

A close-up photograph of a white bowl filled with a colorful quinoa salad. The salad includes cooked quinoa, chickpeas, broccoli florets, watermelon slices, cherry tomatoes, and fresh lettuce. A black spoon is visible in the bowl. In the background, there is a glass of water and a white salt shaker.

Inspirationskatalog til flere **grønne måltider**

Sanne Holden Venlov

Bliv inspireret af verdens køkkener

Grossisten

Vores forventninger til udviklingen af det plantebaserede

TEMA: BØNNER, ÆRTER OG LINSER

Det finder du i inspirationskataloget



Over halvdelen af danskerne ønsker at spise mindre kød, men finder det svært i en madkultur, hvor de fleste retter er baseret på animalske ingredienser - og derfor er de letteste at vælge.

Dette katalog gennemgår produkter og råvarer, der er særligt egnede i det plantebaserede køkken. Du får også inspiration til anvendelse og appetitlig navngivning af retter, der kan friste jeres gæster. Vi har også interviewet en række nøglepersoner inden for det plantebaserede køkken med hver deres baggrund og tilgang til grøn mad. Rigtig grøn fornøjelse.

**Katrine Ejlerskov, projektleder for økologi og erhverv,
Dansk Vegetarisk Forening**

Simple tips, der kan få forbrugerne til at vælge de plantebaserede retter:

- 1:** Hav fokus på at lave smagfulde retter, der mætter.
- 2:** Giv retterne appetitlige og indbydende navne.
- 3:** Vis, at de vegetariske og veganske retter er for alle - ved at lade dem være en del af det almindelige menukort.
- 4:** Gør det grønne til normen. I stedet for at antage, at alle vil have kød som udgangspunkt, kan du lade det grønne være standarden og have kødet som et tilvalg.





Hvad er forskellen på vegetarisk og vegansk?

En vegetarisk ret må ikke indeholde kød eller biprodukter fra slagtning (fedtstof, knogler eller bløddele), heller ikke fra fisk, fjerkræ og skaldyr. Hvis ost anvendes, skal den være baseret på vegetabilsk osteløbe (mikrobiel) - mange oste er nemlig baseret på animalsk osteløbe (kalvemave) og kan derfor ikke indgå i en vegetarisk ret.

En vegansk ret må derudover ikke indeholde nogen former for animalske produkter eller biprodukter - heller ikke mælkeprodukter (inkl. ost), æg og honning.

Retningslinjer for brug af piktogrammer

Dansk Vegetarisk Forening har i samarbejde med Horesta udviklet piktogrammer, som kan bruges i menukortet, hvis retten er vegetarisk eller vegansk. På den måde gør I det nemt for gæster, som spiser vegetarisk eller vegansk, at finde disse. Piktogrammerne er gratis at bruge. Det er dog jeres ansvar at anvender dem korrekt.

Navngivning af retterne

Vi anbefaler, at I kalder jeres ret for det, den indeholder og markerer med piktogram, om den er vegetarisk eller vegansk. Det vil sige, at det er bedre at skrive "Burger med krydret hokkaido-bønnebøf og syltede grøntsager" i stedet for "Vegetarburger" eller "Vegansk burger".

Vegansk



Brug gerne følgende ved navngivning:

- Ingredienser
- Smag/krydderier
- Se og føl (farver/mundfølelse)
- Vegetarisk/vegansk piktogram

Vegetarisk



Brug ikke følgende ved navngivning:

- "Kødfri"
- "Vegansk"/"veganer"
- "Vegetarisk"/"vegetar"





Foto: Claes Bech-Poulsen

Et løft af de grønne hverdagsretter

Det med at forene velsmag og sundhed er noget, der betyder meget for mig. Jeg kan godt lide ting, der smager godt, men jeg vil også gerne leve et sundt og langt liv, så derfor er det en tanke om at forene de to verdener. Der er noget smukt i at have en grøntsag og lade den blive understøttet af elementer fra grøntsagsriget. Det er noget af det mest rene".

