaminer³⁰.

I Bolivia og Peru spises quinoa hovedsageligt i gryderetter og supper. Quinoa er let at tilberede som en erstatning for ris. Man bringer den ganske enkelt i kog i bouillon eller vand og lader den simre, indtil væsken er absorberet. Den kan erstatte ris i mange retter, såsom pilaffer, fyld, salater og endda vegetarburgere, hvilket giver en nøddeagtig smag og forbedrer konsistensen. Den kan også males og bruges i brød og endda pasta.



19

Spelt

Triticum spelta

Spelt er en gammel form for hvede og en hybrid mellem emmerhvede og gedegræs. På grund af dens høje kulhydratindhold kaldte romerne den "march-korn".

Den har en tyk ydre skal, der hjælper med at beskytte den mod sygdomme og skadedyr, hvilket gør det lettere for landmændene at dyrke den uden at bruge gødning eller pesticider. Sammenlignet med lignende typer hvede indeholder spelt flere fibre samt højere koncentrationer af mineraler, herunder magnesium, jern og zink³¹.

Spelt er ofte en af komponenterne i farro, som er en blanding af forskellige typer hvede, der bliver mere og mere populær i nogle dele af Europa og Nordamerika. Uanset om det drejer sig om fuldkornsspelt eller perlespelt, skal spelten koges, indtil den er mør.

Den bløde, nøddeagtige smag gør spelt populær at bruge i stedet for ris i pilaf, risotto og tilbehør. I Tyskland og Østrig er brugen af speltmel til fremstilling af brød og kager almindelig og foretrækkes ofte frem for andre typer hvede.

20

Teff

Eragrostis tef

Teff er kendt som "den næste superkerne", og dets popularitet er vokset i løbet af de sidste par år. Det har fået mange landmænd i Europa og Nordamerika til at begynde at dyrke teff for at øge udbuddet.

Det lille græsfrø er en gammel basisvare i Etiopien takket være dets næringsværdi og det faktum, at teff er en god kilde til jern, calcium, magnesium, mangan og fosfor³².

Teff er velegnet til udfordrende klimaer, kan klare både tørke og vandmættet jord, er let at opbevare og er skadedyrsresistent³³.

Denne lille, hårdføre kerne bliver promoveret af den etiopiske regering, som arbejder på at indføre nye sorter og forbedre produktionsmetoderne.

I Etiopien males teff til mel og bages til surdejsfladbrød kaldet injera. Det kan bruges i "paap" (sydafrikansk grød) i stedet for majsmel, da det giver en mere attraktiv konsistens og har større næringsværdi.

Den milde smag betyder, at teffmel egner sig til et stort antal søde og salte retter. Frøene kan dampes eller koges i bouillon eller vand og serveres som tilbehør eller bruges til at tilføre substans til retter.



21

Vilde ris*Zizania*

Denne såkaldte "ris" er faktisk slet ikke en ris. Vilde ris er frø fra et græs, som vokser vildt og delvist i vand i nordamerikanske søer og floder.

De lange og tynde frø er dækket af grønne, brune eller sorte skaller. Efter høst tørres skallen, hvorefter den afskalles. Vilde ris blandes ofte med brune og hvide ris og dyrkes ikke kommercielt, hvorfor udbuddet er knapt i mange dele af verden.

Vilde ris er lækre og nøddeagtige med en ristet og jordagtigt smag og en sej konsistens. De er lette at fordøje og kilde til en række værdifulde mineraler.

Sammenlignet med hvide ris indeholder vilde ris mere protein, zink og jern^{22, 34}. Ligesom ris koges den i vand eller bouillon. Vilde ris kan også poppes som majs til en farverig og mere nærende version af popcorn, smager fantastisk blandet med andre korn, tilsat til salater og supper eller blandet med andre korn og grøntsager til vegetariske burgere.







FRUIT VEGETABLES

Grøntsagsagtige frugter spises som grøntsager og forveksles ofte med dem. De er sødere og indeholder i de fleste tilfælde en større mængde kulhydrat og vand i forhold til grøntsager. Som eksempler kan nævnes squash, tomat, aubergine, peberfrugt og courgette. Frugtgrøntsager dyrkes normalt i varme klimaer, kan spises på forskellige måder og er oftest rige på C-vitamin og fibre.



22

Græskarblomster

Cucurbita pepo

Græskarblade og -blomster er ikke bare spiselige, men også meget nærende og lækre. Hunblomsterne har en lille frugt vedhæftet, som kan danne et græskar, mens de mandlige blomster ikke har en. Kombinationen af en mild græskarsmag og en blød konsistens gør dem til det perfekte supplement til supper, saucer, salater og pastaretter. Ligesom andre squashplanter vokser

græskar bedst i rig, veldrænet jord i det varme, fugtige klima i Egypten, Mexico, Indien, dele af USA, Kina og Ukraine. Det anbefales at kassere midten af blomsten (støvbladet), før tilberedningen. Blomsterne er rige på mange næringsstoffer, herunder C-vitamin. De dyrebare blomster kasseres ofte, hvorved en god kilde til næringsstoffer og smag går til spilde.

23

Okra

Abelmoschus esculentus

Okra er velegnet til at modstå ændringer i klimaet og blandt de mest varme- og tørkeresistente grøntsager i verden. Den indeholder antioxidanter, herunder beta-karoten, zeaxanthin og lutein³⁵. Denne slanke, grønne bælg går under mange navne, herunder gumbo, bhindi og lady's fingers. De er udbredte i Caribien og i områder af verden, hvor kreolsk, cajun

og asiatisk madlavning er populært. Når de er kogt, frembringer frøene en klæbrig, viskøs væske, hvilket gør dem ideelle til at tykne supper og gryderetter. Okra kan dampes, woksteges eller grilles og går godt til stærke, krydrede smagsstoffer og krydderier.

24

Orange tomater

Solanum lycopersicum

Ligesom alle andre tomater kan denne lille orange sort spores tilbage til de små, perfekt runde bær, der vokser vildt i det kystnære Peru og på Galapagosøerne. Det var før tomater blev domesticeret, og deres frø blev bragt tilbage til Europa, efter at Cortés erobrede det, der senere ville blive kendt som Mexico City, i 1521. Nu er røde tomater en af de mest spiste grøntsager globalt. Orange tomater er sødere og mindre sure end deres røde slægtninge og indeholder op til dobbelt så meget A-vitamin og folat (B-vitamin) end andre sorter (rød, grøn).

Mange er også "arvesorter" – genetisk unikke, hvilket gør dem mere modstandsdygtige over for sygdomme og skadedyr. De kan bruges på samme måde som de mere kendte røde sorter: i supper, til at lave saucer eller chutney eller tilsat i gryderetter. De er også lækre stegt, hvilket bringer endnu mere sødme frem, og de kan desuden spises alene som en snack.

At spise de mindre almindelige sorter af grøntsager, såsom orange tomater, driver efterspørgslen, hvilket øger variationen i de typer afgrøder, der dyrkes, hvilket igen gør fødevarer systemet mere robust.



LEAFY GREENS

Bladgrøntsager er nok den mest alsidige og nærende af alle typer grøntsager.

De dyrkes som en del af andre grøntsager, såsom rødbeder og græskar, og for bladene i sig selv. De indeholder kostfibre, masser af vitaminer og mineraler, har et lavt kalorieindhold og har været associeret med forskellige sundhedsmæssige fordele³⁶. Bladgrøntsager er typisk hurtigt voksende, spises tilberedt eller rå og er en del af en masse forskellige retter over hele verden.



25

Beder *Beta vulgaris*

Beder er vokset i popularitet de seneste år og associeres med en række sundhedsmæssige fordele. Den grønne del af bederne er dog den mest nærende del af planten, men overses ofte og bruges derfor ikke.

Med en smags- og ernæringsprofil, der svarer til bladbeder, er bedeblade rige på A- og K vitaminer³⁷. Sammenlignet med grøntsager som majroe og sennepsgrønt indeholder bedeblade højere niveauer af magnesium og kalium. En portion bedeblade giver op til 25 procent af det anbefalede daglige indtag af magnesium, hvilket hjælper med at regulere en række biokemiske reaktioner i kroppen, herunder muskel- og nervefunktion, blodtryk og blodglukosekontrol. Undersøgelser i USA og Europa viser, at omkring 50 procent af befolkningen får mindre end de anbefalede niveauer af magnesium^{38, 39, 40}.

