

Grisekødets fortræffeligheder



Puk Maia Holm-Søndergaard

Chefkonsulent – ernæring, sundhed & måltider

Grisekongressen 2024

Landbrug & Fødevarer



Puk Maia Holm-Søndergaard

Chefkonsulent - ernæring, sundhed og måltider

Cand. Scient. i Human Ernæring

Ernæringsmæssige kvaliteter i fødevarer

Koblet til andre bæredygtighedsparametre

Afdeling for Ernæring



Uden mad og drikke - duer helten ikke ...

Kød indeholder protein af høj biologisk kvalitet, og er kilde til flere forskellige vitaminer og mineraler, som er vigtige for, at vores krop fungerer optimalt.



Noget af det bedste i verden

Fødevarestyrelsen
anbefaler op til
**350 gram tilberedt
kød om ugen**
(ca. 440 gram i rå vægt)

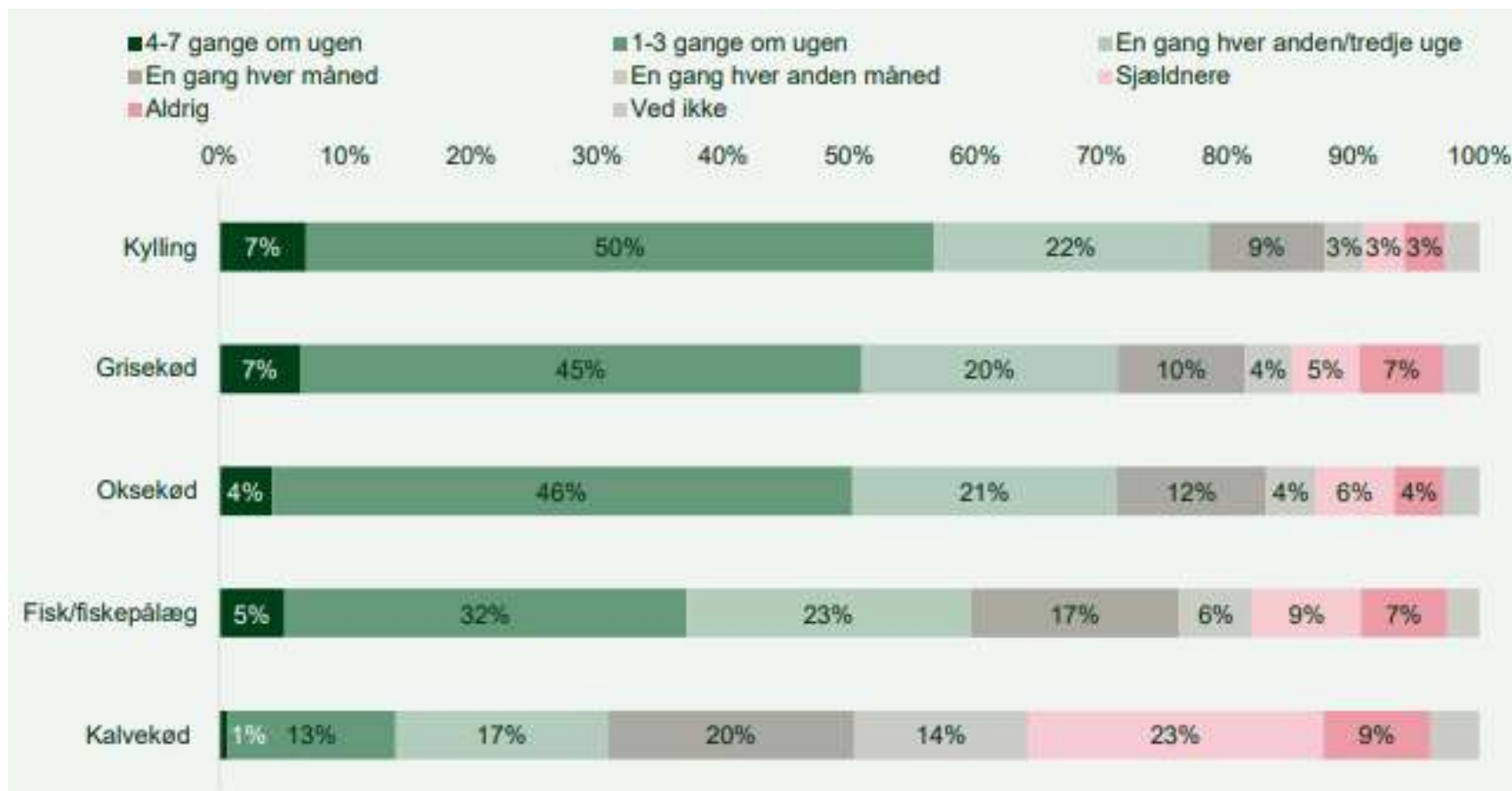
Alle essentielle aminosyrer

Vitamin B6, vitamin B12 og vitamin A mm.

Mineralerne jern, zink og selen mm.



Hvor ofte spiser du kød eller fisk?

