



Strategier for planterig køkkendrift målrettet
patienter og ældre borgere, der tilbydes
måltider fra det offentlige



2025

Introduktion

Der er et stort behov for at fremskynde omstillingen af vores nuværende fødevarer-system mod et, der er mere bæredygtigt for planeten og sundere for mennesker.

Køkkenerne på sygehuse og ældreområdet køber og serverer en høj andel af kød og kødprodukter for at efterleve de officielle anbefalinger for Energi- og proteinrig kost samt imødekomme brugernes ønsker om traditionsbundne måltider. I omstillingen mod et mindre klimabelastende indkøb er det nødvendigt for køkkenerne at mindske brugen af animalsk baserede fødevarer. Til gengæld skal andelen af proteinrige, plantebaserede råvarer i hoved- og mellemmåltider øges betydeligt, for at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, der serveres, især til ældre borgere og patienter i ernæringsrisiko.

De offentlige køkkener har en meget vigtig rolle at spille ved at sikre, at den mad, der købes og serveres i offentlige rammer, bidrager til bæredygtigt forbrug. Både gennem det faktiske indkøb, men også ved at medvirke til at skabe et marked, der fremskynder landbrugets og fødevarerindustriens udvikling i en mere bæredygtig retning. Hvis mængden af bælgrugter og nødder i gennemsnit øges med blot halvdelen af, hvad der er inkluderet i den her præsenterede planterige ugemenu, vil det anslået kunne betyde en samlet stigning i forbruget på hhv. 500 tons rå bælgrugter og 290 tons nødder årligt i indkøb for den offentlige kostforplejning til ældre og patienter (DTU Fødevarerinstitutionen, 2025).

Hensigten med denne publikation er give konkret inspiration til, hvordan planterige retter kan håndteres i køkkenerne, smagsmæssigt accepteres af patienter og ældre borgere der tilbydes måltider fra det offentlige, samt indgå i en planterig ugemenu der lever op til anbefalingerne for Energi- og proteinrig kost.

Materialet er baseret på Best Practice erfaringer fra en række køkkener, der allerede har god erfaringer med omlægning til retter med højere andel af bælgrugter og mindre kød, samt resultater fra udvikling af 20 planterige grundopskrifter*, der løbende er blevet smagstestet og næringsberegnet for at tilpasse dem til patienter og ældre borgers smagspræferencer og næringsbehov. Derfra er der udviklet et eksempel på en planterig ugemenu.

Dette er en kort sammenfatning af to sammenhængende rapporter "*Best Practice ved omlægning til mere planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige danske og internationale perspektiver på køkkenpraksis og ledelseserfaringer*" udgivet af Plantebaseret Videnscenter (2025), samt "*Planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige*" udgivet af DTU Fødevarerinstitutionen (2025).

Begrebet plantebaseret bruges i denne publikation om fødevarer baseret på planteprodukter som grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, kornprodukter og kartofler.

Planterig kost bruges om en kost rig på plantebaserede fødevarer, samt fisk, mejeriprodukter og æg. Der er anvendt en mindre mængde kød i forhold til, hvad de fleste plejehjem og sygehuse tilbyder.

*Opskrifter findes på metodikogsmag.dk
Forside: Brandade – Hvid fiskesalat

Inspiration til planterig køkkendrift – sådan igangsættes og fastholdes omlægning til en mere planterig køkkendrift

1. Ledelsesforankring og ressourcetildeling

- Formuler en klar ambition om fx “sølv” eller “guld” i Det Økologiske Spisemærke. Det kan også være en specifik målsætning om at reducere CO₂-aftrykket fra indkøb af fødevarer eller at gå efter Svanemærket. Sørg for at ambitionen bliver forankret i såvel køkken-, administrativ- og politisk ledelse for at sikre budget og personaletid.
- Inddrag køkkenpersonalet i omlægningsplanen, så alle medarbejderne kender rationale bag den planterige menu og forstår forandringerne i processer og køkkenpraksis.

2. Kompetenceudvikling og ekstern sparring

- Planlæg interne workshops i hverdagen, evt. med en ekstern køkkenrådgiver, som demonstrerer iblødsætning, kogetid, forarbejdning og det optimale valg af de mange forskellige bælgfrugter til jeres retter.
- Involver kliniske diætister aktivt for at understøtte personalet i at forstå ernæringskvaliteten i en planterig menu.