Bedeblade indeholder desuden lige så meget jern som spinat samt plantepigmentet lutein, som er forbundet med god øjensundhed⁴¹. Bedeplanter trives i køligere temperaturer, er tolerante over for frost og vokser hurtigt.

De er en næringsrig tilføjelse til gryderetter, supper og salater. Med deres subtile smag, der minder om grønkåls, er bedeblade lækre sauteret i olivenolie eller balsamicoeddike som velsmagende tilbehør.

Bedebladene udvikler en blød og sød smag, når de tilberedes, og kan endda bages til chips.





26

Broccoli rabe / Rapini*Brassica ruvo*

Denne korsblomstrede plante er i familie med majroer og sennepsgrønt og til nogens overraskelse ikke med sin velkendte navnebror. Broccoli rabe har lange stængler, små broccoli-lignende blomsterhoveder og takkede, majroelignende blade og er pebret og lidt bitter.

Broccoli rabe har et højere folatindhold end både sennepsgrønt og majroe og er, ligesom grønkål, en kilde til A-, C- og K-vitamin⁴².

Broccoli rabe er almindelig i Italien, Portugal, Polen og Ukraine og broccoli rabe – eller rapini, som den også

kaldes – er let at dyrke og kan høstes inden for syv til otte uger efter plantning. De unge, umodne blomsterhoveder er de dele, der oftest spises, og nogle gange er blomsterhovederne lidt spirede og lilla i farven.

Kog eller sauter dem med hvidløg og chili. Alle dele af broccoli rabe er lækre med korn, nødder og andre grøntsager. De serveres ofte som tilbehør til fisk og kartofler.

27

Grønkål*Brassica oleracea var. sabellica*

Grønkål er en brassica og tilhører kålfamilien. Det er en hårdfør plante, der kan modstå temperaturer ned til -15 grader Celsius. Den har frodigt mørke blade, der kan være krøllede eller glatte og nogle gange have et blåt eller lilla skær. Smagen, der er markant og lidt bitter, bliver sødere, når den udsættes for ekstrem kulde, såsom kraftig frost, men mere bitter og ubehagelig i varmt vejr.

Grønkål dyrkes i hele Europa og i USA, er tilgængelig året rundt og fuld af A-, k- og C-vitamin samt en god kilde til mangan og kobber.

Bladene og stilkene kan spises sammen. Stilkene er hårde, mens bladene er bløde, hvorfor de kan kræve forskellige tilberedningstider. Grønkål kan spises rå, stegt, kogt, sauteret eller endda grillet. På grund af sin høje næringsværdi bliver grønkål også tørret og omdannet til et pulver, der tilsættes supper og smoothies, samt lavet til chips, der spises som en salt snack. Grønkål kan nydes som tilbehør eller blandes med andre grøntsager i gryderetter, karryretter eller supper.



28

Moringa

Moringa oleifera

Moringa, også kaldet trommestik eller peberrodstræ, kaldes ofte "mirakeltræet" på grund af sine usædvanlige kvaliteter. Det er hurtigt voksende og tørkebestandigt. Træerne udgør et naturligt læ, der hjælper med at forhindre jorderosion i lande som Haiti. Bladene er meget næringsrige og vokser rigeligt hele året rundt. Mange dele af træet bruges i traditionel medicin i Indien og Asien. Produkter, der indeholder moringa, har for nylig vundet popularitet som kosttilskud på grund af deres næringsværdi.

Moringa kan tilsættes en række retter. Når bladene er tilberedt, har de samme smag som andre bladgrøntsager og kan erstatte disse. Ingrediensen kan også omdannes til et pulver, der kan bruges i smoothies, supper, saucer og te eller tilberedes i karryretter eller bagværk, så der tilføjes ekstra smag og gives et nærende boost⁴³. Moringa indeholder A-, B- og C-aminer, calcium, jern og aminosyrer, som er afgørende for et godt helbred.

I nogle lande, f.eks. Filippinerne og Indonesien, er det almindeligt at skære de lange frøbælge (kendt som "trommestikker") i kortere stykker, så de kan staves i karryretter og supper. Blomsterne kan tilsættes salater, steges som en snack eller bruges til at lave te. Nogle populære retter, der indeholder moringa er sydindisk sambar lavet med linser, thailandsk kaeng som-karry og filippinsk tinola og udan.





29

Pak choi eller bok choy (kinakål)

Brassica rapa subsp. chinensis

Pak choi er sprød med en mild, kålagtig smag. Pak choi minder om salat, men er mere sprød, og en af de mest populære grøntsager i Kina, der dyrkes i Østasien hele året rundt. Den har en række forskellige navne, blandt dem hesteøre, kinesisk sellerikål og hvid sennepskål. Dens hvide eller lysegrønne stilke og dybgrønne blade har et højt indhold af K- og C-vitamin. Selvom stænglerne kan spises rå, når planten er meget ung, er

det bedst at blanchere dem i kogende vand, lynstege dem eller dampe dem, så de bevarer deres delikate smag og sprøde konsistens.

Pak choi går godt med kraftige, tykke saucer, der supplerer den milde smag og sprøde konsistens.

30

Græskarblade

Cucurbita pepo

Selvom bladene på denne klatreplante almindeligvis spises i Afrika og Asien, menes græskarplanten først og fremmest at have været dyrket for tusinder af år siden i Mellemamerika. Den tilhører cucurbit-familien og elsker solrig, veldrænet jord. Græskarbladene bliver ofte ladet tilbage, når der plukkes græskar, hvilket er spild af den overflod af næringsstoffer, disse alsidige bladgrøntsager er propfulde af. Græskar har, som mange andre planter, flere spiselige dele, der ikke bør gå til spilde.

Græskarblade er en god kilde til jern, K-vitamin og karotenoider. Selvom der ikke er noget videnskabeligt bevis for det, forbinder mange bladene med øget frugtbarhed.

Græskarblade smager som en krydsning mellem asparges, broccoli og spinat og kan, når de er unge, spises friske i salater. At dampe eller sautere bladene bringer sødmen frem, da nogle sorter kan have en mere bitter smag. I Vestafrika tilføjes de ofte til supper og gryderetter.

31

Rødkål

Brassica oleracea var. capitata f. rubra

Den kaldes ganske vist rødkål, men denne brassica har en kamæleon-lignende kvalitet og skifter farve baseret på pH-værdien af den jord, hvori den dyrkes. Den vokser bedst under solrige forhold i fugtig lerjord.

Rødkål dyrkes mest på de amerikanske kontinenter samt i Europa og Kina og har en jordagtig og lidt peberagtig smag samt en sprød konsistens. Den er ikke bare mere farverig og hårdfør end grønkål, men har også ti gange

mere A-vitamin og dobbelt så meget jern.

Rødkål kan spises rå eller tilberedt i salater, i wokretter, i en sandwich eller burger eller stegt med løg som tilbehør. Bladene bliver blå, når de tilberedes, så tilsæt eddike eller syrlig frugt for at hjælpe med at bevare deres røde farve.



32

Spinat

Spinacia oleracea

Amerikanernes indtag af denne bittersøde bladgrøntsag steg med en tredjedel i 1930'erne. Spinatavlere gav dengang Skipper Skræk æren – en tegneseriefigur, der fik sin legendariske styrke fra at indtage dåsefulde af spinat.

Selvom spinatens kræfter blev stærkt overdrevet af Skipper Skræk, indeholder denne møre grøntsag mange vigtige næringsstoffer. Den er særligt rig på A-, C- og K-vitamin samt folat (B-vitamin) og indeholder desuden

jern, andre mineraler og plantenæringsstoffer⁴⁴. Spinat er en slægtning til rødbeder, bladbede og quinoa og er hurtigt voksende og velegnet til køligere klimaer, hvor den kan dyrkes hele året rundt.

Spinatblade spises over hele verden og kan dampes, sautes eller woksteges og tilsættes karryretter, supper, pastaretter og gryderetter. De kan også serveres alene som tilbehør eller friske i salater.

33

Brøndkarse

Nasturtium officinale

Brøndkarse er i familie med sennep og en del af brassica-familien af grøntsager. Brøndkarse stammer oprindeligt fra Europa og Asien, og der er tegn på dens eksistens i det antikke Grækenland for op til 3.000 år siden. Men det var først i slutningen af det 20. århundrede, at den blev populær kommercielt.

