

MAJ 2025

Best practice ved omlægningerne til mere planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige

*Danske og internationale perspektiver på
køkkenpraksis og ledelseserfaringer*



Udarbejdet af

Tina Beermann

Støttet af

*Fonden for Plantebaserede
Fødevarer*


**Plantebaseret
Videnscenter**
- mere økologi og flere planter

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

Rapport
2025

Af
Tina Beermann

Copyright: Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Udgivet af: Plantebaseret Videnscenter, Vesterbrogade 15, 2. sal, 1620 København V

www.plantebaseretvidenscenter.dk

Forsidefoto: Ernæringsdrik med koldskålssmag. Fotograf og stylist Deborah Ryan

Forord

Denne rapport skal ses i sammenhæng med rapporten ”Planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige – Udvikling af grundopskrifter og en energi- og proteinrig ugemenu med mindre kød og flere bælgfrugter, nødder og frø” fra DTU Fødevareinstituttet. Begge rapporter er en del af projektet ”Øget brug af bælgfrugter og andre proteinrige plantebaserede råvarer i forplejningen til ældre borgere og patienter”, der har fået økonomisk støtte fra Fonden for Plantebaserede Fødevarer (Plantefonden).

Partnerne i projektet er Plantebaseret Videnscenter ved projektleder og cand.scient. Tina Beermann og Centerleder Katrine Ejlerskov, ØKO++ ved økologisk køkkenrådgiver og klimavenlig inspirator Birte Brorson og kok og produktudvikler Jens Kristensen, Herlev og Gentofte Hospital, Ernæringsenheden ved Seniorforsker Anne Marie Beck samt DTU Fødevareinstituttet ved videnskabelig assistent Emilia Stoltenborg Lagoni og seniorforsker Anne Dahl Lassen.

Køkkenerne på sygehuse og ældreområdet køber og serverer en høj andel af kød og kødprodukter pr. bespiste 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 dog nødvendigt for køkkenerne at mindske brugen af animalsk baserede fødevarer og til gengæld betydeligt øge andelen af proteinrige, plantebaserede råvarer i hoved- og mellemmåltider.

Der er stor efterspørgsel på erfaringer, metodikker og opskrifter, som hjælper i omstillingen mod en mere planterig kost. Flere køkkener har erfaring med omlægning til økologi og mindre klimabelastende indkøb og produktion, med øget brug af bælgfrugter og reduktion af kød i retterne. Hensigten med denne rapport er at samle disse erfaringer fra *Best Practice* og at den således kan inspirere og motivere andre køkkener og deres ledelser til fortsat at udvikle og arbejde mod mere planterig forplejning, også til ældre borgere og patienter.

Begrebet plantebaseret bruges om råvarer og fødevarer baseret på planteprodukter som grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, kornprodukter og kartofler. Planterig kost bruges i rapporten om en kost rig på plantebaserede fødevarer, fisk, mejeriprodukter samt en mindre mængde kød i forhold til, hvad de fleste plejehjem og hospitaler tilbyder.

Tak for faglig sparring til følgegruppen for projektet ved faglig, politisk konsulent hos Kost og Ernæringsforbundet Ellen Tørsleff og bæredygtighedskonsulent hos Region Hovedstaden Mette Schellerup Gotfredsen.

Særlig tak til de ledere af køkkenerne og medarbejdere der har medvirket i interviews og fortalt om deres erfaringer med udvikling og implementering af flere grønne måltider til deres institution. Det er køkkenchef Jesper Vangdrup fra Herlev og Gentofte Hospital, Micheal Allerup fra Bispebjerg Hospital, Jette Eggers, leder af Byens Køkken, Odense Kommune, Mona

Carøe Jensen, cheføkonoma, Regionshospital Randers, Tom Dessau, afsnitsleder køkkenet, Hospitalsenhed Midt (Viborg, Silkeborg, Hammel, Skive), Gitte Bangsgaard, Køkkenchef, Andreas Søby Hjort, projektmedarbejder og Jonna Evers, økonoma og produktionsansvarlig, Kastanjehaven, Frederiksberg Kommune, Vibeke Jochumsen, Køkkenchef, Esbjerg-Grindsted Sygehus, Morten Søgaard Mikkelsen, leder og Else Møhlenberg, økonoma fra Aalborg Madservice, Aalborg Kommune. Også stor tak til Gitte Hesselbæk Breum, Direktør, MAD til hver DAG, for at måtte supplere dataindsamling fra podcasten "Vær min gæst". Desuden tak til diætist (RD) Amy Roarch, UK Healthcare Manager og Heidi Fritz, Healthcare Director fra organisationen Greener By Default (USA) for ligeledes at medvirke til interview og dele deres erfaringer fra international praksis.

Stor tak til Anne Marie Beck, Birte Brorson, Katrine Ejlerskov, Anne Dahl Lassen samt Emilia Stoltenborg Lagoni, der har suppleret med vigtig viden, udvikling af og diskussion samt kommentering af rapporten.

Tina Beermann, Plantebaseret Videnscenter

Indholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag	4
1. Baggrund	7
1.1 Behov for mere bæredygtig offentlig kostforplejning	7
1.2 Formålet med projektet og delrapporten	7
2. Metode	8
2.1 Udvælgelse af Best Practice steder til interviews	8
2.2.2 Interview metode	9
3. Resultater	10
3.1 Baggrund om køkkenerne	10
3.2 Køkkenpraksis	11
3.2.1 Grønnere måltider med flere bælgrugter – udvikling via økologiske pejlemærker og bæredygtighedsmål	11
3.2.2 Flere planter, mindre kød	12
3.2.3 Navngivning af retter og italesættelse af ændringer overfor brugerne	14
3.3 Ledelseserfaringer	16
3.3.1 Et skub til at komme i gang	16
3.3.2 Betydning for arbejdsmiljøet	16
3.3.3 Ledelse med ambitioner	17
3.3.4 Ernæringsmæssige udfordringer og bekymringer i forhold til de ældre og patienterne	19
3.4 Internationale erfaringer	20
3.4.1 Valgmulighed, kulturtilpasning og tryghed	21
3.4.2 Fokus på sundhedsfremme ved plantebaseret kost	21
3.5 Sammenfatning og diskussion	22
3.5.1 Køkkenpraksis	22
3.5.2 Ledelseserfaringer	23
Konklusion	26
Referencer	27

Sammendrag

Baggrund

Der er et stort behov for at omstille vores fødevarer system til at være mere bæredygtigt. Samtidig har det offentlige et ansvar for at sikre den ernæringsmæssige kvalitet i den mad, der serveres, især til sårbare grupper som ældre borgere og patienter i ernæringsrisiko. Undersøgelser viser, at ældre borgere samt indlagte patienter ofte får for lidt energi og protein, hvilket kan føre til underernæring og øget risiko for komplikationer. Der er behov for nytænkning, især når den bæredygtige omstilling kalder på mindre mængder af animalske fødevarer og flere plantebaserede løsninger.

Formål

Det overordnede formål med projektet *”Øget brug af bælgfrugter og andre proteinrige plantebaserede råvarer i forplejningen til ældre borgere og patienter”* har været at opbygge viden og udbrede erfaringer med at anvende flere proteinrige plantebaserede råvarer i den offentlig ældre- og sygehusforplejning.

Formålet med denne rapport har været at indsamle eksisterende erfaringer fra et udvalg af sygehus- og plejehjems-/produktionskøkkener i Danmark, der producerer og leverer mad til indlagte patienter, borgere på plejehjem eller borgere, der får leveret mad af den kommunale madserviceordning med henblik på at erfaringerne kan fungere som inspiration for andre køkkener.

Metode

Køkkenerne blev udvalgt af projektgruppen ud fra gruppens samlede kendskab til køkkener, der arbejder med omlægning til mere bæredygtig produktion ved at reducere mængden af kød og tilføje flere planteproteiner til måltiderne. Det har været hensigten at få et bredt udsnit af køkkener med hensyn til størrelse, repræsentation af landsdele og variation imellem kommunale og regionale sygehuskøkkener.

Der er desuden suppleret med internationale erfaringer via kontakt til den amerikanske non-profit organisation *Greener By Default*, der arbejder for at gøre plantebaserede måltider til standard på amerikanske hospitaler, såvel som de har internationale samarbejder i bl.a. Storbritannien og Australien.

Lederne af køkkenerne blev kontaktet med forespørgsel om at medvirke til et interview, hvor formålet var at undersøge køkkenernes ledelses- og køkkenpraksiserfaringer herunder incitament til omlægning, ledelsesmæssige overvejelser, konkrete erfaringer med brug af bælgfrugter eller andre planteproteiner samt personalets og brugernes reaktion på omlægning.

