



Flere grønne måltider i professionelle køkkener

Gode råd til en nem opstart

GRØN KOST LEVERER PÅ 9 AF FNs 17 VERDENSMÅL



Plantebaseret kost kan brødføde flere mennesker, idet afgrøden går fra jord til bord og ikke til fodring af husdyr.



En overvejende grøn kost kan bidrage til en sundere vægt og være med til at minimere diverse livsstils-sygdomme.



Der bruges enorme mængder vand på produktionsdyr: til drikkevand, foder, rengøring og slagtning. Læg dertil vandforurening fra gylle, sprøjtegifte m.m.



Der produceres stadig flere plantebaserede produkter. Ved at tilbyde flere grønne måltider, støttes den grønne udvikling.



Plantebaserede fødevarer er generelt mere energi-effektive at producere, da mængden af landbrugs-jord og vand er betydeligt mindre.



Animalsk fødevarerproduktion står for 14,5 % af menneskeskabte drivhusgasser, hvor plantebaseret kun står for en brøkdel. Kvægbrug er desuden skyld i rydning af regnskov m.m.



Fiskeri har store konsekvenser for alt marin liv – uanset div. reguleringer. Opdræt af fisk i dambrug påvirker ligeledes miljøet negativt.



Knap 80% af det danske landbrugsareal (ca. 1/2 af DK) går til husdyrfoder – arealer der med fordel kunne bruges til dyrkning af mad til mennesker og fredet natur.



Foodservicebranchen kan hjælpe dyr, sundhed, miljø og resurser ved at indgå partnerskaber med andre, der arbejder for at øge udbuddet af grønne produkter og retter.



Lad grønsagerne få hovedrollen

Grønne måltider handler ikke om at gå på kompromis med smag og livsnydelse – tværtimod. Med flere grønsager som dogme åbner der sig en ny verden af farver, smags- og nydelsesnuancer. Nysgerrighed, kreativitet og viden er de vigtigste ingredienser, når du skal lave appetitvækkende og smagfulde grønsagsretter. Herunder en liste over gode fokuspunkter:

- **Mæthed:** Linser, bønner, kikærter, hummus, plantedeller o.l.
- **Krydderurter & smagsgivere:** Citron, eddike, hvidløg, ingefær, chili og koriander
- **Dressinger & saucer:** Salsaer, cremer og pestoer (evt. uden ost)
- **Toppings:** Ristede og/eller krydrede frø / kerner / nødder og syltet / fermenteret grønt
- **Teksturer:** Sprødt, cremet og knasende

Pålæg og postejer

Hummus, guacamole og bønnespread er nogle af de gode grønne klassikere, men der findes mange andre spændende pålægsmuligheder. Prøv f.eks. tyndtskivet tofu i karrymarinade/ sennepsdressing og pulled jackfrugt.

Postejer af bønner, linser og nødder kan både bruges som smørbart pålæg og i skiver til aftensmåltidet f.eks. med kartofler, grønkålssalat, sauce og/eller stuvet kål.

Ønsker man at efterligne traditionelle pålægssalater, som f.eks. hønsesalat, findes der mange køderstatningsprodukter til dette. Derudover er der mange vegetariske og veganske skivepålægsvarianter på markedet, som man kan bruge til smørrebrød.

Find inspiration online eller f.eks. i kogebogen: *FRI - vegansk mad fra café Mikuna*

Bagværk med bælgfrugter

Bælgfrugter, såsom bønner og linser, har mange fordele. De har et højt proteinindhold, mætter godt og har samtidig en høj andel resistent stivelse, som maven og fordøjelsen elsker. Bagværk er et fantastisk middel til at få flere bønner og linser ind i maden.

Man kan f.eks. tilsætte blendede hvide bønner, kikærter, linsemel e.l. til brøddej og spare på hvedemelet; bruge det til hjemmelavet knækbrød; eller bruge det i brownies og helt undlade melet.