I dag spises den i mange lande og har bredt sig til de fleste kontinenter. Den foretrækker kølige klimaer og kan vokse helt eller delvist nedsænket i vand eller i rig, fugtig jord. Hvis man lader planten modne, vil den producere behageligt duftende hvide blomster, der tiltrækker bier. Den producerer desuden spiselige frø, som den bruger til selvsåning.

Brøndkarse betragtes som en "superfood" på grund af det høje indhold af antioxidanter (især beta-caroten og C-vitamin), ligesom planten indeholder betydelige mængder af A- og K-vitamin. Brøndkarse har en skarp, let bitter, peberagtig smag og en sprød konsistens. Både de delikate grønne blade og de blegere stilke kan spises enten sauteret eller friske og er fantastiske i supper, salater, tærter og omeletter.



MUSHROOMS

Der findes mere end 2.000 spiselige svampesorter. Svampe er blevet dyrket i århundreder på grund af deres smag og næringsværdi og er rige på B- og D-vitamin samt protein og fibre⁴⁵. Svampe kan desuden vokse, hvor mange andre fødevarer ikke kan, herunder på biprodukter, der genanvendes fra andre afgrøder. De betragtes ikke som planter, da de ikke fotosyntetiserer, så de klassificeres blot som svampe. Deres konsistens og umami-smag gør dem til en velsmagende tilføjelse og en passende erstatning for kød.



34

Enoki-svampe

Flammulina velutipes

Disse lange, tynde og delikate svampe er kendt som vintersvampe eller japansk fløjlsfod og vokser året rundt i vilde klynger. De er en udbredt spise i østasiatiske lande som Kina, Japan og Vietnam, hvorfra de stammer, og kan findes på kinesiske nældetræer samt morbær-, jaju- og asketræer.

Enoki-svampe var en af de første svampe, der blev undersøgt for deres evne til at forebygge kræft (effekten er ikke bevist til dato) og er meget udbredt i supper og salater. For at bevare deres konsistens og forbedre deres dejlige umami-smag skal de tilberedes hurtigt, enten lynsteges, steges kortvarigt på en pande eller kort ligge i restvarmen fra gryderetter eller wokretter.

35

Maitake-svampe

Grifola frondosa

Disse bastante, lagdelte svampe kan vokse til en vægt på mere end 45 kg, hvilket har givet dem titlen "svampenes konge". De kan findes ved foden af egetræer, elmetræer og ahorntræer i Kina, Japan og dele af USA. De er blevet spist og anvendt på grund af deres (ikke beviste) medicinske egenskaber i mange år i Kina og Japan, hvor svampens navn betyder "dansende svamp".

Ligesom andre svampesorter er maitake kendt for deres B-vitaminindhold og for at være en ikke-dyrsk kilde til D-vitamin. Trods deres sarte, fjeragtige konsistens har de en stærk, jordagtig smag og kan i væsentlig grad berige aromaerne af andre fødevarer i forskellige typer retter. De er lækre, når de tilberedes med olivenolie, eller som en fremtrædende ingrediens i omeletter, sammenkogte retter, wokretter, gryderetter og saucer.

36

Velsmagende mælkehat

Lactarius deliciosus

I Rusland, hvor det at plukke, lave mad med og spise svampe er en stor del af kulturen, kan turister opleve at få foreslået smagninger af velsmagende mælkehat som en aktivitet. I Sibirien anvendes velsmagende mælkehat til behandling af en lang række tilstande, såsom astma, gulsot og madforgiftning. Disse fordele er imidlertid ikke videnskabeligt beviste. Mælkehat-svampe vokser i fyrreskove i Europa og Nordamerika og plukkes mellem august og oktober.

Deres navn stammer dels fra deres smukke safranfarve og den orange mælkeagtige væske, der siver fra deres lameller, når de bliver skåret ud. De er en god kilde til fibre og har en nøddeagtig, træagtig smag, der har antydninger af umami og en kødfuld konsistens.

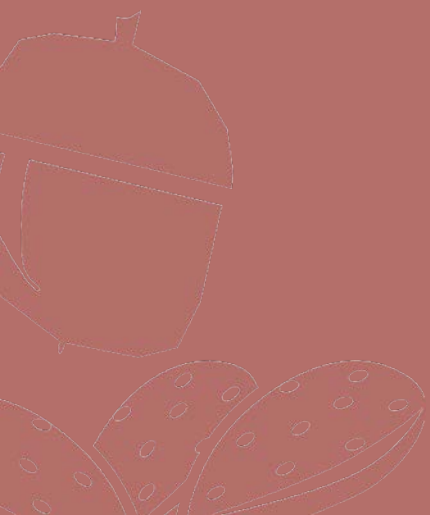
De kan steges i olivenolie med hvidløg, persille, fløde eller rødvin. De kan også marineres, saltes eller syltes eller tilsættes til gryderetter og supper. De er en fast bestanddel i risotto og pastaretter, der serveres i forskellige restauranter i hele Europa og Nordamerika.





NUTS & SEEDS

Det er ikke så mærkeligt, at disse små kraftcentre er helt øverst på lister over "superfoods", "de bedste fødevarer" og "de fødevarer, du bør spise mere af". Deres indhold af protein, E-vitamin og gode fedtstoffer samt deres lækre smag og konsistens er uforligneligt. Deres sprødhed gør dem til en fantastisk tilføjelse til næsten alle retter. Men af de mange sorter, der findes, spiser man normalt kun få af dem. Disse små uudviklede planter bruges i retter over hele verden og kan serveres alene som snacks eller give smag og mættende knas til salater, supper og desserter.





37

Hørfrø

Linum usitatissimum

Hørfrø har en lang række anvendelser og findes over hele Europa, USA, Sydamerika og Asien, men dyrkes bedst i køligere klimaer med nogen sollys. De bruges primært som en velformet, nærende fødekilde, men de kan også væves til stærke fibre til brug til at skabe tekstiler.

Hørfrø betragtes som en meget funktionel fødevarer på grund af tilstedeværelsen af alfa-linolensyre, en omega 3-fedtsyre. De er blevet dyrket i stor stil siden

civilisationens tidlige dage og kan bruges i stedet for halvdelen af melet i et hvilket som helst bagværk, herunder brød og muffins.

Selvom de almindeligvis spises i salater og til morgenmad, er de nu stærkt efterspurgt som ingrediens i vegetariske burgerblandinger og andre plantebaserede retter. Hørfrøolie kan bruges til dressinger, dip og saucer.

38

Hampefrø

Cannabis sativa

Hamp vokser hurtigt, trives i en række forskellige jordarter og kræver ikke gødning eller pesticider. Selvom de ikke i øjeblikket er blandt de frø, der spises mest, har de været en del af kosten hos mennesker i Kina og Indien i mange århundreder. De er af samme arter som cannabis (marihuana), men hampefrø indeholder ikke THC, den forbindelse, der forårsager de narkotikalignende virkninger, som marihuana giver.

De små, sprøde frø har en blød, smøragtig konsistens og er rige på omega 3- og 6-fedtsyrer (gode fedtstoffer). De indeholder desuden protein, fibre og forskellige vitaminer og mineraler, hvilket til fulde retfærdiggør den nylige genopdagelse af de nøddeagtige frø. En lille portion på kun 30 gram giver et gram fibre og ni gram protein og er en god kilde til jern.

Hampefrø fås i forskellige former: som olie, mælkeerstatning, mel og i mange produkter (herunder dip, saucer, supper, kiks, småkager, brød og salater). De kan spises rå, laves til hampemel, spires eller laves til pulver.

Hamp var en af de første planter, der blev spundet til brugbare fibre for omkring 10.000 år siden. Hamp er langt mere end en ernæringsmæssig fødekilde, da planten kan forarbejdes til papir, vedvarende plast, tøj og biobrændsel⁴⁶.



39

Sesamfrø*Sesamum indicum*

Ifølge assyriske fabler drak guderne vin lavet af sesamfrø, da de mødtes for at skabe verden. Planten har været dyrket i årtusinder og er meget robust⁴⁷. De producerer bælg, der brister, når de modnes, så de bittesmå, gyldne frø kommer frem. Det er her, udtrykket "sesam, sesam, luk dig op" kommer fra. Disse frø har et højt olieindhold og betragtes som en fremragende kilde til kobber og magnesium⁴⁸. De kan spises rå, ristede og som en pasta, der kaldes tahin. De giver sprødhed og en dejlig nøddeagtig smag til sushi,

salater, supper, nudler og risretter. De findes almindeligvis i kiks og bagværk, såsom den mellemøstlige dessert halva.

