

# Aktiviteter: Lav lækker planterig mad



**Kartoffel curry**  
Alberte Stengaard

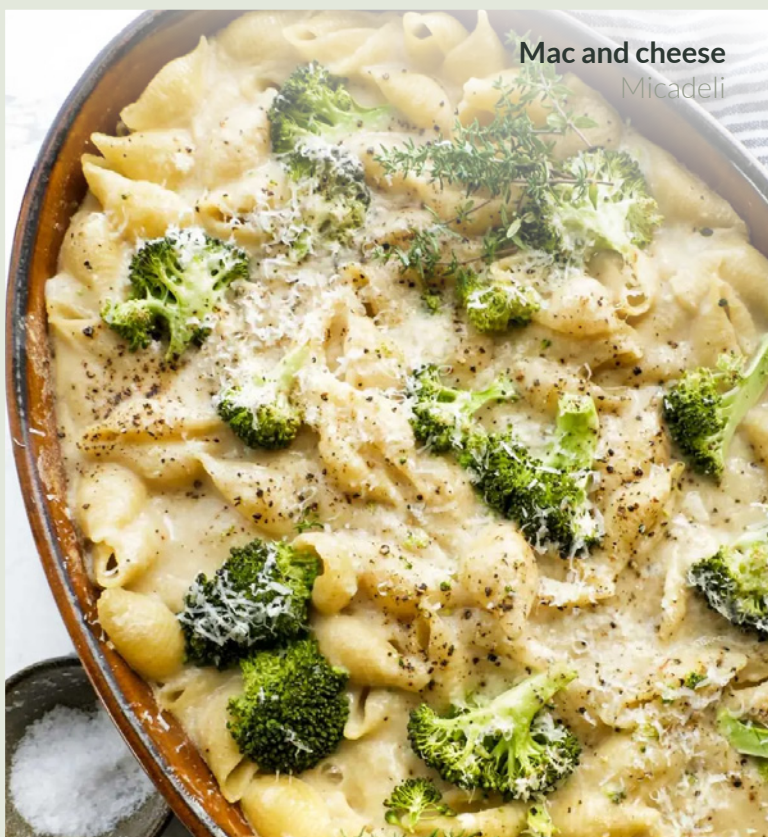
Tryk på billederne  
og få opskriften



**Svampeburger**  
Alberte Stengaard



**Tarteletter**  
Pure Dansk



**Mac and cheese**  
Micadeli



## Aktivitet: Lav linseløjer til hele banden

Linser er en god proteinkilde, de mætter godt, og så er de nemme at tilberede og kan bruges i et utal af retter.

Lav fx en linsebolognese, der kan bruges på pasta, i madpandekager, i pizzasnegle, i lasagne og meget mere. Du kan også eksperimentere med andre typer bælgfrugter til din bolognese, f.eks. kikærter, bønner eller ærter.

Tryk på billederne  
og få opskriften

## Aktivitet: Få liv i din livret – pep it up

Hvad er din livret? Måske pizza, burger eller højtbelagt smørrebrød?

Hvis din livret indeholder klimatunge fødevarer, hvad kan du så erstatte disse med?

Eksempelvis kan du lave lækker smørrebrød bestående af en kartoffelmad med mayo, ristede løg og karse, dejlige plantedeller, panerede avocadoer eller frisk kikærtesalat.

"Lav hønseFRIsalat med  
kok Line Damgaard"



Inspiration til at bruge  
bælgfrugter i alle dagens  
måltider



"Så let er det at lave mad  
med bælgfrugter"



Pure Dansk

"Bliv ekspert i bælgfrugter  
med Trine Krebs"



Pure Dansk



## Aktivitet: Lav en gammel kending uden kendingen

Vælg en traditionel middagsret uden de gamle kendinge. Det kan f.eks. være en kartoffelpizza, en madpandekage med stegt aubergine og ristede kikærter eller en frikadelle på bønner og svampe.

"Boller i karry  
- klimaversion"



## Aktivitet: Bag en lækker kage

Bag en banankage, der endda kan være med til at mindske madspild, da den indeholder overmodne bananer.

Eller prøv at bage duftende, svampede kanelsnegle.

"Tips til at bage vegansk"



Tryk på billederne  
og få opskriften





# Aktivitet: Lav en moderne mayonnaise

## Ingredienser:

- 2 dl. neutral olie (fx solsikke, vindruekerne eller rapsolie)
- 1/2 dl. kikærtevand (vandet fra en dåse kikærter)
- 1 tsk. eddike
- 1 tsk. sennep
- 1 nip salt



"Sådan laver jeg mayo på 5 min"

## Sådan gør du:

1. Find et højt glas, en aflang beholder eller lignende frem. Hæld alt olien direkte i glasset og tilsæt alle de andre ingredienser heri.
2. Sæt stavblenderen helt ned i glasset, så den rører bunden. Blend, mens du holder stavblenderen stille ved bunden. Efter bare få sekunder vil din mayo blive helt tyk. Kør gerne blenderen lidt op og ned, indtil du får tyk og lækker konsistens.
3. Smag mayonnaisen til med salt og sennep. Du kan også tilsætte et nip karry, hvis du vil have en mere gul farve. Opbevar mayonnaisen i et rent glas i køleskabet.





# Aktivitet: Lav en farverig trereters middag

Sammensæt en menu med grønne retter, så den indeholder en forret, en hovedret og en dessert. Tænk over, hvilke råvarer der er i sæson, og overvej, hvordan du kan få flest økologiske råvarer med i retterne som muligt.

## Eksempel:



Blinis med avocadocreme, syltede løg og sojaristede mandler



Gulerodstærte med karry og citrontimian



Mazarintærte med hindbærskum

Tryk på billederne og få opskriften

# Aktivitet: Bag med bønner

Vi skal spise flere bælgfrugter, og der er heldigvis mange måder at få bønner, linser, kikærter og ærter i maden. Du kan f.eks. komme sorte bønner i træstammer eller brownie, blende mungbønner til din brøddej eller bruge kikærter eller linser til cookies og vafler.



Træstammer med sorte bønner



Surdejsbaguette med mungbønner



Peanutbuttercookies med kikærter





Pure Dansk

## Sæsonaktivitet: Lav grøn påskefrokost

Til påskefrokosten kan du gå traditionelt til værks, bare med plantebaserede ingredienser.

Prøv f.eks. at lave en hestebønne-salat lavet med hestebønner, asparges og champignon.

Eller "fredsfisk", en plantebaseret fiskefilet af panerede pastinakker med remoulade.



Beetroot Bakery

Tryk på billederne  
og få opskriften

## Sæsonaktivitet: Lav julemad med et twist

Det er juletid, og du skal diske en lækker hovedret frem, der er mindre klima- og miljø-belastende end den traditionelle flæsksteg.

Så hvorfor ikke prøve at lave en grøn version af flæskstegen i form af en Wellington med linser og svampe eller en ovnbagt butternut steg.



"Butternut steg af  
Umut Sakarya"



Pure Dansk



# Plantebaseret Videnscenter



Fonden for STATENS **økologisk landbrug**