3. Trinvis udskiftning af kød med bælgfrugter

- Start med at reducere kødmængden i farsretter med 15–25 % og tilsæt i stedet kogte linser eller finthakket eller blendede bønner, så de bidrager med en god tekstur i retten. I kan fremadrettet eksperimentere med at skruer op for andelen af bælgfrugter.
- Prøv tilsvarende substitution i pålægssalater og supper – gå på opdagelse i hvilke typer bælgfrugter der fungerer bedst i hvilke retter.
- Udvikl eller tilbyd flere retter helt uden kød og fremhæv smag ved at bruge urter og krydderier. Få mere umami i retterne ved at bruge eksempelvis svampe, grøntsagsfonde, soyasauce, soltørrede tomater, langtidsbagte eller fermenterede grøntsager i retten.

4. Udnyt grundopskrifternes fleksibilitet

- Brug planterige “grundopskrifter” som base, udskift grøntsagerne efter sæson eller juster krydderier uden at ændre andelen af planteprotein. Det sikrer variation og brugertilpasning uden at kompromittere næringsprofilen.



Chiadessert med sprød müesli-topping og syltede æbler



5. Kommunikation og nudging

- Lav strategi og plan for kommunikation om de mere planterige retter til patienter og borgere og de pårørende, så alle i organisationen trygt kan imødekomme spørgsmål og informere om rationalet bag.
- Fremhæv de sundhedsmæssige aspekter ved en planterig menu, fx at det er godt for hjertesundhed og bidrager med fibre der er gavnlige for fordøjelsen.
- Navngiv retterne i menuplanen, så de taler til smagsløgene. Undgå at bruge ordet "vegetarisk" det henviser til hvad der ikke er i retten. Brug i stedet ord, der fremhæver oprindelse, smag, velkendte råvarer og strukturer f.eks. "cremet posteij med svampe og linser" i stedet for "vegansk linsepostej".
- Fremhæv retter uden kød, og placer dem øverst på menukortet.
- Giv mulighed for tilvalg af kød eller fisk, så overgangen opleves trygt for patienter og borgere.

6. Løbende evaluering & brugerfeedback

- Brug altid gerne plejepersonale og køkkenets egne medarbejdere som smagepanel for en systematisk smagskontrol.
- Implementér også smagstest blandt borgere og patienter ved nye opskrifter, da erfaringerne viser, at der kan være stor forskel på, hvordan personalet vurderer en ret i forhold til borgernes oplevelse.

7. Netværk og vidensdeling

- Etabler lokale eller nationale netværksgrupper for professionelle køkkener, hvor konkrete erfaringer, metoder og opskrifter deles.
- Del opskrifter på digitale platforme for let tilgang for alle.

Planterig menu er smagsmæssigt acceptabel for ældre borgere

Syn, hørelse, lugt og smag hos ældre personer svækkes generelt med alderen.

Samtidig er et aspekt som genkendelighed af måltiderne særlig vigtig i segmentet af ældre personer. Ældre aldersgrupper har en større tilbøjelighed til at udvikle en vis grad af fødevare-neofobi (modvillighed mod at smage nye fødevarer og ingredienser). Dette understreger vigtigheden af at tage neofobi og dermed genkendelighed i maden i betragtning ved udvikling og testning af nye retter og menuer til ældre borgere. Omvendt kan nogle borgere opleve kedsomhed ved den samme turnus af retter og måske blive stimuleret til større fødeindtag ved introduktion af nye retter og smage.

Selvom måltider med mange bælgfrugter ikke er en del af traditionel dansk madkultur, viser erfaringerne fra praksis og dette projekt, at det er muligt at udvikle en række opskrifter* inden for alle måltidskategorier med indhold af flere proteinrige planteprodukter, som er tilpasset borgernes smag og præferencer.