De producerer også en vidunderligt duftende olie, der er fantastisk i wokretter, stænket over saltede eller krydrede retter og i dressinger.

40

Valnødder*Juglans regia*

Muligvis den ældste trævoksende fødevarer kendt af mennesker, idet optegnelser melder om valnød som spise for allerede 10.000 år siden⁴⁹. Kernen, der indeholder flere omega 3-fedtsyrer og mere E-vitamin end mange andre nødder, ligner de to hjernehalvdele og understreger dermed fint kælenavnet "hjernemad".

Valnødder indeholder protein, vitaminer og mineraler og hævdes at være blandt de mest nærende nødder. Valnødder er lidt bittersøde med en olieagtig konsistens og kan syltes, når de er unge eller "våde". Det er dog mere almindeligt, at de spises tørrede, enten rå eller tilberedt, i både søde og salte/krydrede retter såsom kager, mysli, gryderetter, saucer og dressinger. Tørstegning eller ristning gør dem smukt gyldne og får virkelig deres smag frem.

Valnødder dyrkes i Kina, Tyrkiet, Iran, Mexico og USA, klarer sig bedst i nærende, dyb jord og solrige klimaer og vokser hele året rundt.





ROOT VEGETABLES

Rodfrugter er de sprøde og farverige underjordiske dele af planter, der spises som grøntsager. De har ofte bladtoppe, der vokser over jorden, og som også bør spises for at optimere den mængde mad, disse nærende planter kan give. Rodfrugter indeholder en bred vifte af vitaminer og mineraler og er hårdføre sæsonafgrøder fra den kolde årstid. Efter de er høstet, kan de holde i relativt lang tid sammenlignet med andre grøntsager.



41

Skorzonerrod

Scorzonera hispanica

Denne pastinaklignende rodfrugt er relativt ukendt og en del af solsikkefamilien⁵⁰.

Den er også kendt som "østersplanten" på grund af sin søde, let moskusagtige smag. Det lyse, cremede kød under den tykke, mørke skræl er fantastisk at lave mad med. Skorzonerrod har et højt fiberindhold og indeholder desuden E-vitamin og jern. Den vokser godt i kølige, tempererede klimaer i lande som Frankrig, Holland og Tyskland.

Den kan koges, moses eller bages og serveres i stedet for kartoffel. Ligesom gulerødder og pastinak er skorzonerrod ideel stegt og går godt med supper og gryderetter.

42

Persillerod

Petroselinum crispum

Det siges, at persillerod først gjorde sin entré i det 15. århundrede som hovedingrediens i en hollandsk grøntsagsgryde. Denne grøntsag med pælerod, der også er kendt som hollandsk persille, har en aromatisk smag, der ligger et sted mellem knoldselleri, gulerod og, selvfølgelig, persille.

Persillerod er slank og tilspidset i sin form, har en beige skræl, ligner pastinak og kan blive op til femten centimeter lang. Den er fantastisk stegt i strimler eller som chips eller revet rå i salater og slaws. Både roden og bladene er spiselige og rige på C-vitamin.

Persillerod er populær i de central- og østeuropæiske køkkener, dyrkes hele året rundt i Indien, Kina, Vietnam, Nigeria og Filippinerne og er modstandsdygtig over for tørke.

43

Kinaradise (japansk ræddike)

Raphanus sativus var. Longipinnatus

På græsk kan ordet radise oversættes til "hurtigt opstået", hvilket i særdeleshed er sandt om disse hvide kinaradiser, hvis frø spirer og vokser til modenhed på under en måned. Fordi de afskrækker græskar-elskende insekter, plantes de ofte sammen med squash og græskar og kan bruges som brak- eller dækafrøde, så jorden beriges mellem høsterne.

Kinaradiser bliver ti til femten centimeter lange og ligner gulerødder, omend deres tynde skræl er cremefarvet og deres kød hvidt. De har en mildere og mere pebret smag end deres mindre og mere almindelige røde fætre. De smager godt grillet, braiseret eller stegt og kan desuden nydes revet eller skåret rå i salater, wokretter, karryretter og supper for at tilføje sprødhed. I nogle lande, som fx Frankrig, koges de, vendes med olie eller smør og krydres let, hvorefter de spises som tilbehør. De kan også spises rå som en snack.

Hvide kinaradiser indeholder C-vitamin og har den fordel, at de hjælper med fordøjelsen.



SPROUTS

Spiring går hele 5.000 år tilbage, til da kinesiske læger brugte spirer medicinsk på grund af deres ekstremt høje næringsindhold.

Spiringsprocessen fordobler og nogle gange tredobler plantens næringsværdi. Frø og bønner har brug for varme og fugtige forhold for at spire, og derfor indebærer de en risiko for bakterievækst.

De er på listen over Fremtidens 50 Fødevarer, fordi eksperter er enige om, at for raske mennesker opvejer den ekstra næringsværdi de potentielle risici, der kan være forbundet med dem*. Spirer er lækre som et tilbehør toppet med en let dressing eller til at give en skøn sprød konsistens i supper, salater og sandwich.

**Hvis du dyrker spirer derhjemme, skal du følge metoder og anvisninger for fødevarsikkerhed. Vask altid spirerne grundigt med koldt vand, og undgå rådne stykker eller dele.*

	Kategori	Spirer	
--	----------	--------	---

44

Lucerne spirer

Medicago sativa

Lucerne menes at være opstået i Iran, hvor den har været dyrket i tusinder af år. Dens lange vækstsæson, tilpasningsevne og evne til at berige jorden gør den til en fryd for landmanden. De umodne og næringsrige lucernespirer bruges som ingrediens i et bredt udvalg af retter, lige fra rå salater til wokretter og pad thai.

Lucernespirer kan dyrkes industrielt eller derhjemme i varme, fugtige forhold. Når de er blevet vandet i en til to dage, spirer de små brune frø og sætter hvide skud med lysegrønne blade, der er spiseklar. Deres sprødhed og milde smag gør dem til en fantastisk tilføjelse til

sandwich og supper. De kan desuden spises alene, toppet med en let dressing.

Alle spirer vokser under forhold, hvor bakterier trives (varme og fugtighed), hvilket gør, at de har tendens til at blive kontamineret. Derfor skal du nøje følge metoder for fødevarer sikkerhed.

45

Spirede kidneybønner

Phaseolus vulgaris

Kidneybønner er en populær og alsidig kilde til protein. De er en god erstatning for hakket kød på grund af deres konsistens og proteinindhold. Den milde smag gør dem til den perfekte bærer af krydderier og forskellige aromaer.

Det er dog når de spirer, at deres næringsværdi eksploderer til tre gange niveauet for ikke-spirede kidneybønner.

Kidneybønner er rige på lektiner, som er komplekse forbindelser, der er vanskelige at fordøje. Derfor, som med alle tørrede bønner og især de større sorter, er det vigtigt at tilberede kidneybønnespirer grundigt ved at koge dem i vand eller bouillon i 10 minutter. Det vil få dem til at smage bedre og mindske indvirkningen på fordøjelsessystemet. Den lette bitterhed går godt med sødede saucer eller dressinger, og de bruges ofte som toppings til supper og salater.



46

Spirede kikærter

Cicer arietinum

Kikærter, også kendt som garbanzobønner, er små, gullige runde bønner, der oprindeligt blev populære i mellemøstlige retter. De har for nylig vundet popularitet i vestlige lande, hvor de bliver tilføjet til salater og lavet til smørepålæg, hovedsageligt hummus. De har en rig, cremet og nøddeagtig smag. Fordi en kop kikærter giver ca. ti gram protein og en kødagtig konsistens, er de en brugbar erstatning for kød i mange retter. Kikærter er sunde, og spirede kikærter er endnu bedre. De er også sprødere og har mere smag.

Kikærter er en af de nemmeste bønner at spire. Dermed neutraliseres fytinsyren, og kroppen får mulighed for bedre at absorbere næringsstofferne, såsom calcium, magnesium og zink⁵¹.

