



Grønlandsk mad på menuen

✉ Af **Tine Aagaard**

Institut for Sygepleje og Sundhedsvidenskab
Illuminatusarfik

Ernæring, livskvalitet og bæredygtighed i institutionerne

Erfaringer fra køkkenet på Qaqortoq Sygehus

Mad er mange ting. Mad er ikke bare ernæring. Mad handler også om kultur, normer og vaner og rører ved selve det at være menneske. Desuden handler mad både om personligt velvære og om, hvordan vi behandler den natur, som skal forsyne os med føde.

I Grønland er der mange udfordringer i forhold til at bevare og videreudvikle grønlandske madvaner og -traditioner. Det drejer sig bl.a. om pris, tilgængelighed, lovgivning og forurening af havene hvor fisk og pattedyr lever. I mange år har importeret mad udgjort størstedelen af udbuddet i de grønlandske fødevarerbutikker, og disse madvarer er ofte billigere end landets egne råvarer.

Nyt Nordisk Køkken på sygehus

I en hospitalssammenhæng omtales mad oftest som ernæring. Samtidig udtrykker mange patienter, utilfredshed med forplejningen under indlæggelse. Det besluttede den tidligere økonoma på sygehuset i Qaqortoq, Lena P. Fisker, at råde bod på sammen med sine ansatte. Lena har været foregangskvinde i indførelsen af det såkaldte »Nyt nordisk køkken – mad til mange i hverdagen«, som bygger på lokale råvarer tilberedt på gamle og nye måder.

Lena er uddannet hospitalsøkonoma og har desuden en diplomuddannelse i ernæring fra Århus Universitet. Hun har i mange år været økonoma på hospitalskøkkenet i Qaqortoq, hvor hun nu er tilknyttet som kostvejleder. Privat tager hun ud i køkkener, kantiner, institutioner og skoler som kon-

sulent for at fremme brugen af grønlandske fødevarer, bæredygtighed og sundhed.

Råvarerne

For Lena hænger tingene sammen: Maden skal være velsmagende, lækkert anrettet og tilpasset den enkelte. Samtidigt skal råvarerne så vidt muligt komme fra lokale producenter og være produceret på en bæredygtig måde.

Som hun siger, har vi de mest fantastiske råvarer her i Grønland.

De bliver brugt i stor udstrækning i sygehusets køkken. I stedet for importeret kød bliver der så vidt muligt brugt sæl, hval, lam, rensdyr, moskus og fugl. Hval er en god fødevarer at købe, fordi der ikke er noget spild, det er rent kød, og prisen er rimelig. Når det er sæson for hval, bliver der købt ind i store mængder direkte fra fangerne, så det er helt frisk. Det meste bliver straks frosset ned ved meget lave grader. På den måde kan der komme hval på menuen et par gange om ugen året rundt. Lokal fisk er billig og bliver også indkøbt, når de er i sæson. Mange af dem egner sig godt til nedfrysning såsom rødfisk og havkat. Hvis torsk bliver frosset ned, er det som fileter. Kogt torsk på grønlandsk kræver frisk torskelever for eksempel sammen med sortebær og kvan, så denne ret serveres kun helt frisk.

Grøntsager kommer i stor udstrækning fra de lokale fæholdersteder. Det drejer sig bl.a. om kartofler og majroer, rødbeder og gulerødder, kål og rabarber. Bær, svampe, kvan og urter købes af lokale, som samler dem i naturen. Køkkenpersonalet tager selv i fjeldet og samler rørhatte, qajaasat (grønlandsk post) og tupaarnat (timian). Det har kunnet lade sig gøre på omkring to eftermiddage at samle ind til mange måneder.

Det kan ikke undgås også at købe importerede varer. Her er det et princip at købe så meget som muligt økologisk, for eksempel mel, gryn, æg og rosiner. Man kan ikke købe alle varer økologisk, men man

kan sørge for, at så stor en del af varerne som muligt, er økologiske. Det er som regel lækre råvarer, og så ved man, at dyrevelfærden også er ind over. Det kan være svært en gang imellem, for eksempel er økologisk kylling meget dyrt. Så kan man vælge det næstbedste, for eksempel en bornholmerkylling. Den har nok haft det bedre end en tyve kroners kylling!