Svarene blev efterfølgende tematiseret for at undersøge sammenhænge eller erfaringer på tværs af de forskellige køkkenenheder.

De indsamlede erfaringer er brugt til at udpege særlige kendetegn eller fremgangsmåder for ledelses- og køkkenpraksis, der har hjulpet køkkenerne i omstillingen, og som kan virke som inspiration for andre køkkener, der gerne vil i gang med eller ønsker at komme videre mod en mere bæredygtig omstilling.

Resultater

Tematiseringen resulterede i de to overordnede temaer: køkkenpraksis samt ledelsespraksis. Køkkenpraksis fandt omdrejningspunkt omkring temaerne reduktion af kød mod anvendelse af flere bælgrugter, navngivning af retter og italesættelse af ændringerne overfor borgerne og patienterne, samt pejlemærker i forhold til økologi og klimamål. Ledelsespraksis blev tematiseret i forhold til incitament for at gå i gang med en omlægningsproces, betydning for arbejdsmiljø, ledelsesmæssige beslutninger, samt udfordringer og bekymringer med at leve op til gældende anbefalinger for Energi- og proteinrig kost.

I køkkenpraksis ses, at køkkenerne har haft succes med opskrifter, der reducerer kødet i farsretter og i stedet tilføjer bælgrugter. Nogle køkkener har dog valgt ikke at reducere kødet i traditionelle retter, men vil hellere tilbyde flere vegetariske eller veganske retter som alternativ.

Det er lidt forskelligt, hvor langt man vil gå i reduktion af kød, og hvor meget smagsændring man vil acceptere, men en reduktion af kødet med 15-25 % synes at være uproblematisk. Går man længere, vil det påvirke konsistens og smag, men spørgsmålet er her, hvilken grad af accept, man har overfor denne ændring, og hvordan det italesættes overfor borgerne/patienterne. Her viser det sig, at kommunikation og nudging er enormt vigtig, og især de internationale erfaringer peger i retning af, at det er en parameter der skal tænkes ind i strategien helt fra start både overfor personale og for de ældre og patienterne. Også at det er vigtigt at skabe tryghed ved at give valgmuligheder, så man altid har en mulighed for at tilvælge en ret med kød eller fisk. Det vil derfor være relevant i langt højere grad at tænke disse faktorer ind i fremtidige indsatser.

Udover farsretterne er kartoffelmos samt pålægssalater med mayonnaise eksempler på retter, hvor det typisk er lykkedes med at tilføre mere bælgrugt. Sovse og supper har lidt blandede resultater, som afhænger meget af typen af bælgrugt, der bruges. Mange steder er det udbredt praksis at tilføre bælgrugter til bagværk, og nogle er lykkede med at tilføre bælgrugter til øllebrød, kage og is. Andre køkkener har ikke rigtig kunnet få det til at fungere i disse retter og forholder sig afventende, til der indsamles mere viden og flere erfaringer.

I forhold til ledelsespraksis er det et kendetegn, at mange steder er praksis med at bruge flere bælgrugter sket som et led i omlægningen til større andel af økologi og køkkenerne har store ambitioner om at nå højt på økologiprocenten; som minimum at få sølv i det økologiske spisemærke og allerhelst guldmærke. Senest er nye bæredygtighedstiltag kommet med og ambitionerne udvides nu med Svanemærket i de køkkener, der går helt i front.

Ambitionen er ofte forankret i lederen af køkkenet selv, der ser opgaven med at skabe mere bæredygtige måltider som en samfundsmæssig forpligtelse. Som leder skal man turde stå fast på ambitionerne overfor personale, der måske i starten er lidt skeptiske og usikre på om madens kvalitet kan holde, og om borgerne får den næring, de skal have. Ligesom man skal kunne stå fast overfor den politiske ledelse, hvor ambitionerne kan opleves at have været svingende, særligt når man har været med over en årrække. Som leder skal man kunne italesætte sin ambition opad og nedad i systemerne og bruge en del tid på kommunikation.

Uanset personlige ambitioner er det afgørende med opbakning fra øvre ledelse i kommune eller region til at sikre økonomi og systemer, der hjælper med at styre processen. En anden afgørende faktor er, at man har fået hjælp udefra til indspark af energi i organisation. Det kan være køkken- og omlægningskonsulenter, der har bidraget med kompetenceudvikling af medarbejderne og givet ny viden om brug af råvarerne og inspiration til opskrifter. Og selvom det medfører ændrede arbejdsgange i produktionen, ses det som en gevinst snarere end en byrde for arbejdsmiljøet, da det ses som en mulighed for at skabe bedre sammenhæng og samarbejde på tværs af køkkenets enheder.

Konklusion og perspektivering

Projektet har vist, at der eksisterer en række gode eksempler på køkkenpraksis, hvor det er lykkedes at indføre flere bælgrugter i produktionen og reducere forbruget af kød i traditionelle retter. Desuden at det er muligt at tilføje bælgrugter til en række retter, der traditionelt ikke er så proteinrige, særligt i mellemåltids- og tilbehørskategorien.

Ledelsesmæssigt kræver det ambition og en solid tro på, at det er et nødvendigt og gavnligt tiltag for modtagerne og samfundet i øvrigt, der kan være med til at højne fagligheden og arbejdsmiljøet i køkkenenheden. Viden om bælgrugternes køkkentekniske egenskaber skal tilføres, og der skal prioriteres tid og ressourcer på kompetenceudvikling af medarbejderne. Effektiv og målrettet kommunikation og tilskyndelse til adfærdsændring igennem nudging har været medvirkende faktorer til, at det lykkedes, det ses særligt igennem den internationale erfaring. Det vil derfor være relevant i langt højere grad at tænke disse faktorer ind i fremtidige indsatser.

1. Baggrund

1.1 Behov for mere bæredygtig offentlig kostforplejning

Der er et behov for at fremskynde omstillingen af vores nuværende fødevarer system mod et, der er mere bæredygtigt for planeten og sundere for mennesker. Bæredygtighed drejer sig om at bruge klodens ressourcer på en måde, som sikrer, at der er de samme eller flere ressourcer tilgængelig for fremtidige generationer (1).

Det offentlige 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 (2).

Køkkenerne på sygehuse og ældreområdet køber en høj andel af animalsk protein pr. bospiste for at efterleve de officielle anbefalinger til protein- og energitæthed samt brugernes ønsker om traditionsbundne måltider. I omstillingen mod et mindre CO₂-belastende indkøb viser studier imidlertid, at køkkenerne skal bruge betydeligt flere proteinrige, plantebaserede råvarer i hovedmåltider og ikke mindst mellemmåltider. Mange kommuner og regioner har allerede sat krav til reduktion af klimaftryk på det offentlige fødevarerindkøb eller er i fuld gang med overvejelser på dette område (3). Dette inkluderer mindske madspild, men også brug af flere plantebaserede fødevarer, inklusiv flere proteinrige plantebaserede fødevarer såsom bælgrugter, nødder og frø (4).

Samtidig har det offentlige ansvaret for mad til sårbare grupper, herunder ældre og patienter på sygehuse. En meget høj andel af ældre, der bospises på hospital eller i kommuner, er underernærede (5). Offentlig ældreforplejning skal følge ”Anbefalingerne for den danske institutionskost”, da der gælder særlige ernæringsmæssige hensyn for denne gruppe (6).

Der er stor efterspørgsel på erfaringer, metodikker og opskrifter, som hjælper omstillingen mod flere planter samtidig med, at proteinandelen og genkendeligheden bevares. En del køkkener, der arbejder med ældre- og sygehusforplejning, har allerede brugbare omlægningserfaringer (køkkenpraksis og ledelseserfaringer) til grønnere mad med mindre kød og flere planteproteiner fra især bælgrugter. Disse erfaringer er dog ofte kun tilgængelige lokalt og regionalt. Og dermed ikke nødvendigvis så lettilgængelige og brugbare som inspiration for andre køkkener, som ønsker tilsvarende omlægning.

1.2 Formålet med projektet og delrapporten

Det overordnede formål med projektet ”Øget brug af bælgrugter og andre proteinrige plantebaserede råvarer i forplejningen til ældre borgere og patienter” har været at opbygge viden og udbrede erfaringer med proteinrige plantebaserede råvarer i den offentlige ældre- og sygehusforplejning samt at finde løsninger til at anvende flere økologiske, proteinrige og plantebaserede råvarer.