Man spirer kikærter ved at lægge dem i blød i otte timer, hvorefter vandet hældes fra, og de skylles. Læg dem derefter i en glaskrukke eller skål, og dæk dem med et osteklæde. Gentag processen med at skylle dem og hælde vandet fra et par gange, indtil spirerne har den ønskede længde. Dette tager normalt tre til fire dage. Som alle spirer har spirede kikærter risiko for bakterievækst, hvorfor det er vigtigt at følge gode sikkerhedsprincipper.

Tilsæt dem til gryderetter, supper eller wokretter, eller nyd dem som tilbehør. Hummus fremstillet af spirede kikærter har mere sprødhed og en mere nøddeagtig smag end uspirede kikærter.







TUBERS

Rodknoide vokser nedad og forankrer planten i jorden, hvor de absorberer og lagrer værdifulde næringsstoffer til brug i løbet af vinteren eller tørrere måneder. De har typisk et højt indhold af kulhydrater og er en værdifuld energikilde. De kan spises på en lang række måder, herunder kogte, bagte eller som en sødet dessert. Hvide kartofler er den mest almindelige type rodknold. At dyrke og spise de mindre almindelige typer rodknoide gør vores fødevarer system mere robust, samtidig med at de, i de fleste tilfælde, giver flere næringsstoffer.

		Kategori	Rodknolde	
47	Lotusrod <i>Nelumbo nucifera</i>	Rødderne på den delikate, smukke lotusblomst er utrolig modstandsdygtige. De kan vokse og blomstre i de fleste vandlegemer og genplante deres egne frø, som kan opbevares og overleve i årtier. De ældste eksempler, der er fundet i Kina, går mere end 1.000 år tilbage og kan stadig spires i dag. Disse spiselige rødder har længe været værdsat som mad og på grund af deres formodede medicinske egenskaber. De har et højt indhold af C-vitamin⁵², en sprød konsistens og en skarp, let sødlig smag. De er en fantastisk tilføjelse til de fleste retter, hvor man kan tilsætte grøntsager, og er almindeligt brugt i asiatiske wokretter, men kan også frituresteges, braiseres eller syltes.		
48	Ube (lilla yams/lilla sød kartoffel) <i>Dioscorea alata</i>	Ube, en lilla yams hjemmehørende i Filippinerne, har vundet stigende popularitet rundt om i verden. Det er en knoldrodet, urteagtig flerårig klatreplante, der er let at dyrke. Den er mere nærende og vokser hurtigere end mange andre typer yams. Derfor er den kendt som en "hungersnødsafgrøde" i de tropiske og subtropiske regioner i verden. I Filippinerne bliver ube ofte spist kogt, bagt eller som en sødet dessert ved navn ube halayá. Ube kan tilberedes på samme måde som kartofler. Den sælges frisk, skåret i terninger, i sirup, pureret eller pulveriseret. Ube er rig på E-vitamin og fibre og har en sød smag. Den attraktive lilla nuance kommer fra et flavonoid, der hedder anthocyanin⁵³. På trods af sin voksende popularitet er den plads, der er afsat til ube-dyrkning, blevet reduceret. Det skyldes en stigning i turisme og udbredelsen af fast ejendom på øen Panglao, hvor ube historisk er blevet dyrket. I andre områder er den blevet erstattet med sød kartoffel eller kassava.		
49	Mexikansk yamsbønne (jicama) <i>Pachyrhizus erosus</i>	Der er mange fordele ved den mexikanske yamsbønne, også kendt som jicama. Det er en højtydende plante, der vokser let i både tropiske og tørre klimaer. Selv i de tørreste områder producerer den 35 tons pr. hektar og kan præstere op til 75 tons pr. hektar under ideelle forhold. Dette gør jicama til en fantastisk erstatning for hvide kartofler, som maksimalt giver blot 25 tons pr. hektar. At dyrke yamsbønner bidrager desuden til at fremme jordens frugtbarhed gennem kvælstofbinding, ligesom den kan dyrkes i rotation med, eller ved siden af, majs og bønner. Jicama er en fødevare med lavt kalorieindhold og en kilde til C-vitamin og fibre. Dens betydelige vandindhold gør den saftig og forfriskende. Den har en stivelsesholdig, let sød smag og spises typisk frisk og skiveskåret som et sprødt element i salater eller som en snack. Den kan bruges i stedet for eller sammen med andre grøntsager i wokretter og kan bruges som et mindre kalorieholdigt og mere næringsrigt alternativ til kartofler i pomfritter eller chips. Bemærk, at kun rod- eller knolddelen af yamsbønnen skal spises.		

Kategori

Rodknolde



50

Røde indonesiske søde kartofler (cilembu)

Ipomoea batatas

Blandt det store udvalg af søde kartofler i verden er en af de mest eftertragtede den søde cilembu-kartoffel, en sort der er hjemmehørende i Indonesien. Selvom cilembu har været dokumenteret siden 1914, er der først opnået en bred forståelse for dens unikke kvaliteter siden begyndelsen af 00'erne⁵⁴. Søde kartofler er en almindelig spise i en række lande, men denne type er meget efterspurgt på grund af sin smag og næringsværdi.

Den er en vigtig vare i Cilembu og de omkringliggende landsbyer i det vestlige Java. Den eksporteres til Singapore, Hongkong, Japan, Korea, Thailand og Malaysia. Når de bages, får søde cilembu-kartofler en meget karakteristisk aroma og sød smag med en sukkerholdig, honninglignende glasur. Den søde cilembu-kartoffel er ikke blot en kulinarisk delikatesse, men også en værdifuld kilde til flere vigtige næringsstoffer, herunder A-, C- og E-vitamin samt mangan.

Indonesien har kæmpet for at finde nok egnet jord til at dyrke den meget eftertragtede søde cilembu-kartoffel. Som følge heraf er markedet blevet oversvømmet med lignende søde kartofler, der med vilje sælges fejlmærket under navnet cilembu. Disse kartofler har ikke den originale søde kartoffels honningsøde smag, og derfor udgør de en trussel mod den søde cilembu-kartoffels evne til at forblive i handlen. Derfor står den søde cilembu-kartoffel i øjeblikket på Slow Foods Ark of Taste⁵⁵. For at hjælpe til, at den har en fremtid, er der udviklet specifikke kriterier for at finde passende arealer til dyrkning af denne afgrøde og imødekomme forbrugernes efterspørgsel.

Fremtidens 50 Fødevarer har evnen til at øge næringsværdien og mindske den miljømæssige påvirkning af vores daglige måltider. Vi skal alle tage del i at ændre fødevarsystemet ved at bruge vores købekraft til at øge efterspørgslen efter og udbuddet af fødevarer, der er bedre for mennesker og planeten. Start med at vælge at spise et mere varieret udvalg af fødevarer, herunder Fremtidens 50 fødevarer. Store forandringer begynder med små handlinger. For at lære mere så søg på [Future 50 Foods](#).



FREMTIDENS 50 FØDEVARER

PRINCIPPER OG METODE

Eksperters inden for fødevarebereddygtighed, landbrug og ernæring har samarbejdet om at identificere og kortlægge fødevarerne i denne rapport. De vejledende principper for Future 50-fødevarerne og den anvendte femtrins-metode sammenfattes nedenfor.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

AT FREMME BIODIVERSITET I LANDBRUGET OG ALSIDIGHED I KOSTEN

Det nuværende landbrug er domineret af 12 afgrøder og fem dyr¹. Ifølge FAOSTAT og baseret på data fra 2016 er disse 12 afgrøder byg, kassava, majs, palmefrugtolie, kartofler, ris, sojabønner, sukkerroer, sukkerrør, tomater, uspecifiserede grøntsager og hvede. Af hensyn til målet om at øge diversiteten i kosten er 11 af disse almindelige afgrøder ikke medtaget. Efter høring af eksperter blev sojabønner opført på listen på grund af deres høje næringsværdi, idet det dog noteres, at en stor procentdel af produktionen er beregnet til dyrefoder. Mindre kendte sorter og mindre almindeligt spiste dele af de ovennævnte afgrøder blev overvejet.