Dette kan gøres ved forskellige strategier:

- I køkkenpraksis ved gradvist at indføre bælgfrugter i fars- og gryderetter. Typisk vil en udskiftning på 15-25 % af kødet og i stedet tilsætte flere bælgfrugter være acceptabel uden at ændre på smag og konsistens.
- Tilføj fint blendede bælgfrugter til fx majonæsesalater, sovse, dressinger, supper, bagværk, mos.
- Fremhæv smag ved at bruge krydderurter, krydding og umami fra eksempelvis svampe, soltørrede tomater, fermenterede produkter til smagsgivning.
- Medinddrag patienter og borgere i form af smagepaneler. Dette er særligt vigtigt i kommunal madservice, hvor borgerne måske igennem mange år er afhængige af at få tilbudt færdiglavede måltider. Selvom alle retter, ikke kan imødekomme alle borgernes ønske på én gang, er det vigtigt at få deres perspektiv, da erfaringer viser, at der kan være forskel på hvordan køkkenpersonale vurderer en ret i forhold til borgernes oplevelse.
- Ved introduktion af helt nye retter, lad disse være en tilføjelse til menuen, måske i en turnus som månedens (nye) ret, der kan vække nysgerrigheden hos borgerne.
- Bevidst kommunikation. Erfaringer viser, at omtale og navngivning af retterne skaber forventning og associationer. Cremet posteij med svampe og linser lyder for de fleste mere indbydende end blot linsepostej.

*Opskrifterne kan findes på metodikogsmag.dk

Planterig menu er ernæringsmæssig forsvarlig

Det offentlige har ansvaret for mad til sårbare grupper, herunder ældre borgere og patienter på sygehuse, og den ernæringsmæssige kvalitet må der derfor ikke gås på kompromis med. Der gælder særlige anbefalinger for patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige, og som er i ernæringsrisiko.

Protein

Bælfrugter, nødder og frø kan med fordel både supplere og helt eller delvis erstatte de animalske proteinkilder i Energi- og proteinrig kost. Det er dog vigtigt i retter kun med planteprotein, at kombinere proteiner fra såvel kornprodukter som bælfrugter – når vi taler om ældre og småtspisende. Derved sikres, at kroppen får nok essentielle aminosyrer i måltidet til at kunne danne nye proteiner til vedligehold af muskelmasse, sårheling og immunforsvar.

Forarbejdede planteprodukter baseret på bælfrugter, korn, nødder og frø kan have et højere proteinindhold end uforarbejdede produkter, og kan være et godt alternativ at anvende til denne målgruppe. Det kan f.eks. være teksturerede planteproteiner, som ud over et forhøjet proteinindhold med forarbejdningen også opnår en øget biologiske tilgængelighed. Plantedrik eller yoghurt baseret på sojabønner, har et proteinindhold svarende til yoghurt og mælk fra køer.

Kostfibre

Flere planteproteiner bidrager med flere kostfibre. Kostfibre er vigtige, da de bidrager til normal tarmfunktion, og traditionel Energi- og proteinrig kost indeholder ofte ikke tilstrækkeligt med fibre i forholdt til anbefalingen. Et højere fiberindhold påvirker naturligt også energidensiteten og volumen, tænk derfor planteproteiner ind i den mad patienterne og de ældre borgere spiser i forvejen. Det kan være mos, sovs, supper, pålægssalater, bagværk og ernæringsdrikke.



Kyllingefrikasse



Citronkage med
luftig topping

Planterig ugemenu - et eksempel

DTU Fødevareinstituttet har regnet på et eksempel på en planterig ugemenu (9 MJ/dag), der opfylder anbefalinger for en Energi- og proteinrig kost (18 E% protein og 40 E% fedt). Ugeplanen tager udgangspunkt i traditionelle måltider, og er hovedsageligt baseret på planterige grundopskrifter, der er udviklet i samarbejde med omlægningseksperter, hospitals- og plejehjemsskøkkener, samt ældre borgere, der er blevet inddraget gennem smagsbedømmelser af maden.

Det har været en målsætning, at ugemenuen skulle indeholde ≤ 350 g kød/uge (men inkludere fisk, æg og mejeri), og en langt større andel af bælgrugter, nødder og frø end der traditionelt planlægges til denne gruppe af borgere og patienter. Således indgår der 44 g kød/dag, 134 g tilberedte bælgrugter/dag, og tilsammen 56 g nødder og frø per/dag.

Dette er opnået ved at tilføre morgenmad, mellemmåltider og tilbehør flere bælgrugter, nødder og frø, samt ved at reducere mængden af kød i farsretter, mod at tilføre flere bælgrugter.