Denne rapport skal ses i sammenhæng med rapporten ”*Planterig forplejning til ældre og patienter - Udvikling og smagsbedømmelser af grundopskrifter samt sammensætning af en planterig ugemenu*” fra DTU Fødevareinstituttet, der beskriver udviklingen af grundopskrifter der gør brug af planterige råvarer samt gennemførelse af smagsbedømmelser blandt borgere i målgruppen. Opskrifterne er anvendt til at udvikle et eksempel på en grønnere ugeplan til ældre på plejehjem og sygehuse, der lever op til anbefalingerne for Energi- og proteinrig kost.

Formålet med denne rapport er at beskrive danske og internationale erfaringer med omlægning, der medfører mindre brug af kød og brug af flere bælgrugter, nødder og frø i retterne. Erfaringerne er brugt som inspiration til udvælgelse og udvikling af opskrifter, der indgår i den planterige ugemenu som beskrevet i den ovenfor nævnte rapport fra DTU Fødevareinstituttet. Desuden at afdække hvilke faktorer, der har været medvirkende til, at det er lykkedes med henblik på, at erfaringerne kan fungere som inspiration for andre køkkener.

Definitioner på planterig kost og plantebaserede proteinrige produkter

Med en planterig kost menes i rapporten en kost rig på plantebaserede fødevarer, fisk, mejeriprodukter samt en mindre mængde kød i forhold til, hvad de fleste plejehjem og hospitaler i dag tilbyder. Begrebet plantebaseret bruges om råvarer og fødevarer baseret på planter som grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, kornprodukter og kartofler.

Plantebaserede proteinrige produkter inkluderer bælgrugter og produkter heraf, f.eks. bønner, linser og kikærter, både tørre bælgrugter og tilberedte/udblødte bælgrugter samt spirer af bælgrugter og bælgrugtprodukter, hvor udgangspunktet er brug af den hele bælgrugt. Dertil kommer forarbejdede plantebaserede proteinrige alternativer til kød og fisk m.m., som ikke er baseret på den hele råvare, og som typisk er fremstillet ved hjælp af industrielle forarbejdningsmetoder (7). Også nødder og frø regnes som proteinrige planteprodukter, og indeholder samtidig en del umættede fedtstoffer.

2. Metode

2.1 Udvælgelse af Best Practice steder til interviews

Til denne rapport er der indsamlet eksisterende praksis- og ledelseserfaringer om planterig forplejning til ældre og patienter via kvalitative interviews.

Udvælgelsen er sket igennem en drøftelse i projektgruppen, og medlemmernes kendskab til køkkener, der allerede har arbejdet med omlægning eller i gang med en proces.

Køkkenerne blev udvalgt med henblik på at præsentere et udsnit af best practice køkkener, i den henseende at det var køkkener, som havde arbejdet med eller var i gang med en omlægning til mere bæredygtig produktion ved bl.a. at arbejde med at indføre flere plantebaserede proteiner til fordel for animalske proteiner. Det har været hensigten at få et bredt udsnit af køkkener med hensyn til størrelse, repræsentation af landsdele og variation imellem kommunale og regionale (sygehus) køkkener.

Lederne af køkkenerne blev kontaktet via mail med en kort beskrivelse af projektet og interviewets formål og invitation til at deltage. Interviewet kunne foregå online via TEAMS eller

ved at intervieweren mødte op fysisk i køkkenet.

Ved afslutningen af hvert interview blev der spurgt om kendskab til andre køkkener, som også var i gang med eller havde gennemgået en omlægningsproces, og dermed var mulige kandidater til at indgå i et interview. Enkelte kandidater henvendte sig til medlemmer af projektgruppen, efter at have hørt om projektet.

Der blev desuden suppleret med internationale erfaringer via kontakt til den amerikanske nonprofitorganisation *Greener By Default*, der arbejder for at gøre plantebaserede måltider til standard på amerikanske hospitaler, og har opnået international opmærksomhed via deres samarbejde med hospitalerne i New York City Hospitals. Organisationen har også internationale samarbejder i bl.a. Australien og er aktuelt i gang med en kampagne i Storbritannien sammen med den britiske organisation *Plant-Based Health Professionals UK*, for mere planterig mad som standard på hospitaler.

2.2.2 Interview metode

Interviewene blev foretaget som semistrukturerede interviews ud fra interviewguide. De blev transskriberet direkte under interviewet. Der blev afsat ca. en time til hvert interview.

Interviewets spørgsmål omhandlede køkkenernes praksis med mere bæredygtig forplejning, særligt med fokus på brug af bælgfrugter og andre plantebaserede proteinkilder. Der blev spurgt til hvilke typer af bælgfrugter, retter og opskrifter, de havde succes med og hvilke, der måske ikke var lykkedes eller kunne være svære at håndtere i køkkenpraksis. Der blev også spurgt, om de havde opskrifter, de havde lyst til at dele med andre køkkener. Spørgsmålene dækkede også de ledelsesmæssige udfordringer og overvejelser, som omstillingen havde medført herunder også, hvad der havde motiveret lederne af køkkenerne til at gå i gang med omlægning til mere grøn og bæredygtig forplejning, og hvilken form for hjælp og støtte de havde modtaget fra egne ledere i organisationen. Desuden blev der også spurgt til såvel barrierer som muligheder og ønsker for videre udvikling af en grønnere forplejning i deres køkkenpraksis.

Endelig blev der også givet plads til, at særlige pointer eller interesseområder for køkkenet kunne uddybes i interviewet.

Svarene blev efterfølgende tematiseret for at undersøge sammenhænge eller erfaringer på tværs af de forskellige køkkenenheder.

De indsamlede erfaringer er brugt til at udpege særlige kendetegn eller fremgangsmåder for ledelses- og køkkenpraksis, der har hjulpet køkkenerne i omstillingen, og som kan virke som inspiration for andre køkkener, der gerne vil i gang med eller ønsker at komme videre mod en mere bæredygtig omstilling.

Alle citater er anonymiseret i rapporten.

3. Resultater

I alt blev der gennemført 8 interviews med ledere af køkkener og evt. medarbejdere med ansvar for produktion, heraf fra 5 hospitalskøkkener og 3 kommunale køkkener. Fordelingen øst (Sjælland) og vest (Fyn og Jylland) var hhv. 3 og 5.

3.1 Baggrund om køkkenerne

Køkkenernes størrelse i forhold til produktion

De repræsenterede køkkener varierer meget i størrelse. De store sygehuskøkkener, laver døgnkost til op mod 700 indlagte patienter samt tilhørende funktionsenheder. Desuden dækker de kantineforplejning med op mod 1000 måltider per dag. Køkkener og produktionsenheder i kommunerne står for en stor volumen, der dog varierer i størrelse med op til 2400 middagsportioner/dag og døgnkost til over 1600 borgere på plejehjem mod mindre enheder, der laver mad til op mod 450 borgere/dag.

Produktionen varierer fra udelukkende at producere kølemad til både at have kold og varmholdt produktion.

Personale, antal og faglighed

Køkkenerne repræsenterer en variation fra ca. 17 til 110 ansatte.

Faggrupperne tæller økonomaer, ernæringsassistenter, elever, professionsbachelorere i ernæring og sundhed, kokke, kliniske diætister, bagere og slagtere. Jo større en produktion, jo større en variation i faggrupperne. Antallet af ufaglærte varierer, men udgør ofte et sted mellem 5-20 % af arbejdsstyrken. Særligt weekender, aftener og ferier kan være bemandede af ufaglærte.

Kostformer, diæter og bestilling

Køkkenerne orienterer sig overordnet efter den [Nationale Kosthåndbog](#) (8) og/eller [Anbefalinger for den danske institutionskost](#) (6). Der er særligt fokus på Energi- og proteinrig kost.

Der er alle steder mulighed for at vælge imellem 2 eller flere retter. Den ene af retterne er ofte planlagt så den tager hensyn til fx vegetarer eller er konsistentilpasset til dysfagi.

Der er alle steder mulighed for særlige diætmæssige hensyn, når det kræves.

På sygehusene ses generelt forskellige koncepter for bestilling og servering. Det kan være servering ved madvogn, med det argument at det fremmer mobilisering af patienterne og at patienten kan vælge i nuet. Andre sygehuskøkkener kører med a la carte bestillinger, hvor patienterne på forhånd vælger ud fra et menukort. Det kan fx være digitalt og kan indstilles så det er afdelingsspecifikt og udelukker eller fremhæver visse retter, som kunne være fordelagtige for patienterne og er sat op efter de standarder, som hospitalets ernæringsfaglige personale har defineret.