Tilberedning og servering

Det prioriteres at fremstille mange ting selv, for eksempel bage brød og kager. Her bliver der brugt økologisk mel, en del groft mel og sunde fedtstoffer. Men hvis man kan købe noget godt udefra, så skal man selvfølgelig ikke bruge tid på at lave det selv. Igen, det er et spørgsmål om at opveje tingene mod hinanden og prioritere.

Mange af de retter der serveres er traditionelle grønlandske retter, men med input fra det nye nordiske køkken, så maden bliver piftet op og er mere indbydende. Patienterne tager godt imod de nye retter, siger Lena, som håber de også kan inspirere patienterne lidt i madlavningen, når de kommer hjem.

Økonomi og bæredygtighed

Økologi og hjemmefremstilling af mad bliver tit forbundet med øgede udgifter. Hvordan kan det overhovedet lade sig gøre at lave (overvejende) økologisk og lokalt produceret mad af høj kvalitet inden for de økonomiske rammer?

Lena peger på, at det ikke behøver være specielt dyrt, hvis man køber rationelt ind. Det vil blandt andet sige at købe varer, som er i sæson og fryse friske varer ned til senere brug. Det kræver langtidsplanlægning og forudseenhed. Hjemmefremstilling af visse produkter kan betale sig, mens andre produkter bedst kan betale sig at købe – men hele tiden med kvaliteten for øje. Det er også vigtigt, hvordan man forvalter råva-

erne, for eksempel at der ikke bliver lavet mere mad, end der bliver spist.

At få et madbudget i et hospitalskøkken til at løbe rundt kræver, at man tænker sig godt om og tager mange ting i betragtning. Men det handler også om indstilling, siger Lena. Man skal ikke hele tiden lade sig bremse af økonomien. Vi lever i et velfærdssamfund og har råd til at tænke på bæredygtigheden og købe mere lokalt og økologisk. Hvis efterspørgslen stiger, så vil disse varer også efterhånden blive billigere. På den måde hænger tingene sammen.

En god arbejdsplads betyder også noget. Man skal kæmpe for at bevare antallet af personale, så de kan lave noget ordentlig mad uden at blive stressede. Og alle skal deltage i planlægningen, så det ikke kun er et rutinearbejde men også en læreproces.

Opfordring til alle institutioner

Det ligger Lena på sinde at gøre institutionskøkkener opmærksomme på, at det kan lade sig gøre at købe grønlandske varer, at det er muligt inden for de økonomiske rammer, og at det er legalt.

Økologien er også vigtig. Lenas råd til institutioner, der ønsker at indføre mere økologisk mad, er at starte i det små. Begynde med nogle få varer, for eksempel mel og gryn, mælk, æg og så efterhånden udvide, et skridt ad gangen. Det kan godt lade sig gøre. Det handler om, hvad man vil.

Lenas beretning illustrerer, at det at forbedre forplejningen til patienter under indlæggelse handler om langt mere end ernæring. Det handler om gode råvarer, lokale arbejdspladser, hvordan vi behandler naturen, gode smagsoplevelser og arbejdsglæde. Lenas opfordring til institutioner om at fremme en sådan udvikling ved at give grønlandsk mad en større plads på menuen er hermed givet videre.

Inuussutissat nunatsinneersut sassaalliutissatut

✉ All.: Tine Aagaard

Peqqissaanermik Ilisimatusarfik

Suliffearfinni inuussutissat, inuuluaarneq aamma imminut napatissinnaasumik

Qaqortumi napparsimaviup igaffianit misilit-takkat

Nerisassat sorpassuupput. Nerisassat inuussutissaannaangillat. Nerisassat aamma pilsarsimassutsimut, ileqqunut sungiusimasanullu tunngassuteqarput inuttullu tunngavippiatsinnik aamma tunngassuteqarlutik. Taamaattumik inuussutissat inuttut ilorrisimaarnermut aamma pinngortitamik pilersuisussatsinnik qanoq passusinitinnut tunngassuteqarlutik.