Find inspiration online eller f.eks. i kogebogen: *Bag med bønner* af Lina Wallentinson

VELKENDTE RETTER

HVOR KØDET KAN ERSTATTES



Burrito



Chili sin carne



Lasagne



Burger

Ovenstående retter kender de fleste danskere i en eller anden afskygning. Det genkendelige element virker tiltalende for mange, da de med nogen sikkerhed ved, hvad de kan forvente.

Retterne er derudover nemme at gøre vegetariske, da kødfyldet let kan udskiftes med bønner, plantefars, køderstatningsprodukter eller sojagranulat.

FAVORITTER

BLANDT VEGETARER / VEGANERE



Daal



Stir-fry



Pulled jackfrugt



Nasi Goreng

Det vegetariske og veganske køkken henter ofte inspiration i udlandet, hvor mange retter allerede er vegetariske eller veganske. Retterne er godt krydrede, mættende og indeholder næringsrige ingredienser.

Daal er en indisk ret baseret på røde linser, tomat og mange gode smagsgivere som f.eks. ingefær, hvidløg, cayennepeber/chili, spidskommen, koriander og gul karry /gurkemeje. Serveres evt. med frisk koriander på toppen og med ris eller fladbrød som tilbehør.

Stir-fry er grønsager svitset i en wok med f.eks. tofu, cashewnødder og/eller peanuts

Pulled jackfrugt er den veganske pendant til pulled pork. Det passer perfekt i en taco eller sandwich. Konsistensen er kødlignende og frugtkødet tager nemt smag af den marinade, der bruges – typisk BBQ.

Nasi Goreng er endnu en favorit. Denne ret stammer også fra Asien og er f.eks. meget populær i Indonesien. Den består af ris, grønsager og ofte tempeh eller tofu.