Sådan er måltiderne sammensat

Morgenmaden er sammensat så den bidrager med 21 % af dagens energi i en 9 MJ kost og giver 20 g protein per måltid. Der indgår protein i stort set alle dele af måltidet, så den person, der spiser måltidet, får protein uanset hvilke dele de spiser. Der er i dette eksempel anvendt skyr og ost, og derudover mysli, brød og nøddecreme der er indeholder bælgrugter, nødder og frø for mere plantebaseret protein.

Frokosten bidrager med i gennemsnit 23 % af dagens energi og 27 g protein per måltid. Brødet indeholder bælgrugter og frø. Pålægget er delvis plantebaseret, fx linsepostej og ærtebøf med bløde løg. Desuden er der anvendt ost, æg, fisk og kødpålæg. Frokosten serveres med et glas mælk.

Aftensmåltidet bidrager med i gennemsnit 27 % af dagens energi og i alt 28 g protein per måltid. Over ugen serveres i alt 2 vegetariske måltider som eksempelvis ærtebøf, 2 måltider med fisk og 3 måltider med kød, hvor der også indgår bælgrugter, fx millionbøf og kyllingefrikasse. Derudover indgår bælgrugter i elementer som sovs og kartoffelmos.

Mellemmåltiderne bidrager med i gennemsnit 6 g protein per måltid og 3 mellemmåltider per dag giver 28 % af dagens energi. Måltiderne er baseret på en variation mellem hjemmelavede ernæringsdrikke, desserter, kager og brød med pålæg. Måltiderne er rige på bælgrugter, tofu, nødder eller frø og kan også indeholde mejeriprodukter og æg.

Tabel 1: Den planterige ugemenu

Ugedag	Måltid	Måltid
Mandag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Franskbrød* med nøddecreme* (v)
		Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
	Mellemmåltid	Proteindrik med smag af mørk sirup og kaffe* (v)
	Frokost	Rugbrød* med sild, ærtesalat* og løg* (f)
		Rugbrød* med ærtebøf*, cremet posteij af svampe og linser* og rødbede (vg)
		Rugbrød* med rullepølse, pesto, hytteost og løg (k)
		Mælk
	Mellemmåltid	Citronkage med luftig topping* (vg)
Tirsdag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Franskbrød* med nøddecreme* (v)
		Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
	Mellemmåltid	Ernæringsdrik med smag af citron og vanille* (v)
	Frokost	Rugbrød* med frikadelle*, ærtepuré og rødbede (k)
		Rugbrød* med æg, ærtesalat* og tomat (vg)
		Rugbrød* med fiskesalat* og løg (f)
		Mælk
	Mellemmåltid	Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
Onsdag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Franskbrød* med nøddecreme* (v)
		Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
	Mellemmåltid	Proteindrik med smag af mørk sirup og kaffe* (v)
	Frokost	Rugbrød* med leverpostej og rødbede (k)
		Rugbrød* med pesto, tomat, hytteost og et drys af ærter (vg)
		Cremet grøntsagssuppe* med toast* (vg)
		Mælk
	Mellemmåltid	Cookie* (vg)
Onsdag	Aftensmad	Kyllingefrikasse* med ris med linser og grov salat (k)
	Mellemmåltid	Chiadessert* (v)

Forklaring af farvekoder i tabel 1:

/vg: vegetarisk
 /v: vegansk
 /f: indeholder fisk
 /k: indeholder kød.

Ugedag	Måltid	Måltid
Torsdag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Franskbrød* med nøddecreme* (v)
		Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
	Mellemmåltid	Ernæringsdrik med smag af citron og vanille* (v)
	Frokost	Rugbrød* med kamsteg og syltede rødløg (k)
		Rugbrød* med sild og ærtesalat* (f)
		Rugbrød* med æg, ærtepuré, mayonnaise og tomat (vg)
		Mælk
	Mellemmåltid	Forskellige grøntsagsstænger med hummus (vg/v)
Fredag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Franskbrød* med nøddecreme* (v)
		Franskbrød* med ost og peberfrugt (vg)
	Mellemmåltid	Ernæringsdrik med smag af citron og vanille* (v)
	Frokost	Rugbrød* med cremet postej af svampe og linser* og rødbede (v)
		Franskbrød* med ærtesalat* (vg)
		Rugbrød* med kyllingebryst, pesto, hytteost og syltede rødløg (k)
		Mælk
	Mellemmåltid	Franskbrød* med peanut butter og honning (vg/v)
	Aftensmad	Millionbøf* med kartoffelmos* og grov salat (k)
Lørdag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Sesamboller* med nøddecreme* (v)
		Sesamboller* med ost og marmelade (vg)
	Mellemmåltid	Proteindrik med smag af mørk sirup og kaffe* (v)
	Frokost	Rugbrød* med frikadelle*, ærtepuré og asier (k)
		Leverpostej med rødbeder (k)
		Rugbrød* med pesto, tomat, hytteost og et drys af ærter (vg)
		Mælk
	Mellemmåltid	Citronkage med luftig topping* (vg)
	Aftensmad	Stegt ørred med dildsovs*, kartofler og grov salat (f)
	Mellemmåltid	Chiadessert* (v)

