

Rigtig kost til grønne spirer

.....
Maria Felding er aktuell med en grundig ernæringsbog for forældre til børn, der vokser op som veganere. Mia Sommer supplerer med nemme, næringsrige opskrifter.
.....

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: MIA SOMMER





.....
Maria Felding og Mia Sommer
Grønne Spirer.
Alt om vegansk ernæring til børn
 FADL's Forlag
 2019 (marts)

"Så Mia. Nu er det nul!"

Klinisk diætist Maria Felding, kendt for "Den plantebaserede kost" udgivet i 2016 sammen med læge Tobias Schmidt, havde længe vidst, at der manglede endnu en nødvendig bog i Danmark. Der var hårdt brug for veldokumenteret information om vegansk ernæring til børn. For hvor finder man som velmenende, men tvivlrådig forælder fodfæste i et sydende mediehav af modstridende anvisninger og anprisninger, myter og motiver, gode råd og rodede retningslinjer?

Mia Sommer, Feldings mangeårige veganerveninde, kogebogsforfatter og mor til tre var selvskrevet til at stå for bogens 50 opskrifter. Og nu var tiden inde til at gå i køkkenet.

Resultatet af samarbejdet har titlen *Grønne spirer. Alt om vegansk ernæring til børn* og udsendes dette forår på FADL's Forlag. Lever bogen op til Feldings vanlige, velunderbyggede og kritiske kvalitet, kan vi forvente, at den ikke nøjes med at række en værdifuld hjælpende hånd til usikre forældre. Den vil også sende et stærkt signal til myndigheder, lobbyister og andre, der har travlt med at mystificere og betvivle, at det nu også er sikkert og forsvarligt at opfostre sine børn uden kød, æg og mælkeprodukter. *Kom nu videre!*

Det er i hvert fald med determineret stemme, diætisten fastslår: "Når Sundhedsstyrelsen ikke vil vejlede forældre til veganske børn om deres ernæring, så må vi jo gøre det!"

FRA 0 TIL 18

Bogen omhandler alle aspekter af en plantebaseret, grøn og sund opvækst for ikke bare veganske børn, men *alle* børn i alderen 0 til 18 år. For generelt får danske børn ikke nogen særlig sund kost, og uanset kostretning er der mange ting at være opmærksom på, konstaterer Felding.

Alle relevante emner bliver grundigt belyst, fra den gravides kost, til hvad der er den optimale ernæring for spædbarnet, det større barn og den unge. Næringsstoffer gennemgås, der er forslag til dagskost, og også klima og miljø går bogen tæt på. For sundhed handler også om planeten, understreger forfatteren.

"Vegansk kost er meget langt fra den traditionelle danske madkultur. Selv om veganske forældre i grunden er velinformerede og i langt de fleste tilfælde ved, hvad de gør, er de underlagt masser af myter og mistro til deres evner. Med bogen vil jeg gerne give dem tryghed og sikkerhed i ryggen, når deres læge råder dem til, at børn fra seks måneder skal have kød hver dag. *Grønne spirer* fokuserer på, hvad børnene skal spise. Der er selvfølgelig en liste: Værsgo' at gå i gang med bælgfrugterne, grønne grøntsager, nødder, frø og kerner – alle de ting, der i øvrigt også er vigtige at få for ikke-veganske børn. Protein er ikke et særligt fokuspunkt i bogen, for det er ikke svært at få nok af. Men mineraler som jern og zink, B12-vitamin og D-vitamin fra seks måneders alderen."

PAS PÅ SALT

Et er, hvad der er sundt, noget andet, hvordan man får børnene til at spise det. Små og store har godt af broccoli og grønkål, som de mindste dog kan have besvær med at gnave sig igennem. Så er det nemmere at gå til, når kålen blendes med i Mia Sommers sunde smoothies, der fylder et helt kapitel. Det søde, der får helheden til at glide ned, kan tilføres naturligt med frisk, frossen eller tørret frugt.

Men selv for en erfaren kogebogsforfatter kan det være en udfordring at leve op til diætistens kompromisløse krav om at spare – eller faktisk helt undvære - tilsat salt.

"De store saltkilder – færdiglavet pålæg og brød – indeholder i forvejen rigtig meget salt, også mere end små børn maksimalt må få", påpeger Felding. Personligt har hun ikke tilsat salt til sin mad de seneste 13 år. Sommer tager tråden op:

"Jeg har ikke kørt 100 pct. saltfri kost med mine børn, selv om jeg selvfølgelig var opmærksom på, at de ikke måtte få salt som spæde. Vi voksne er vant til, at salt er det, der får maden til at smage. I stedet kan man forsøge sig med alternative smagsfremhævere som krydderier eller krydderurter. I bogens opskrifter er der lagt op til, at de voksne, der spiser samme mad som børnene, evt. kan vælge at tilsætte ekstra salt til deres portion. Ikke alle er klar til at undvære salt fuldstændigt, og jeg ville ærgre mig, hvis nogen skulle opfatte vegansk mad som kedelig, bare fordi der mangler salt", smiler hun.

INGEN FEST HVER GANG

"Salt er kun en vanesag. Man kan som voksen vænne sig fra det lynhurtigt, hvis man er motiveret", fastholder Felding. Hun mener også, at voksne skal passe på med at overføre deres egne, tillærte smagspræferencer til børnene.

"Børnene kan lide det, vi vænner dem til. De har fx ikke brug for tilsat sukker, når de kan få modne bananer eller dadler. De kan også sagtens spise bønner i smoothien – hvorfor lære dem, at nogle ingredienser er mærkelige? Lad børnene drikke vand. De har ikke brug for litervis af plantemælk. Eller juice, der mætter og tager pladsen op for andre mere nærende fødevarer. At spise og drikke skal først og fremmest dække kroppens behov. Børnene skal helst ikke lære, at det skal være ren fest hver gang." ■