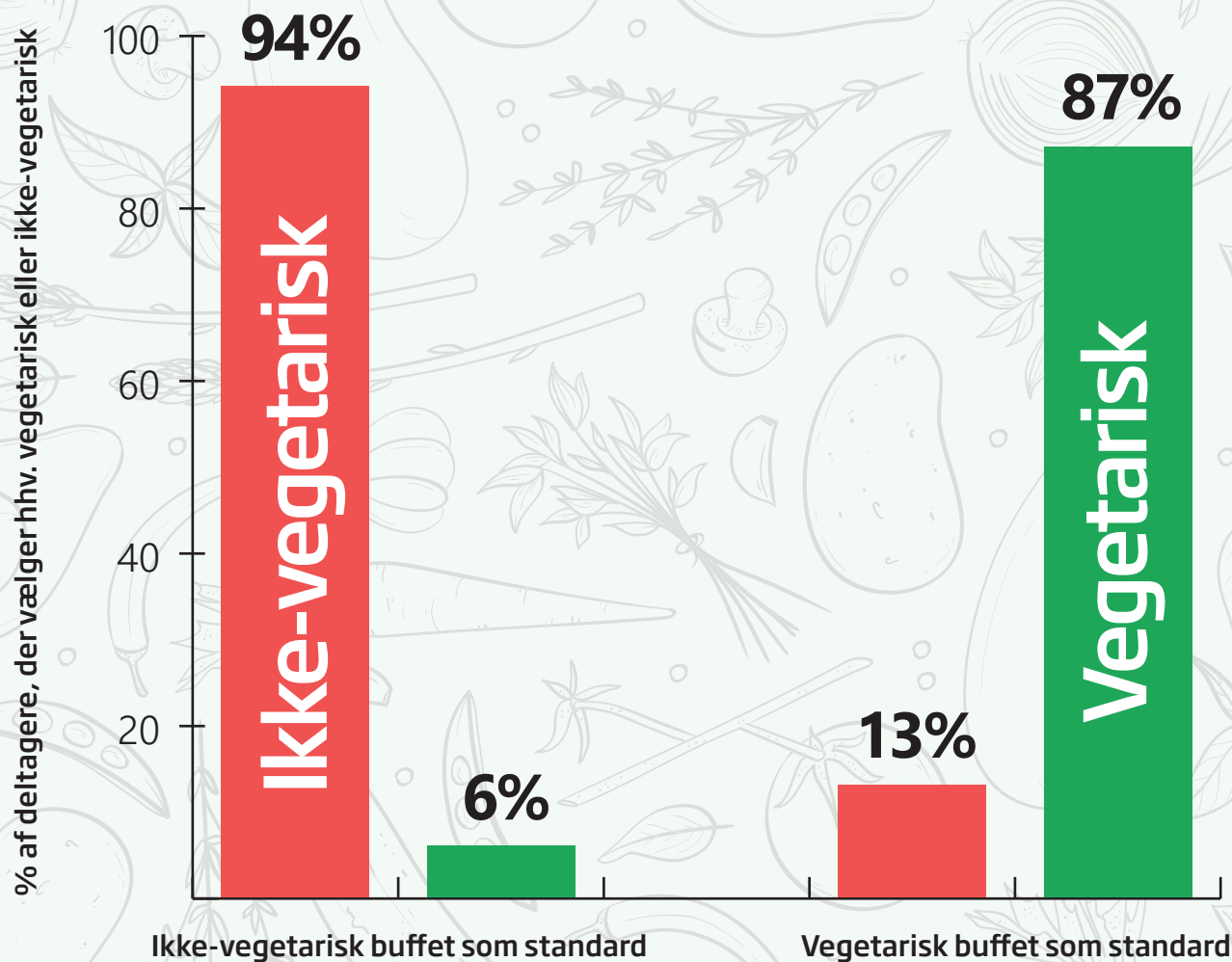
DET GRØNNE SOM NORMEN

Vi styres langt mere af vores omgivelser, end vi ofte tror. Får vi serveret kødrige retter i frokostbuffeten på arbejdet, tænker mange ikke over at bede om et grønnere måltid.

Omvendt, hvis frokostbuffeten som udgangspunkt er vegetarisk, hvor kødet altså skal tilvælges som sidebestilling, viser det sig, at de fleste er tilfredse med det grønne måltid.

Danske forskere har vist, at det har kæmpe betydning at ændre standarden for folks valg. Ved at gøre frokosten vegetarisk ved tre konferencer - med kødet som tilvalg - steg andelen af folk, der valgte vegetarisk fra **6%** til **87%**! 330 personer deltog i undersøgelsen.*

Diagrammet herunder illustrerer resultaterne:

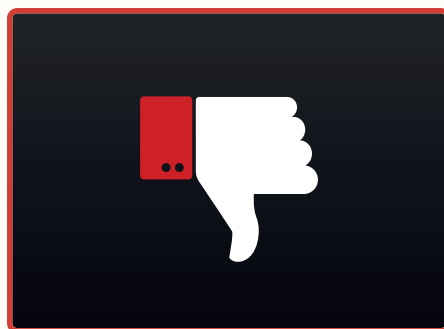


*Pelle G. Hansen, Mathilde Schilling, Mia S. Malthesen. Journal of Public Health, 2019

APPETITVÆKKENDE NAVNGIVNING

God navngivning afgørende for valg og salg

tips og tricks



- ✓ Duft
- ✓ Smag
- ✓ Udseende
- ✓ Krydderier
- ✓ Konsistens
- ✓ Ingredienser
- ✓ Oprindelsesland
- ✓ Marker vegetarisk / vegansk m. piktogrammer

- ✗ Vegansk / veganer
- ✗ Vegetarisk / vegetar
- ✗ Sund og restriktiv
- ✗ Kalorielet / kaloriefattig
- ✗ Fedtfri / fedtreduceret
- ✗ Kødfri



eksempel

Thai-wok af lynstegt, sprødt grønt, chili/hvidløgs-marineret tofu og krydret karrysovs



Vegansk



YUM!