På ét sygehus er indført et nyt koncept med mere planterige måltider, hvor måltiderne har en vegetarisk base, der er sammensat på forhånd, med mulighed for at tilvælge forskellige toppings, der både kan være med kød, fisk eller vegetarisk. Basisretterne og toppings er

udviklet sådan at uanset, hvad patienten vælger, vil sammensætningen give den anbefalede mængde af protein og energi i måltidet.

I den kommunale forplejning er der ved hjemmелеvering til borgerne ikke mulighed for at vælge i nuet, så her skal borgeren på forhånd vælge hvilke retter, der ønskes leveret. Der bestilles fx til en uge eller 2 uger ad gangen. Nogle gange er det plejepersonale, der tager stilling og bestiller for borgeren.

Menuplanlægning

Her ses varierende rul der hænger sammen med, om det er en sygehusproduktion, hvor det formodes at patienterne ikke er indlagt så længe (14 dages rul), eller om det er en kommunal produktion, der leverer den faste forplejning til borgerne i eget hjem eller på plejehjem (4-5 ugers rul). Alle steder arbejdes der med sæsonvariation og ofte særlig forplejning på helligdage.

3.2 Køkkenpraksis

3.2.1 Grønnere måltider med flere bælgrugter – udvikling via økologiske pejlemærker og bæredygtighedsmål

Når køkkenerne blev spurgt til, hvordan de var kommet i gang med at arbejde med flere bælgrugter i måltiderne, blev der svaret på lidt forskellig vis.

De køkkener som tidligt har været med i processen, har orienteret sig mod økologi som pejlemærke, og flere steder har opnået [Det Økologiske Spisemærke](#) enten som sølv- eller guldmærke (9). Antallet af år, køkkenerne har været i gang med omlægningen, varierer, men ønsket om at højne økologiprocenten har medført et nedsat forbrug af kød, især oksekød, mod typisk at strække farsretterne ved at tilføje bælgrugter, korn og/eller grøntsager. I de senere år er begreber som bæredygtighed, [svanemærke](#) (10), klimamål og CO₂ reduktion blevet nye pejlemærker, man arbejder hen mod eller tilføjer til økologien.

Da bælgrugter er en langt mindre CO₂ belastende råvare, har bælgrugterne igennem de senere år også fået mere fokus, når diskursen inkluderer mere klimavenlige og bæredygtige måltider.

Når talen falder på bæredygtige måltider eller bæredygtig køkkenproduktion, bliver grønnere måltider også et begreb, der omfatter at arbejde med mindre madspild, optimering af processer for mindre ressourceforbrug, mindske brug af engangsemballage mv.

Klimamål og CO₂ reduktion

At få beregnet CO₂ aftrykket på måltiderne og retterne og reducere CO₂ belastningen fra fødevarerforbruget er for mange køkkener den næste store milepæl. Her er det lidt forskelligt, hvor langt man er, særligt regionerne ser ud til at være med langt fremme og får hjælp fra regionalt ansatte bæredygtighedskonsulenter, der hjælper med at systematisere processerne, og der er eksempelvis for køkkenerne i Region Midtjylland sat et fælles mål for en ønsket CO₂ reduktion på 15 % i 2025 (11).

Også de mindre køkkenenheder arbejder med målsætninger for CO₂ reduktion, og her nævnes et sted et ønske om at reducere med op til 25 %.

Det fremhæves dog også, at tallene kan variere fra år til år grundet ned- eller opjustering af sengepladser, flytning af afdelinger til andre enheder mv., så tallene skal altid ses med det forbehold.

3.2.2 Flere planter, mindre kød

Et af de første greb mange køkkener har tyet til, er at reducere andelen af kød i farsretter, mod at erstatte med bælgrugter, og i nogle tilfælde også korn og/eller grøntsager. Andelen af kød der er trukket ud, varierer fra 15-50 % afhængigt af retten. Det er en generel erfaring, at det ikke kan smages, når kødet reduceres i en farsret med 15-25 %. Øges denne andel, begynder retten at smage anderledes. Ikke nødvendigvis dårligere, men anderledes, og får en anden konsistens. Her er der også divergerende holdninger til, om det er i orden eller ej. Nogle køkkener mener, at det ikke må kunne smages og andre, at det er helt i orden, patienterne/borgerne skal blot informeres om hvorfor.

En anden tilgang er, at kødretter skal forblive kødretter uden reduktion af farsen i en frikadelle. I stedet skal der arbejdes med at udvikle flere egentlige vegetariske og veganske retter med højt indhold af protein fra bælgrugter.

Dette kan også være en diskussion, der kører internt i personalegruppen, hvor der ofte vil være divergerende holdninger.

”Ca. 15 % af køddelen er bælgrugter. Vi syntes, at der kunne vi ikke smage det, synes vi kan tillade os det. Vi kan have en usikkerhed på, om det skal være en stor hakkebøf med bælgrugter og mindre tilbehør eller en lille hakkebøf kun af kød, men med mere tilbehør. Vi har mange diskussioner om dette.”

”Vi reducerede 25 % af kødet og erstattede med bælg, grønt eller begge. Uden nogen lagde mærke til det. Og tog så yderligere 25 % mere. Det blev bemærket, men vi fortalte hvorfor. I dag er én ret vegetarisk og den anden med reduceret kød.”

”Vores princip er, at bælgrugter skal ikke skjules. Det skal være åbenlyst. Maden skal være genkendelig, det skaber tryghed og er relaterbart. Vi blander ikke bælgrugter i frikadellefars.”

Bælgrugter kan fungere i mange retter

Også pålægssalater med mayonnaise er det typisk er lykkedes at tilføre mere bælgrugt, enten ved at blande i mayonnaise-cremen og/eller ved at tilføre hakkede/mosede bælgrugter som en del af fyldet. Dog er der også et enkelt køkken, der melder, at de ikke har haft succes med dette.

Mos på kartofler er også en ret, hvor det er lykkedes at tilføre bælgrugter. Sovse og supper har lidt blandede resultater, det afhænger meget af typen af bælgrugt.

Mange steder er det udbredt praksis at tilføre bælgrugter til bagværk. Nogle steder højner det proteinandelen, andre gange er argumentet at give en mere varieret aminosyreprofil i måltidet. Der er dog blandede erfaringer med bælgrugter i bagværk. Nogle steder er det

standard, andre køkkener har ikke rigtig kunnet få det til at fungere og forholder sig afventende til mere viden og erfaringsudveksling.

Et af køkkenerne nævner også bælgfrugter tilført til øllebrød og is.

”Vi tilføjer bælgfrugter til mayonnaise, mayonnaisesalater, supper, kartoffelmos med fuegobønne, gryderetter, farsretterne - de steder, det er nemt at starte med at komme i, hvor man ikke lægger mærke til det: Vi prøver at drysse det i alle mulige steder. Også kransekage med Ingridærter; Ingridærterne bliver ikke fuldstændig fine i mosen, men bliver lidt grynede, og minder om mandel/nødder konsistensen. Vi kan godt lide den er lidt rustik, vi har ikke hørt noget negativt fra patienterne. Bare indenfor det sidste år har vi flyttet os meget, nu har folk vænnet sig til, at det smager godt. ”

”Vi har succes med Fuegobønnen i supper, på nær aspargessuppe, dér er syre, der gør, at den ter sig underligt. Også ustabil i sovse.”

”Vi har ikke gjort så meget i bagværk. Har ikke fundet noget, der fungerer endnu. Giver ikke så meget på CO₂, så det skal være for at få mere protein ind.”

”Vi har ikke indført meget i bagværk. Det er et dyrt produkt at erstatte med et billigt melprodukt, vi så ikke effekt af at hæve proteinet. Vi har god pris på vores melprodukter.”

Bælgfrugter der ofte anvendes

Nogle køkkener har et bredt repertoire af bælgfrugter, der anvendes i de forskellige retter, andre køkkener holder sig primært til et par enkelte slags, som typisk er introduceret i forbindelse med kompetenceudviklingskurser og workshops. Nogle køkkener beskriver at de gerne vil holde sortimentet rimeligt begrænset og overskueligt, men andre ønsker at udvide sortimentet af bælgfrugter og bedre være i stand til at variere brugen alt efter udbud, sæson, og lokale producenter. Det kan dog være usikkert at skifte imellem typerne, da der kan være variation i smag, konsistens og reaktion med de andre bestanddele i retten. Alene ved op- eller nedskalering i portionsstørrelser kan det være lidt uforudsigeligt, hvordan nogle typer af bælgfrugterne virker i retterne. Der ønskes generelt mere viden og erfaring.

”Vi bruger mange forskellige slags bælgfrugter, er meget kreative i kantinerne. I forhold til patienterne er det røde linser og kikærter. Vi har ikke så meget erfaring med hestebønner endnu.”

