NATIONEN 25.07.08

HELGA

Fettforkjemperen

Mettet fett og høyt kolesterol er sunnere enn «ubrukelige» produkter som sukker og mel, skal vi tro ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynski.

Produksjon av kjøtt gir lavere CO_2-utslipp enn epler. Mettet fett og høyt kolesterol er sunt. **Insekter** er bra mat. Dag Viljen Poleszynski snur opp ned på alt.

Antivegetarianeren

TEMA
MATVANER

– CO_2-utslipp per kilo matvare som forbrukerveiledning, er fullstendig misvisende!

Som fagredaktør i Mat & helse er Poleszynski kjent for å ha kontroversielle meninger. For eksempel forteller han om en mann som slanket bort 60 kilo ved å spise egg og bacon til frokost. Han mener nemlig det er karbohydrater som gjør oss fete, mens fett er slankende.

Han uttaler seg ofte ved helserelaterte debatter i media, men få i det etablerte helsesystemet tar ham på alvor.

– En kilo lammekjøtt kan man leve en hel dag på. Det gir 2000–2800 kilokalorier. Gulrøtter inneholder bare 310 kilokalorier per kilo, og nesten ikke protein.

Han mener det blir absurd å sammenlikne epler med kjøtt eller andre dyreprodukter når man lager CO_2-regnskap.

– Biff inneholder fullverdig protein og godt fett. Epler gir nesten bare vann og fruktsukker. Fett finnes nesten ikke i frukt og grønt. Vi kan leve godt uten tilført sukker, men ikke uten verken fett eller protein.

Aftenposten publiserte 25. mars en liste over CO_2-utslipp fra ulike matvarer. Løk, gulrot og eple kom best ut, mens ost og kjøtt ga størst utslipp per kilo.

Poleszynski laget så sitt eget regnestykke. Han baserte seg på ingredienser i en middagsporsjon, og omregnet utslipp per vektenhet til energienhet.

Da ble kjøtt vinneren og kål taperen, foran gulrot og eple.

MAGERT: Altfor lite fett på denne grisen, mener Poleszynski. For 20 år siden ville grisen hatt omtrent dobbelt så mye fett.

DAG VILJEN POLESZYNSKI

- Født 1946 i Kristiansand, bor i Bærum
- Fagredaktør i bladet Mat & helse
- Mastergrader i økonomi og organisasjonsteori, Madison/Wisconsin
- Cand.scient i ernæringsfysiologi fra Universitetet i Oslo
- Dr.philos. fra Tromsø på temaet skolemedisin og alternativ medisin i historisk perspektiv
- Har skrevet rundt 735 vitenskapelige og populærvitenskapelige artikler og leserinnlegg innen temaene økonomi, økopolitikk, energiproblematikk, helse, ernæring, kosthold
- Medforfatter, redaktør og bidragsyter til 41 bøker siden 1974
- Tidligere fylkeskandidat for Miljøpartiet de grønne

– Hodekål inneholder 90 prosent vann og bare 270 kilokalorier per kilo. For å dekke energibehovet måtte man spise 8–10 kilo per dag, noe magen ikke har plass til, begrunner han argumentet med.

Drift med gressetende drøvtyggere gir *positiv* CO_2-effekt, skal vi tro Poleszynski, som referer til en europeisk undersøkelse. Han understreker at økologisk drift er å foretrekke.

– Gress binder CO_2 i jordsmonnet. Derfor kommer husdyrhold, der dyrene beiter, bedre ut på et CO_2-regnskap enn kornproduksjon.

Mekonnen Germiso fra Framtiden i våre hender er sterkt uenig.

– Ja, ugjødsla beite med få dyr binder relativt mye karbon. Men kutter du ut dyra helt, får du det aller mest klimavennlige jordstykket, nemlig skog.

Han er enig i at karbonbinding i jorda i enkelte tilfeller kan balansere utslippene fra dyra på beitet. Men hva skjer om man regner inn gassutslipp som foregår i fjøset og utslipp fra diesel?

– Eller dyrking av vinterfôr og gjødselproduksjon til dette? spør Germiso.

– Da rakner de fleste av disse regnestykkene, mener forskningslederen.

Han mener potet, korn og til og med gulrøtter har lavere klimagassutslipp enn animalske varer. Også hvis man måler per kilokalori, slik som Poleszynski gjør. Dette er vegetabilske varer man tradisjonelt har spist for kalorienes skyld.

– Selv det feiteste storfekjøttet har et klimagassutslipp per kalori som er 25 ganger større enn for potet – og for flatbiff snakker vi om et utslipp som er 50 ganger større per kalori.

