



Viking Diyeti

Dünya Sağlık Örgütü'nün yeni verileri, güzelliği ile ünlü İskandinav kadınının da kilo problemi ile karşı karşıya olduğunu gösteriyor: İsveç'te kadınların %12'si, Norveç'te %9'u, Danimarka'da %6'sı obez... Bu oranlar diğer Avrupa ülkelerine göre hala oldukça düşük olsa da son sekiz yıl içinde her üç ülkede tam ikiye kadar artmış durumda. Şimdi kuzey beslenme alışkanlıklarını gözden geçiriyor ve yeni bir diyet gündeme oturuyor: Viking Diyeti.

Viking Diyeti, insanın zor iklim şartları ile sürdürdüğü tarihi mücadelenin izlerini taşıyor: Dondurucu soğuğun sadece yaz ayları ile sınırlanırıldığı verimli tarım ayları boyunca elde edileni toplamak ve diğer mevsimler için saklamak... Ve tabii, toprağın cimriliğini denizin bereketi ile dengelemek. Ana prensipler belli olunca hangi gıdaların öne çıktığını tahmin etmek güç değil: İşlenmemiş çavdar veya arpadan yapılan kıtır ekmekler; taze, dondurulmuş, konserve veya turşu olmak üzere böğürtlenin binbir türlü ve balık ürünleri...

Viking Diyeti'ne uygun bir gün antioksidan değeri yüksek böğürtlen ve yulaf ağırlıklı kahvaltı gevreği ile başlıyor. Günün geri kalanında kış sebzelerinin yanısıra Omega 3 oranı yüksek balık çeşitleri ve geyik eti tercih ediliyor. Patates geleneksel tercihlerin içinde yer almasına rağmen karbonhidrat tüketimini sınırlandırmak ve kilo kaybını kolaylaştırmak amacı ile "modern" listenin dışında bırakılıyor. Kuşburnu çorbası, ren geyiği, ringa, somon veya orkinos balığı, lahananın salatadan turşuya her türlü kullanımı ve meyve pestilleri öne çıkıyor. Kopenhag'lı ünlü şefler Claus Meyer ve yeni tarifleri için bu "eski ama yeni" listeyi baz alıyor.

Kuzeyden gelen bu yeni akımı tetikleyen en önemli faktör Kopenhag Üniversitesi liderliğinde 2009 yılında gerçekleştirilen araştırma oldu. Profesör Arne Astrup liderliğinde çalışan araştırma ekibi, İskandinavya bölgesine özgü yiyeceklerin sağlığa ve kilo kaybına etkilerini araştırdı. Araştırma sonuçları kuzeye özgü seçkinin Akdeniz Diyeti kadar etkili olduğunu ortaya koydu.

İskandinavya özgünlüğü ile -başta tasarım olmak üzere- tüketim dünyasını şekillendirmede önemli bir güce sahip. Bugünlerde kuzeyden esen yeni alışveriş listesi Akdeniz Diyeti'nin yirmi yıllık hakimiyetini yıkmaya ya da en azından onunla benzer bir popülerlik seviyesine ulaşmaya hazırlanıyor. Birleşik Krallık'ta Tesco market zincirinin geyik eti satmaya başlaması ve Şubat ayı içinde stoğunun tükenmesi potansiyel etkinin en iyi göstergesi. Çok yakında "evimizin herşeyi" IKEA'nın haftasonu tıklım tıklım dolan yiyecek bölümünde Viking Diyeti'nin yansımalarını göreceğiz. Kısaca, Viking Diyeti gıda ve gıda ile ilişkili tüm sektörler için dikkatle incelemeye değer bir fırsat.