



CONVENIENCE

Inspiration til nemme grønne løsninger til de dovne forbrugere

Det skal være nemt og bekvemt når danskerne skal lave mad i hverdagen, da der i gennemsnit maksimalt afsættes 30 minutter til at lave aftensmåltidet. Derfor vinder flere og flere convenience-produkter frem på markedet. Vi ser derfor et stort potentiale for de plantebaserede økologiske convenience-produkter, da de lever op til forbrugernes ønske om at spise mere klimavenligt og øge biodiversiteten i verden, uden at skulle gå på kompromis med smag og tekstur. Som supermarked er det også jeres ansvar at give forbrugerne inspiration og mulighed for at købe convenience-løsninger som er lækre, sunde, klimavenlige og miljøbeskyttende.

Vi foreslår, at I giver forbrugerne idéer til, hvordan de kan anvende de plantebaserede produkter og grønne halvfabrikater i jeres tilbudsavis og i butikken samt på jeres hjemmeside og sociale medier.

Plantebaserede produkter til nemme retter:

Ravioli med basilikum

med limabønner, stegt squash, friske cherrytomater og ristede pinjekerner

Plantebaserede stykker

i tarteletter med hvid aspargessauce, østershatte og grønne ærter

Marineret tempeh

i wok med stegt broccoli, gulerødder, rød peberfrugt, forårsløg og bambusskud

Plantebaserede bøffer

i burger med coleslaw, skiveskåret tomat, syltede rødløg og salat

Tofu med chili

stegt i soja og serveret som topping på ramen med miso, pok choi og svampe

Plantebaseret hakket

stegt med løg og sorte bønner, i tacos med guacamole, kål og tomat salsa

AFTENSMAD PÅ UNDER 30 MINUTTER

Det skal være nemt og smagfuldt at anvende de plantebaserede økologiske produkter. Især fordi danskerne vægter den smag som de kender højt, når de beskriver hvilke parametre, som de ser som en barriere for at spise mere grønt. Samtidig er genkendelighed også vigtigt, da der er meget nostalgi og trykthed i den mad, vi spiser.



Dumplings med indhold af grøntsager og tofu, serveres med frisk salat med frisk salat af spidskål, agurk, mango og sesamfrø

Quesadillas med kidneybønner i tomatsovs, vegansk ost samt frisk ærtecreme og persille



Plantedeller med farverig pastasalat med peberfrugt og radiser



Tærte med broccoli, porre, pinjekerner og tofucreme



Plante-nuggets med kartoffelmos toppet med salvie og kapers



Tarteletter med plantestykker og/eller svampe, asparges og grønne ærter - blend hvide bønner i saucen



Til dessert: Brownie-is med bærkompot og ristede hasselnødder

HALVFABRIKATER: VEJEN TIL AT SPISE EFTER DE OFFICELLE KOSTRÅD?

Som supermarked er det også jeres ansvar at give forbrugerne inspiration og mulighed for at spise efter de officielle kostråd, der også er mere klimavenlige. Det kan være udsårede økologiske grøntsager og frugt, som nemt kan anvendes i salater, bowls, ramen, wraps eller stir fries. Herudover skal bælgfrugter, fuldkorn, nødder og frø også spille en større rolle i måltiderne, og især her har forbrugerne brug for hjælp til, hvordan de nemt kan anvende og sammensætte disse.



Halvfabrikaters anvendelse i grønne retter:

- Økologisk snittet kål og gulerødder eller spinatblade kan indgå som fyld i summerrolls, bao buns, stir fries, salater, cole slaw og i lasagne
- Økologisk snittede svampe kan anvendes i tarteletter, ramen, nudelretter og cremede pastaretter
- Økologiske bønner på dåse/karton eller frost bør anvendes til at skabe fylde og mæthed i onepotretter, grøntsagsbøffer, salater eller blendes i supper og dressinger/spreads
- Grøntsagsblandinger fås ofte økologisk på frost og kan anvendes i ratatouille, styr fries, nudler, ris eller pastaretter, sammenkogte retter og som tilbehør til plantebøffer med kartofler og sauce

Vi oplever ofte, at tilbudsaviserne ikke indeholder inspiration til brug af frugt, grønt, bælgfrugter, nødder og frø, hvilket især er det, som forbrugerne har behov for, når de skal lære at lave mad efter de officielle kostråd.



VERDENSMAD ER NEM MAD

I 2023 var vi i London i forbindelse med Plant Food Festival og lavede research i de engelske supermarkeder. Her fandt vi mange lækre løsninger, der kan inspirere forbrugerne til at nemt at vælge et plantebaseret måltid. Især mad fra forskellige verdenskøkkener kan være en god løsningen, da blandt andet det indiske og asiatiske køkken er kendt for at have mange smagefulde vegetarisk retter.



I supermarkederne er der flere grønne økologiske convenience-produkter såsom tærter, ravioli og dumplings, som er navngivet efter indholdet, der lyder både indbydende og smagsrigt.



Det var også muligt for forbrugerne at købe en pose med de forskellige ingredienser med hjem, så de nemt kunne få en inspirerende verdensret på bordet. Der var blandt andet en indisk inspireret takeaway-feast på hylden.

3 inspirerende grønne retter med plantebaserede produkter

Forbrugerne ønsker at spise grønnere, men ved ikke, hvordan de skal komme i gang. Inspirer dem med en grøn ret i tilbudsavisen, på jeres hjemmeside eller i butikken.

