



BAGEREN MØDER KOSTEKSPERTEN

SUNDHED ER VEJEN TIL DE UNGES HJERTER

DE TO ER:

Uday Singh

Personlig træner og kostvejleder hos Fit & Sund. Født i Indien, opvokset i Irland, nu bosat i Danmark

Roben Solsø

Bakery Business Unit Manager hos CBP, udlært baker

CBP's Ruben Solsø har talt med Uday Singh, en efterspurgt personlig træner og kostvejleder, der har rådgivet hundredvis af unge om kostvaner. Læs med og find ud af, hvorfor de unge kunder svigter bagerbutikkerne – og hvordan vi fixer det.



Foto: Morten Pedersen

Uday Singh

Den gennemsnitlige kunde hos en bager er ca. 56 år. Seksoghalvtreds år. I snit. Det er på høje tid at få sat tænderne i de unge forbrugere. Det er den altoverskyggende udfordring for danske håndværksbagere.

Spørgsmålet er, hvordan vi som bagere bliver mere attraktive for de nye generationer? Redaktionen på SPRØD satte to eksperter – den ene i bagerfaget, den anden i kost og træning – i stævne for at lade dem drøfte unge mennesker og deres kostvaner.

Ruben:

– Ok, lad os gå lige til sagen: Hvad er de unges problem med bagere? Hvad er det for et billede, de har af de produkter, de kan få i en god dansk bagerbutik?

Uday:

– For meget gluten, sukker og dårligt fedt (transfedtsyrer). Det er fordommen, som mange har om bagere, og den er grunden til, at mange unge går i en lang bue udenom bagerbutikken til daglig. De tænker, at den gode og sunde hverdagskost finder de i dagligvarebutikken eller i helsekosten. Det er i hvert fald ikke hos bageren.

– Bageren er blevet det sted, man går hen, når man vil synde lidt. Måske er det en gang om ugen, hvor man forkæler sig selv med en snegl eller et stykke tærte til kaffen. Mere undtagelsen end reglen.

Ruben:

– Det er jo trist, hvis bageren er ved at glide ud af hverdagen for de unge kunder. Vi kan jo ikke leve af at sælge en snitte om ugen pr. kunde. Hvad er det, der sker blandt de unge, når det drejer sig om kosten?



Ruben Solsø



Uday:

– Når jeg snakker med dem, jeg vejleder i fitnesscenteret, er det tydeligt, at de er meget optaget af deres kost. De har forstået, at deres helbred og velbefindende hænger meget sammen med, hvad de spiser. De fortæller måske, at de døjer med hovedpine eller maveproblemer, og de søger svaret i kostomlægninger. Så kosten er blevet et instrument for de unge til at blive bedre udgaver af dem selv. De er klar til at ændre og justere på det, de spiser.

Ruben:

– Det er interessant, men hvad er det så, de unge betragter som sundt? Hvad er det, de spejder efter, når de er på indkøb og skal sammensætte den gode hverdagskost til sig selv?

Uday:

– Der er to overordnede pejlemærker for den kostbevidste unge: Højt proteinindhold og lavt sukkerindhold. Hvis man kan sætte flueben ved disse to kvaliteter, er den pågældende fødevarer

blevet nomineret til en plads i indkøbsnettet. Derudover vil nogle måske også gerne have, at varen er økologisk, uden kunstige sødemidler eller uden gluten, men som bager kommer man generelt rigtig langt med det enkle princip "Høj på protein og lav på sukker!"

Ruben:

– Det er jo til at arbejde med. Men hvad synes du kunne være gode produkter for en bager? Hvad kunne lokke dig, og dem du træner, ind i en bagerforretning?

Uday:

– Mange af os planlægger dagens kost rundt om træningen. Det betyder, at vi tænker på, hvad vi skal spise før træning og igen bagefter. Det er ikke det samme. Vi vil gerne have masser af protein, før vi rammer løbebåndet, bænkpresset eller yogamatten – og kun lidt sukker.



”

DER ER TO OVERORDNEDE PEJLEMÆRKER
FOR DEN KOSTBEVIDSTE UNGE:
HØJT PROTEININDHOLD OG
LAVT SUKKERINDHOLD

Uday Singh



DET, DE UNGE VIL HA'!