Søndag	Morgenmad	Skyr med frugtgrød og mysli* (vg)
		Sesamboller* med nøddecreme* (v)
		Sesamboller* med ost og marmelade (vg)
	Mellemmåltid	Proteindrik med smag af mørk sirup og kaffe* (v)
	Frokost	Rugbrød* med æg, ærtesalat* og tomat (vg)
		Rugbrød* med kyllingebryst, pesto, hytteost og syltede rødløg (k)
		Rugbrød* med hvid fiskesalat*, løg og ærter (f)
		Mælk
	Mellemmåltid	Cookie* med vaniljeis (vg)
	Aftensmad	Frikadelle* med kartoffelmos* a pommes duchesse, brun sovs* og ærter (k)
	Mellemmåltid	Chiadessert* (v)

*Opskrift findes på metodikogsmag.dk

Det skal understreges, at ugeplanen repræsenterer et eksempel til inspiration. Den er ikke afprøvet samlet i praksis. Rejsen mod et mere planterigt køkken er en proces - prøv derfor gerne de enkelte opskrifter og få erfaring med hvad der virker i jeres køkken og til jeres målgruppe.

Planterig kost og er godt for klima og økonomi

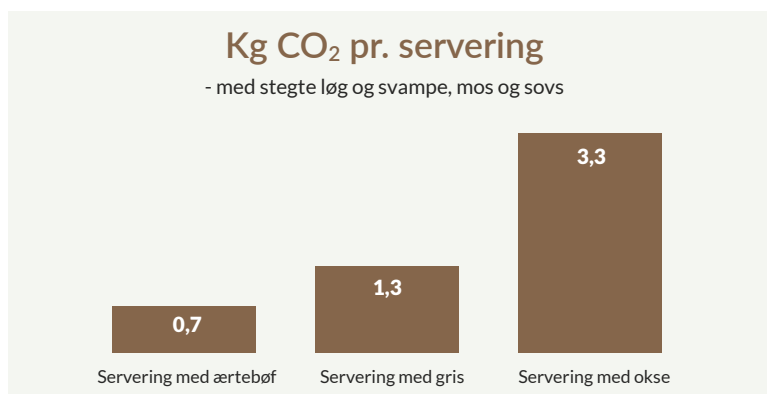
Planterig kost er en fordel for klimaet. Når animalske proteiner skiftes ud med plante-baserede proteiner, giver det en gevinst på CO₂ regnskabet, der hurtigt kan mærkes. Også prismæssigt er det fordelagtigt at vælge en servering med højt indhold af plante-protein til fordel for en servering med højt indhold af protein fra animalske kilder.

Nedenfor gives eksempler på hvor meget det koster på CO₂ regnskabet og på prisen at servere et fuldt måltid med henholdsvis en ærtebøf*, en krebinet af svinefars eller en hakkebøf af oksefars. I eksemplet er medregnet tilbehør i form af topping af løg og svampe*, samt sovs* og kartoffelmos* for at vise betydningen af det fulde måltid.