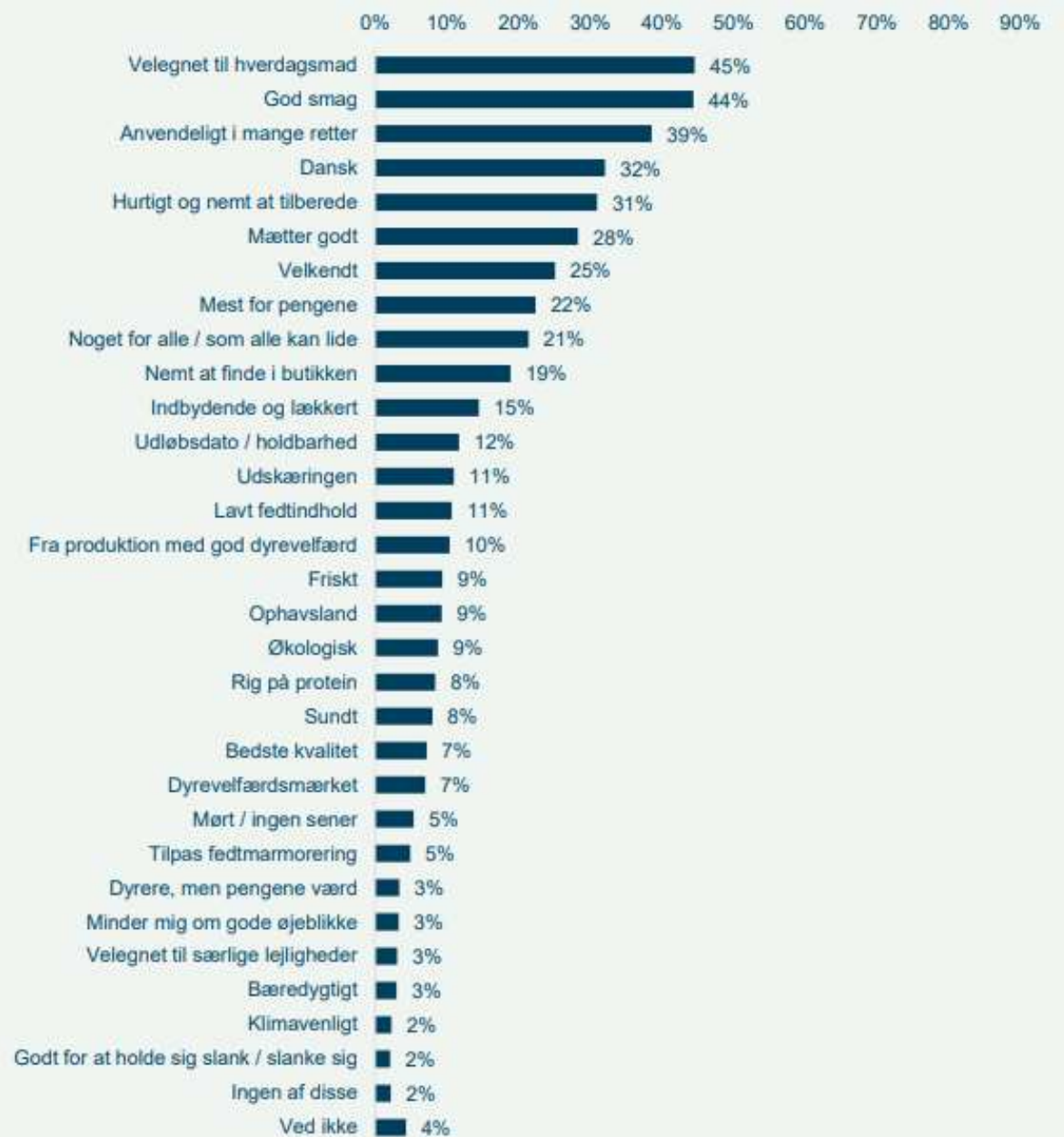


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer maj 2024 n=1000. Undersøgelsen er repræsentative på køn, alder region og uddannelse.



Hvad har du med i overvejelserne, når du vælger lige netop grisekød til aftensmaden?

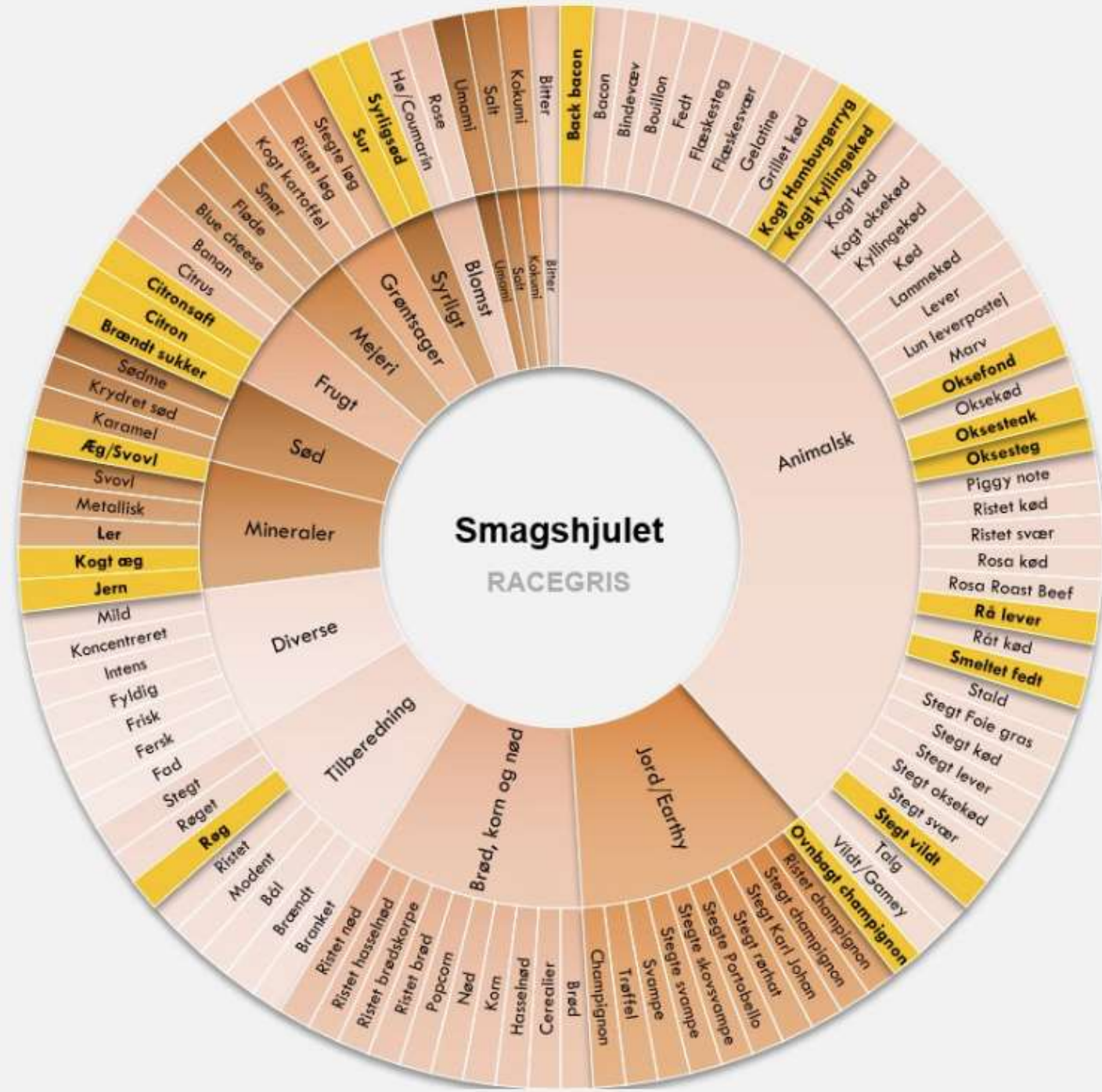
Grisekød opleves som velegnet til hverdagsmad, det smager godt og er anvendelig i mange retter.



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer maj 2024 n=510 (blandt dem der spiser grisekød min. ugentligt). Undersøge repræsentative på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmuligheder (un "Ingen af disse" og "Ved ikke").

Feinschmeckere

- Racegrise (øko. DLY, Duroc, DLY-SH)
- Racegrise smager af mere
- 140 kg grise smagte mere af oksekød
- Flere nuancer i smagene: stegt vildt, kogt æg, røg, ovnbagt champignon, back bacon



Relevante ernæringsanprisninger for grisekød

- Naturlig / naturligt – foran anprisninger
- Rig på / kilde til protein
- Rig på / kilde til – vitaminer, mineraler ...
- Lavt fedtindhold – max 3 g fedt pr. 100 g
- Lavt indhold af mættet fedt – 1,5 g mættede fedtsyrer pr. 100 g



Anprisningerne kan trykkes på pakken

Styret af EU lovgivning




Mange magre udskæringer

Udskæring	Fedtprocent
Mørbrad, helt afpudset	1
Filet, helt afpudset / Filet royal / Medaljon / Sauteskive	1
Schnitzel af inderlår	2
Lever	3
Flanksteak	4
Mørbrad med bimørbrad	4
Yderlår / Strimler og tern	4
Mignon	4
Hjerte	4
Hamburgerryg	5
Kæbe	5
Filet, 1 mm fedtkant / Minutkotelet / Kotelet uden fedtkant	5
Culotte med 3 mm fedtkant	10
Hakket grisekød	3-10