”Vi bruger kidneybønner, bortollinibønner, sorte bønner, hvide bønner, gule ærter, Ingridærter, kikærter, Gotlandlinser, grønne linser. Vi har lige haft kigget på nogen fra det danske marked. Nu har vi en base og vil gerne arbejde videre med de danske bælgfrugter, og få den variation, de kan give.”

”Vi bruger særligt fuegobønnen (favabønne/hestebønne) og Ingridærten, nogle steder er vi dog gået over på butterbeans og hvide bønner, de har haft en anden måde at blive cremet/blendet ud på, selvom de faktisk var dyrere, så nogen steder er de nemmere at arbejde med. Vi vil også gerne holde udbuddet begrænset.”

”Vi bruger fuegobønner (favabønne/hestebønne) i øllebrød og is, og vi bruger Ingridært. Dem har vi succes med, det er dem, vi har lært at kende i projektet. Vi er også nysgerrige på andre bælgfrugter og vil gerne handle lokalt, men vi er usikre på, hvad de kan og hvordan de smager og opfører sig i retterne.”

”Stabiliteten kan være en udfordring, vi skal vide hvordan konsistensen bliver ude ved slutbrugerne. Bælgfrugterne er gode varme, men mere grynede som kolde. Og det er bestemt noget vi skal tænke i herinde.”

”Grundviden om bælgfrugter er afgørende for, at det lykkes. Vi har ikke nok. Nyt produkt hver sæson, hvad gør en anden ært end Ingridærten, kan vi regne med, den har samme egenskab?”

Anvendelse af nødder og frø

Ingen af køkkenerne har arbejdet specifikt med nødder og frø som en kilde til at højne næringsindholdet og protein fra planter i retterne. Argumenter imod er, at det er dyrt, særligt som økologisk, og det tilfører potentielle allergener.

Forarbejdede planteprodukter

Flere af køkkenerne har forsøgt at anvende enten planteproteinisolat til berigelse eller fx ekstruderet planteprotein til retterne. Erfaringerne er blandede, nogle synes, det fungerer godt andre ikke, men der er en barriere i forhold til pris, og isolater kan være svært at skaffe via de sædvanlige indkøbskanaler. Flere fremhæver også, at det strider imod køkkenernes filosofi om at lave så meget som muligt fra bunden.

”Vi bruger det ikke, for der er ikke mange borgere, der efterspørger det, og det strider mod egenproduktionsfilosofien, så det hører som udgangspunkt ikke hjemme. Vi vil helst prøve at lave noget selv.”

”Vi har prøvet et produkt baseret på ærteprotein. Det er nemt at bruge, det har strukturen af kød, man kan ”snyde” når det er tilsmagt ordentligt, godt til millionbøf, så vil det blive let i forhold til bøf, alle farsretter vil det være optimalt. Rygeovn kan give lidt røgsmag, for at efterligne bacon. Det virker simpelt, men vi har for lidt viden. Hvorfor skal de have 5x så meget for det produkt? Vi ville gerne kunne lave det selv”

”Har forsøgt at få sojaprotein hjem, men det er ikke let at få via de sædvanlige indkøbskanaler, så købte en lille pose sojaprotein hjem via en bodybuilderside. Så det var besværligt. Håber de ad andre veje kunne blive påvirket til at tage det ind. Men der skal noget tonnage bag. Men det er svært at melde ind, når man ikke ved, om patienterne vil have det.”

3.2.3 Navngivning af retter og italesættelse af ændringer overfor brugerne

Der er generelt enighed om ikke at kalde retter for vegetariske, men så hellere bruge betegnelsen uden kød eller en grøn ret. Nogle steder har der været diskussion om, at det fx

skulle hedde en frikadelle med ingridært, da det kan blive opfattet som snyd at noget af kødet er erstattet med bælgfrugter, mens andre argumenterer med at hovedingrediensen stadig er kød, og derfor fint kan kaldes en frikadelle uden yderligere at navngive efter øvrige ingredienser.

”Vi har ikke reklameret med det, vi har valgt ikke at gøre det. Vi har diskuteret det på ledelsesgangen, vi har ikke villet gå på kompromis med kvaliteten, fokus på at retten skal smage godt, vi siger jo heller ikke at der er æggeblomme i, gulerødder osv. Det er en del af den måde, vi laver retten på. Nogen siger, om vi ikke snyder ved at komme bønnen i, men vi fortæller jo heller ikke hvor meget løg osv. vi kommer i. Vi siger det handler om kvalitet og smag.”

”Kollegaer, der er meget imod bælgfrugter, vil gerne have det står på menuplanen, at der er Ingridærter i hakkebøffen eller kødbollen. Det mener vi ikke, der skal stå. Der står bare hakkebøf eller frikadelle.”

”Navngivningen er ændret, før bestilte man vegetarisk via plejen, og vidste ikke, hvad det var. Nu står det på menuplanen, men benævnt grøn ret. Og den står før kødretten. Sidste år havde vi et pilotprojekt med måltidsværter, som tog imod bestillingen og fortalte hvad dagens menu var. Når den grønne ret stod før kødretten, valgte 45 % de grønne retter frem for kødretterne. Patienterne kunne spørge måltidsværten, hvad den grønne ret var. Der var noget nudging, kommunikation, fremstilling, og en fordel at kunne tale med et menneske, der har kendskab til mad, der kan forklare måltidets sammensætning.”

Borgernes og patienternes tilbagemeldinger på flere bælgfrugter i retterne
De køkkener, der har tilført bælgfrugter til diverse retter, har generelt ikke mødt negativ feedback eller kritik af retterne fra patienterne eller borgerne, efter der er tilføjet flere bælgfrugter. Nogle bemærker måske at smagen er lidt anderledes, men det betyder ikke, at de vælger den fra.

”Vi laver prøvesmagning med borgerne. Vi har sagt, hvad der var i, de syntes det smagte godt, også på frikadeller og leverpostej. Mange af dem kan ikke smage, at der er bælgfrugter i, det skal bare ligne noget, de kender. Vi har også prøvet at gå for langt, fx en stuvning med hvidkål, der fik for mange gule ærter.”

”De tager godt imod det, vi har en formulering på infoskærmen om, at vi har reduktion på madspild. Vi kører tilfredshedsundersøgelse 2 gange om året, og der er aldrig bemærkninger på bønnen og linser i maden. En enkelt tilbagemelding på millionbøffen, en undring på at den smagte anderledes.”

”Vores borgere er vandt til køddelen, vi skal gå varsomt til værks. Stor forskel på hvor i landet, du befinder dig.”

3.3 Ledelseserfaringer

3.3.1 Et skub til at komme i gang

Omlægningsprocessen mod økologi og mere bæredygtige måltider i de medvirkende køkkener er ofte sket ved at nogen i organisationen, hvad enten det er internt fra køkkenets ledelse eller fra kommune/region, har ønsket og skubbet på for en forandring.

Andre køkkener er for alvor kommet med i omlægningen igennem projekter som ”[Grønne retter i store gryder](#)” (12), projekt ”Frontløber” via Økologisk Landsforening eller via FØL-Fondens køkkenomstillingsprojekter.

Drivkraften til at komme i gang kan også komme internt fra ledelsesgruppen, fx i Region Syddanmark, hvor man i 2022 gik i dialog med politikerne om at komme med et indspark til en bæredygtighedsplan. Det blev til materialet [Principper og mål for bæredygtige fødevarerindkøb og måltider](#) i Region Syddanmark, der nu er pejlemærke for hospitalskøkkenerne (13).

Hjælp fra eksterne konsulenter

En stor del af køkkenerne har gjort brug af eksterne konsulenter til at uddanne enten alle eller udvalgte medarbejdere til at arbejde med bælgrugter. Alternativt kan medarbejderne have været på efteruddannelse via AMU-kurser.

Ingen køkkener har skubbet det i gang helt på egen hånd, da det er ny viden, der ikke er indlejret, og det kræver omstilling i produktionsmetoder, håndtering, konsistentstilpasning og tilsmagning af retter og mest af alt øvelse.

”Bønnerne er ny viden vi arbejder med, vi var ikke så langt uden konsulenten havde været på besøg.”

”Konsulenten var med i frontløberprojektet, gav et 200 km energispark, rystede op i personalet, spurgte nysgerrigt ind til dem. Vi lavede en masse retter og smagte bagefter, og hun prikkede til alle: ”er grundsmagene der?”, ”har du smagt den?”: Det var energi - gøre og røre.”