AT STIMULERE ET SKIFT I RETNING MOD PLANTEBASEREDE FØDEVARER

Opdræt af dyr til fødevarer er forbundet med betydelig drivhusgasudledning. Sammenlignet med planter er kød- og mejeriproduktionen mere vand-, jord- og drivhusgasintensiv. En række forskellige plantebaserede fødevarer kan give næringsstoffer, der er sammenlignelige med dem, der findes i animalske produkter – med lavere miljøpåvirkning. Denne liste omfatter proteinrige, plantebaserede fødevarer, der kan spises i tillæg til, eller i stedet for, kødbaserede proteinkilder.

AT OVERVEJE MILJØVIRKNINGER FRA DYRKNINGSMETODER

Den anvendte data om indvirkning på miljøet er baseret på almindelige landbrugsmetoder og indhentet via offentligt tilgængelige oplysninger. Gennemsnitligt udbytte og gennemsnitlige drivhusgasudledninger i forhold til lignende afgrøder er blevet taget i betragtning. Transportudledninger er ikke blevet taget i betragtning, da de tegner sig for mindre end to procent af fødevarernes samlede drivhusgasudledning.

FOKUS PÅ INDHOLDET AF NÆRINGSSTOFFER I RÅ, UFORARBEJDEDE FØDEVARER

For at opnå konsistens indenfor fødevaregrupperne afspejler næringsværdierne fødevarerne i deres rå, uforarbejdede tilstand. Enhver udskæring, tilberedning eller forarbejdning af fødevarerne kan ændre deres næringsværdi.

AT OPTIMERE NÆRINGSSTOFBALANCEN PÅ TVÆRS AF FØDEVAREGRUPPER

Fordelingen af fødevaregrupper gør det muligt at introducere mere bæredygtige, forskelligartede og nærrende fødevarer som erstatning for eksisterende. Dette omfatter mange forskellige typer af næringsrige grøntsager, gode kilder til plantebaseret protein og en lang række kilder til kulhydrater.

LISTEN OVER FREMTIDENS 50 FØDEVARER OMFATTER:



13 KORN, KERNER, RODKNOLDE

Af både miljømæssige og sundhedsmæssige årsager er der et presserende behov for at variere de typer af korn og kerner, der dyrkes og spises. Inddragelsen af en række kulhydratkilder understøtter ambitionen om at muliggøre et skift i retning af et større udvalg af næringsrige fødevarer.



12 BØNNER, BÆLGFRUGTER, SPIRER

Plantebaserede proteinkilder er medtaget for at understøtte et skift i retning af at spise flere planter og færre dyr. Bønner og bælgfrugter beriger desuden jorden, de dyrkes i, og støtter genopretningen af arealer gennem vekseldrift.



18 GRØNTSAGER

Med meget få undtagelser får de fleste mennesker i verden ikke den anbefalede mængde på mindst 200 gram (eller tre portioner) grøntsager om dagen. Grøntsager er fulde af næringsstoffer og kan nemt og billigt tilsættes almindelige måltider.



3 SVAMPE

Svampe er medtaget på grund af deres ernæringsmæssige fordele og unikke evne til at vokse i områder, der er uegnede til andre spiselige planter. Deres konsistens og umami-smag betyder, at de kan anvendes som passende alternativer til kød.



4 NØDDER OG FRØ

Nødder og frø tjener som plantebaserede kilder til protein og fedtsyrer (omega 3 og 6), som kan understøtte en overgang væk fra kødbaseret kost og samtidig sikre optimal ernæring. De kan føjes til et bredt udvalg af retter for ekstra sprødhed og et ernæringsmæssigt boost.



FOKUS PÅ SALTE OG KRYDREDE FØDEVARER

De fleste indtagne kalorier kommer fra salte eller krydrede måltider. For at kunne have størst indflydelse på de globale fødevarevalg kan fødevarerne på denne liste alle bruges i salte og krydrede måltider.

FEM TRIN TIL AT IDENTIFICERE FREMTIDENS 50 FØDEVARER

De fokusområder, der blev behandlet i metoden i denne rapport, var næringsværdi, relativ miljøpåvirkning, smag, tilgængelighed, forbrugeraccept og prismæssig overkommelighed.

1. FOKUS PÅ PLANTEBASEREDE FØDEVARER

Plantebaserede fødevarer er næringsstoftætte og til at betale, samtidig med at de har en lavere indvirkning på miljøet end animalske fødevarer. Flere internationale og nationale retningslinjer anbefaler eksplicit at skifte fra dyrebaserede til plantebaserede fødevarer. Fødevaregrupper opført på listen er alger, bønner, kaktus, korn og kerner, grøntsagsfrugter, bladgrøntsager, svampe, nødder og frø, rodfrugter, spirer og rodknolde. Alle plantebaserede fødevaregrupper er opført på listen, med undtagelse af frugt, urter og krydderier. Frugter indgår normalt ikke i salte og krydrede måltider og vil sandsynligvis have et højere indhold af sukker og kalorier end grøntsager. Urter og krydderier dyrkes og spises generelt i små mængder, så deres virkning er ikke så signifikant som de inkluderede fødevaregrupper.

2. OPTIMAL NÆRINGSSTOFTÆTHED

Version 15.3 af The Nutrient Rich Foods Index (NRF) blev anvendt til at vurdere næringsværdien af kandidatfødevarerne baseret på deres næringsstof-/energiforhold (kalorieindhold). NRF Version 15.3 beregner næringsstoftæthed baseret på indholdet af femten næringsstoffer, der bør fremmes (protein, fibre, flerumættet fedt, calcium, jern, zink, kalium, A-, C-, D-, E-, B1-, B2-vitamin og folat), og tre næringsstoffer, der bør begrænses (mættet fedt, natrium, tilsat sukker). Indekset omfattede oprindeligt monoumættede fedtsyrer, som blev erstattet med flerumættede fedtsyrer. Alle uforarbejdede, rå fødevarer indenfor de fokuserede fødevaregrupper, der var tilgængelige i de udvalgte databaser, fik tildelt en score og blev rangeret indenfor deres fødevaregrupper, så man kunne sammenligne fødevarer, der giver sammenlignelige næringsstoffer og indtages i sammenlignelige mængder. US National Nutrient Database (USDA RS 28) blev anvendt som den vigtigste informationskilde, suppleret og krydstjekket med data fra den mest relevante, digitalt tilgængelige lokale database over fødevaresammensætning pr. geografisk område. Efter kategorisering og tildeling af scorer blev almindeligt spiste fødevarer, der er ekstremt bitre, ikke passer i krydrede eller salte retter eller snacks, kun spises i små mængder og/eller har en lavere NRF-score, fjernet. I alt 170 fødevarer blev yderligere undersøgt. NRF-scoren blev overvejet gennem hele udvælgelsesprocessen, og fødevarer med en højere NRF-score blev prioriteret for at sikre, at de relativt mere nærende fødevarer forblev på listen.

3. AT VURDERE MILJØPÅVIRKNINGEN: KLIMAFORANDRINGER OG AREALANVENDELSE

Listen over 170 fødevarer i de udvalgte fødevaregrupper (trin 1 og 2) blev derefter vurderet i forhold til deres miljøpåvirkning. Disse påvirkninger var drivhusudledninger, som bidrager til klimaændringer, samt arealanvendelse. Fødevarer med en høj miljøpåvirkning i forhold til lignende afgrøder inden for deres grupper blev fjernet. Vurderingen blev baseret på de globalt mest producerende lande for hver afgrødetype (højst fem lande) ifølge FAOSTAT-data⁵⁶. Data om drivhusgasudledninger dækker "cradle-to-farm-gate", dvs. alle aktiviteter, der er forbundet med dyrkning og høst af fødevareafgrøden på bedriften, herunder f.eks. udledninger i forbindelse med drift af landbrugsmaskiner.

Drivhusgasudledninger, der bidrager til klimaændringerne, blev generelt udledt af samlede og gennemsnitlige datasæt. I de tilfælde, hvor der ikke forelå produktionsdata, blev der anvendt alternative, lignende afgrøder, når sådanne forelå. Hvis lignende, alternative afgrøder ikke var til rådighed, blev den manglende data noteret. De kilder, der blev anvendt til at bestemme drivhusgasudledningerne, omfattede WFLDB-3.1 Land Use Change (LUC) crop-specific⁵⁷, ecoinvent v3.4⁵⁸, Agribalyse V1.3⁵⁹ samt Clune et al.⁶⁰.