Kilde: Frida fooddata, oktober 2024



Anprisninger på www.goderåvarer.dk

Klump	Ernæringsanprisninger			Sundhedsanprisninger	
	"Kilde til" min. 15% af ADT)	(dvs. "Rig på" dvs. min. 30% af ADT)	Mængde (pr. 100 g)**	Godkendte sundhedsanprisninger***	Uspecifikke sundhedsanprisninger - skal altid stå sammen med de respektive godkendte sundhedsanprisninger
<p>NB: Udskæringer markeret med grøn har et fedtindhold på max 10% og kan få nøglehulsmærket.</p> <p>(Grisekød, skinkekulmp, helt afpudset, rå)</p> 	Vitamin B1/Thiamin	Vitamin B1/Thiamin	0,810 mg	Thiamin bidrager til et normalt energistofskifte. Thiamin bidrager til nervesystemets normale funktion. Thiamin bidrager til en normal hjernefunktion.	"Godt for et normalt energistofskifte", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for nervesystemets normale funktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for en normal hjernefunktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Niacin		3,9 mg	Niacin bidrager til et normalt energistofskifte. Niacin bidrager til nervesystemets normale funktion. Niacin bidrager til at vedligeholde en normal hud. Niacin bidrager til at mindske træthed og udmattelse.	"Godt for et normalt energistofskifte", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for nervesystemets normale funktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for huden", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for at mindske træthed og udmattelse", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Vitamin B6		0,370 mg	Vitamin B6 bidrager til et normalt energistofskifte. Vitamin B6 bidrager til nervesystemets normale funktion. Vitamin B6 bidrager til immunsystemets normale funktion. Vitamin B6 bidrager til at mindske træthed og udmattelse.	"Godt for et normalt energistofskifte", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for nervesystemets normale funktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for immunsystemet", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for at mindske træthed og udmattelse", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Kalium		400 mg	Kalium bidrager til en normal muskelfunktion.	"Godt for et normalt energistofskifte", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Fosfor		195 mg	Fosfor bidrager til et normalt energistofskifte. Fosfor bidrager til at vedligeholde normale knogler. Fosfor bidrager til at vedligeholde normale tænder.	"Godt for knoglerne", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for tænderne", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for en normal omsætning af kulhydrater", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Zink	Zink	3,60 mg	Zink bidrager til en normal omsætning af kulhydrater. Zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion. Zink bidrager til en normal omsætning af fedtsyrer. Zink bidrager til at vedligeholde normale knogler. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt hår. Zink bidrager til at vedligeholde normale negle. Zink bidrager til at vedligeholde en normal hud. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt syn. Zink bidrager til immunsystemets normale funktion.	"Godt for en normal frugtbarhed og reproduktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for en normal omsætning af fedtsyrer", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for knoglerne", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for håret", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for neglene", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for huden", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for synet", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for immunsystemet", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for et normalt energistofskifte", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	Vitamin B12		0,65 µg	Vitamin B12 bidrager til et normalt energistofskifte. Vitamin B12 bidrager til nervesystemets normale funktion. Vitamin B12 bidrager til immunsystemets normale funktion. Vitamin B12 bidrager til at mindske træthed og udmattelse.	"Godt for nervesystemets normale funktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for immunsystemet", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for at mindske træthed og udmattelse", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits" "Godt for en normal muskelfunktion", "Godt for dig", "Good for you", "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
	"Kilde til" 12% af energiindholdet)	"Rig på" af energiindholdet)	Mængde (pr. 100 g)**	Godkendte sundhedsanprisninger***	Uspecifikke sundhedsanprisninger - skal altid stå sammen med de respektive godkendte sundhedsanprisninger
	Protein	Protein	20,8	Højt proteinindhold Protein bidrager til øget muskelmasse Protein bidrager til vedligeholdelse af muskelmassen Protein bidrager til vedligeholdelsen af normale knogler	"Godt for musklerne" "Godt for musklerne" "Godt for knoglerne"



Næringsstoffer

VITAMINER

MINERALER

Næringsstoffer	Grisekød (3,3% fedt)	Oksekød (4,3% fedt)	Kalvekød (5,2% fedt)	Lammekød (5,5% fedt)	Kyllingekød (5,6% fedt)	Leverpostej (18,7% fedt)
Protein	79%	74%	64%	66%	62%	20%
Vitamin A						494%
Vitamin C						36%
B ₁ Thiamin	103%			16%		
B ₂ Riboflavin	18%			22%		73%
B ₃ Niacin	26%	39%	39%	27%	52%	28%
B ₅ Pantothen- syre			15%		18%	27%
B ₆ Pyridoxin	27%	23%	29%		28%	15%
B ₇ Biotin						48%
B ₉ Folat						85%
B ₁₂ Kobalamin	24%	56%	52%	48%	17%	396%
Kalium	24%	18%	16%	18%		
Fosfor	31%	24%	25%	30%	25%	23%
Jern		15%	15%	16%		40%
Zink	18%	36%	43%	33%		25%
Kobber						41%
Mangan						
Selen	19%		15%		23%	35%
Chrom				20%		

Den rette sammensætning



In' madspølse med bagt syrlig sommerkålsalat og rabarberchutney



Af Mikkel Karsted



skal du bruge

Portioner

Madspølse

og bov fra gris

og snitter

og hjerte

stump

Sådan gør du

In' madspølse

Hak kødet. Hvis muligt, så hak det skære kød på 2 mm og resten på 5 mm hulskive. Skær indmad i små tern og sauté indmad og timian i smør på en pande. Afkøl indmad og bland i farsen. Tilsæt rosmarin, æggehviter, løg, hvidløg salt og peber. Ælt godt. Stil på køl i 2 timer.

Tips

- Frys de overskydende pølser ned i mindre portioner efter kogning.