Rasmus Kofoed, michelinkok og køkkenchef ved restaurant Angelika og Geranium

Indhold

- 5: Et univers af farver og smagsmuligheder
- 6: Bælfrugter
- 9: Pseudokornarter, frø og kerner
- 10: Fermentering
- 11: Tempeh
- 12: Tofu
- 13: Plantefars, deller, bøffer, falafler og postej
- 14: Alternativer, der minder om kød
- 15: Plantepølser
- 16: Pålæg og smørelse
- 17: Alternativer til fisk og skaldyr
- 18: Plantedrikke, plantefløde, plantesmør, plantefraiche, m.m.
- 19: Planteoste
- 21: Bagværk og søde sager
- 22: Trendsætterens top 10 - de mest købte varer
- 23: Grossisten om den plantebaserede udvikling





Et univers af

farver og smagsmuligheder

Det plantebaserede køkken kræver et ekstra fokus på smag, mæthed og konsistens. Med flere grøntsager som dogme åbner der sig en verden af farver, smags- og nydelsesnuancer. Nysgerrighed, kreativitet og viden er nogle af de vigtigste ingredienser, når du skal lave appetitvækkende og smagfulde grøntsagsretter. Se det som et dogme med muligheder for nye gastronomiske højder.

Sanne Holden Venlov, kok, underviser og kokebogsforfatter ved Aarstiderne



Mæthed

kan blandt andet opnås ved at bruge bælgfrugter i sin ret. Bælgfrugter er ernæringsmæssigt gode, indeholder mange proteiner og har et lavt CO₂ aftryk. Svampe eller seitan er også gode til at give fylde og volumen til retterne.

Umami

forstærkes ved at stege, grille og sautere. Fødevarer med umamismag er tomater, hvidløg, miso, tang, soja, ost, svampe, harissa, saltede citroner og fermenterede og røgede grøntsager.

Verdens køkkener

kan inspirere til at sætte grøntsager i fokus. Retter og smage fra Indien, Thailand, Afrika, og Mellemøsten er spændende, og her bruges grøntsager i både gryderetter som skal simre, friske salater og i stir fries.

Samle-selv-ret

hvor man selv kan tilføje knasende nødder og friske krydderurter til hovedretten, som vækker sanserne. Det er vigtigt, at alle elementerne er inden for samme verdenskokken, så de kan kombineres på kryds og tværs.

Bælgfrugter

Tips fra Frugtformidlingen:

De vigtigste greb til at lykkes med at lave fantastisk bønnemad **HVER GANG**

1. KOG bælgfrugterne, så konsistensen er sprød udenpå og blød indeni. Tjek konsistensen under kogningen.

2. FEDTSTOF fremhæver bælgfrugternes smag og får grøntsagerne til at glide bedre. Brug smeltet plantesmør, kokosfedt, tahin, peanutbutter og raps-, oliven-, hasselnødde- eller trøffelolie.

3. SALT fra f.eks. kapers, oliven, soltørret tomat, røget selleri, miso eller soja.

4. SYRE skaber sammenspil i retten. Brug citrussafter, eddiker, syrnede sojaprodukter eller fermenterede grøntsager, som har kant og forstærker de forskellige smage.

5. SAFTIGHED gør bønneretter nemmere at spise. Skab variation med marinade, krydderier, dressing eller kogevandet fra dine grøntsager.

6. SØDME fra tørrede frugter, saft eller puré af friske frugter, kokosmælk, sojafløde, sirup, sukker, kanel, vanilje eller mynte - det giver en dejlig fyldighed i retten.

7. DYBDE gennem umami fra fermenterede produkter, svampe, hvidløg, tomat, eller stærke krydderier fra hele verden, som chili, peberrod, cayennepeber.

Grønne retter i store gryder

På metodikogsmag.dk/groenne-retter-i-store-gryder/ finder du 92 frit tilgængelige velsmagende, vegetariske opskrifter egnet til professionelle køkkener. Der indgår bælgfrugter i mange af opskrifterne i både retter, tilbehør og bagværk. 30 af opskrifterne er tilpasset med danskdyrkede bælgfrugter.

Jubii - vi skal spise bælgfrugter!

Det er jo en stor glæde og fornøjelse - især når de smager rigtig godt og er smeltende og bløde inde i munden.

Det, der er rigtig vigtigt, det er at arbejde med god iblødsætning, rigtig god kogetid, smag på dem undervejs, så du ved, at de har kogt længe nok. Når de er kogt, så smag til efter grundprincipperne om syre, salt og fedme!