3.3.2 Betydning for arbejdsmiljøet

Der er lidt forskellige opfattelser af, hvorvidt det at arbejde med flere bælgrugter har en reel betydning på arbejdsmiljøet. Det ses generelt ikke som et problem, men det har betydning for visse arbejdsgange og processer i køkkenet, og der har krævet noget vidensopbygning at lægge om. Dette kan imidlertid også understøtte bedre samarbejde på tværs af fagligheder.

”Det er tungt at håndtere bælgrugter, vi er gået fra at håndtere 850 kg bælg/år til næsten 6 tons. Når man laver mad fra bunden, kan der være udfordringer med løft.”

”Det er andre processer. Vi koger en ordentlig portion bælgrugter ad gangen, det er en ekstra proces, og påvirker rutiner og vaner. Medarbejderne skal klædes på til det, der skal være nogen frontpersoner, det er ikke allemandsviden”.

”Det har krævet mere tid med egenkontrol. Hvordan skal vi koge og opbevare bønner og linser, og hvordan kan vi have dem stående hele ugen.”

”Idet maden laves fra bunden, samarbejdes der på tværs af faggrupper. Det er medvirkende til et godt arbejdsmiljø.”

Kompetenceudvikling og engagement af medarbejderne

En vigtig del af omlægningen har bestået i at afholde kurser/workshops for medarbejderne, og få dem uddannet til at kunne håndtere arbejdet med bælgfrugterne i produktionen såvel som at lære nye måder at tilsmage mad, der er anderledes komponeret end sædvanligt. Det kan være udfordrende såvel for medarbejderne som for ledelsen og alle må tage et medansvar for også at fastholde de nye kompetencer.

Nogle medarbejdere har også haft modstand mod at bælgfrugter skulle være en del af menuen til de ældre og syge, og syntes de skulle være undtaget.

Det har krævet en klar ledelsesmæssig udmelding, at det er en *skal* opgave og ikke blot en *kan* opgave. Men ved medinddragelse og kompetenceudvikling er der også åbnet mere og mere for, at det er en håndværksmæssig positiv udfordring og har ligefrem medført mere køkkenfaglig stolthed, når man er lykkedes med at håndtere opgaven.

”Vigtigt også at få bageren med, han har også brug for sparring. Så man skal også investere i det, for at han ændrer holdninger, det er meget med holdninger og at ændre vaner.”

”Give dem noget inspiration, fx en tur ned og se Hørkram, tage ud og ser noget sammen for at få det sociale med.”

”Det er nu italesat som en skal-opgave, og vi har ikke længere de diskussioner (om vi skal ændre praksis eller ej)”

”Vi har stor frihed til at finde på og kreere. Virkelig afhængigt af, at man har personale, der kan finde ud af at være kreative. Dem det ikke falder let, skal søge sparring og være nysgerrige på deres kollegaer”

3.3.3 Ledelse med ambitioner

Alle lederne af køkkenerne har i interviewene fremhævet, at det handler om at VILLE det, at selv tro på og stå fast på, at det er vigtigt for køkkenet at bidrage til forandring mod en mere bæredygtig madkultur, også selvom medarbejdere eller ledelsen og politikerne ikke bakker op i det omfang, som kunne være ønsket. Desuden skal der være en nysgerrighed og ønske om at prøve at gå nye veje.

Et køkken fremhæver at arbejdet med LEAN proces og værdistrømsanalyse har givet stor værdi. Her har det været et vigtigt princip at medarbejderne er undervist i og forstår

princippet, og derfor bedre kan udpege hvilke retter, der kan optimeres til at give mest værdi både på tid og økonomi, uden at gå på kompromis med smag, kvalitet og ernæring.

”Man skal kunne turde og sige, der er en gevinst til det. Der skal en ledelsesbeslutning til og nogle gange skal man på dybt vand. Vi har en lyst til at prøve nyt. Det er fordi, vi sagde ja til projektet (Frontløber), at det er lykkedes for os.”

”Noget køkkenpersonale har været lidt forbeholdne, vi har snakket meget om det, haft opfølgninger på arbejdet med konsulenten. Hvorfor skal vi nu til det, det fungerer jo godt, det vi har i forvejen, men vi taler ind i, at vi har en forpligtelse, hvordan kan vi gøre det og samtidig lave mad, der smager godt.”

Samfundsansvar og inspiration udad

Nogle køkkener italesætter, at de har taget teten på mere bæredygtige måltider, fordi de ser det som et samfundsansvar. Når man laver så mange måltider og er ansvarlig for store indkøb, så er det en forpligtelse også at tænke bæredygtigt og bidrage til mindsket CO₂ belastning fra måltiderne.

Overordnet er det en god historiefortælling til især omverdenen, at køkkenet arbejder med omlægning til økologi og mere bæredygtighed. Køkkenet kan stå som et pejlemærke for det omgivende samfund og inspirere til mere planterige og bæredygtige måltider igennem patienternes, borgernes, personalets og de pårørendes oplevelse med maden.

”Jeg skal gøre, hvad jeg kan, vi har en forpligtelse, den står jeg på, selvom jeg ved, vi ikke redder hele verden. Vi lever op til de nye klimakostråd.”

”Vi kan inspirere også til det private køkken. Danskerne køber ikke bælgfrugterne, de ved ikke, hvordan man skal håndtere det. De kender chili con carne og hummus, men vi vil gerne oplyse, hvor nemt det egentligt er.”

Ny inspiration og viden til egen praksis

Lederne af køkkenerne har ofte selv været foregangspersoner og søger aktivt viden og inspiration igennem medier, netværksgrupper for professionelle køkkener, regionssamarbejde, eller fx samarbejdet ”Grønne retter i store gryder”, hvor opskrifter kan findes på websiden metodikogsmag.dk (12) samt Planteløftet (14).

I takt med at medarbejderne er blevet mere engageret, kommer inspirationen også ofte fra erfaringer og eksperimenter i det private køkken, samt fra elever og studerende.

”Personalet bliver tændte, når først man tænder en ild i dem.”

Øvre ledelse som med eller modspiller

Opbakning fra det øvre ledelseslag fremhæves som vigtig, og kan være en hjælp til at opstille relevante mål og skubbe processer i gang. Eftersom offentlige institutionskøkkener i sidste ende refererer til en politisk ledelse i region eller kommune, kan vindende dog også af og til vende, og hvor man før havde opbakning, kan der opstå nye modstrømme. Ligesådan kan der være ønske om at nå længere, end den standard ledelsen har sat.

”Efter vores sundhedschef gik på pension, har der ikke været samme ambition, og den nye er ikke nær så interesseret i mad og måltider. Vi har kun krav om 60 % økologi pga. økonomien.”

”Drømmer om at samarbejdspartnere i forvaltningen blev undervist/blev bevidste om, at det er det her, vi arbejder hen imod. Vi kæmper lidt mod Goliat. Vores samarbejdspartnere er ikke vidende om, hvad vi som offentlige institutioner er forpligtede til.”

”Jeg har også en opgave i hele tiden at få fortalt, hvad vi gør og hvorfor, så alle i forvaltningen kan gå med den fortælling, de steder de kommer, så vi har hinandens ryg. Jeg sidder også i en ny forvaltning, så jeg har nye ledere, og bruger energi på at få snakket med dem om det.”

”Vi er visiteret til lidt flere kunder med diæter, fordi de private madudbydere siger nej tak. Vi har en kvalitetsstandard fra kommunen med mængder (påkrævede mængder kød), men vi vil gerne have den fjernet, så vi kan variere mere, få flere bælgfrugter ind. Kvalitetsstandarden er lavet af forskellige personer i kommunen: vi er med, samt de private firmaer/leverandører samt visitationen. Der er stort tjek på os, men der bliver ikke tjekket op for de private leverandører, men vi bliver tjekket af visitationen, om vi lever op til det.”

Økonomi til forandring

Økonomi er en vigtig faktor i ledelsen af omlægnings- og forandringsprocesser, der bliver sjældent tilført ekstra midler, så øvelsen handler om at se på, hvor i kæden der kan byttes ud og optimeres. Via deltagelse i projekter og fondsansøgninger har flere køkkener kunnet indhente økonomi til selve kompetenceudviklingen af medarbejderne, til undervisningen med eksterne konsulenter brug af brug af eksterne produktudviklere.

Selvom der spares penge på at købe bælgfrugter i stedet for kød, kan det modvirkes af, at der bruges arbejdstimer til håndtering af bælgfrugter.

Særligt de større køkkener har egen bager og slagter, og der kan spares penge ved at købe uforarbejdede råvarer hjem og selv stå for forarbejdningen.

”Der, hvor vi har kunnet hente noget til økologien, er ved at reducere kødmængden, proteinet tilføres igennem bælgfrugter. Vi har samme økonomi, som vi holder os indenfor. Vi skal holde os indenfor denne til råvarerne. Så må vi skære noget væk for at få råd til noget andet.”

