



Tips og tricks til den grønne køkkenrejse



Arbejder I med grøn og økologisk omstilling af køkkenet på jeres uddannelsessted? Læs vores 10 anbefalinger til hvordan I som skole kan arbejde strategisk med omlægningen. Den er især relevant for gymnasier, erhvervsskoler og kostskoler, men kan bruges af alle uddannelsesinstitutioner med kantine eller køkken. Målet er at give køkkenet en hjælpende hånd til at komme godt i gang eller videre med de grønne retter i kantinen.



Grøn mad kan samle, glæde og give energi. Når tallerkenen fyldes med favoritter i grønne variationer, oplever eleverne, at det både kan smage velkendt og lækkert. Samtidig får køkkenet nye kreative muligheder, og hele skolen tager del i en rejse mod en sundere og mere bæredygtig fremtid.



Hvorfor grøn mad i kantinen gør en forskel

Maden på skolen er mere end brændstof. Den er en del af elevernes hverdag, fællesskab og dannelse. Når kantinen serverer grønnere mad, sender det et klart signal. Vi sikrer, at undervisningen om bæredygtighed, klima og biodiversitet i klasselokalet følges op af reel handling.

En kantine med grønnere retter kan markant reducere udledningen af CO₂, vandforbrug og arealforbrug, hvilket gavner biodiversitet, sundhed, dyrevelfærd og klimaet. Effekten kan måles i skolens indkøb og kan bruges i skolens strategi for bæredygtighed og samfundsansvar.



Vejen til en grønnere kantine

10 anbefalinger til relevante indsatsområder

1. Gør status

Det første skridt er at se på, hvordan køkkenet arbejder i dag. Hvor mange retter er helt eller delvist plantebaserede, hvor mange bælgfrugter bruges allerede, og hvor stor en del af indkøbene er økologiske? I kan også kigge på, hvor sæsonbaseret jeres menu er, og hvor mange lokale producenter I handler med.

Prøv for eksempel at tælle, hvor mange retter der ikke indeholder kød i jeres nuværende menuplaner. Tag eleverne med i vurderingen, og lad dem være med til at beregne CO₂-aftryk på en ugemenu, så de kan lære og føle ejerskab fra begyndelsen.

2. Sæt mål og følg op

Vælg nogle få mål, som er lette at forstå og lette at fejre. Beslut for eksempel, at en bestemt andel af jeres hovedretter skal være plantebaserede. Sæt mål for, hvor stor en andel af råvarerne der skal være økologiske, eller beslut jer for at samarbejde med flere lokale leverandører i jeres område.

Følg op to gange om året, og vis resultaterne frem for hele skolen. Når fremskridtene er synlige, bliver de også noget, man kan være stolt af.

3. Kortlæg styrker og barrierer

Brug evt. SWOT-analyseskemaet på s. 10-11

Lav en SWOT-analyse af køkkenets situation, så I får et overblik over både de indre styrker og svagheder og de ydre muligheder og trusler. Styrker kan for eksempel være engageret personale, gode erfaringer med økologiske råvarer eller populære retter, der allerede er kødfri. Svagheder kan være manglende erfaring med bælgfrugter eller tidspres i køkkenet.

Muligheder kan være stigende interesse for grøn mad blandt eleverne eller adgang til lokale leverandører, mens trusler kan være begrænset budget eller modstand mod forandring. Når styrker og barrierer er tydelige, bliver det lettere at lægge en realistisk plan for, hvor køkkenet kan rykke sig mest effektivt.



4. Involver hele skolen

En grøn omstilling lykkes bedst, når alle på skolen bidrager og arbejder i samme retning. Det kræver et fælles engagement, hvor både elever, lærere, ledelse og køkkenpersonale tager aktiv del. En god start kan være at oprette en elevgruppe eller et grønt madudvalg, som får indflydelse på kantinens udvikling. Eleverne kan smage på nye retter, komme med idéer til forbedringer og være med til at give maden navne, der vækker appetit og nysgerrighed. På den måde skabes ejerskab og begejstring blandt de unge, som bliver ambassadører for de nye, grønnere måltider.

Lærerne kan integrere kantinens arbejde i undervisningen, for eksempel i naturfag, hvor klima og bæredygtighed diskuteres, i samfundsfag med fokus på forbrug og fællesskab eller i dansk, hvor eleverne kan arbejde med formidling af de grønne budskaber. Det gør maden til mere end blot et måltid, den bliver en del af skolens læringsrum.