Overvej, om du kan få disse råvarer med i dine produkter:

- Bær (masser af antioxidanter)
- Hytteost (en let proteinkilde), skyr
- Hamp, hirse, kikærter, linser
(ingen gluten + gode proteinkilder)
- Rødbeder (gode inden træning; udvider blodkarrene)
- Kål (helst rå; mister næringsværdi ved hård opvarmning)
- Nødder, fx mandler og valnødder (gode fedtstoffer)
- Naturlige sødemidler med lavt kalorieindhold (fx stevia)



UDAYS IDÉER TIL NYE PRODUKTER

Proteinkage

– en cheesecake-variant lavet med bl.a. hytteost, proteinrigt mel og cookie crumble

Proteinmuffins

med lavt sukkerindhold – men gerne lidt stevia

Proteinpandekager

med fyld fx kylling og grønt

Grønne smoothies

med spinat og kål

”

SMAGEN ER IKKE SÅ VIGTIG, SOM
MAN TROR. ELLER SAGT PÅ EN
ANDEN MÅDE: NÅR NOGET SMAGER
SUNDT, SÅ SMAGER DET GODT.
SÅDAN TÆNKER MANGE UNGE

Uday Singh



Efter træningen er der tæret på energidepoterne, og her må der gerne være flere kulhydrater, fx lidt sukker, i kosten.

– Det ville være cool, hvis min bager tilbød muffins eller pandekager bagt med masser af protein (fx ved at tilsætte kikærtemel til dejen) og kun lidt sukker. Og måske en skål skyr med mandler og bær. Dét ville jeg helt klart gå efter tidligt på dagen. Senere, når jeg har trænet, vil smoothien og den fyldige salat lokke – specielt hvis der er gode kulhydrater som fuldkorn, quinoa eller brune ris i.

– Og glem ikke de gode fedtstoffer. De unge er ikke bange for sundt fedt, så brug endelig gode kilder som nødder, avocado, kokos mv.

Ruben:

– Hvad med smagen? Er den ikke vigtig? Gider de unge spise noget, der smager af græs?

Uday:

– Smagen er ikke så vigtig, som man tror. Eller sagt på en anden måde: Når noget smager sundt, så smager det godt. Sådan tænker mange unge. Man skal ikke være bange for, om hampefrøene giver lidt bitterhed, eller om grønkålen smager "grønt". Det er blot en ekstra kvalitet, der bekræfter kunden i, at de faktisk gør noget godt for sig selv.

Ruben:

– Her har vi fat i noget, der udfordrer mange af os, der har været i bagerfaget i mange år. Vi søger instinktivt den rige, mættede smag, der bygger på kulhydrater og ofte også salt og sukker i visse mængder. Vi glemmer ofte den vigtige indsigt, at bevidstheden om, at en fødevarer er sund for dig får den til at smage bedre.

– Lige en observation om fitnesscentre og kost: Jeg kender godt sulten efter træning og har tit kigget efter noget spiseligt i centrets automater. Det er slående, at hylderne er fyldt med såkaldte "functional foods", dvs. barer, shakes og læskedrikke, der er høj-protein (tjek) og lav-sukker (tjek).

Uday:

– Du har ret. Måske er det lige hér, bagerne kan få en plads i markedet, for jeg tror, at bagerne kan tilbyde nogle gode friskbagte alternativer. Produkter med masser af protein, kun lidt sukker og med gode kvalitetsråvarer. Og fremstillet i hånden og ikke på fabrik.

– Jeg tror, at bagerne kan komme langt ved at læse de unges behov og samtidig holde fast i det gode håndværk og de gode friske og naturlige råvarer.

Hvordan fixer du det?

Den opløftende konklusion er, at de unges kostvaner ikke er et problem, men derimod en invitation for den bager, der tør tage udfordringen op. Som gode håndværkere kan vi nemt lave produkter, der matcher de unges behov for sundhed og convenience på én gang – vi skal blot turde eksperimentere med opskrifterne, udfordre vores egne, tilvænnede smagsløg og ikke mindst være gode til at fortælle om vores gode og sunde produkter på plakater, brødstickers, gadeskilte, sociale medier og hvor vi ellers kommunikerer.

Det sidste (at fortælle historien) er lige så vigtigt som at udvikle sundere produkter. For så længe fordommen om, at bagere kun tilbyder gluten, sukker og dårligt fedt, lever, lige så længe vil de unge kunder blive væk. ■