”Økonomisk ikke så meget gevinst, måske på indkøb, men ikke på proces og arbejdstimer, i starten lidt bekymring over, at det tog længere tid, men nu gør vi det bare.”

3.3.4 Ernæringsmæssige udfordringer og bekymringer i forhold til de ældre og patienterne

Der er en udbredt bekymring om, hvorvidt de ældre eller patienterne får nok protein, herunder de essentielle aminosyrer. Det gør, at de nogle steder har bremset processen med omlægning til mere planteprotein i forplejningen til de ældre og patienterne. Der er også en tilbageholdenhed med at lave rent vegetariske eller veganske retter af samme årsag. Mange

efterlyser bedre redskaber til beregning. Også kostfibre kan udgøre en barriere i forhold til særligt mave-tarm patienter, selvom der her er noget forskellig opfattelse imellem hospitalerne.

”Kostkonsulenter og diætister har haft snakke om, hvor meget vi optager af planteproteiner i forhold til animalsk. Der er ikke så meget forskning, så vi synes, det har været lidt svært. Vi har også talt om, hvem af patienterne der må få det, men vi kan høre, der er forskellige holdninger. Vores diætister siger det modsatte af dem fra et andet hospital. Det bremser os i vores ivrighed i vores aktivitet; hvor meget tør vi at komme i retterne. Særligt mave-tarm patienterne. Hvad gør vi ved dem, der er småtspisende. Det betyder, at vi er tilbageholdende med, hvad vi tør at komme i til vores patientmad.”

”Vores patienter er meget småtspisende, kostfibre øger mæthedsfølelsen, ikke positivt i hospitalssammenhæng.”

”Lige nu mangler vi et system, der kan tage højde for den lavere optagelighed. Trykke i det (omlægningen), fordi vi stadig har animalske produkter.”

3.4 Internationale erfaringer

Greener By Default er en amerikansk baseret nonprofitorganisation, der arbejder for at fremme plantebaserede måltider i institutioner som et standardvalg – *by Default*.

Deres strategi er altid at arbejde med, at patienterne har flere valgmuligheder, men at gøre de plantebaserede måltider så attraktive og så let tilgængelige, at de bliver førstevalg for mange patienter. De lægger stor vægt på kommunikation og via nudging at gøre beslutningsprocessen omkring de plantebaserede måltider så enkle som muligt.

Organisationen startede som et projekt under Better Food Foundation, men blev selvstændig nonprofitorganisation i 2023. Som nonprofitorganisation kræver de ikke betaling af institutionerne, og det er et vigtigt princip for at nå så mange samarbejdspartnere som muligt: –” *otherwise they wouldn’t work with us*”

Heidi Fritz, MS, RDN - Healthcare Program Director

De har bl.a. hjulpet New York City Hospitals med at udvikle plantebaserede måltider som standardvalg et tiltag, der også har fået megen international opmærksomhed, og har været med til skabe yderligere finansiering til organisationen.

Senest har de i samarbejde den britiske organisation Plant-Based Health Professionals startet en kampagne for at påvirke det britiske National Health Service (NHS) til at gøre plantebaserede måltider til standard på britiske hospitaler. Her arbejder de aktuelt med et pilotprojekt på et hospital i Sheffield.

3.4.1 Valgmulighed, kulturtilpasning og tryghed

Deres arbejde tager udgangspunkt i først og fremmest at skabe en valgmulighed, hvor det plantebaserede bliver det nemme og mest attraktive. De erkender også at plantebaserede måltider måske ikke er for alle, og at det tager tid at nå ud til alle patientgrupper. De starter derfor med "regular meals", der i dansk kontekst kan sammenlignes med begrebet normalcost.

"We try to get that food onto the regular menu, our goal is to increase the choice. The approach is trying to be more inclusive, making more choices. "

"Plant-based diets does not always apply to all patients. In NY they just offered it to patients at a regular diet. NY is still trying to increase the number of patients, and the staff continues to verbally offering the menu. The elderly can sometimes chew the plant-based foods better than meat."

Og selvom strategien er at arbejde ud fra konceptet Whole Food Plant-Based (WFPB), hvor maden primært er baseret på hele uforarbejdede fødevarer, dvs. bælgrugter, grøntsager, korn, nødder, frø, frugt og bær, så ser de også ind i nogle steder at skulle arbejde med plantebaserede kødalternativer. Det kommer meget an på kultur og forventninger i det område de arbejder. Fx nævner de at skulle starte et pilotprojekt op i Midtvesten i USA, hvor madkulturen også er noget anderledes end i New York, og her vil plantebaserede kødalternativer sandsynligvis blive en del af strategien.

"We primarily advocate for WFPB but in some places plant-based meat alternatives could be an option. It's easiest to work with WFPB in the west and east coast, but we have 2 pilots in the middle of the country. Meat alternatives will be first case alternatives in the mid-west hospitals."

De understreger, at det også er vigtigt at få personalet med, og strategien har ofte været, at starte med at arbejde med personalets måltider, for derigennem at skabe tilvænning, tillid og tryghed til at maden smager godt, samt nedbryde barrierer mod plantebaserede måltider. Derfor starter de ikke ud med et helt hospital, men vælger en enkelt eller to afdelinger som pilot eller test-afsnit.

3.4.2 Fokus på sundhedsfremme ved plantebaseret kost

I de danske interviews er en af barriererne for at gå videre i processen, at man er bekymrede for proteinkvaliteten. Det synes ikke at være den store bekymring i det arbejde, de har udført i USA. Fokus er i stedet på, hvor næringsrig og sundhedsfremmende maden er med en plantebaseret tilgang. Adspurgt, om der er særlige kriterier for indhold af fx protein og fedt, fortæller de, at det varierer imellem forskellige hospitalssystemer og lokale bestemmelser, men det synes ikke at være nogen særlig barriere.

I det britiske projekt har Greener By Default involveret det britiske selskab for kliniske diætister og holdt informationsmøde omkring tilgangen. Her kender de godt til den "protein-

skepticisme” der især findes i Danmark og andre europæiske lande der fx henholder sig til ESPEN Guidelines omkring hospitalsforplejning (15), men igen er det ikke noget, der ses som en hindring, og der er mere ”fleksibilitet” i måden at arbejde med ernæringsforplejningen.

”No one mentioned ESPEN yet, we have another document, we have more flexibility”

Amy Roarch, RD, UK Healthcare manager

For at fremme udbredelsen håber de at hospitalerne vil dele deres resultater, ligesom de har gjort i NYC hospitals. De håber på sigt at kunne opnå finansiering til at gennemføre et forskningsprojekt og dermed kunne dokumentere effekten igennem egentlige Helbredseffekter, og om det har betydning for antallet af indlæggelsesdage.

3.5 Sammenfatning og diskussion

3.5.1 Køkkenpraksis

Typen af bælgfrugter, der anvendes og i hvilke retter, bærer ofte præg af, at det er den type bælgfrugt, der er blevet anvendt i forbindelse med afholdelse af kurser og workshops, og her har konsulenterne en stor påvirkning. Der ses dog også en tendens til at jo længere tid, man har været med i udviklingen, jo bredere er repertoire af bælgfrugter, og man er mere sikker på, hvilke bælgfrugter, der kan bruges i hvilke sammenhænge. Som alle medvirkende har fremhævet, så er arbejdet med bælgfrugter ikke en kompetence, der ligger på rygraden, og det tager tid at lære og omstille sig. Både i forhold til håndtering og i forhold til tilsmagning og tilpasning af konsistens.

Mange køkkener fremhæver, at de ønsker endnu mere erfaring med brug af bælgfrugter, så de i langt højere grad kan variere alt efter udbud og sæson og med mulighed for at købe fra lokale producenter. Det vil være oplagt, at strategier for mere bæredygtigt indkøb skal kobles med en samtidig kompetenceudvikling blandt medarbejderne til at kunne anvende de lokale råvarer i langt højere grad.

Andelen af planteprotein i retterne kan også højnes ved at tilføre fx nødder og frø, men ingen af køkkener har haft særligt fokus på dette eller stor erfaring med denne type af fødevarer som berigelse. Enten på grund af det økonomiske aspekt eller pga. risiko for at tilføre flere allergener til retterne. Her er der mulighed for videre udvikling og selvom økologiske nødder er en dyr råvare, giver de også meget næringsværdi til retterne selv i små mængder. I stedet for nødder kan man i højere grad arbejde med at bruge frø som sesamfrø og græskarkerner, der er langt billigere i indkøb og sjældnere er forbundet med allergiske reaktioner.