For ecoinvent- og WFLDB-data blev drivhusgasbidraget fra ændringer i arealanvendelse medtaget ved hjælp af en "afgrødespecifik metode".

LUC-data for øgede drivhusgasudledninger blev tildelt alle afgrøder, der var blevet dyrket i de seneste 20 år i hvert land. Inddragelsen af LUC i data fra Clune et al., som er en metaanalyse af LCA-undersøgelser af friske fødevarer, afhænger af datakilden. Der tages ikke hensyn til LUC i fødevaredataene fra Agribalyse (se Koch & Salou, 2015 for flere detaljer).

Til vurdering af en afgrødes arealbesættelse blev FAOSTATs udbyttedata⁶¹ anvendt. Earthstat-kort blev efterfølgende brugt som reference til at bekræfte produktionen eller finde yderligere data. Hvis der ikke forelå oplysninger om afgrøden, blev den manglende data noteret. I forhold til den samlede miljøpåvirkning var der ingen datapunkter for 54 procent af fødevareafgrøderne, der forelå data for begge miljøindikatorer for 31 procent af fødevareafgrøderne, mens der forelå data for én miljøindikator for 15 procent af fødevareafgrøderne. De to miljøindikatorer for kombinationen af afgrøde og land blev standardiseret ved hjælp af scoren for næringsstofæthed. Disse værdier blev derefter anvendt til at udlede et produktionsvægtet gennemsnit for hver afgrøde.

De afgrøder, der blev anset for at have en høj miljøpåvirkning i hver fødevaregruppe, blev statistisk identificeret i forhold til hver miljøindikator, dvs. afgrøder, hvis virkninger var større end medianen + halvanden gange interkvartilafstanden. Indledningsvis blev de enkelte scorer evalueret, hvorefter afgrøderne med en relativt høj score i forhold til den ene eller den anden af miljøvirkningerne blev vurderet. Fødevarer, der scorede relativt højt i både drivhusgas og arealanvendelse blev fjernet.

4. AT OVERVEJE KULTUR OG SMAG

En liste over 168 fødevarer, der tidligere blev vurderet i forhold til deres næringsværdi og miljøpåvirkning, blev kvalitativt analyseret i forhold til smag, evne til at tilføje variation til opskrifter, tilgængelighed og overkommelige priser. Disse blev efterfølgende vurderet af Knorrs tværfunktionelle teams af marketingfolk, ernæringseksperter, kokke og produktudviklere i Asien, Afrika, Nordamerika, Sydamerika, Europa og Australien, som besvarede vurderingsspørgsmålene med ja/nej/måske for alle ingredienser. Dataene blev indsamlet og vurderet med henblik på at fastslå, hvilke fødevarer der potentielt skulle fjernes på baggrund af af svarene. Hvis mere end halvdelen af landene svarede "nej" til et af spørgsmålene, blev ingrediensen fjernet. Hvis flere fødevarer modtog besvarelser, der lignede hinanden, blev den relative score for næringsstofæthed (NRF) taget i betragtning, så det blev sikret, at fødevarerne på den endelige liste var gode næringskilder.

5. AT GIVE MANGFOLDIGHED

Det sidste skridt i metodologien var at sikre, at fødevarerne blev fordelt ligeligt på fødevaregrupper, farver, produktionslande og kendskab. Listen blev konsolideret til 50 fødevarer. Målet var, at den samlede liste skulle indeholde et tilstrækkeligt antal fødevarer i hver gruppe, til at forbrugerne kunne flyttes i retning af en mere alsidig sammensætning af grøntsager og plantebaserede proteinkilder, samt et større udvalg af korn og kerner.

Eksperters inden for fødevareberedtyghed, fødevaresikkerhed, ernæring, menneskerettigheder og landbrug udviklede, validerede og godkendte denne metode. Dette er en informativ rapport, som ikke garanterer fordelene ved indtagelse af den enkelte Fremtidens 50 Fødevarer.

REFERENCER

- ¹) FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. What is Agrobiodiversity? Faktaark [på engelsk]. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e01.htm#bm1> [Sidst tilgået i november 2018]. FAOSTAT-data er tilgængelige her: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [Sidst tilgået november 2018]
- ²) FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. What is happening to agrobiodiversity? [På engelsk]. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm#bm2> [Sidst tilgået i november 2018]
- ³) FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. Biodiversity and nutrition: A Common path – Fact Sheets [på engelsk]. [ONLINE] Tilgængelig her: http://www.fao.org/fileadmin/templates/food_compositio_n/documents/upload/Interodocumento.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁴) Dybzinski R, et al. Soil fertility increases with plant species diversity in a long-term biodiversity experiment. *Oecologia*. 2008;18:85–93.
- ⁵) Snapp SS, et al. Biodiversity can support a greener revolution in Africa. *Proc Nat Acad Sci*. 2014;107(48):20840–45.
- ⁶) CCAFS Food Emissions – Direct Agricultural Emissions. [ONLINE] Tilgængelig her: https://ccafs.cgiar.org/bigfacts/data/theme/food-emissions/Theme_2_Food_Emissions_2_Direct_Agricultural_Emissions_.pdf [Sidst tilgået i november 2018] and Sejian V. et al. (2015) *Global Warming: Role of Livestock*. I: Sejian V., Gaughan J., Baumgard L., Prasad C. (eds) *Climate Change Impact on Livestock: Adaptation and Mitigation*. Springer, New Delhi
- ⁷) FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. 2004. What is happening to agrobiodiversity? [ONLINE] Tilgængelig her: http://www.fao.org/docrep/007/_y5609e/y5609e02.htm [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁸) Chapman RL. Algae: the world's most important “plants”—an introduction. *Mitig Adapt Strateg Glob Chang*. 2010;18:5–12.
- ⁹) Wels M. Algae as nutritional and functional food sources: revisiting our understanding. *J Appl Phycol*. 2017;29:949–82.
- ¹⁰) World Bank Group. 2016. Seaweed Aquaculture for Food Security, Income Generation and Environmental Health in Tropical Developing Countries. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://documents.worldbank.org/curated/en/947831469090666344/pdf/107147-WP-REVISED-Seaweed-Aquaculture-Web.pdf> [Sidst tilgået i november 2018]
- ¹¹) Lee Y, Krawinkel M. The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2011;20(1):42–9.
- ¹²) van Ginneken VJT, et al. Polyunsaturated fatty acids in various macroalgal species from North Atlantic and tropical seas. *Lipids Health Dis*. 2011;10:104.
- ¹³) N2 Afrika. Hjemmeside. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.n2africa.org/> [Sidst tilgået i november 2018]
- ¹⁴) Yao Y, et al. Antioxidant and immunoregulatory activity of polysaccharides from adzuki beans (*Vigna angularis*). *Food Res Intl*. 2015;77(2):251–6.
- ¹⁵) FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. 2018. Bambarajordnød | FAO | FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/traditional-crops/Bambaragroundnut/en/>. [Sidst tilgået i november 2018]
- ¹⁶) Maryam Astuti R, et al. Allergic reactivity of Bambara groundnut (*Vigna subterranea*) proteins. *Food Agric Immunol*. 2015;27(4):535–46.
- ¹⁷) National Research Council (2006) *Lost Crops of Africa: Volume II: Vegetables*. The National Academies Press, Washington, DC.