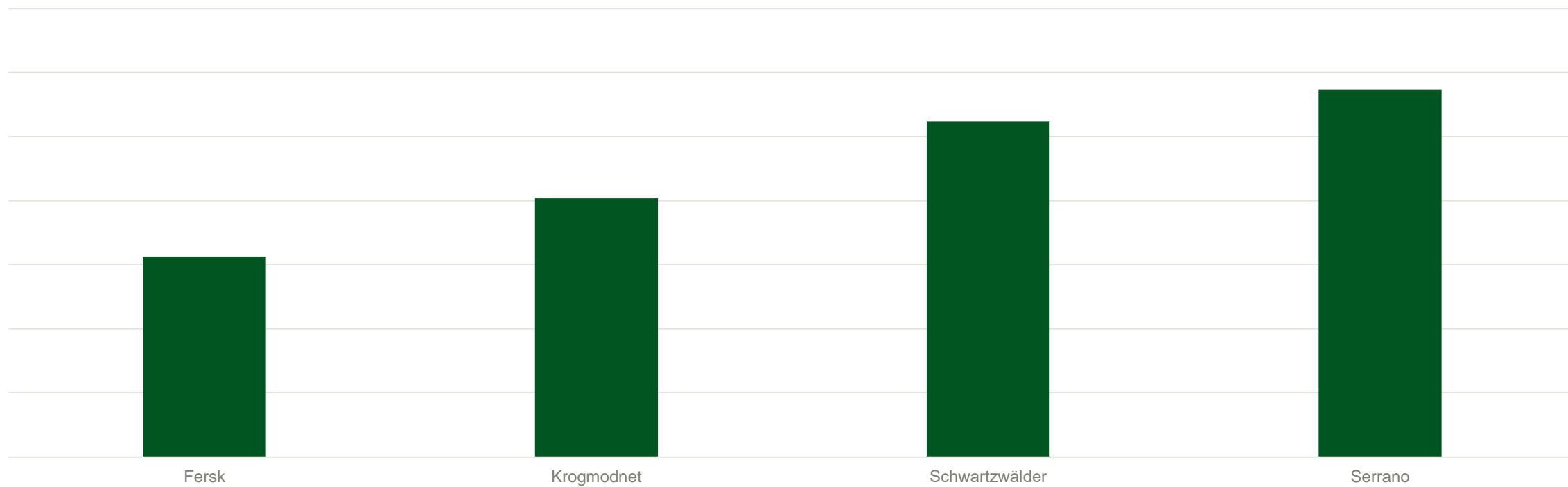
Den modnede gris



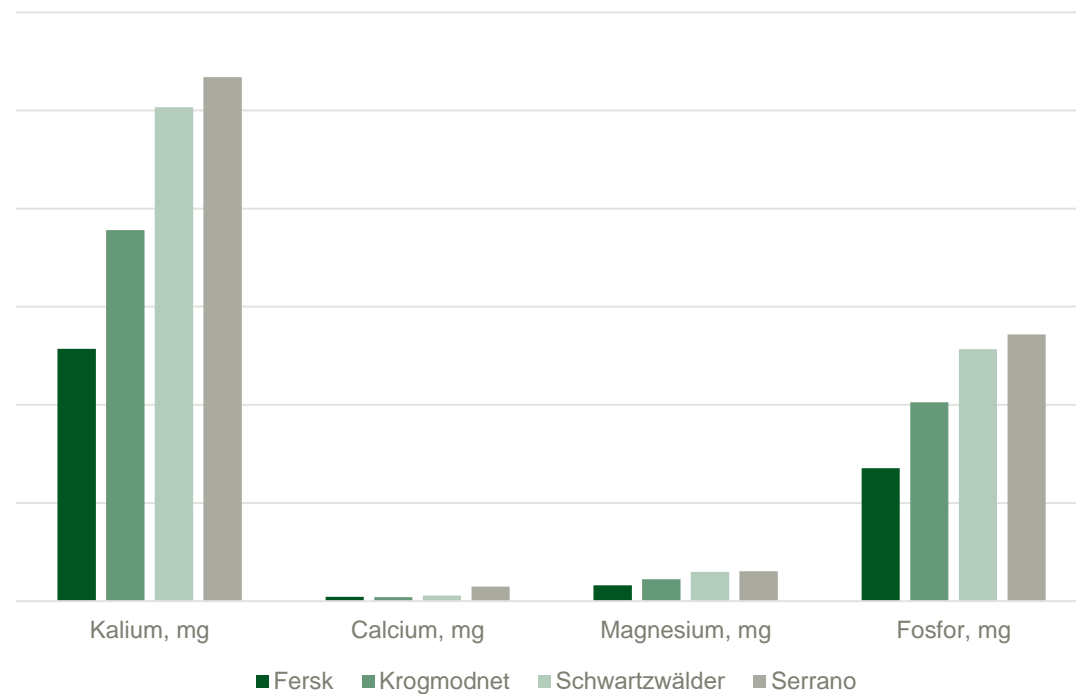
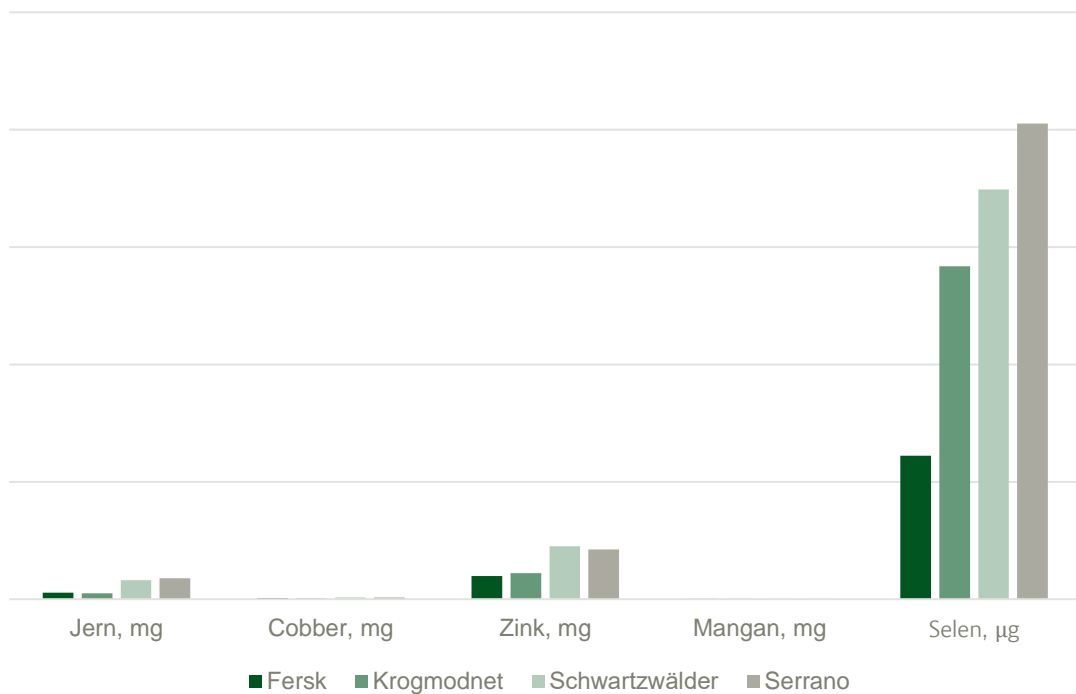
Lille marked

- med stort potentiale

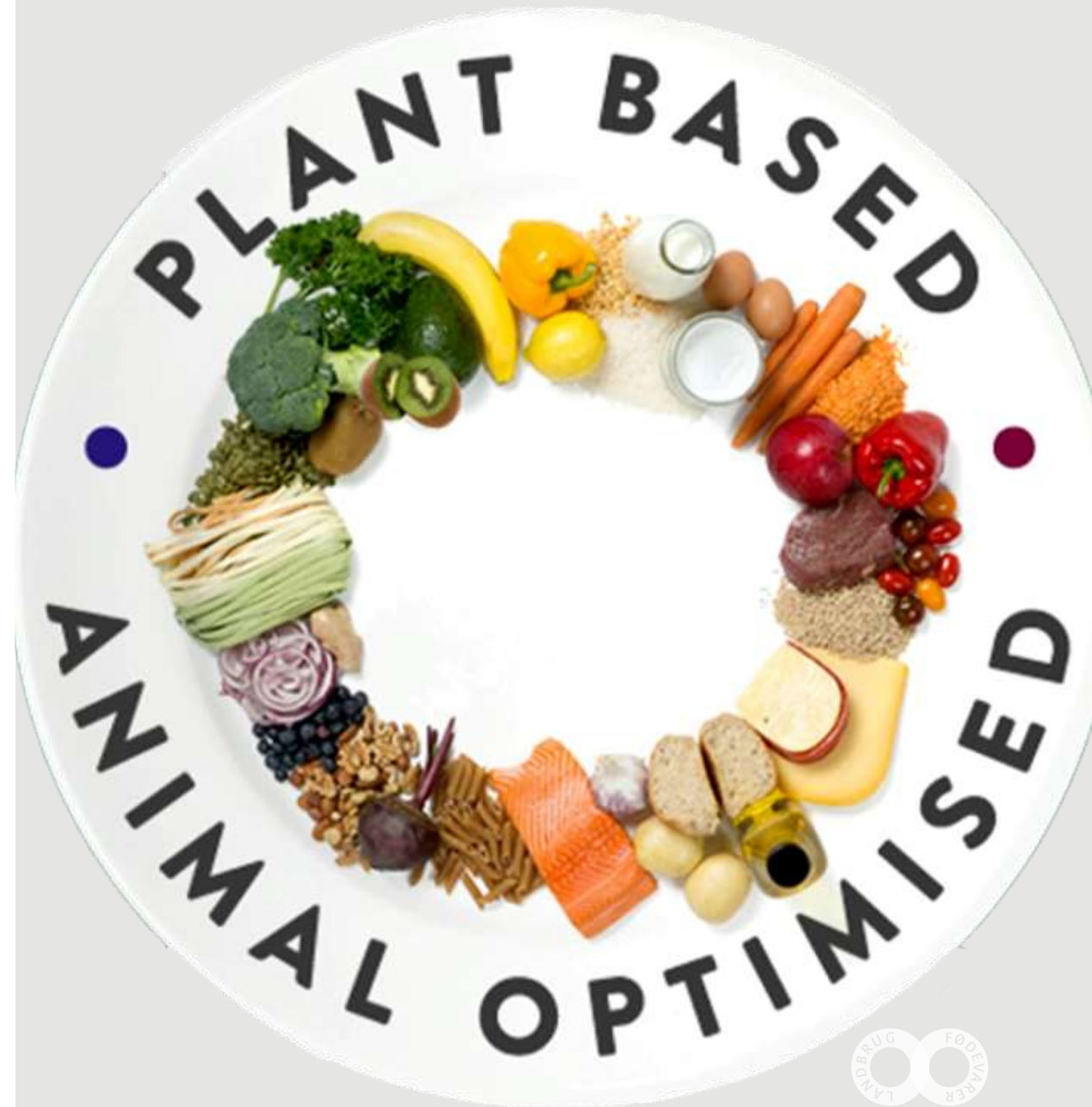
Protein pr. 10 MJ



Mineraler pr. 10 MJ



Positiv italesættelse





Mindre og bedre – giver dig mere

Kød + Planter = Kødfaktor





MAD ER EN GRUNDPRÆMIS FOR MENNESKEHEDENS EKSTISTENS

Vi må ikke glemme sundheden i snakken om klimaet.