*The Language of Sustainable Diets:

A Field Study Exploring the Impact of Renaming Vegetarian Dishes on U.K. Café Menus. World Resources Institute, 2019

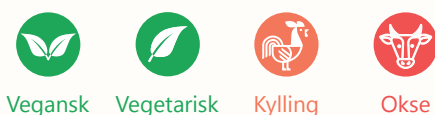
MENUOPBYGNING

Du kan fordoble salget af grønne retter ved at inkludere dem sammen med de øvrige retter på menukortet – frem for i en boks med vegetariske og veganske retter for sig.*

Hvis man ikke identificerer sig selv som vegetar eller veganer, kan hovedkategorier som vegetarisk eller vegansk virke afskrækkende. Står retterne derimod listet med de øvrige retter på menukortet, kan flere fristes til at vælge det grønne måltid.

Skab en mere inkluderende menu ved brug af piktogrammer som anvist herunder:

Den inkluderende menu



SANNE VENLOV OM GRØNNE MÅLTIDER

Sanne Venlov har i over 20 år arbejdet for at fremme de grønne spisevaner og inspirere danskerne til at minimere kødindtag. Her deler Sanne ud af sine erfaringer.



Sanne har et CV, der er funderet og opdyrket i det grønne køkken.

Udover sit arbejde hos Årstiderne underviser hun på Cheval Blanc Kantiners Gastronom-uddannelse.

Sanne er medforfatter til bogen "Planteproteiner", fra Årstidernes forlag.

"SOM KOKKE SKAL VI TIL AT TÆNKE ANDERLEDES OG BETRAGTE DET SOM EN UDFORDRING OG ET KULINARISK BENS PÆND I KØKKENET"

Det stiller høje krav til kokken i køkkenet, når man skal frembringe både mæthed og velsmag ud af grønne måltider. Vi skal vænne os til en helt anden måde at bygge måltiderne op, hvor grønsagerne ikke er tilbehør, men i sig selv er centrum.

Helt grundlæggende lægger plantebaseret mad op til en anden måde at tænke på, og vores opgave er at forvandle grønsagerne, så de smager vidunderligt. Man skal gentænke måltidet og vænne sig til en anden måde at lave mad på, så man stadig får fylde, velsmag, mæthed og tilfredshed. Umamien får vi jo naturligt fra kødet, men med grøn mad skal man gøre sig lidt mere umage og 'vække' den.

Det kræver faktisk, at man tilegner sig nogle nye kompetencer. Her er det godt at kende til nogle basale greb, f.eks. at man kan forstærke smagen af umami ved at stege, grille eller sautere maden – og at ingredienser som miso, tang, soja, ost, svampe, harissa, saltede citroner og fermenterede grøntsager er dine venner, som er bidragsydere til smagsfylde og umami.

INSPIRATION FRA VERDENSKØKKENER – LOKALE RÅVARER I SÆSON

Det er oplagt at hente inspiration fra nogle af de verdenskokkene, som historisk set har erfaring med at lade det grønne spille hovedrollen. Særligt det asiatiske køkken, hvor de er virkelig gode til at få smagsfylde og farve ud af ganske få råvarer.

Samtidig skal vi følge grøntsagernes naturlige sæson og handle mere lokalt. Vi skal eksperimentere en masse og afprøve forskellige tilberedningsmetoder og forædlingsteknikker, og vi skal til at dyrke flere nordiske protein-kilder som lupin, sorghum og flækærter. Det gavner ikke klimaet, at vi transporterer friske grøntsager over store afstande, når vi kan dyrke dem tættere på. Det er klart, at der er råvarer, som ikke kan dyrkes i vores klima, så dem må vi hente andre steder – og transportere med den lavest mulige miljøbelastning.