▶

VIK FRA MEG, SATAN! Poleszynski mener mat som dette forårsaker diabetes 2.

Fett bedrer vår hjernekapasitet og fysikk.

Korn kan brukes som dyrefôr, eller vi kan spise det selv. Sistnevnte må da være å foretrekke med tanke på miljøet?

Ikke ifølge Poleszynski.

– Energiregnskap for mat ser gjerne utelukkende på konvertering fra kornprotein til protein i kjøtt. Imidlertid bør man inkludere fett i regnestykket, altså total mengde energi. Da blir regnestykket et helt annet og mye bedre!

Likevel vil det være mindre ressurskrevende om vi spiser kornet direkte. Polezsynski mener at korn ikke er optimal mat for oss, fordi vi gjennom nesten hele vår utviklingshistorie har levd uten.

– Best mulig ernæring betyr animalske produkter supplert med nøtter, røtter, frukt og bær, samt insekter. Jegere ønsker alltid fete byttedyr. Fett bedrer vår hjernekapasitet og fysikk. Når hjernen bruker «ketonlegemer», som dannes av fettsyrer, tenker vi klarere enn om vi forbrenner sukker fra karbohydrater. Da blir vi bedre i stand til å løse problemene menneskeheten står overfor.

Poleszynski lovpriser også mettet fett, i motsetning til norske myndigheters offisielle kostholdsråd. Avlsarbeidet med norsk gris har imidlertid ført til at grisene nå legger på seg mindre fett enn før.

– Det er mye mindre energieffektivt. Å satse for ensidig på protein er lite gunstig fordi vi får i oss mer enn nok protein.

I en slik sammenheng mener han at forslag om å lage biobrensel av fett fra husdyr er ren sløsing.

Bruk av «ekle» rester fra slakt er ikke fremmed for Poleszynski.

Proteinpulver lagd av fiskeavfall er en annen mulighet han er begeistret for.

– Potensialet for protein og fett av høy kvalitet er stort. Også insekter kan nyttiggjøres, men neppe direkte. Den globale biomassen som insekter utgjør, er jo kolossal. Insekter kan brukes til råstoff for konsentrater av protein og fett.

Han er heller ikke fremmed for å bruke brunsnegler til å lage næringskonsentrater.

– Man kan forestille seg en slags kvern som man kjører snegler igjennom før de bearbeides videre og kommer ut på den andre siden, ugjenkjennelige, men med god smak, sier han spøkefullt.

Han forteller om et vitenskapelig forsøk fra 1929 hvor forskere utelukkende levde på fete, animalske produkter i et helt år. Med utmerket helse.

– Hva om vi hadde gjort det samme med frukt og grønnsaker?

– Det er ingen tvil om at man kan leve på plantekost alene, men ikke særlig bra. Det krever at man inntar et mye større volum enn om vi bruker animalske kilder.

– I planter finnes det heller ikke kolesterol, et stoff vi alle trenger, sier han, helt alvorlig.

– I egg er det masse deilig kolesterol, fett og høykvalitetsprotein!

Han medgir at kjøtt ofte produseres på en lite økologisk eller helsefremmende gunstig måte.

– Kjøtt kan imidlertid bety så mangt. Kjøtt fra dyr som er fritt gressende i norsk natur, er noe helt annet enn båsdyr matet med soya fra regnskogen. Kjøttet får også en helt annen kvalitet.

I stedet for at forbrukerne skal forholde seg til CO_2-merking og få dårlig samvittighet fordi de velger en «deilig, fet nakkekotelett», mener han at «ubrukelige» og skadelige produkter først bør forbys eller bli mye dyrere.

For eksempel kan sukker avgiftsbelegges og bensinslukende biler nektes adgang til byene.

Germiso mener det ville være rimelig å kutte det norske kjøttforbruket per person med 30 prosent, slik det var i 1990.

– Moderate mengder animalsk mat kan gi bedre helse enn en vegetarisk diett uten melk og egg. Spesielt for mennesker som mangler kunnskap eller ressurser til å følge fullbalanserte dietter. Derfor mener vi at fattige mennesker i u-land generelt sett må få spise mer kjøtt enn de mikroskopiske mengdene de har råd til nå.

Informasjonsansvarlig i Norsk Vegetarforening, Pål W. Thorbjørnsen, reagerer, på Poleszynskis argumentasjon.

– Et slikt kosthold ville vært en økologisk katastrofe i en verden med over seks milliarder mennesker.