Klimaet er udfordret. Det er et faktum. I den danske fødevarerbranche er vi i gang med at finde og implementere løsninger på de mange udfordringer, der vedrører vores erhverv. Det er en opgave, vi arbejder på sammen med forskere, organisationer og mange andre interessenter, da det kræver både nationalt samarbejde,

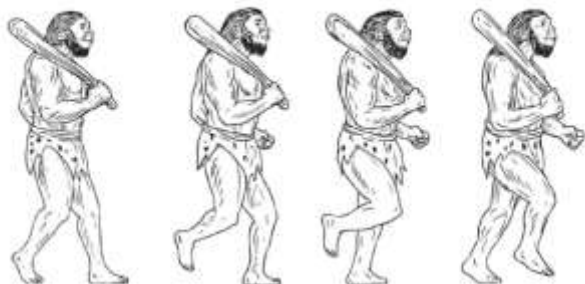
PLANETARY

Flere studier klimavenlige i kommissioner slår en kraftig tilsat sukker o

EAT-Lancet ki i beregningen påvist et unde medregner føl særlige behov

for at løse klimaudfordringerne, må vi ikke sektoren har en anden primær opgave: Vi skal n masse mennesker. Det er vores førsteopgave, vi tager seriøst. For det er trods alt for menneskehedens eksistens, at vi spiser oppens behov for forskellige næringsstoffer,

tema /



Mennesket har *altid* spist kød

- i hvert fald siden stenalderen

Fosiler viser, at vores forgængere var altædende. På hulemalerier kan vi se, at tidlige primater var kødædende, ligesom chimpanser stadig er i dag.

af Hanne Carstensen



Det er nemlig den samlede kost, der betyder noget i det lange løb. Ikke de enkelte madvarer.

Det behøver ikke være så svært at spise sundt

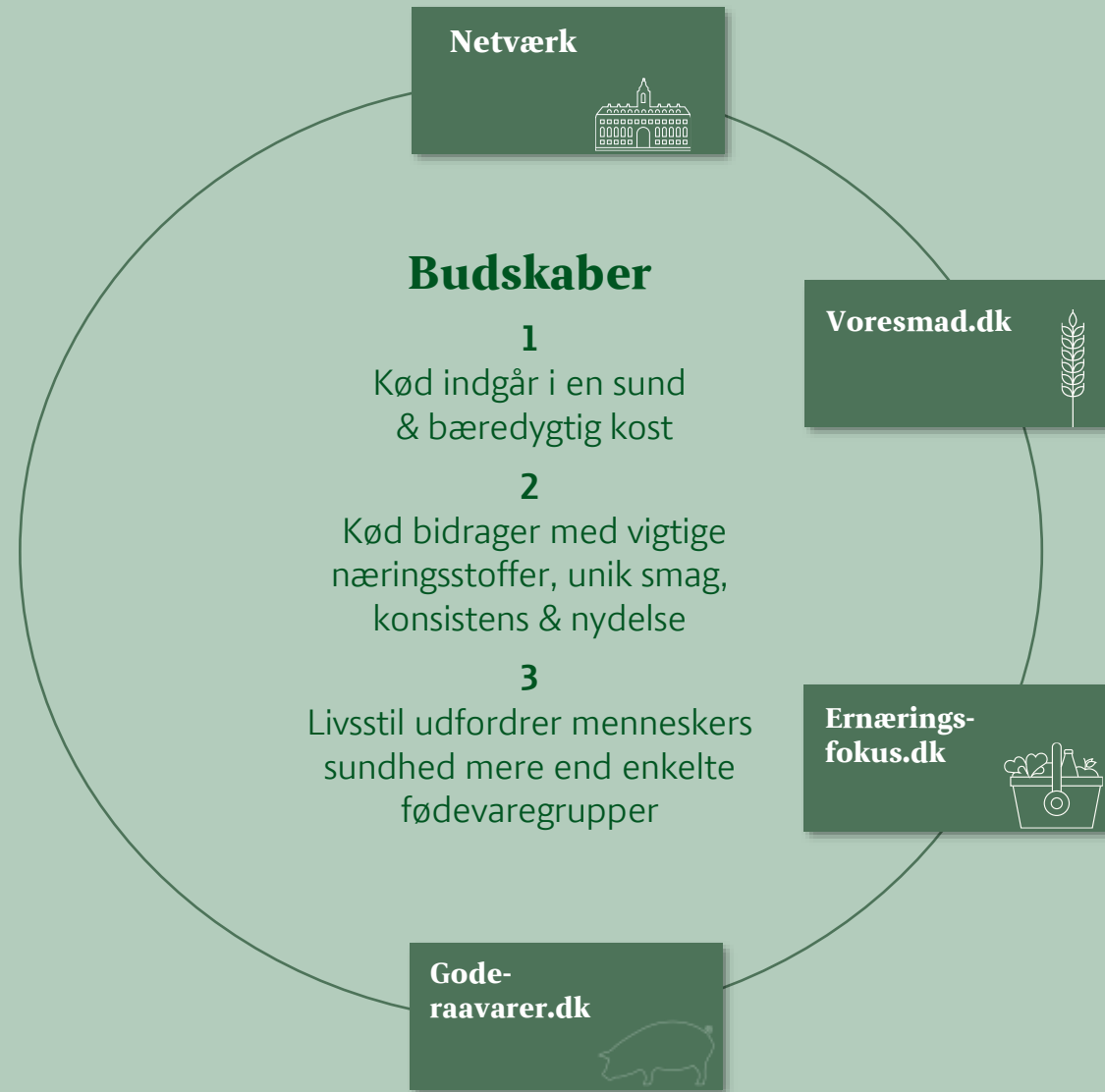
Flere og flere udelukker hele kategorier af fødevarer fra kosten i sundhedens navn. Men man kan ende med at gøre det endnu sværere for sig selv at spise sundt, hvis kosten bliver for ensformig.

Stenalderkost, low carb og keto. Antiinflammatorisk, anti-gluten, anti-kød og anti-alt muligt. Der findes et væld af kure og kostregimer, som påstår at kunne gøre dig både sundere og slankere, og det kan være svært at finde rundt i, hvad man nu må og ikke må spise - hvis man

kan lade sig gøre, men man gør det ikke let for sig selv. Og det behøver ikke at være så svært at spise sundt.