Trine Krebs, Frugtformidlingen



VÆLG DEN RETTE MULIGHED

inco Cash & Carry er en fødevarer grossist, der ikke går på kompromis, med hverken udvalg eller kvalitet. Vi har et væld af både vegetariske og veganske varenumre i vores kæmpestore sortiment.

inco Cash & Carry er **en fødevarer grossist med holdning**, og et ønske om at blive din foretrukne „jord-til-bord“ leverandør.

Bliv hurtigt og nemt kunde på inco.dk
- du skal blot være cvr. registreret.



Saltbagt selleri med sennepsvinaigrette og hasselnødder
Find opskriften på denne, og mange andre vegetarretter, på inco.dk


Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S

inco Cash & Carry har tre butikker på landsplan.

inco København Cash & Carry
Flæsketorvet 84A
1711 København V

inco Glostrup Cash & Carry
Ejby Industrivej 111
2600 Glostrup

inco Aarhus Cash & Carry
Blomstervej 5
8381 Tilst




[@inco_cashandcarry](https://www.instagram.com/inco_cashandcarry)

inco.dk
- holder dig opdateret

Inspiration til brug

Egyptiske falafler med hestebønner

Linseknækbrød med chokolade-hummus

Blomkålssuppe med markærter fra Mols, dukkah og persilleolie

Bælgfrugter i en dansk kontekst

– hvad kan dyrkes herhjemme?

Hestebønner (cirka 25% protein)

Friske hestebønner kan bruges i salater, mens tørrede hestebønner er gode i supper, dahl, hummus og falafler. Hestebønnemel kan i nogen udstrækning erstatte hvedemel i bagværk. Udblødning af de tørrede bønner er nødvendigt.

Ærter (cirka 25% protein)

Ærter kan høstes enten friske eller tørre. Tørrede ærter skal udblødes inden brug. Kogetiden afhænger af, hvor frisk-tørrede de er. Ærter koger ikke ud, som nogle linser gør. Tørrede ærter kan bruges i mange af de samme retter, som bønner og linser, f.eks. hummus, gryderetter, supper, plantefars og som mel i pandekager og andet bagværk. Ærteprotein bruges nu blandt andet i ærteordrikke, postej og kødalternativer, som chunks og granulater.

Lupin (28-48% protein)

Lupin har et højt olieindhold, og minder derfor lidt om sojabønner. Hele lupinbønner kan bruges i mellemøstlige og asiatiske retter og traditionelle asiatiske fermenterede produkter, f.eks. tempeh og miso. Lupinmel kan bruges som hel eller delvis erstatning for hvedemel i pasta og bagværk.

Linser (20-30% protein)

Linser bruges ofte som hele linser eller afskallede og splittede. De kan bruges i mange former for retter: gryderetter, supper, plantefars m.m., men kan også indgå i bagværk. Linsemel kan erstatte hvede- og risemel i bagværk og nudler. Linser behøver typisk ikke udblødning.



En ært er ikke bare en ært - vi går

på opdagelse i de danske sorter

De bælgfrugter, vi kan lave i Danmark, er ærter, hestebønner, linser og lupiner. Faktisk har der tidligere været dyrket mange forskellige sorter af bælgfrugter i Danmark. De forskellige sorter, der er egnet til det danske klima, har alle forskellige smage, farver og kvaliteter.

Generelt kan man egentlig bruge de forskellige bælgfrugter til mange af de samme retter.

**Jesper Fog-Pedersen, Økologikonsulent,
Planteavl ved Økologisk Landsforening**

Pseudokornarter, frø og kerner

Dansk produktion af pseudokornarter til fødevarer er stadig begrænset, men ifølge SEGES er der potentialer for dansk dyrkning af quinoa, boghvede og amarant.

Pseudokornarter indeholder ikke gluten. Deres gode ernæringsmæssige egenskaber er bl.a. deres høje indhold af proteiner, deres gode aminosyresammensætning samt deres indhold af kostfibre og mineraler. De kan anvendes som alternativ til korn, ris og pasta, men også til f.eks. grød og som mel i bagværk.



Quinoa (15% protein)

De hele frø koges ofte og bruges i f.eks. supper og salater eller presses til 'flakes' til morgenmadsprodukter, mens melet kan erstatte noget af hvedemelet i brød og pasta.

Boghvede (12-14% protein)

Boghvede har en let nøddeagtig smag med en let bitterhed og bruges i mange retter i bl.a. Østeuropa. Den findes i butikkerne som almindelige eller ristede kerner, mel, flager og gryn.