Kalaallit Nunaanni kalaallit inuussutissaannut ileqqulersuutaasartut pissusitoqqallu piujuartinnissaannut ineriartorteqqinnissaannullu suliaasaqaaq. Tamanna ilaatigut soorlu akinut, pissarsiariuminernerinut, inatsisinut aamma imartami aalisakkat miluomasullu uumasuffigisaanik mingutsisinermut nerisassat tunngassuteqarput. Ukiopassuarni nunatsinni inuussutissanik nioqquteqarfinni nerisassat nunanit allanit tikisitat initerpaajupput, nerisassallu tikisitat amerlanertigut nunap nammineq pissarititaanik akikinnerusarlutik.

Napparsimmavimmi Nytt Nordisk K kken (Nunat Avannarliit iggaviat)

Napparsimaveqarfinni nerisassat akulikinerusumik inuussutissatut taaneqartarput. Tamatumani saniatigut napparsimasut amerlasuut uninnganerminni nerisaqarner-tik naammagittaalliutigisarpaat. Tamanna Qaqortumi napparsimmavimmi siornatigut  konomatut atorfillip Lena P. Fiskerip sulisuni peqatigalugit qanoq iliuuseqarfigerusussimavaa. Lenap »Nytt Nordisk K kken« eqquppaa, ulluinnarni inunnut amerlasuunut nerisassaqtitsinermik aamma taaneqartartoq eqquppaa, tassani inuussutissat sumiifinni pissarsiasat qangatut nutaalialaralugillu suliarineqartarput.

Lena napparsimmavissuarni  konomatut ilinniarsimavoq tamatumani saniatigut  rhus Universitetimi inuussutissalerinermi allagartaqarluni. Qaqortup napparsimmaviani igaffimmi ukiopassuarni  konomatut atorfeqarpoq, maannakkut tassunga inuussutissanik innersuussisartutut attuumassuteqarluni. Nammineerluni igaffinnut, nerisarfinnut, suliffearfinnut atuarfinnullu nunatsinni nammineq inuussutissaatitsinnik atuinernissarput, imminut napatissinnaasumik ingerlatsinissatsinnik kiisalu peqqissuseq pillugu siunnersuiner-mik ingerlatsilluni.

Inuussutissat

Lenap silarsuaani suut tamarmik ataqatigiipput: Nerisassat mamarluartariaqarput, kusanartumik sassaalligassallutik aamma inunnut ataasiakkaanut tulluarsagaallutik. Tamatumani saniatigut nerisassat sapinngisaga naapertorlugi sumiifinni tunisassior-tunit aammalu imminut napatissinnaaneq aallaavigalugu suliarineqarsimassallutik.

Nammineq oqartarneratut. Kalaallit Nunaanni tupinnaannartunik inuussutissaateqarput. Tamakkua napparsimaviup igaffiani atorluarneqaaq. Neqit tikisitat piunnaarlugit paarlattuanik puisip, arferit,

savat, tutut, umimmaat timmiarussallu ator-neqarput. Arferup neqaa inuussutissatut pisiarissallugu pitsassuvoq, taanna asulinartinneqarsinnaannginnami neqaannaal-luni taamatullu akia naapertuuttuulluni. Arferup neqaanik pissarsinnaaffiup nalaa-ni piniartunit toqqaannartumik nutaavis-suarnik annertuumillu pisisinnaasarpugut. Neqip annersaa ingerlaannaq nilleqisumi qerinasuartinneqartarpoq. Taamaaliornik-kut ukiumut arlaleriarluta arferup neqaanik sassaalliuteqarsinnaasarpugut. Illoqarfinni aalisakkat tuniniarneqartut akikitsunnguup-put pissarsiasaatillugit amerlasuukkaarlu-git aamma pisiarineqartarlutik. Aalisakkat amerlasuut qeritinneqarsinnaapput soorlu suluppaakkat qeeqqallu. Saarullit tisaann-gorlugit qeritinneqartarput. Kalaallit qalata-mik saarullittussagaangamik tingulerlugu assersuutigalugulu paarnanik kuannernillu akullugu neriumasarpaat, taamaattumik saarullit nutaajutillugit qalatat kisimik sas-saalliutigineqartarlutik.

