

# Kjøtfri middag

Kjøtkuttet står best på eigne bein.

**F**ramtiden i våre hender driv for tida og bed oss «Ta et kjøttkutt for klimaet». Ved å droppe kjøt til middag éin dag i veka kan vi spare klimagassutslépp tilsvarande 200.000 bilar, meiner dei.

Eg er ikkje utan vidare samd i reknestykket. Det tek mellom anna snarvegar forbi det å drive kjøtproduksjon i graslandet Noreg: Å gjere oss til vegetarianarar er det same som å seie at vi ikkje bør bu her oppe, slik eg ser det, sidan vi då ser bort frå om lag alt arealet vi kan produsere mat på. Men dei har eit poeng: Måten vi ser på kjøt på, og dermed mengda vi et av det, har lite med verda ikring oss å gjere.

I snitt et kvar av oss 80 kilo kjøt kvart år. Det tyder éin biff kvar einaste dag, og det er over dobbelt så mykje som vi åt i 1959. Så å seie all veksten i kjøtforbruk dei seinaste femten åra kjem frå fjørfe. Vi et dobbelt så mykje kylling i dag som vi gjorde i 1999.

## BEINLAUS BIFF

Er vi sunnare no enn i 1959? Knappast. Rett nok lever vi lenger, men om vi ser bort frå at vi har kvitta oss med transfeittet, kan vi ikkje skrive mykje av denne auken til eit betre kosthald. Med reine ord: Vi et altfor mykje kjøt, og vi bør ete mindre.

Dei aller fleste av oss kan redusere kjøtforbruket monaleg utan eingong å merke det. Der er eg samd med Framtiden i våre hender. Eg lit ikkje like mykje på måten dei mei-

ner vi skal gjennomføre kjøtkuttet på.

På nettsidene sine tilbyr dei ei oversikt over vegetarisk ferdigmat i daglegvarebutikkane våre. Her syner dei oss kor vi kan få kjøpt biff, schnitzel, burgar og farse – produserte utan at ein einaste drope blod har gått med.

Eitt av produkta er Vegeschnitzel frå den svenske produsenten Hålsans Kök. På utsida kan det sjå ut som produktet den prøver å etterlikne – ein svineschnitzel. Innholdslista er ikkje like godt å bli klok på: Eg finn sær s få råvarer. I staden finn eg ei rekkje gjennomprosesserte, smaklause ingrediensar som rehydrert soya- og kveiteprotein, maltodextrin (eit produkt frå stivelse), erte-fiber, proteinhydrolysat og fire stabiliseringsmiddel.

## GRØNE GREIER

Det er openbert at vi treng å endre måten vi ser kjøt og andre ressurskrevjande matvarer på. Det er like openbert at vi ikkje får til den endringa gjen-

---

Det fyrste kjøtet vi

---

kan kutte ut, er det vi

---

ikkje tenkjer over at vi

---

et og som heller ikkje

---

smakar stort.

---

nom å byte dei ut med etterlikningar som fortel oss endå mindre om kva mat eigenleg er, og kvar han kjem frå.

Vegen mot ein kvardag som tek ressursane i maten våre på alvor, går ikkje forbi dårlege etterlikningar. Den går i å tenkje annleis. Det fyrste kjøtet vi kan kutte ut, er det vi ikkje tenkjer over at vi et, og som heller ikkje smakar stort – det som gøymer seg i baconosten, den kokte skinka ingen eigenleg likar, men som liksom må vere med på frukostbordet; pølsene vi et fordi vi trur det er så raskt og enkelt – medan det i røynda går like fort å dampe ein brokkoli som ei middagspølse. Det viktigaste vi kan gjere, er å slutte å sjå på kjøt som ei rask og enkel løysing.

Om vi då er samde i at vi godt kan ete middag utan kjøt somme tider, men at Vegeschnitzel knappast er noka god erstatning, kva skal vi ete då? Éin av grunnane til at vi greier å stappe oss fulle av kjøt heilt utan å tenkje på konsekvensane, er at vi har enda opp utan kontakt med råvarene og kvar maten vår kjem frå. Bønner og linser kan ha like mykje protein som kjøt. Ikkje treng dei å koke i timevis heller – ferske, grønne bønner greier seg meg nokre få minutt i steikjepanna og er akkurat så fulle av protein og vitamin som det ser ut som.

Kjøper eg Vegeschnitzel frå Hålsans Kök? Nei takk, eg et middag på nye måtar med heilt ekte grønne grønnsaker.

SIRI HELLE