Amarant (12-17% protein)

Amarant bruges i mange retter i de dele af verden, hvor den dyrkes enten som hele frø eller som mel. Amarantmel kan erstatte hvedemel og indgå i bagværk og pasta.

Frø og kerner

Frø og kerner er rige på energi, sunde fedtstoffer, mineraler og protein. Hampefrø, hørfrø, sesamfrø, solsikkefrø, græskarkerner og chiafrø kan have potentiale for dansk dyrkning.

VEGANSK, SMAGFULD
- GOD KILDE TIL PROTEIN

J·A·N SCANDIC FOOD REPORT A/S
Store Grundet Allé 71
DK-7100 Vejle
Tlf: 75 71 18 00
recp@scandic-food.dk

SVANSØ
God mad i godt selskab

Fermentering

Fermenterede bælgfrugter og grøntsager kan bruges til at give mere smag og umami til en ret.

Tempeh er et produkt, hvor man fermenterer f.eks. sojabønner, gule ærter, lupin, korn eller quinoa. Bønnerne tilføjes en skimmelkultur, som giver tempeh en blød yderside og en fast konsistens indeni. Tempeh har en lidt nøddeagtig smag.

Når man laver den japanske paste baseret på sojabønner kaldet miso, bruges der også en skimmelkultur. Man kan også lave 'peaso' på tørrede ærter eller 'ryeso' på rugbrød.

Fermentering af grøntsager kaldes lakto-fermentering. Her bruges grøntsagernes egne mikroorganismer til at lave en naturlig konservering i et salt miljø. Kimchi er fermenteret kål, hvor der tilføjes chili og ingefær, som er et kendetegn for det japanske køkken. Det kan blendes til en stærk paste og bruges på en burger eller en hotdog.

**Johanne Hvelplund, Udviklingskonsulent
ved Hotel- og Restaurantskolen**

Tæmpeh®

Rendyrket Planteprotein
- klar til en **verden** af retter

Med et højt indhold af protein, fibre og umami

Tæmpeh er et alsidigt planteprotein lavet af bæredygtige økologiske bælgfrugter fra norden.

Med inspiration fra Indonesien har Foodture genfortolket den smagfulde fermenterede proteinkilde til en ny nordisk version, klar til at indgå i alverdens retter.



Find mere information på taempeh.dk, eller skriv til info@foodture.dk

Tempeh

Tempeh stammer oprindeligt fra Indonesien og består normalt af fermenterede sojabønner. Til forskel fra tofu består tempeh af hele bønner, men ligesom tofu er smagen neutral, og den tager smag af tilberedning, sauce og marinader.

Man kan bruge tempeh marineret og stegt til bl.a. bowls, sticks, sandwich og supper, og den fungerer også godt, når den rives og blandes i fars til deller eller bøffer.



Inspiration til brug

Buddha bowl med avocado, røde ris, koriander, balsamico-marineret tempeh og gomadressing

Fuldkornssandwich med marineret og stegt tempeh, bønnespirer, dilldressing og syltede rødløg

Wok med ingefærmarineret tempeh, sesamfrø, chili, forårsløg og nudler

NORDISK TEMPEH

Oldgamle indonesiske fermenteringsmetoder møder nye nordiske proteinafgrøder. Et nyt grønt alternativ til kød, som skal smages!

Find info og tilberedningstips på [CONTEMPEHRARY.com](https://www.contempehrary.com)



100%
plantebaseret
& naturligt

CONTEMPEHRARY

Tofu

Tofu - også kaldet 'sojabønneost' - stammer oprindeligt fra Kina og laves ud af sojamælk, som koagulerer og presses til blokke. Smagen er neutral, men tofuen tager smag af tilberedning, sauce og marinader, så krydding er vigtig.

Fast tofu:

Egnet til at blive skåret i tern eller skiver. Den kan steges, bages, frituresteges, bruges som pålæg, kommes i gryderetter, laves til kebab, kommes i bøffer, m.m.

Silketofu:

Har en blød konsistens. Den kan bruges som erstatning for æg og mælkeprodukter og er egnet til saucer, cremer, supper og desserter.