Ledelsen spiller en central rolle ved at bakke op med tydelige mål, tid og ressourcer. Når grønnere kantiner bliver en prioritet fra toppen, sender det et klart signal om, at bæredygtighed er en vigtig del af skolens identitet. Samtidig styrker det køkkenets rolle som en naturlig del af skolens fællesskab og dannelsesopgave. På den måde bliver arbejdet med grøn mad ikke en isoleret indsats, men en integreret del af skolens hverdag, værdier og kultur.

5. Ét skridt ad gangen

Det er ikke nødvendigt at lave alt om på én gang. Start med de mest populære retter i grønne versioner, for eksempel en burger med saftig plantefars, en pasta med kødsovs lavet helt eller delvist på linser eller en pizza med planteost og grøntsager. Byg derefter flere grønne klassikere på menuen. Fejr de små fremskridt, og brug dem til at holde gejsten oppe hos både elever og personale.

6. Gør maden velkendt og lækker

Unge vælger lettere planterig mad, når det minder om det, de allerede kender. Derfor er det vigtigt, at retterne føles trygge, mættende og gerne lidt snaskede. Brug dressinger, cremede saucer, ristede kerner og sprøde grøntsager for at skabe fylde og variation.

Giv retterne appetitvækkende navne, så de fremstår som et lækkert valg frem for en erstatning. Server mindre snackagtige retter i genanvendelig takeaway emballage, der kan returneres til køkkenet (små weckglas eller lignende), hvilket giver en streetfood-følelse, lige til at tage med i hånden.



7. Gør navne og beskrivelser appetitlige

Navne og beskrivelser styrer valget i buffeten. En grøntsagsgryde kan lyde lidt kedeligt, men kaldes den "cremet linsegryde med varme krydderier og sprøde toppings", bliver den straks mere tiltrækkende.

I stedet for vegetarsandwich, der ikke siger noget om, hvad sandwichen indeholder, kan man i stedet navngive den ud fra indhold og konsistenser, for eksempel: Friskbagt sandwich med paneret sprødstegt aubergine, frisk salat og cremet tahindressing.

Undgå generelt at kalde retter for vegetariske eller veganske, da det ikke siger noget om, hvad retten består af, og dermed ikke vækker appetitten.

Det handler om at fremhæve smage, teksturer, stemninger og de råvarer, man har anvendt. Brug ord som sprød, cremet, fyldig, saftig, frisk eller krydret. Fortæl også gerne om oprindelsen, for eksempel mexicansk inspireret, middelhavskrydret eller nordisk sæson. På den måde guides eleverne, uden at de føler, at de bliver overtalt, og det grønne valg føles som det naturlige valg. Se vores guide til navngivning af retter under kapitlet "Ressourcer".



10. Indret spiseområdet og kommuniker om retterne

Kig på det område, hvor jeres elever indtager deres mad. Er det hyggeligt og stemningsfuldt? Indbyder det til at blive hængende og spise sammen? Er maden præsenteret på en måde, der vækker nysgerrighed? Hyggelige møbler, dæmpet belysning og små kroge gør spiserummet mere appetitligt, ligesom de fade og skåle, I serverer maden på, har betydning for elevernes oplevelse af den mad, I serverer. Det behøver ikke være dyrt, gå på jagt i den lokale genbrugsbutik efter møbler, lamper og service.

Kommunikér dagens menu på de platforme, jeres elever anvender, for eksempel Snapchat og Instagram. Skab nysgerrighed inden frokosttid med billeder eller små videoer af retterne, også gerne på skolens infoskærme eller lignende. Hvis I har mod på det, så stil jer ud i buffeten og præsenter retterne, eller snak med eleverne om maden, tilbyd smagsprøver og væk på den måde begejstring for det, I har lavet.



Gode ressourcer til den grønne rejse

Her er en række ressourcer, der kan inspirere jer, uanset hvor I befinder jer på den grønne rejse.

Opskrifter og kogebøger

- “Planteproteiner” af Aarstiderne (2018)
- “Signaturretter” af Aarstiderne (2022)
- “Meyers grønne proteiner” af Meyers Madhus (2020)
- “Meyers hverdagsbønner” af Meyers Madhus (2025)
- Metodik og Smag: Ressourcer til mad og måltider samt masser af opskrifter til storkøkkener med fokus på de unge
- Aarstiderne: Opskriftssamling specifikt til storkøkkener
- PureDansk: Inspiration til mad med danskproducerede bælgfrugter
- “Grønne opskrifter til højskoler og frie fagskoler” af Aarstiderne og Plantebaseret Videnscenter

Kurser

Forny jeres kompetencer i det grønne køkken. Tag på gode og billige AMU-kurser eller få besøg af en dygtig konsulent. Se listen over kurser og konsulenter her.