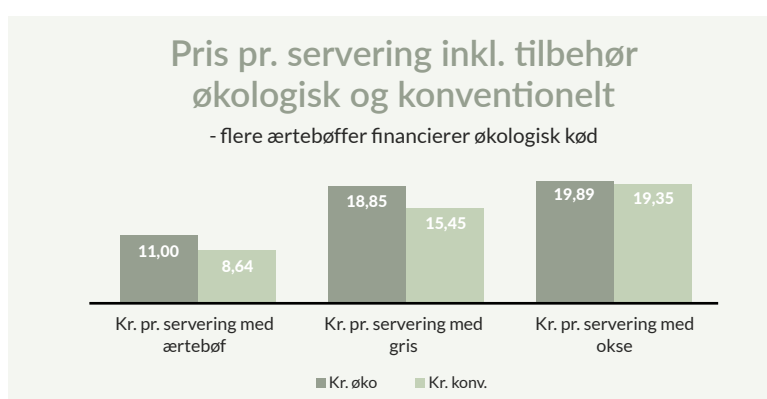
Portionsstørrelsen på måltidet med ærtebøffen* er som angivet i den planterige ugemenu (DTU Fødevareinstituttet, 2025). Til sammenligning er valgt en tilsvarende portionsstørrelse med grise- eller oksekød.

Beregningerne er foretaget af Birte Brorson på baggrund af livscyklusvurderinger (LCA) fra Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug (DCA) – Århus Universitet samt priser fra Hørkram (maj 2025).

Figur 1:
Kg CO₂ ved en servering
af et måltid med hhv.
ærtebøf, krebinet eller
hakkebøf (okse).

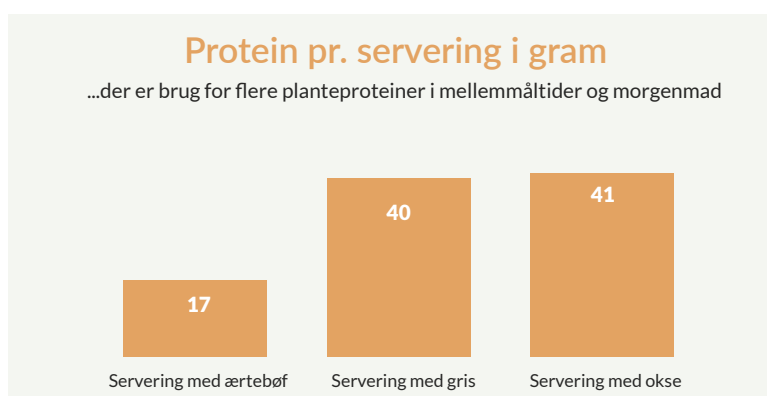


Figur 2:
Pris per servering af et
økologisk vs. konventionelt
måltid med hhv. ærtebøf,
krebinet eller hakkebøf
(okse).



Det skal dog bemærkes, at andelen af protein per servering bliver mindre ved ærtebøffen* i dette eksempel. Dette understreger vigtigheden af, at der skal tilføres mere protein i alle måltider, herunder også mellemmåltider og tilbehør, særligt når der anvendes forholdsvis uforarbejdede plantebaserede proteinkilder som erstatning for animalske proteinkilder. Forarbejdede plantebaserede proteinkilder (fx tofu, sojadrik, plantebaserede kødalternativer) har dog et højere proteinindhold per servering, ofte svarende til de tilsvarende animalske produkter.

Figur 3:
Gram protein per servering
af et måltid med hhv.
ærtebøf, krebinet eller
hakkebøf (okse).



*Opskrifter findes på metodikogsmag.dk



Sprød müeslittopping

Dette hæfte er udarbejdet af Plantebaseret Videnscenter i regi af projektet "Øget brug af bælgfrugter og andre proteinrige plante-baserede råvarer i forplejningen til ældre borgere og patienter" der har til formål at opbygge viden og udbrede erfaringer med proteinrige plantebaserede råvarer i den offentlig ældre- og sygehusforplejning, samt at finde løsninger til at anvende flere økologiske, proteinrige og plantebaserede råvarer.

Projektet er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Tekst

Tina Beermann, Plantebaseret Videnscenter
Tak til Katrine Ejlerskov, Birte Brorson, Jens Kristensen,
Anne Dahl Lassen, Emilia Stoltenborg Lagoni og
Anne Marie Beck for faglig sparring og bidrag til
udvikling og gennemførelse af det samlede projekt.

Layout og grafik

Camilla Grasson

Billeder og styling

Deborah Ryan

Mere viden

Find mere viden om planterig kost og forplejning på
Plantebaseret Videnscenter - [Plantebaseretvidenscenter.dk](https://plantebaseretvidenscenter.dk)

Udgivet juni 2025