Inspiration til brug

Højtbelagt smørrebrød med karry-marinerede tofuskiver, karse og rå løg

Morgenmadsplatte med scrambled tofu

Cannelloni med silketofu og spinat



LÊ TRANG

Danmarks første økologiske og lokalt producerede tofu



Vores tofu er **blød** og har en let smag af friske bønner. Den fremstilles i Danmark af økologiske sojabønner fra EU, nigrisalt fra Japan og vand.

Fås i tre smagsvarianter: **naturel, sukkertang og citrongræs og chili.**

Find videoer og opskrifter på [@letrangtofu](https://www.instagram.com/letrangtofu)

Kontakt Mads van Deurs på +45 26 30 12 24 eller mail: mads@letrang.dk

Inspiration til brug

Wraps med quinoa-spinat falafler, bønnecreme og grov chili-tomatsalsa

Nøddepøstj, hasselbagte kartofler og pistaciepesto, serveret med klassisk rødkålssalat

Rødbedebof med bløde løg, ovnbagte kartoffeltern, og sprød salat



Plantefars, deller, bøffer, falafler og postejer

Plantefars, deller, falafler, bøffer og postejer kan laves på rigtig mange måder - af grøntsager, svampe, bælgfrugter, tempeh eller ris. De kan bruges i et utal af retter fra burgere og sandwich til veggieboller i karry. Udfordringen ved en succesfuld plantedelle, falafel, bøf eller postejer kan være at frembringe den helt rigtige konsistens og smag.

Plantebaseret - ligetil og uden kompromisser

Vi går hele vejen for at give dig de mest smagfulde og naturlige plantebaserede produkter, lige til at tilberede





Alternativer, der minder om kød

Inspiration til brug

Pulled veggie-BBQ-sandwich med peberrodscoleslaw

Cajun-krydrede veggie-sticks med bagte søde kartofler og mango-chili dip

Cremet afrikansk peanutbuttergryde med hokkaido, veggie chunks og frisk koriander

Der findes efterhånden en del produkter på markedet, der har en tekstur og smag, der skal minde om kød: fars, formede deller, chunks, 'stykker', kebab, 'pulled' og seitan. Der er typisk tale om ret forarbejdede produkter, hvor konsistens, smag og egenskaber varierer fra produkt til produkt.

Produkterne kan f.eks. være lavet af isoleret sojaprotein, tekstureret ærteprotein, solsikkeprotein (restprodukt fra olieproduktionen) eller glutenprotein fra hvede.

Produkterne kan bruges i retter, hvor man er vant til at bruge svinekød, kylling eller andre typer kød i stykker - fx gryderetter, wraps, burgere, pizza, og wokretter.



HonseFRIsalat

- næsten som vi kender den

Plantebaserede erstatninger til kød giver gode muligheder for at gentage den madkultur, du kender. Du kommer ikke til at mangle noget.

Line Tscherning Damgaard,
plantebaseret kok og kogeboogsforfatter

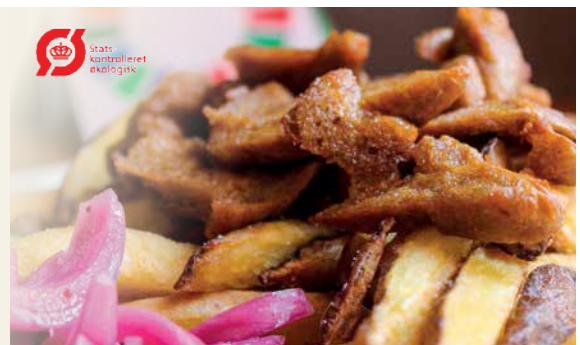
MOCK DUCK - SMAGEN AF AND - 100% VEGANSK OG ØKOLOGISK

Mock Duck kan opvarmes, så man får fornemmelsen af and fra ovnen, eller det kan spises direkte i en salat eller som pålæg.

Mock Duck produceres på Fyn med fokus på cirkulær økonomi og nedbringelse af CO2 fra jord til bord, og pakket i bæredygtig emballage. Det består udelukkende af økologiske råvarer: hvedeprotein, vand, ingefær, hvidløg, soyasauce, grøntsagsbouillon (granulat), bagepulver og salt.

INTERESSERET?

Kontakt Benjamin Williamson-Westermann
på tlf.: 31 15 53 27 eller admin@staalbaek.dk



Plantepølser

Den store udfordring ved plantepølser er skindet og 'knæk'et'. Nogle af de nye mærker bruger alger til pølsekind.