AFLIVNING AF MYTER

Jeg oplever, at rigtig mange faktisk gerne vil spise mere fra planteriget, men at det tit er mangel på inspiration og vanernes magt, der er hindringen. Selv skeptikerne bliver overbevist, når de præsenteres for en tallerkenfuld gennemtænkt og veltilsmagt plantebaseret mad. De oplever hurtigt, at mæthed og fylde sagtens kan opnås gennem f.eks. kikærter, bønner, flækærter og rodfrugter. Hvis der samtidig er arbejdet med umami, farver, varme og konsistens, kan vi opnå den mundfylde og fornemmelse af mæthed, der er afgørende for, at vi oplever måltidet tilfredsstillende.

VEGANSK & VEGETARISK KOSTGUIDE

DEFINITION AF VEGANSK & VEGETARISK KOST

Husk at rengøre køkkenredskaber, hvis de forinden er blevet brugt til tilberedning af animalske fødevarer!

Vegansk: 100% plantebaseret kost



Spiser man vegansk, **undgår man alle former for animalske produkter** - dvs. kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, gelatine/husblas, afkog/bouillon/farvestoffer fra dyr, mejeriprodukter (ost, fløde, mælk m.m.), æg og honning.

Ovo-vegetarisk



Som vegansk kost, men **æg og honning kan inkluderes.**

Lacto-vegetarisk



Som vegansk, men **mejeriprodukter** (ost*, fløde, mælk m.m.) **og honning kan inkluderes.**

*Vær opmærksom på, at osten skal være fremstillet af vegetabilsk eller mikrobiel osteløbe og ikke fra kalvemaver.

Lacto-ovo-vegetarisk



Som vegansk, men **æg, mejeriprodukter** (ost*, fløde, mælk m.m.) **og honning kan inkluderes.**

*Vær opmærksom på, at osten skal være fremstillet af vegetabilsk eller mikrobiel osteløbe og ikke fra kalvemaver.

"Spor af": At et produkt indeholder "spor af" f.eks. mælk, betyder ikke, at produktet dermed ikke er vegansk. Det betyder blot, at der produceres ikke-veganske produkter på samme fabrik, der indeholder disse. Produktet kan således godt spises af veganere, men naturligvis ikke af allergikere.

PIKTOGRAMMER

Dansk Vegetarisk Forening har i samarbejde med Horesta udviklet gratis piktogrammer, der kan bruges på menukortet for at illustrere, hvilke retter der er hhv. er veganske og vegetariske.

Vegansk



Vegetarisk



Forklaring sættes et synligt sted på menukortet



Vegansk



Vegetarisk



Vegansk



Vegetarisk

Eksempel 1

Cremet græskarsuppe m. ingefær og ristede kokosflager. Serveres m. husets surdejsbrød.



Spanskinspireret æggekage af nye kartofler, øko. æg, karamelliserede rødløg og sort peber.



Mexicanske majstortillas m. pulled jackfrugt. Serveres m. guacamole og finhakked tomat salat.



Eksempel 2

Bygotto m. ristede kantareller og sprøde grønne asparges. Serveres m. gærflager som topping.



Krydret græsk ovnret af bl.a. tomat sauce, feta, hvidløg og chili. Serveres med nybagt fladbrød.



Massaman karry m. tofu, okra, ananas og thai-basilikum. Serveres m. ris.



Piktogrammerne findes på: vegetarisk.dk/foodservice

Piktogrammerne må IKKE bruges direkte på produkter.

Du kan finde flere spændende nudgingtips, samt et værktøj til at beregne CO2-belastningen fra jeres fødevarerindkøb, på: coolfoodpledge.org/plan

Hvert grønt måltid tæller



Dansk
Vegetarisk Forening

I samarbejde med

 DANISH FOOD
INNOVATION

Støttet af



Find links til rådgivningsmuligheder, efteruddannelseskurser & tilskuds- og refusionmuligheder på: vegetarisk.dk/foodservice
Har du andre spørgsmål? Kontakt os på: erhverv@vegetarisk.dk