Der findes ikke usunde fødevarer

Det siger sig selv, at det ikke er sundt at leve af vin og ummi-





Landbrug & Fødevarer



Budskaber

1) Kød indgår i en sund & bæredygtig kost

2) Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, unik smag, konsistens & nydelse

3) Livsstil udfordrer menneskers sundhed mere end enkelte fødevarergrupper

Netværk / Fagfolk

- Forskere
- Undervisere
- Influencers
- Madpublicister
- Internationalt netværk
- Rådet for sund mad
- Fødevarerpartnerskabet



Budskaber

- 1) Kød indgår i en sund & bæredygtig kost
- 2) Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, unik smag, konsistens & nydelse
- 3) Livsstil udfordrer menneskers sundhed mere end enkelte fødevarergrupper

Forbrugere / Voresmad.dk

- Opskrifter med dokumenterede tilberedningsmetoder
- Fra jord til bord
- Udskæringer
- Klima



Budskaber

- 1) Kød indgår i en sund & bæredygtig kost
- 2) Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, unik smag, konsistens & nydelse
- 3) Livsstil udfordrer menneskers sundhed mere end enkelte fødevaregrupper

Mad- og ernærings- professionelle / Ernæringsfokus.dk

- Dokumenteret viden
- Næringsstoffer
- Råvarer
- Kostsammensætning

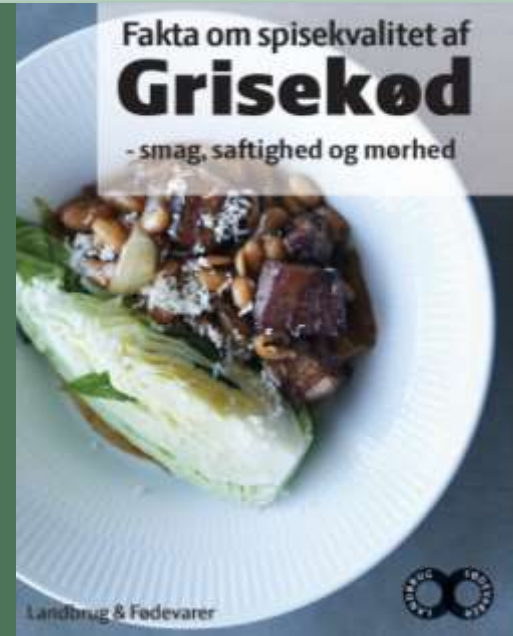


Budskaber

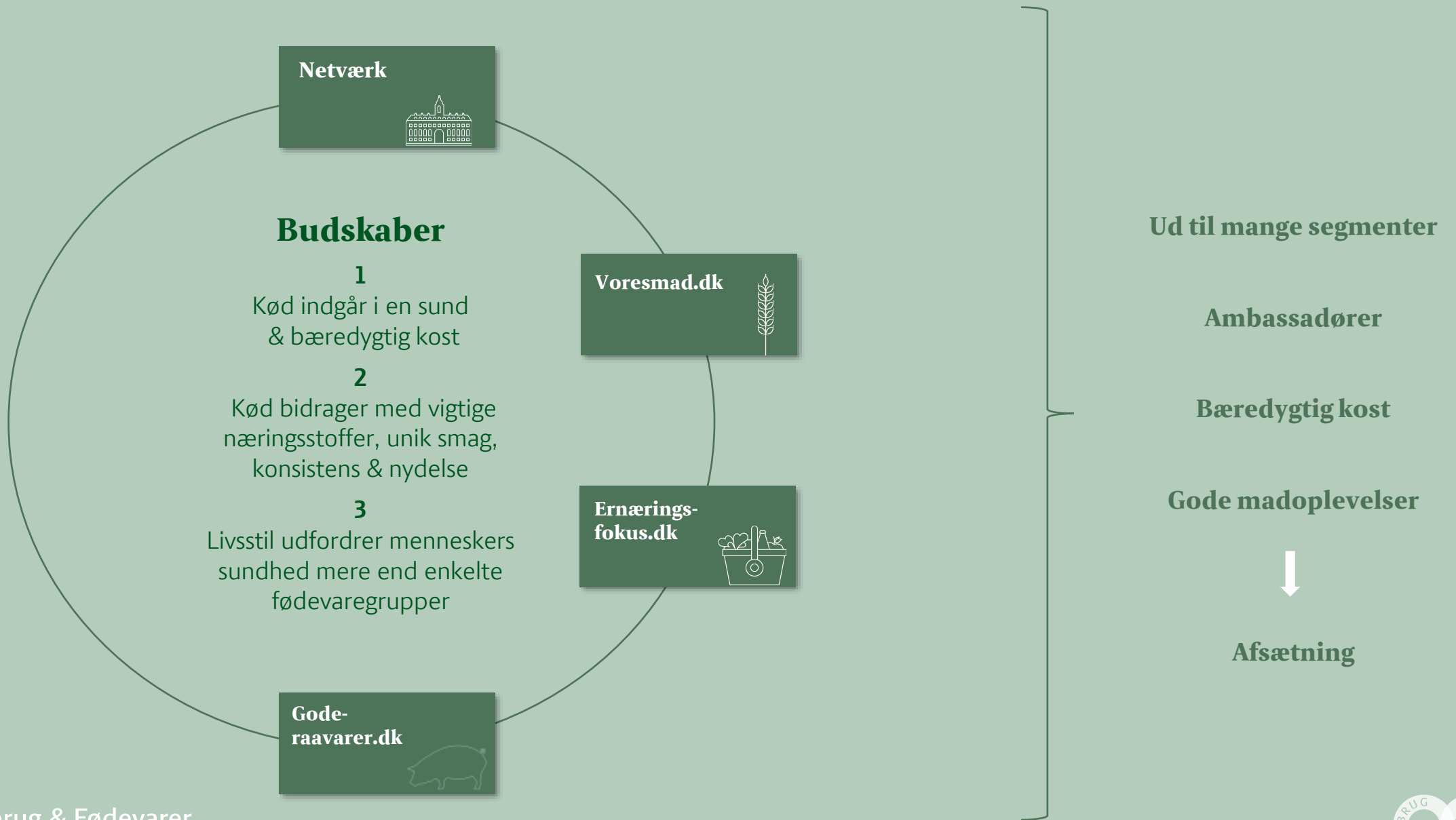
- 1) Kød indgår i en sund & bæredygtig kost
- 2) Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, unik smag, konsistens & nydelse
- 3) Livsstil udfordrer menneskers sundhed mere end enkelte fødevarergrupper

Detail og foodservice / Goderaavarer.dk

- Udskæringer
- Ernærings- og sundhedsanprisninger
- 'De gode historier'
- Klima









Ingen fødevarer er – i sig selv – sunde eller usunde

Sund mad er et spørgsmål om
kontekst og variation.

De officielle Kostråd

Siden 2021 – Revideret juni 2024



- 600 g frugt og grønt / dag
- 30 g nødder / dag
- >90 g fuldkorn / dag
- 100 g kartofler / dag
- 100 g kogte bælgfrugter / dag
- 300 ml mælk og 20 g ost eller 300 ml mælkeprodukter / dag
- 3 æg / uge
- 350 g tilberedt fisk, heraf 200 g fed fisk / uge
- 350 g tilberedt kød / uge – foretræk gris og kylling
 - 350 g tilberedt kød / uge = 440 g råt kød

Landbrug & Fødevarer





Klimaanprisninger

I Rådet for sund mad ser vi det som en vigtig opgave at hjælpe til at træffe klimavenlige og sunde valg i indkøbssituationen. Derfor vil vi med dette projekt afklare, hvilke anprisninger der kan bruges om mad og måltider i reklamer og anden markedskommunikation.

Hjælp til at træffe klimavenlige og sunde valg

Mange mennesker vil gerne gøre en ekstra personlig indsats for at hjælpe klimaet i deres forbrug af fødevarer og valg af kost. I Rådet for sund mad ser vi det som en vigtig opgave at hjælpe til at træffe det mest klimavenlige og sunde valg i indkøbssituationen. En måde at hjælpe på er gennem virksomheders frivillige brug af anprisninger vedrørende klima.