Planteløftet: Spændende webinarer fra konkrete cases fra Danmark

- “Cool plantemad til unge under uddannelse”: Hør, hvordan CELF’s kantiner har skåret al halv- og helfabrikata væk og nu laver alt fra bunden for at sikre de unge det bedst mulige udgangspunkt for læring og trivsel.
- LOMA køkkenet på Østerbyskolen i Vejen: Skolemad med Steffen Bækkel. Hvordan skaber man bæredygtig og økologisk skolemad, der både smager godt og engagerer eleverne? Kantineleder Steffen Bækkel har forvandlet Østerbyskolens kantine til et læringsrum, hvor eleverne deltager i madlavningen og lærer om råvarer fra nærområdet.

Og mange flere.

Plantetinget Podcast

Plantetinget er Danmarks førende podcast om plantebaseret livsstil. Her kan du lytte til masser af nyttig viden og inspiration, blandt andet fra konkrete cases.

I dette projekt er der udviklet fem podcasts, der kan inspirere til en grønnere kantinedrift på både strategisk og praktisk niveau:

- “De vil gerne, men gider ikke at høre om det”: Hør, hvordan Grenaa Gymnasium har taget et stort skridt mod grønnere kantinemad, og hvorfor eleverne elsker det, så længe man ikke prædiker om klimaet. Få inspiration til, hvordan selv små ændringer kan skabe store resultater i skolernes køkkener.
- “Mere bæredygtig frokost til alle – et kig bag kulisserne”: Kantiner spiller en nøglerolle i den grønne omstilling, måske endda vigtigere end vores egne køkkener. Lyt med, når Lotte fra Jespers Torvekøkken og Pia fra Kantinemægleren deler indsigt i, hvordan tusindvis af frokosttallerkener kan blive mere bæredygtige.
- “Fra kantinekost til klimakamp: Hvordan bliver storkøkkener mere bæredygtige?”: Hvordan får vi landets største køkkener til at servere mad med mere mening? Mød Line Rise Nielsen fra Changing Food og få inspiration til, hvordan selv de tungeste systemer kan blive grønnere, uden at sprænge budgettet.
- “Hvordan går man fra pølsehorn til mere plantebaserede og økologiske måltider?”: Hør, hvordan erhvervsskolen CELF har skabt en grøn madrevolution i kantinen med mod, kreativitet og vilje til forandring.
- “Hvordan fik vi Danmarks første veganske kantine”: Som den første skole i Danmark har Det Frie Gymnasium fået en 100 % plantebaseret kantine. Hør, hvordan idéen blev til, og hvordan én skoleelev fik både medstuderende, lærere og ledelse til at godkende en udfasning af mælk og ost på skolen.

Ressourcebank

- Titelgenerator – Kreative navne til grønne retter
- Skema til SWOT-analyse (blankt, printbart skema på næste side)

	Interne faktorer	Eksterne faktorer
Positive	Styrker <ul style="list-style-type: none">• Hvad gør vi godt?• Hvilke ressourcer har vi?• Hvilken positiv feedback får vi?	Muligheder <ul style="list-style-type: none">• Hvordan kan vi udnytte den grønne trend?• Hvordan kan vi gøre det grønne køkken attraktivt for de unge?• Er der nogen, vi kan arbejde sammen med?
Negative	Svagheder <ul style="list-style-type: none">• Hvad kan vi forbedre?• Hvilke ressourcer mangler vi?• Hvilken negativ feedback får vi?	Trusler <ul style="list-style-type: none">• Hvilke krav stiller de unge?• Hvad gør konkurrenterne, der kan true os?• Bliver vi påvirket negativt af fx lovgivning eller økonomi?



SWOT-skema

	Interne faktorer	Eksterne faktorer
Positive		
Negative		



Plantebaseret Videnscenter

Plantebaseret Videnscenter er stiftet af Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening. Målet er at styrke den faglige specialistviden inden for plantebaseret omstilling, der allerede eksisterer i de to organisationer i dag, foruden at styrke samarbejdet med andre aktører om denne omstilling.

Kataloget er udarbejdet i regi af projektet
Strategiforløb for grøn mad på uddannelsesinstitutioner
og i samarbejde med:



Bidragydere

Jeanne Svalebech, Alexander Grau, Ann Cathrine Talbro,
Katrine Ejlersen, Adam Kuskner

Fotos

Rishi / HappyLiving.dk

Grafik

Sif Zander

Udarbejdet med støtte fra



For spørgsmål til denne pjece eller til projektet kan du kontakte projektleder
Jeanne Svalebech, Plantebaseret Videncenter: js@videnscenter.dk