- ¹⁸ United States Department of Agriculture. Natural Resources Conservation Service. Vignabønner. [ONLINE] Tilgængelig her: https://plants.usda.gov/plantguide/pdf/_pg_viun.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ¹⁹ Global Citizen. 2016. 7 Foods You Can Eat to Help the Environment. [ONLINE] Tilgængelig her: <https://www.globalcitizen.org/en/content/environment-food-cooking-sustainability/> [Sidst tilgået i november 2018]
- ²⁰ Verdensnaturfonden / Royal Society for the Protection of Birds. 2017. Risky Business (p.30). [ONLINE] Tilgængelig her: https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF%20and%20RSPB%20-%20Risky%20Business%20Report%20-%20October%20_2017.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ²¹ Verdensnaturfonden. 2016. Scorecard for soja. [ONLINE] Tilgængeligt her: http://d2ouvy59p0dg6k.cloudfront.net/downloads/wwf_soy_scorecard_2016_r6.pdf. [Sidst tilgået i november 2018]
- ²² USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2015). [ONLINE] Tilgængelig her: https://www.ars.usda.gov/ARSEUserFiles/80400525/Data/SR/sr28/sr28_doc.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ²³ FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. 2017. Crop ecology, cultivation and uses of cactus pear. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/3/a-i7012e.pdf> [Sidst tilgået i november 2018]
- ²⁴ Grube B, et al. A natural fiber complex reduces body weight in the overweight and obese: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Obesity* (Silver Spring). 2013;21(1):58–64.
- ²⁵ Wiese J, et al. Effect of *Opuntia ficus indica* on symptoms of the alcohol hangover. *Arch Intern Med*. 2014;164(12):1334–40.
- ²⁶ FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. 2002. World Agriculture: Towards 2015/2030. Sammenfattende rapport. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/docrep/004/Y3557E/Y3557E00.HTM>. [Sidst tilgået i november 2018]
- ²⁷ Awika JM. Major Cereal Grains Production and Use around the World. *Advances in Cereal Science: Implications to Food Processing and Health Promotion*. ACS Symposium Series; American Chemical Society: Washington, DC, 2011. [ONLINE] Tilgængelig her: <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/bk-2011-1089.ch001> [Sidst tilgået i november 2018]
- ²⁸ FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. 2018. Fingerhirse | FAO | FN's levnedsmiddel- og landbrugsorganisation. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/traditional-crops/finger millet/en/>. [Sidst tilgået i november 2018]
- ²⁹ Bordoni A, et al. Ancient wheat and health: a legend or the reality? A review on KAMUT khorasan wheat. *Int J Food Sci Nutr*. 2017;68(3):278–86.
- ³⁰ Vega-Gálvez A, et al. Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa* willd.), an ancient Andean grain: a review. *J Sci Food Agric*. 2010;90:2541–47.
- ³¹ Piergiovanni AR, et al. Mineral composition in hulled wheat grains: a comparison between emmer (*Triticum dicoccon* Schrank) and spelt (*T. spelta* L.) accessions. *Int J Food Sci Nutr*. 1997; 48(6): 381–6
- ³² Yilmaz HO, et al. Teff: Nutritional compounds and effects on human health. *Acta Sci Med Sci* 2018; 2:15-18
- ³³ Gebremariam M, et al. Teff (*Eragrostis tef*) as a raw material for malting, brewing and manufacturing of gluten-free foods and beverages: a review. *J Food Sci Technol*. 2014;51(11):2881–95.
- ³⁴ Zhai C, et al. Study on nutrition composition and protein quality of a Chinese wild rice. *Wei Sheng Yan Jiu*. 2000;29(6):375–8.
- ³⁵ Gemede HF, et al. Nutritional Quality and Health Benefits of Okra (*Abelmoschus esculentus*): A Review. *J Food Process Technol*. 2015;6:458.
- ³⁶ Randhawa M et al. (2015) Kapitel 18: Green Leafy Vegetables: A Health-Promoting Source. I: Watson RR (ed) *Handbook of Fertility*. Academic Press.
- ³⁷ Fernández M et al. Evaluation and characterization of nutritional, microbiological and sensory properties of beet greens. *Acta Scientific Nutritional Health* 2017;1:37–45.

- ³⁸ Moshfegh A et al. What We Eat in America, NHANES 2005–2006. Department of Agriculture, Agricultural Research Service; Washington, DC, USA: 2009. [ONLINE] Tilgængelig her: https://www.ars.usda.gov/ARSUserfiles/80400530/pdf/0506/usual_nutrient_intake_vitD_ca_phos_mg_2005-06.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ³⁹ Nationale Verzehrsstudie II. [ONLINE] Tilgængelig her: http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSIIAbschlussbericht_Teil_2.pdf [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁴⁰ Shah N et al. Short-term magnesium deficiency downregulates telomerase, upregulates neutral sphingomyelinase and induces oxidative DNA damage in cardiovascular tissues: relevance to atherogenesis, cardiovascular diseases and aging. *Int J Clin Exp Med*. 2014;7:497–514.
- ⁴¹ Koushan K et al. The role of lutein in eye-related disease. *Nutrients* 2013;5:1823–39.
- ⁴² United States Department of Agricultural Research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release. [ONLINE] Tilgængelig her: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true> [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁴³ Joshi P, Mehta D. Effect of dehydration on the nutritive value of drumstick leaves. *J Metabolomics Sys Biol*. 2010;1(1):5-9.
- ⁴⁴ Roberts JL, Moreau R. Functional properties of spinach (*Spinacia oleracea* L.) phytochemicals and bioactives. *Food Func*. 2016;7(8):3337–53.
- ⁴⁵ Valverde M, et al. Edible mushrooms: improving human health and promoting quality life. *Int J Microbiol*. 2015;2015:376387
- ⁴⁶ Small E, Marcus D (2002) Hemp: A new crop with new uses for North America. I: Janick J, Whipkey A (eds.), *Trends in new crops and new uses*. ASHS Press, Alexandria, VA.
- ⁴⁷ Raghav R. et al. (1990) Sesame: new approaches for crop improvement. Purdue University.
- ⁴⁸ The Worlds Healthiest Foods. Sesame seeds. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=84> [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁴⁹ NutHealth.org. 2017. Walnuts. [ONLINE] Tilgængelig her: <https://www.nuthealth.org/walnuts/> [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁵⁰ Granica S, et al. Qualitative and quantitative analyses of secondary metabolites in aerial and subaerial of *Scorzonera hispanica* L. (black salsify). *Food Chem*. 2015;173:321–31.
- ⁵¹ Badshah Khattak A, et al. Influence of germination techniques on phytic acid and polyphenols content of chickpea (*Cicer arietinum* L.) sprouts. *Food Chem*. 2007;104(3):1074–9.
- ⁵² Yang HC, et al. Physicochemical properties of lotus root (*Nelumbo nucifera* G.) starch. *Appl Biol Chem*. 1985;28(4):239–44.
- ⁵³ Moriya C, et al. New acylated anthocyanins from purple yam and their antioxidant activity. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2015;79(9):1484–92.
- ⁵⁴ Speciality Produce. Søde Cilembu-kartofler. [ONLINE] Tilgængelig her: http://www.specialityproduce.com/produce/Cilembu_Sweet_Potatoes_12834.php [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁵⁵ Slow Food. Søde Cilembu-kartofler. [ONLINE] Tilgængelig her: <https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/cilembu-sweet-potato/> [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁵⁶ FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) Products, Crops, Production Quantity, 2016. [ONLINE] Tilgængelig her: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [Sidst tilgået i november 2018]
- ⁵⁷ Nemecek T, Bengoa X, Lansche J, Mouron P, Rossi V, Humbert S (2014) World Food LCA Data-base: methodological guidelines for the life cycle inventory of agricultural products. Quantis and Agroscope, Lausanne

⁵⁸ Moreno R.E., Valsasina L., Fitzgerald D., Brunner F., Vadenbo C., Bauer C., Bourgault G., Symeonidis A., Wernet G. (2017) Documentation of changes implemented in the ecoinvent database v3.4. Ecoinvent, Zurich, Schweiz

⁵⁹ Koch P. and Salou T. 2016. AGRIBALYSE®: Rapport Méthodologique – Version 1.3. November 2016. Ed ADEME. Angers. France. 332 p

⁶⁰ Clune S, Crossin E and Verghese K (2017) Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories J. Clean. Prod. 140 766–83

⁶¹ FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) Products, Crops, Yield, 2016. [ONLINE] Tilgængelig her: http://www.fao.org/faostat/_en/#data/QC [Sidst tilgået i november 2018]

Knorr og WWF har slået sig sammen med andre førende inden for ernæring og bæredygtighed for at udvikle Fremtidens 50 Fødevarer.

Knorr, WWF og Adam Drewnowski takker eksperter hos Bioversity International, Crops For the Future, EAT Foundation, Edelman, Food and Land Use Coalition (FOLU), Food Reform for Sustainability and Health (FRESH), GAIN, Global Crop Diversity Trust, Gro Intelligence, Oxfam GB, SDG2 Advocacy Hub, Wageningen University og Yolélé Foods. Denne rapport afspejler i sidste ende Knorrs, WWF's og Adam Drewnowskis synspunkter.

Udarbejdelsen af denne rapport blev ledet af Dorothy Shaver, registreret diætist og Global Knorr Sustainability Lead. Den blev udgivet i februar 2019.

FREMTIDENS

50

FØDEVARER