Markedsføring af sundere og mere klimavenlige fødevarer

Udover at fremme forbrugernes valg af sunde og klimavenlige fødevarer vil vi med dette projekt afklare, hvilke anprisninger vedrørende klima, der kan anvendes med henblik på at fremme det sundere valg. Derfor er målet med projektet at udarbejde en enkel vejledning, som erhvervet kan bruge i forbindelse med markedsføring af sundere og mere klimavenlige fødevarer. Vejledningen skal indeholde enkle eksempler på brug af anprisninger vedrørende klima inden for fx frugt og grøntsager, fuldkorn og fisk. En

Fakta

TIDSPLAN

2020 - 2021

PARTNERE

Dansk Erhverv
Dansk Gartneri
De Samvirkende Købmænd
DI Fødevarer
Fødevarestyrelsen
Landbrug & Fødevarer
Rådet for sund mad
Aarhus Universitet

I SAMARBEJDE MED

Dagrofa
Horesta
MLDK Mærkevareleverandørerne
REMA 1000

KONTAKT

Anne-Marie Jensen Kersten, De
Samvirkende Købmænd



Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.



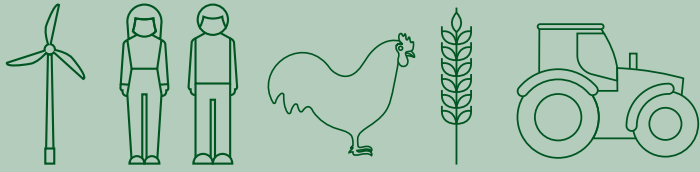
Et bedre kødvalg for klimaet. Grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.



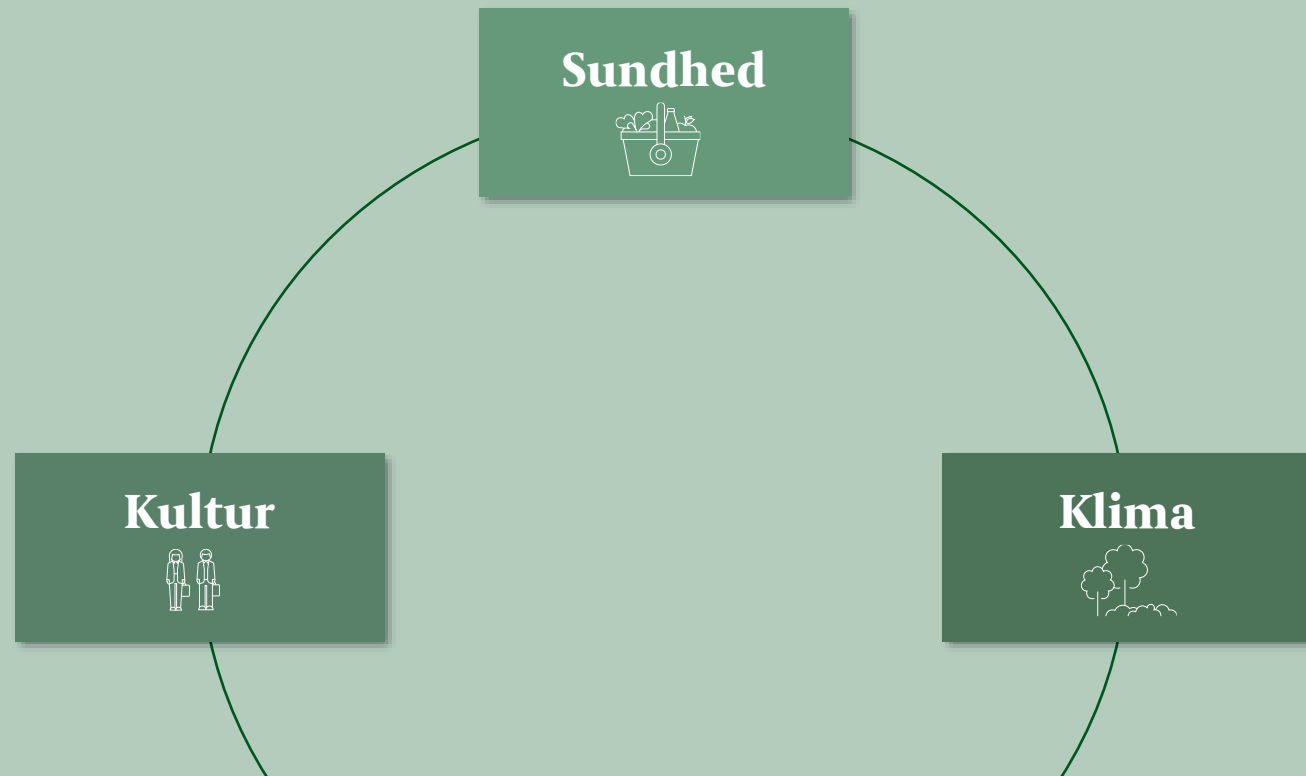
Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.

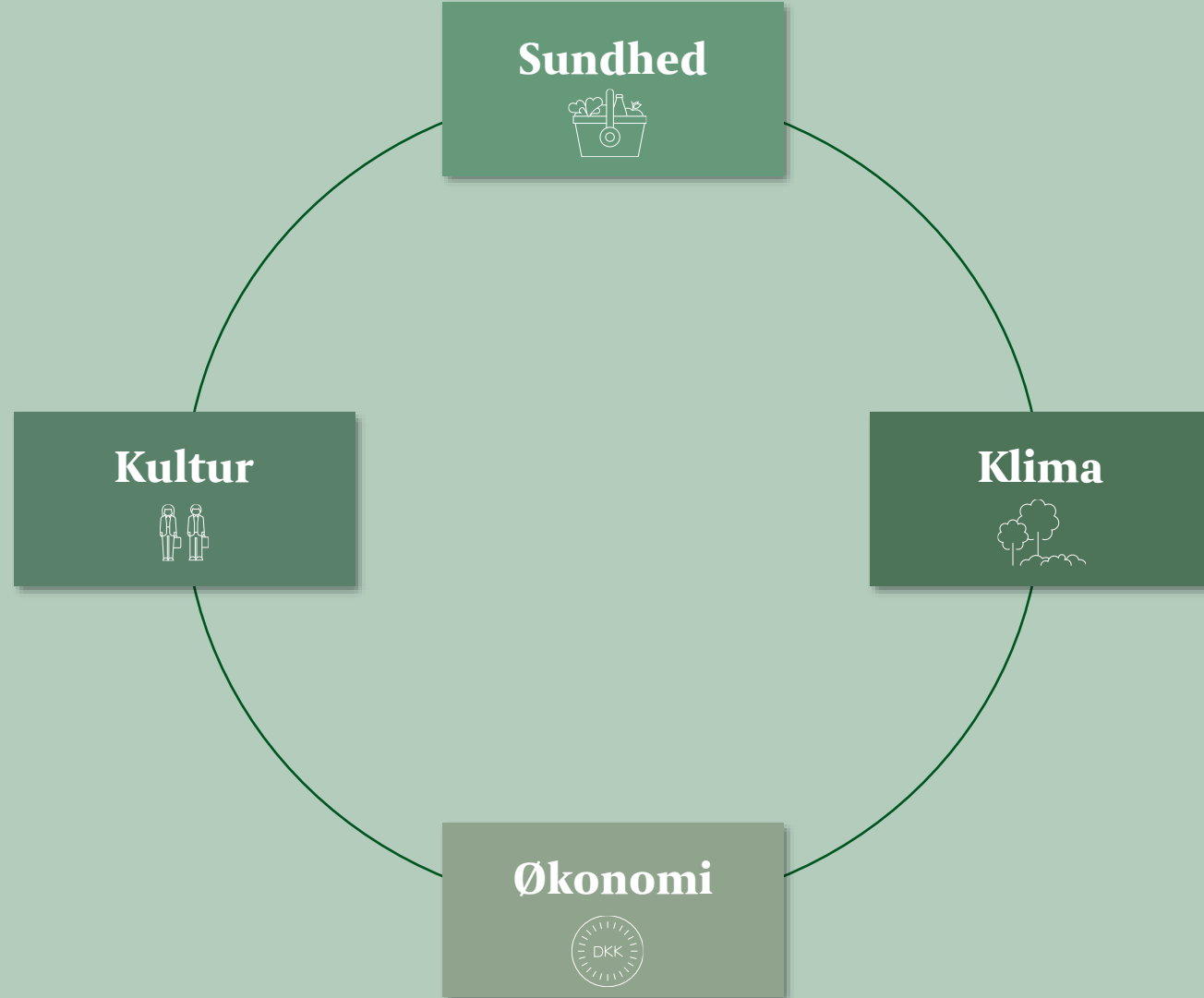


Et bedre kødvalg for klimaet. Fjerkræ og grisekød er blandt de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.