Naatitat amerlasuut sumiiffimmi savaate-qarfinningaanersuupput. Tamakkua tassaapput soorlu naatsiat, ruuat, rubii-at, kuloruujut, k lit aamma rabarbarit. Paarnat, pupiit, kuannit aamma naasut sumiiffimmi pinngortitami katersisartunit pisiarineqartarput.

Igaffimmi sulisut nammineq nunaliar-lutik, pupinnik, qajaasanik tupaarnanillu katersisarput. Qaammaterpassuarni atugas-sat ullut marluk atorlugit katersorneqarsin-naasimapput.

Nunanit allanit tikisitanik pisiarneq pinngitsoorneqarsinnaanngilaq. Taamaaliortoqassatillugu sapinngisamik pisiat  kologiskiu-nissaat anguniarneqartarpoq assersuutigalugu qajuusut, suaasaaqqat, mannig it seqqulluttullu. Nioqqutissat tamar-mik  kologiskiu-nissaat anguneqarsinnaan-ngilaq kisianni pisiat amerlanerpaartaasa  kologiskiu-nissaat aguniarneqarsinnaapput. Tassaasinnaapput nerisassat pingaarnerta-viat taava aamma ilisimaneqassaaq uuma-sut qanoq issusaat eqqarsaataasimasooq. Tamanna ilaanni ajornakusoorsinnaasarpoq assersuutigalugumi kukkukuuaq  kolo-giskiusooq akisoorujussuummat. Taava pitsaanerpaap tullia toqqarneqarsinnaavoq, immaqa kukkukuuaq bornholmeri. Taamaattut ajunnginnerusumik atugassaqarti-taasimasinnaapput kukkukuuaqqamit 20 koruuninik akilimmit!

Piareersaaneq aamma sassaallerneq

Nammineq pilersitsisinnaaneq siulliun-neqartarpoq assersuutigalugu nammineq naqittakkanik iffiorneq kaagiliornerlu. Taamaaliornermi qajuusut  kologiskiusut ator-neqartarput, qajuusut aserorterlu-arneqannginnerusut aamma fedtstoffit peqqinnartut. Pitsaasunik allamit piasa-saqartillugu soorunami nammineq pif-fissaajartorfiginissaat pisariaqanngilaq. Kingumut suut tamarmik uuttortaqqaa-rtarput pingaarnersiuisoqarlunilu.

Nerisassatut sassaalliutigisassat amer-lasuut kalaallit nereriaasiattut sassaalli-utigineqartarput, ny nordisk k kkenimik eqqarsariartaaseq isumassarsiorfigalugu, taamaaliornikkut nerisassat allannortila-arneqarlutik mamarunarnersagaasar-put. Napparsimasut nerisassanik nutaanik alutorsarluartarput, Lena oqarpoq, taassuma ilannngullugu neriuutigaa napparsimasut ajorunnaarlutik angerlaqqikkaanngamik nerisassioriaatsiminnut isumassarsisimas-artut.

Aningaasaqarneq akilersinnaassuserlu

 kologiimik namminerlu angerlarsimaffim-mi nerisassiornermik eqqarsarneq aninga-asartuuteqarnerunermut aamma tunngatin-neqartarpoq. Qanoq iliorluni annerusumik  kologiskinik illoqarfimmilu inuussutissa-lianik pitsaasunik aningaasassatut sinaakku-tit iluanni nerisassior-toqarsinnaava?

