OPSKRIFTER & INFORMATION

Regionshospitalet Randers har i løbet af projektet testet mange grøntsager og sorter og udarbejdet en oversigt over hvordan, de forskellige grøntsager og sorter kan anvendes og tilsmages. Årstiderne har udarbejdet en guide til bitre grøntsager. Desuden er der udviklet et antal opskrifter. Institut for fødevarer, AU, har udarbejdet faktaark for sorter, dyrkning og smag af bitre grøntsager.

For yderligere information kan du kontakte
Regionshospitalet Randers
Mona Carøe Jensen,
cheføkonoma
på monajeen@rm.dk eller 2872 2642.

HVOR ER DE BITRE GRØNTSAGER
Aarstiderne A/S og **Axel Månsson Øko ApS** har i projektet opbygget erfaring med dyrkning og anvendelse af bitre grøntsager.

Henvendelse kan ske hertil:
Aarstiderne A/S
Svend Daverkosen,
udviklings- og miljøchef
sd@aarstiderne.com eller 2270 0710

Axel Månsson Øko ApS
Dorrit Andersen
da@maanssons.dk eller 2167 4439

Alle materialer kan findes på bittersund.dk

BITTERSUND – ET GUDP-PROJEKT
Projektet 'Flere sunde og bitre grønsager til food-service sektoren og forbrugeren' ledes af Økologisk Landsforening og gennemføres i samarbejde med Aarhus Universitet (AU-FOOD), Aarstiderne A/S, Månsson Øko ApS, Regionshospitalet Randers og Københavns Universitet, (KU-IFRO).

www.bittersund.dk

For yderligere information kan du kontakte Økologisk Landsforening.

Miljø- og Fødevareministeriet
gudp

Projektet har fået tilskud fra 'Grønt Udviklings- og Demonstrationsprogram' (GUDP) under Fødevareministeriet samt Fonden for Økologisk Landbrug.

Tekst og foto: Økologisk Landsforening
Forsidefoto: Andreas Mikkel Hansen

ØKOLOGISK landsforening

BitterSund
FLERE SUNDE OG BITRE GRØNTSAGER

BITRE GRØNTSAGER I STORKØKKENET

HVAD ER BITRE GRØNT-SAGER?

HVAD ER BITRE GRØNTSAGER?
Bitre grøntsager er fx alle sorter af savoykål, rosenkål og grønkål samt udvalgte sorter af hvidkål, spidskål, gulerødder, persillerødder, pastinak, selleri og salat.

Tidligere havde grøntsager en mere bitter og stærk smag, fordi de indeholdt flere bitterstoffer. Gennem moderne forædling og sortsvalg bevæger vi os gradvist væk fra den bitre smag. Mange af de grøntsager, vi kan købe i butikkerne i dag, smager mildt og nogle endda sødt.

BITRE GRØNTSAGER ER SUNDE
Bitre eller stærkt smagende stoffer har sandsynligvis en positiv virkning på vores helbred. Risikoen for at udvikle type 2 diabetes og hjerte-/karsygdomme ser ud til at være mindre, når man spiser ikke kun flere grøntsager men flere bitre grøntsager, viser kostforsøg i projektet MaxVeg. Det har givet inspiration til at undersøge, hvordan bitre grøntsager kan anvendes og tilsmages i køkkenet.

KOSTFORSØG I PROJEKTET MAXVEG
Institut for fødevarer ved Aarhus Universitet gennemførte i 2010-15 et forskningsprojekt, MaxVeg. Som led i dette, fik en gruppe præ-diabetikere dagligt 500 gram kål- og rodfrugttyper med mild smag, mens en anden gruppe fik 500 gram mere bitre og stærke sorter, der blev dyrket specielt til forsøget. En tredje gruppe spiste almindelig kost. De to grupper patienter, der spiste 500 gram kål og rodfrugter, havde en klar sundhedsfordel. På tre måneder var deres blodsukker-regulering blevet markant bedre, deres kolesteroltal var forbedret, og de havde tabt meget fedt. Flere diabetespatienter kunne undvære deres medicin efter forsøget. Den gruppe patienter, der spiste 500 gram af de bitre typer kål og rodfrugt, havde flere yderligere sundhedseffekter.

Foto: Helle Brandstrup Larsen

Et engageret team med Mona Carøe Jensen i spidsen (bagerst) arbejder med bitre grøntsager i patientkøkkenet på Regionshospitalet Randers.

BITRE GRØNTSAGER PÅ HOSPITALET
Patientkøkkenet på Regionshospitalet Randers introducerede i 2016 bitre grøntsager i storkøkkenet efter nedenstående plan.

- Smagstest – fx hvilke sorter er bedst egnet til kogning og stegning, og hvilke kan bruges rå.
- Udvikling af opskrifter.
- Introduktion og erfaringsopbygning i personalekantinen. I første omgang uden information til det spisende personale. Senere blev der informeret om forsøget, hvilket udløste stor interesse for retterne.
- Erfaringer med de forskellige madkategorier og patientgrupper.

Det kræver særlig omtanke at anvende bitre grøntsager i madlavningen og i særdeleshed til patienter på et sygehus. Køkkenet lagde vægt på, at retterne var tyggevenlige af hensyn til småt spisende patienter. Patienterne kunne spise 130 til 170 gram tilberedte bitre grøntsager, når de var integreret i retten.

SÅDAN BRUGER DU GRØNTSAGERNE
Erfaringerne fra Regionshospitalet Randers er, at det i hverdagen ikke kræver ekstra arbejde at håndtere de bitre grøntsager, når køkkenet i forvejen er vant til at tilberede friske grøntsager.

Bitre grøntsager bidrager med endnu mere smag til retterne, så det handler om at vælge de rette sorter og være omhyggelig med tilsmagningen. Man kan sagtens anvende eksisterende opskrifter og blot justere på tilsmagningen med honning, eddike og krydderier.

BitterSund
FLERE SUNDE OG BITRE GRØNTSAGER