Den bæredygtige kost





Kultur

- 'Kulturelt acceptabel'
- Tilberedningsmetoder og kostsammensætning gennem generationer
- Social identitet
- Grisekød er en stor del af vores madkultur



Sundhed

- 'Ernæringsmæssig tilstrækkelig, sikker og sund'
- Bidrage med nok næringsstoffer
- Sikker at spise
- Grisekød bidrager med vigtige næringsstoffer



Klima

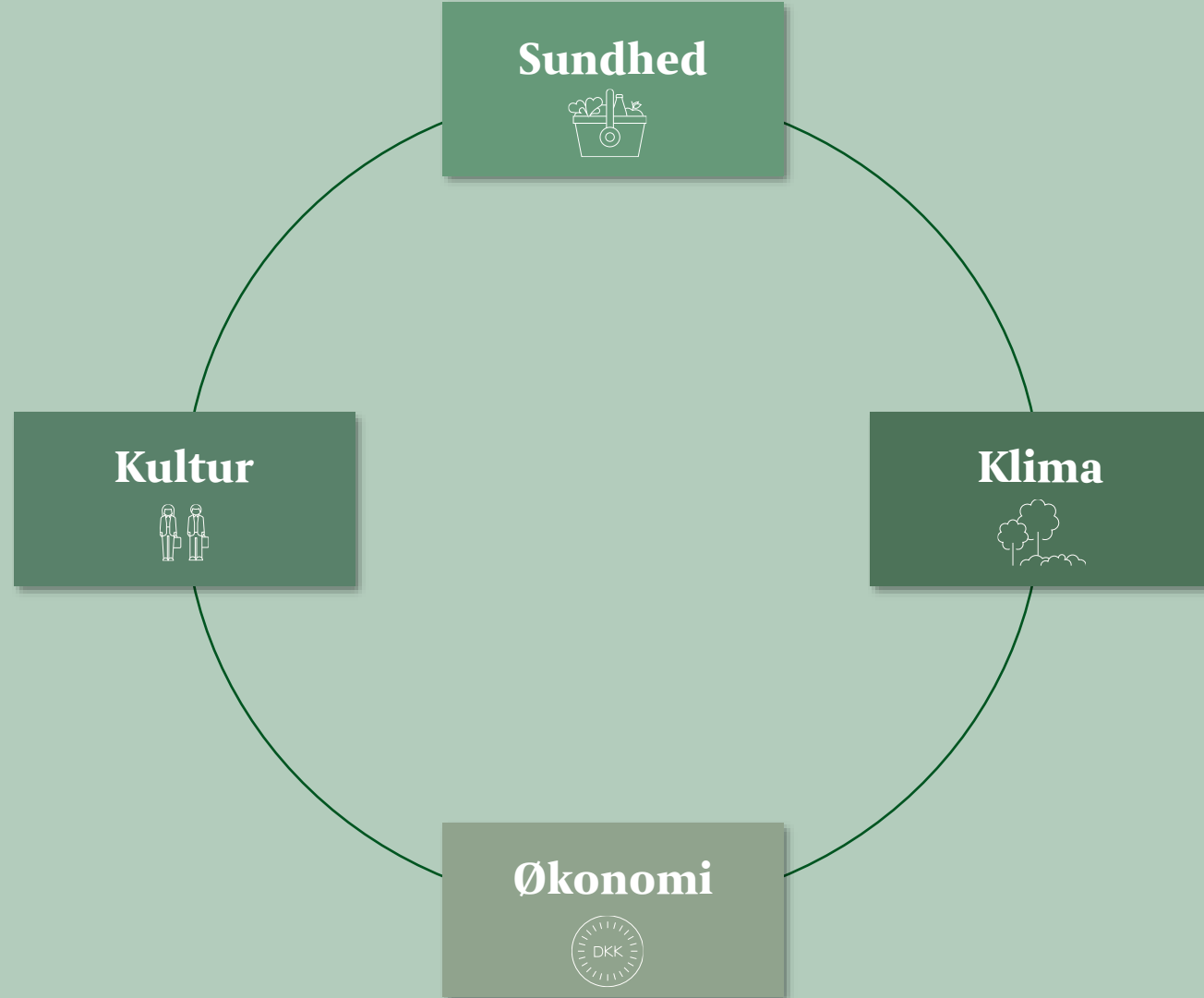
- 'Beskyttende og respektfuld overfor økosystemer og biodiversitet'
- 'Optimere naturens & menneskers ressourcer'
- Territoriale muligheder og begrænsninger
- Grisekød hører til de kødtyper der har det laveste klimaaftryk



Økonomi

- 'Tilgængelig, økonomisk fair og til at betale'
- Producenter
- Forbrugere
- Grisekød har en relativt lav pris







5 gode grunde til at spise kød





(Mindst) 5 gode grunde til at spise grisekød

01. **Næringsrig fødevarer**

Grisekød indeholder vitaminer og mineraler som er svære at få nok af fra frugt og grønt. Faktisk er det kun animalske produkter, herunder kødet, som giver os vitamin B12, der bl.a. bidrager til normal funktion af immunsystemet.

02. **Protein der er nemt for kroppen at optage**

Det protein der findes i kødet, indeholder de 9 aminosyrer, som mennesker ikke selv kan danne, samtidig er det biotilgængeligt. Det vil sige, at det er let for kroppen at optage og bruge i alle dets mange funktioner, som for eksempel at bidrage til vedligeholdelse af normale knogler.

03. **En del af De officielle Kostråd**

I køledisken findes mange kødudskæringer fra grise, der er magre. Det vil sige, at de indeholder max 10% fedt og kan bære Nøglehulsmærket. Kødets bidrag til vigtige næringsstoffer gør det til en del af De officielle Kostråd. Grisekød fremhæves i kostrådene som en af de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.

04. **"Kødfaktoren"**

Lidt kød i et måltid trigger en øget optagelse af jern og zink fra jernholdige vegetabilier i kosten. Mekanismen er ukendt, men effekten synes at startes ved 15-35 g kød i et måltid. Jern er det mineral flest mennesker mangler på verdensplan. I DK lider 40% af kvinderne af jernmangel.

05. **Fantastisk smagsgiver**

Kød bidrager med tekstur og smag til måltider, som rigtig mange holder meget af. Grisekød har fx 600 forskellige smagsnuancer og har været en del af den danske kost de sidste 800 år. Kødet indgår i et utal af retter lige fra den store steg til et lille drys krydderi. Gris, Grønt og Groft er hinandens bedste venner, når velsmagende og sunde retter skal serveres. Kødet kan bære grønt med ind i retterne.

TAK!

Noget af det bedste i verden

