

Nordisk mat är riktigt nyttig för oss nordbor

I en nyligen publicerad studie "NorDiet" publicerad i *Journal of Internal Medicine*, har Viola Adamsson, doktorand på Uppsala universitet och nutritionchef på Lantmännen visat att en kost baserad på nordiska livsmedel sänker det onda kolesterolet, med i genomsnitt 21 procent och kan ge stora effekter på blodtrycket. 88 personer i Bollnäs åt under sex veckor den nordiska maten.

– Min hypotes för studien var att alla geografiska regioner kan skapa sin egen hälsosamma kost. Och att vi i Norden kanske är biologiskt anpassade till mat baserad på livsmedel av nordiskt ursprung. Jag ville därför pröva om, och i så fall hur stor effekt vi kan få på LDL, "det onda kolesterolet", med en kost baserad på just våra nordiska råvaror, säger Viola Adamsson industridoktorand vid Uppsala universitet och nutritionchef på Lantmännen

Hjärt- och kärlsjukdomar är våra mest utbredda folksjukdomar. Det är sedan länge känt att med en väl sammansatt kost, där man minskat innehållet av mättat fett till förmån för enkel- och fleromättat fett och satsat på bra kolhydratkvalitet med ett högt fiberinnehåll, kan sänka något förhöjda kolesterolvärden.

Hälsosam och lätt att laga

Att skapa försökskosten var inte speciellt svårt. Våra nordiska livsmedel har bra näringsinnehåll och med skonsamma matlagningsmetoder bevaras den väl. Livsmedlen som användes var exempelvis kyckling, fet fisk som lax, strömming och sill, fullkornsprodukter baserade på korn och havre, samt baljväxter som gula och gröna ärtor och bruna bönor, frukt, bär, rotsaker och grönsaker. Tanken är att kosten skall vara lätt att äta som vardagsmat.

– Det känns kul att den svenska husmanskosten verkligen är ett riktigt hälsosamt kostalternativ. Frukosten jag provade i studien funkar perfekt för mig och jag äter

den fortfarande, berättar Kristina Larsson som var med i studien.

Om studien

Den randomiserade, kontrollerade kliniska studien pågick i 6 veckor. Ett antal av försökspersonerna gavs även möjlighet att äta den nordiska kosten i upp till 10 veckor. Studien genomfördes på 88 kvinnor och män med lätt övervikt och måttligt förhöjda kolesterolvärden. Försökskosten tillagades i samarbete med Hotell- och restaurangprogrammet, Torsbergsgymnasiet i Bollnäs. Studien är den första som undersökt hälsoeffekter av en nordisk kost. Uppsalaforskarna går nu vidare med att studera hur en nordisk kost kan påverka hälsan på längre sikt, och kommer även undersöka hur kosten påverkar generna hos personer med bukfetma och begynnande diabetes.

Viola Adamsson
0709 278792

Bilder och mer information:
www.lantmannen.com/nordiet

Bra mat för oss nordbor!

Lax med rödbetsmatkornotto

4 portioner

Rödbetsmatkornotto
5-6 medelstora rödbetor (ca 400 g)
2 gula lökar
1 msk rapsolja
3 ½ dl matkorn
½ tärning grönsaksbuljong
7 dl vatten
4 laxfiléer (å ca 125 g)
½ msk flytande margarin
rosmarin
svartpeppar
400 g haricots verts

Sätt ugnen på 225°C. Skala och skär rödbetor och lök i små bitar. Värm rapsoljan i en gryta och fräs rödbetor och lök i ett par minuter. Rör i matkorn, vatten och buljongtärningen. Låt koka under lock i cirka 20 minuter, eller tills all vätska har kokat in. Rör om då och då. Lägg laxen i en smord ugnsfast form. Krydda med rosmarin och svartpeppar efter smak. Stek fisken i ugnen 12-15 minuter.

Servera till kokta haricots verts.



Rotmos med oxbringa

4 portioner

2-3 kålrötter (ca 800 g)
2-3 morötter
vatten
1 tärning grönsaksbuljong
2 lagerblad
4-5 svartpepparkorn
5 medelstora potatisar
1½ msk flytande margarin
2 dl lättmjölk (0,5 %)
320 g färdigkokt oxbringa (ca 80 g/person)
400 g brysselkål
4 msk fransk senap

Skala kålrot och morötter. Skär i sockerbitts-stora bitar. Lägg i en gryta och håll på vatten så att det täcker. Smula över buljongtärningen. Lägg i lagerblad och svartpeppar. Låt koka under lock i cirka 10 minuter. Skala och skär potatisen i mindre bitar under tiden. Lägg i potatisen och koka ytterligare 15 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka. Håll av spadet, men spara det. Mosa rotfrukterna med en potatisstöt eller i en matberedare. Späd med kokspadet till lagom konsistens. Tillsätt margarin och mjölk för att får en godare smak.

Servera rotmoset till oxbringa, brysselkål och fransk senap.

