



FEST OG FEJRING

Inspiration til flotte og farverige plantebaserede måltider

Vi inviterer ofte venner og familie til fest og fejring, når der sker store begivenheder i vores liv. I disse sammenhæng skruer vi op for hyggen og her spiller maden ofte en stor rolle. Men hvad gør du, hvis kusinen er holdt op med at spise kød, og din vens søn er laktoseintolerant? Det fællesskab vi har om maden kan blive udfordret, men det er her jeres mulighed for at inspirere og tilbyde plantebaserede produkter og opskrifter til kunderne, som gerne vil finde løsninger, der kan gøre festen fantastisk for alle gæster.

Vi ved, at 66 procent af danskerne ønsker at spise mindre kød (Coop Analyse & DVF, 2023), og det er jer, som kan give forbrugerne en succesoplevelse med lækre smagfulde grønne retter. Derfor opfordrer vi til, at I promoverer de plantebaserede økologiske convenienceprodukter, samt økologisk frugt og grønt, når der er fokus på fejring af konfirmander, fødselarer eller sommerfester i jeres tilbudsavis. Men også i butikken, på jeres hjemmeside og sociale medier. I denne pejece finder I inspiration til, hvordan man kan gøre det.

Plantebaserede produkter til festbordet:

Blinis med tangperler

toppet med avocado og dressing

Butterdejsstænger

med grøn eller rød pesto og vegansk ost

Tacos med plantefars og sorte bønner

toppet med finthakket spidskål, guacamole, lime og chili

Seitansteg eller stykker

servers med kartofler, pebersovs og syrlig coleslaw med ananas

Kartoffelpizza


med sorte oliven, rødløg, vegansk ost og frisk rosmarin

Ravioli med butternut squash

servers med butterbeans og svampesovs lavet på havre, ris eller sojafløde

MAD-TEMA-FESTER

Græsk grill, spansk tapas, italiensk pizzaaften, taco tirsdag, engelsk tea eller mellemøstlig meze er forslag til smagfulde madtemaer, der kan have et grønt fokus med mange af de plantebaserede produkter, I har på hylderne.



Græsk grill: Stegte peberfrugter, squash og løg, tzatziki lavet på soja eller vegansk græsk yoghurt, salat med tomat og forårsløg, fladbrød, oliven og vegansk feta

Tapas: Butterdej med mini grøntsagsdeller, syltede rødløg og soltørret tomat-mayo

Italiensk: Hvid pizza med kartofler, ramsløg, soltørrede tomater og vegansk revet ost

English tea: Agurkesandwich med plantebaseret smøreost eller tun'ish sandwich

Brombærkage lavet på plantebaseret smøreost eller cashewnødder



Meze med falafler, hummus, baba ganoush, harissa og fladbrød

Tacos med bønner, tomat, quinoa, salat og guacamole



Blåbærmuffins lavet med plantesmør og havredrik

FØDSELSDAG? KONFIRMATION? SOMMERFEST?

Forbrugerne kan godt lide at føle, de har lavet mad fra bunden, men det er sjældent, de har tid, eller måske mangler de evnerne til det. Derfor spiller halvfabrikaterne også en stor rolle, når der skal laves mad til mange mennesker til festlige arrangementer. Ved at promovere og tilbyde plantebaserede halvfabrikater samt frugt og grønt, hjælper I både værten og gæsten.



Halvfabrikaters anvendelse i grønne retter:

- Økologisk snittet kål og gulerødder eller spinatblade kan indgå som fyld i summerrolls, bao buns, stir fries, smagfulde gryderetter, farverige salater og i lasagne.
- Økologisk snittede svampe kan anvendes i tarteletter, ramen, nudelretter og cremede pastaretter.
- Økologiske bønner på dåse, karton eller frost bør anvendes til at skabe fylde og mæthed i onepotretter, grøntsagsbøffer, salater eller blendes i supper, dressinger og spreads.
- Grøntsagsblandinger fås ofte økologisk på frost og kan anvendes i ratatouille, stir fries, nudler, ris- eller pastaretter, gryderetter og som tilbehør.
- Butterdej, tærtedej, pizzadej eller pizzabunde, vinder frem. Inspirer til plantebaseret fyld, såsom pesto, plantebaserede pølser, asparges, stegt tofu, seitan eller plantestykker af ærteprotein.

Spansk forfriskende tapas

Tærte eller spansk tortilla

Paella med plantepølser og peberfrugt

Marineret tofuspyd

Padron-peberfrugter

Grillede asparges

Melonsalat

Brød med hvidløg og tomatsalat

Hummus, pesto og oliven



BRUNCH

POPULÆRT TIL POLTERABEND, BABYSHOWERS, FØDSELSDAGE & BRYLLUPSMÆRKEDAGE

Vi elsker at fejre hinanden og de store begivenheder i vores liv. Her spiller maden ofte en rolle, som vi samles om og hygger med. Især brunch er noget, som vi danskere har taget til os, fordi det er en lækker og nem måde at skabe en festlig stemning på, og man kan spise, det man kan lide. Frugt og grønt kan være en populær snack til disse typer af arrangementer, men der er også stor mulighed for jer at inspirere til mere kreative og smagfulde løsninger.



Veganske croissanter, wienerbrød, kage og brød findes på markedet, men kan sjældent findes i supermarkederne.



Chiagrød eller sojayoghurt med frugt, bær og nødder er en forfriskende snack, som passer godt på brunchbordet.



Plantebaserede alternativer til pølser, kan anvendes i pølsehorn eller steges på panden og serveres til tofuscramble.

Der findes flere og flere plantebaserede former for pålæg, såsom seitan eller ærteproteinbaserede skiver, og plantebaseret tun, som der kan laves "tunmousse" af.



3 inspirerende grønne retter med smagsgivende svampe

Forbrugerne ønsker at spise grønnere, men de ved ikke, hvordan de skal komme i gang. Inspirer dem med en grøn ret i tilbudsavisen, på jeres hjemmeside eller i butikken.



Båndpasta med kantareller, plantestykker og salvie



Ramen med enokisvampe og edamamebønner



Squashruller med champignon- og linsefyld