Lenap tikkuarpaa silatusarluni niuernia-raanni akisorujussuarnissaa pisariaqanngit-soq. Inuussutissat piniarneqarnerisa nutaajutillugillu qeritinneqarsinnaanerisa nalaanni taamaaliortoqarsinnaavoq. Siumut piffissaq sivosooq pilersaaruisorsinnaasut-simik taqamoorsinnaasutsimillu pisaria-qartitsivoq. Nerisassat ilaasa nammineq suliarinerat akilersinnaavoq inuutissalli allat pisiaralugit imminut akilersinnaane-rupput – tamatigullu pitsaassuseq isiginiar-neqartariaqarluni. Aamma pingaaruteqar-poq inuussutissanik naatsorsuisinnaasuseq taamaaliornikkut assersuutigalugu neris-asiat nerineqartussanit amerlanerujussuit sananeqassanngimmata.

Napparsimmavinni igaffimmi nerisassanut aningaasartuutit naammattusaarnissaan-nut eqqarsarluarneq assigiinngitsunillu isiginntaaseqarnissaq pingaaruteqarput. Kisianni aamma qanoq ingerlatsiaatse-qarusunnermut tunngavoq, Lena oqarpoq. Aningaasat pissutigalugit imminut unis-sartuannartoqarsinnaanngilaq. Inuiaqati-giinni atugarissaartuni inuuvugut aamma imminut napatissinnaanermik eqqarsartaa-seqarnissatsinnut akissaqarpugut, illoqarfit-sinni annerusumik pisinniarinnaasariaqar-luta aamma  kologiskinik. Amerlanernit piumaneqaleriartussappata piffissap inger-lanerani inuussutissat tamakkua akikin-neruleriartussapput. Taamaattumik suut tamarmik imminnut ataqatigiinnerannik oqaluttoqarsinnaavoq.

Suliffearfiup nuannersuunera aamma isumatoqaaq. Sulisut amerlassusaat taamaa-tiinnarniarlugit sorsuttoqartariaqarpoq, uiverani pitsaasunik nerisassior-toqarsin-naasariaqarmat. Pilersaaruisiornermi kikkut tamarmik peqataassapput taamaaliornikkut taamaattussaannartut sulineq pinngitsoor-tinneqassaaq ilinniaqatigiittoqarlunilu.

Suliffearfinnut tamaginnut kaammattuut

Lenap uummammioraa suliffearfinni igga-vinni tamaginnit kalaallit inuussutissaataan-nik atuinernut akilersinnaassusia aamma aningaasassatut sinaakkutissat iluanni taamannak ingerlatsisoqarsinnaanera.

 kologi aamma pingaaruteqarpoq. Suliffearfinnut inuussutissanik  kologi-skiusunik annermik atuerusuttunut annikitsunngumik aallartinneq Lenap siunnersuutigaa. Inuussutissat ikittunnguit aallarniutigineqarsinnaapput soorlu qajuus-sat, suaasaaqqat, immuk aamma mannigut, kingorna amerliartuartinneqarsinnaallutik alloriarnikkaartumilli. Taamannak inger-latsisoqarsinnaalluarpoq sorusunnerluni apeqqutaaginnarluni.

Lenap oqaluttuarisaanik takuneqarsinnaa-voq napparsimasut uninnganerni nerisaqarnerup pitsanngortinneqarnera inuussutissaannarnut tunngassuteqanngit-soq. Nerisassat pitsaasut, illoqarfinni suliffis-saqartitsineq, pinngortitamik passussineq, oqummiussassat pitsaasut aammalu sulif-fimmik nuannarisqaqarnermut tunngassute-qarput. Lenamit kaammattuutigineqarpoq ineriartorneq taamaattoq tapersorsorlu-aq-qullugu suliffearfiit amerlanerit kalaallit inuussutissaataannik annermik sassaalliine-rulernissaat siuarsaanissamik kaammattuut matumuuna ingerlateqqinneqarpoq.