En stor del af plantepølserne på markedet indeholder vegetabilsk protein, f.eks. i form af sojaisolater, men enkelte mærker skiller sig ud ved at arbejde med minimalt forarbejdede grøntsager eller tofu.



Inspiration til brug

Pølsevognshotdog med kimchipickles og ristede løg - af country style plantepølse

Ungarsk paprikagryde med plantepølser, timian og forårsløg

Plantepølsehorn



VEGAN SAUSAGE

Nye økologiske og veganske produkter produceret på Mols.

Glæd dig til vores pølser, rødbede-bøffer, falafler, og meget mere...

...kommer til efteråret!

Se mere på romervegan.com eller skriv til niels@romervegan.com

**romer
vegan**
ORGANIC



Pålæg og smørelse

Pålægskategorien dækker over alt fra hummus i forskellige varianter, baba ganoush, bønnepostejer og spreads til plantepålæg, der lægger sig op ad de traditionelle skivepålæg. Peanutbutter, tahin og nøddesmør bruges ofte som fedtstof på brød under f.eks. banan.



Inspiration til brug

Baba ganoush-sandwich med baby spinat og fermenterede gulerødder

Højtbelagt a la roastbeef med peberrodscreme, kapers og purløg

Surdejsbolle med tahin og banan



PLANTEDELLER OG BAGVÆRK

Kostvejleder Lene Hansson og PLANTE kompagniet har sammen skabt en danskproduceret, økologisk, vegansk og naturligt glutenfri produktlinje.

Produkterne er fri for soja og isolerede planteproteiner, og er hovedsageligt fremstillet af danske råvarer.

Se produktsortiment på plantekompagniet.com

Lenekansson

PLANTE
kompagniet

Alternativer til fisk og skaldyr

I modsætning til plantebaserede alternativer til kød, har innovationen og produktudviklingen inden for alternativer til fisk og skaldyr været noget langsommere. Området oplever dog store investeringer pt., og markedet er i vækst internationalt. Der eksperimenteres bl.a. med 3D printet røget laks, og Nestlé har netop lanceret plantebaseret tun.

Af danske producenter kan nævnes Cavi-art, der har udviklet flotte tangperler med forskellige smage som bruges til pynt på delikate retter (se billede). Der er også veganske "fiske" fingre og "fiske" burger, samt dilledeller, der minder om fiskefrikadeller, på det danske marked. Herudover eksperimenterer flere danske influencere med forskellige råvarer og skaber deres egne alternativer til fisk. Blandt andet kan nævnes Plantepushernes "makrel(fr)itomat" med kikærter og tang, og Kirsten Skaarups "faux lax" af bagte gulerødder og nori tang (billede fra kirstenskaarup.dk).



Inspiration til brug

California veggie-rolls med asparges og avocado

Tun'fri'-ciabattasandwich med syltede rødløg og rucola

Paneret pastinak med hjemmerørt remoulade og tangperler



Plantedrikke, plantefløde, plantesmør, plante fraiche m.m.

Der er efterhånden et bredt udvalg af plantedrikke på markedet: soja, havre, ris, kokos, og kombinationsdrikke med hamp, rug m.m. Desuden har flere producenter barista-versioner, som giver et godt skum og er særligt egnede til kaffedrikke.

Der findes også plantebaserede alternativer til yoghurt, fløde, smør og creme fraiche fra forskellige producenter på markedet.

Plantefløde findes typisk i to varianter, én til madlavning og én piskbar til det søde køkken. Der er lidt forskel på deres egenskaber, herunder smag og piskbarhed. Der er flere gode produkter af smørbarer og smørbløkke på markedet, som kan anvendes som direkte alternativ til smør.

Inspiration til brug

Dilldressing på soja fraiche
til sandwich og salater

Peberrodscreme med
kapers og purløg

STØT LOKALT

Dansk økologisk havredrik

Uden tilsat sukker

Ingen tilsætningsstoffer



www.mill-life.dk



[mill_life](https://www.instagram.com/mill_life)



[mill-life](https://www.facebook.com/mill-life)

MØLL
LIFE

Planteoste

Mange forbrugere, der spiser plantebaseret, vil gerne kunne holde fast i etablerede vaner som det at spise en ostemad eller tilsætte en cremet ostesmag til varme retter. Efterspørgslen på gode planteoste er stor og forbrugerne vil gerne have erstatninger til forskellige typer.