Han understreker at vegetarkost består av et variert utvalg produkter fra landbruket som i snitt forurenser langt mindre enn et ikke-vegetarisk kosthold. Han påpeker videre at vegetarkost, som gjerne inkluderer meieriprodukter og egg, faktisk ligger nærmere konvensjonell mat enn den kornfrie, fettrike og insektholdige dietten Poleszynski her argumenterer for.

– Det er den samlede klimapåkjenningen som avgjør hvor miljøvennlig et kosthold er. Og i dette regnskapet kommer altså kjøttvarer i snitt dårligere ut enn andre matvarer, noe det er bred vitenskapelig enighet om.

– Det er dessuten interessant hvordan Poleszynski unnlater å komme inn på de etiske aspektene ved at nærere 150.000 dyr slaktes i Norge hver eneste dag, noe som er tungtveiende for Norges 100.000 vegetarianere, avslutter han.

TEKST: ANDREAS AUBERT
andreas.aubert@nationen.no

FOTO: JON LUNDELL
jon.lundell@nationen.no

PÅ KROKEN: Er det slik vegetarianere ønsker å se ham?

VIN

HEIDI JAKSLAND KVERNMO

Vinekspert og bonde Heidi Jaksland Kvernmo skriver om vin og annen drikk i Nationen hver fredag. Hun svarer også på ulike spørsmål fra leserne.
Send spørsmål på e-post til vin@nationen.no eller i brev til Nationen, Boks 9390 Grønland, 0135 Oslo, merket «vin».

Ønsker du en vinøs **ferie,** skal du reise til Médoc.

Magiske Médoc

Noen ganger tenker jeg at det å være vinskribent må være verdens beste jobb. Dette står jeg og tenker idet jeg går opp trappa til det vakre slottet Pichon-Longueville Baron. Ettermiddagssolen gjemmer seg bak spiret på hjørnetårnet og jeg føler meg litt som Askepott i eventyret. Ei vanlig landsens jente som ved et trylleslag befinner seg på slottsball.

Men i Bordeaux er det ikke prinser og prinsesser som har hovedrollen, selv om en og annen baronesse kan dukke opp. Bordeaux handler først og fremst om vin.

Sist gang jeg var i Bordeaux var i april. Selve byen er koselig og passe stor. Det er vinbutikker der du kan prøve vin blindt og hvis du gjetter årgang eller område riktig, får du en premie. Du kan ta et vinkurs over noen timer eller en hel dag på L'école des Vins de Bordeaux, eller nyte et glass i en vinbar før du spiser en bedre middag.

Men hvis vil du oppleve vinslottene og forstå områdets viner skal du leie bil og kjøre ut av Bordeaux. Du kjører nordover på vestsiden av elvemunningen Gironde, i området som kalles Médoc. Her ligger «slottsveien». Vinslottene ligger som perler på en snor, det ene flottere enn det andre. Du kjører gjennom pittoreske småsteder med verdensberømte navn som Pauillac, Saint-Estèphe og Saint-Julien. Underveis kan du overnatte på små herberger, eller du kan spandere på deg hoteller og gourmetrestauranter i stjerneklasse. Valget er ditt. Médoc byr også på spennende arkitektur, historie og geologi.

I april er Médoc full av folk som prøver vin. Det er *en primeur*-uka. En Primeur betyr å selge vinen mens den enda ligger på fat, før den tappes på flaske. Den første uka i april samles journalister og innkjøpere for å bedømme fjorårets årgang. Journalistenes dom påvirker prisen i stor grad, og prisene stiger jevnt og trutt.

Man må gjerne ut med en pen slump penger for å nyte de edleste dråper fra Bordeaux. Spesielt hvis du vil ha en vin fra ett av de 60 klassifiserte slottene. De rimeligere vinene er ofte ganske dyre de også. Jeg har valgt ut Château Potensac 2003 som ukas vin. Ch. Potensac ligger nord i Médoc og drives av familien Delon, som også eier den mer kjente eiendommen Léoville-Las Cases.

Ch. Potensac 2003 har en dyp, blodrød farge. Den har stor og intens aroma av skogsbær, vanilje fra fat og krydder. I munnen er den fyldig og rik, med saftig frukt. Smak av blå plommer, solbær, moler, sjokolade og vanilje. Runde, bløte tanniner og medium syre. Høy alkohol gir en varm avslutning. Bærer preg av den utfordrende 2003-årgangen som var varm og vanskelig, men denne vinen kommer godt i mål. Prøv den til et smakfullt kjøttmåltid.

Château Potensac 2003

Varenr.: 46740 i bestillingsutvalget
Pris: 299 kroner
Land/distrikt: Frankrike/Médoc
Druer: 60 % cabernet sauvignon, 25 % merlot, 15 % cabernet franc