Det nuværende udvalg af planteoste er i vidt omfang baseret på kokosolie og stivelse, men der er også planteoste baseret på nødder (billede af forskellige cashewoste fra Madeinitaly) og danske VeCheeze, arbejder på at lave en vegansk ost som matcher en klassisk dansk skæreost - baseret på danske råvarer. Der findes også alternativer til parmesan og mozzarella på markedet.



Foto: Peder Bjerring



NYHED!

NATURLI' JOE' KURT

100% PLANTE-BASERET

- Baseret på mandler
- Cremet og lækker
- Kilde til Calcium

Læs mere om Joe' Kurt på naturli-foods.dk

@plantebevægelsen @naturli

Ægge-erstatning

Der findes mange muligheder, når man vil undlade æg i opskrifter - den mest optimale løsning afhænger af opskriften.

De hyppigst anvendte er aquafaba (kikærtevand), (kværnede) hørfrø eller chiafrø, loppefrøskaller, tapiokamel, kikærtemel, moset banan og æblemos. Du kan også købe økologisk PlanteÆg fra den danske virksomhed TrueGreens.

NATURLI'

BE THE CHANGE

100% PLANTEBASERET - LÆKRE SERVERINGER UDE SÅVEL SOM HJEMME

Med produkter fra Naturli' i fryseren kan du servere lækre retter for enhver smag. Vores brede sortiment gør det let at lave mange forskellige plantebaserede retter, der rammer plet hver gang. Alle produkter er 100% plantebaserede og glutenfrie.

Få opskrifter og masser af tips til grønne serveringer på FoodAppeal.dk



Kontakt din foodservice konsulent fra Orkla Foods Danmark og få en snak om hvilke løsninger eller produkter, der passer bedst til dit køkken



Michael Gjesing
22 49 39 40

Allan Pedersen
28 92 31 92

Børge Reige
51 20 35 50

Susanne Pedersen
27 79 18 09

Jørn Midtgaard
40 44 30 10

 **Orkla**
Foods Danmark

Foodservice
Delta Park 45, 4 sal · DK-2665 Vallensbæk
Tel. 43 58 93 00 · www.orklafoods.dk

Bagværk og søde sager



Jordbærtærte og marengs til citrontærte

På Café Kaf bruger vi plantebaseret smør i kager og dej, herunder mørdej, mens sojafløde eller havrefløde kan piskes til flødeskum til eksempelvis jordbærtærte.

Aquafaba bruges ofte som erstatninger for æg, når der skal laves f.eks. cookies, men man behøver ikke altid at finde en erstatning. I nogle typer bagværk handler det om at arbejde med smidigheden i gluten. Aquafaba kan også piskes til marengs, og her er det vigtigt at køkkenredskaberne er helt rene, så aquafabaen stivner, når man pisker den. Et andet bindemiddel, der kan bruges i kager er en smule majsstivelse.

Det vil være en fordel, at flere i foodservice begynder at anvende de samme produkter, så der kan komme storkøbsmuligheder af plantesmør, sojafløde og især aquafaba.

Magnus Gramstrup Rasmussen,
indehaver af Café Kaf, plantebaseret café og konditori

Inspiration til brug

Klassisk jordbærtærte
Syndige Snickers-stykker
Bønnebrownie med
hindbærskum

Banana er en isproducent der producerer økologisk banan-baseret softice uden raffineret sukker og mejeriprodukter. Alt sammen udvundet af det enorme banan og frugtspild der findes hos de danske supermarkeder.

I Irma har de taget førertrøjen og lavet en eksklusiv aftale om at Banana aftager kædens 69 butikkers spildbananer.

BANANA
less worry · more life

Christian Cordius
+45 61 69 45 46
cc@bananacph.com



Trendsætterens top 10 - de mest købte varer

Af Neel Engholm, vegansk kok, kogebogsforfatter og medejer af PLANT POWER FOOD.

1. **Friske grøntsager i sæson.**
2. **Tahini:** egnet til cremede dressinger, f.eks. sammen med salt og citron.
3. **Sød kartoffel:** giver naturlig sødme og en god mæthedsfølelse. Kan både bruges kolde og varme - og også velegnede til kager.
4. **Cashewnødder:** til dressinger, cashewcreme og cashewfløde. Bruges blandt andet til at marinere grøntsager inden de dehydreres, ovnsteges eller grilles.
5. **Banener:** til vafler, hvor de søder og tilsættes i stedet for æg.
6. **Xanthan gum:** tykner. Bruges til hjemmelavet marmelade og kager.
7. **Miso:** bruges i forskellige saucer og pastes. Giver umamismag.
8. **Svampe:** god konsistens og umami.
9. **Solsikkekerner og andre kerner:** Bruges i dressinger og cremer, men også til at marinere grøntsager i, inden de dehydreres, ovnsteges eller grilles.
10. **Gryn og korn:** f.eks. boghvede og havregryn.



ELBA

NEEL
ENGHOLM

Grossisten om den plantebaserede udvikling

Af Jan Kristensen,
forretningsudvikler ved Dansk Cater

I Dansk Cater følger vi nøje med i udviklingen hen imod mindre kød og mere grønt. Vi synes, at indsatsen i første omgang bør være at få flere flexitarer og planetarer med - altså flere som vælger det grønne til. Det vil kvantitativt betyde rigtig meget.

Vi forstår betydningen af vegetabiliske mælkedrikke og de mere værdiforædlede vegetabiliske erstatningsprodukter, men vi vurderer, at potentialet for plantebaseret mad er endnu større, især for rene råvarer og bedre kokkehåndværk. Hvis vi kigger på friske grøntsager og vegetabiliske proteiner, tror jeg, at der er land at erobre. I Foodservice kan andelen af friske (og gerne økologiske) grøntsager øges betydeligt, men mangel på viden på området kan spænde ben.

Vi skal understøtte kokkenes faglighed, uddanne dem og give dem de værktøjer, der skal til, så det grønne kan få en mere fremtrædende plads. Det gør vi f.eks. ved at udvikle nye, naturlige smagsgivere, såsom fermenterede produkter og forskellige saucer, som vi selv kan fremstille af danske råvarer. Med andre ord skal vi give kokkene

en række "køkkenværktøjer", som giver dem lysten og tilliden til at skabe velsmagende og grønnere måltider.

Jeg tror, at vi, på samme måde som med økologiske grøntsager i halvfemserne, skal sande, at det gælder om oplysning, oplysning og mere oplysning - og at den skal helt frem til gryderne, så kokkene og de køkkenfaglige kan omsætte deres viden til lækre grønne retter, som er fulde af smag.

Vores kunder bestemmer - så vi fjerner ikke deres muligheder, men hjælper gerne til nye alternativer. Vi vil gerne inspirere til nye måder at tænke og arbejde på og derved være med til at sikre, at der også er rigeligt med fødevarer om 50 år. Det betyder klimarigtige råvarer, mindre madspild og sundere valg, og det gør man bedst gennem vidensdeling mellem mennesker, og uden løftede pegefingre.

Stigende efterspørgsel vil altså komme i takt med en bedre og større viden blandt de køkkenfaglige, tillid til produkterne og gæsternes stigende efterspørgsel. Man kunne eventuelt supplere med et spisemærke, som angiver klimaftryk, 'den grønne øko-andel' osv., så kunderne lettere kan navigere og træffe oplyste valg.

Økologiske granskud - Nordens rosmarin

Granskud er en overset madresource, der kan bruges i køkkenet på samme måde som rosmarin.

Granskud er et biprodukt i juletræsproduktionen - og de kan med fordel bruges som danskproduceret fødevareressource.

Fair Trees®
et Fair Trade-juletræ

Marianne Bols
mb@fairtrees.dk





Dansk Vegetarisk Forening

Dette inspirationskatalog henvender sig særligt til kokke og andre madprofessionelle, der gerne vil have inspiration til råvarer og produkter, der er særligt egnede i det plantebaserede køkken.

Kataloget er udarbejdet af
Dansk Vegetarisk Forening
Tlf. 51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk

Læs mere om vores arbejde med foodservice her:
www.vegetarisk.dk/foodservice

Bidragydere:

Katrine Ejlerskov, Marie Luja Rasmussen
og Louise Johannsen

Videoproduktioner: Anders Raagaard,
Rikke Hornbæk Mikuta, Jens Nannsen
og Casper Christiansen.

Udgivet oktober 2020

Udarbejdet med støtte fra
Fonden for **økologisk landbrug**