Hvordan bælgfrugter skal tilføres måltiderne, varierer og synes at være meget et holdningsspørgsmål, men alle har et ønske om at øge andelen af bælgfrugter, hvad enten det er ved at ”fortynde farsen”, og tilføre bælgfrugter i stort set alt, hvad tænkes kan, eller ved at holdet kødet ”rent”, men i mindre portioner, og i stedet fremme flere valgmuligheder med vegetariske eller veganske retter. Nysgerrigheden og opfindsomheden er stor, og nogle løber

stærkt i udviklingen, mens nogle afventer lidt og ser på de andres erfaringer, særligt når det gælder forplejningen til de ældre og patienterne. Til gengæld synes der at være stor enighed om, at man sagtens kan skubbe lidt mere på i personalekantinerne og være mere eksperimenterende her. Dette stemmer godt overens med erfaringer fra *Greener By Default*, der netop fremhæver denne tilgang som en af deres strategier. De fremhæver, at når først personalet et trykke ved maden, kan de også lettere tilbyde den til patienterne i tillid til, at maden er smagfuld og nærende.

Det fremgår i interviewene, at ofte bemærker brugerne ikke små ændringer, og selv når man havde ændret så meget på en ret, at det faktisk blev bemærket, så betød det ikke nødvendigvis, at brugerne ikke ville spise retten. Gør man derimod meget ud af at oplyse, at retten er med mindre kød uden den bagvedlæggende forståelsesramme, kan der hos brugerne opstå en følelse af at blive ”snydt” og ikke få, hvad man betaler for, og køkkenet kan ende med, at brugerne fravælger deres tilbud. Diskussion om hvor meget og hvordan, der oplyses om brug af bælgfrugter i retterne, går igen i flere af køkkenerne, og der vil ofte i personalegruppen være divergerende holdninger. De fleste ledere af køkkenerne giver dog udtryk for, at det ikke nødvendigvis skal fremgå af rettens navn, hvis det er en frikadelle med reduceret kød og tilførsel af bælgfrugt, men det er stadig ”bare” en frikadelle. Som en leder af køkkenerne fremhæver, så nævnes heller ikke de øvrige ingredienser i rettens navn.

I alle tilfælde ser det ud til, at det er vigtigt at forholde sig meget bevidst til kommunikation og navngivning af retter, samt skabe en positiv historiefortælling. Dette er sjældent tænkt ind i budget og projektansøgninger for køkkenernes vedkommende, men det kan være et område man i langt højere grad skal prioritere i fremtidige indsatser. Ingen af køkkenerne har en decideret kommunikationsmedarbejder med netop denne opgave for øje.

Greener by Default er lykkedes med at fremme flere plantebaserede måltider igennem en tilgang, der skaber plads til valgmulighed for den enkelte og ikke fratager muligheden for kød. Ved at arbejde bevidst med kommunikation og adfærdsendring igennem nudging, er det alligevel lykkedes at få flere til at vælge det plantebaserede måltid som standard. Dette stemmer egentlig godt overens med den danske tilgang, hvor der også altid er mindst to valgmuligheder på menukortet, men hvor man ikke altid har været så bevidst om kommunikationen til brugerne. Et pilotforsøg fra et af de medvirkende hospitaler viste, at målrettet kommunikation og fremhævelse af det grønne måltid kunne få flere til vælge dette – uden at fratage valgmuligheder.

Det kan være en god strategi først at arbejde med personalets måltider, og først når dette er blevet normalen, kan man flytte mere fokus på patienternes måltider. Denne strategi følger mange køkkener også herhjemme, og der er plads til mere kreativitet med de grønne måltider i personaleforplejningen.

3.5.2 Ledelseserfaringer

Lederne af køkkenerne er standhaftige og skal nogle gange kunne tåle at stå for skud fra skeptiske medarbejdere, andet personale eller borgere og pårørende. Med åbenhed for konstruktiv dialog, tydelig ledelse og klare argumenter kan køkkenet træde frem og stå som et

godt eksempel - også udadtil - og være med til at give inspiration til alle, der har berøring med køkkenet.

Men selv de mest standhaftige ledere af køkkenerne har brug for opbakning fra deres ledelse og hjælp fra det kommunale og politiske ledelseslag for sikre den fortsatte udvikling og strategi for mere bæredygtige måltider. Arbejdet mod højere økologiprocent har været en løftestang for køkkenerne til at reducere kødforbruget og indføre flere bælgrugter i forplejningen. Selvom den offentlige ledelse ikke længere skubber helt så meget på med at hæve økologiprocenten, holder køkkenerne ved og fastholder, at de ønsker en høj økologiprocent og gerne over det, som kommunen måske har sat som mål.

Nogle gange ønsker lederen af køkkenet mere end, hvad det politiske engagement vil eller kan følge med til. Der kan være økonomiske prioriteringer, der spænder ben, idet en omlægning eller videreudvikling oftest koster lidt i starten, men indhentes når processer og råvareindkøb er implementeret i daglig drift. Man kan diskutere om lederne af køkkenerne er for ambitiøse, men det bunder mere i en faglig stolthed og en forpligtelse på at ville tage klimamålene til sig, stå ved samfundsansvaret og gøre det, der skal til. Men ved at stå sammen i fx regionerne er det også set, at lederne af køkkenerne i samlet flok har kunnet fremskynde processen og få lavet fælles regionale mål for at reducere CO₂ belastningen og fremme indkøb af bæredygtige fødevarer.

Kompetenceudvikling af medarbejderne er absolut nødvendig, da praksiserfaring og viden om brug af bælgrugter i danske måltider er begrænsede og ikke i nyere tid har udgjort en særlig stor del af vores madkultur. Det kræver nye kundskaber i forhold til tilberedning, tilsmagning, opbevaring og egenkontrol. Nye medarbejdere skal også løbende læres op. Der vil fortsat skulle investeres i forløb med køkken- og omlægningskonsulenter samt AMU-kurser.

Det er vigtigt, at alle medarbejdere har en forståelse for betydningen af deres arbejde. Det har nogle gange været en kommunikativ udfordring, at personalet ikke altid har bakket op om omstillingen til grønnere måltider til de ældre og patienterne, oftest ud fra en bekymring for, om maden var næringsrig og smagfuld nok, eller måske at den blev for voluminøs. Måske er det i nogle tilfælde en formodning, der er en afspejling af personalets holdninger.

Til gengæld kan omlægning og succesfuld kommunikation omkring værdien af arbejdet med grønnere måltid give et løft af hele personalegruppens sammenhold, større forståelse på tværs af enheder, og gøre personalet i stand til selv at identificere processer, der kan optimeres, komme med forslag til nye retter etc.

Tvivl om proteinkvalitet er en barriere, der lige nu har stoppet flere køkkener i at gå videre med udviklingen i Danmark. Lederne af køkkenerne er derfor meget i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre. Flere efterlyser bedre redskaber til beregning og ikke mindst mere forskning.

De kliniske diætister har her en vigtig rolle for køkkenerne i forhold til at bifalde den ernæringsmæssige kvalitet af måltiderne. Også i international praksis fremhæves diætisternes rolle som afgørende for en succesfuld implementering af planterige retter, ved at bifalde den ernæringsmæssige kvalitet, men også at de kan gå forrest og opmuntre personalet og patienter til at tage imod de mere planterige retter, der både er næringsrige og smagfulde (16). Erfaringsmæssigt står de i USA og Storbritannien ikke overfor samme barriere med skepticismen omkring planteproteiner i forplejningen, som der ses herhjemme, og der er

generelt mere fokus på madens sundhedsfremmende egenskaber i det samlede billede, fremfor et enkelt næringsstof. Måske det kan være en af årsagerne til, at det hurtigt er lykkedes dem også at flytte fokus over på selve patientforplejningen. Dermed ikke sagt, at der ikke er en bevidsthed om proteinbehov og proteinkvalitet, samt behov for eventuelt at supplere med specifikke vitaminer eller mineraler. Men det italesættes ikke i samme grad som en stopklods for videre udvikling, men som faglig opgave for diætisten og ernæringsteamet, der skal vejlede patienten om behovet for supplement eller tilskud (16).

Sammenfattende er indtrykket at køkkenerne arbejder med en bevidsthed om, at de står med en ansvarsfuld opgave, der ikke bare involverer den konkrete forplejning til borgerne og patienterne, men også rækker ud og har indvirkning på de pårørende, personalet og det omgivende samfund. De har derfor taget opgaven med at være en slags pionerer, der arbejder mod mere bæredygtige og klimavenlige måltider til sig. Der fortælles med stor ivrighed om erfaringer, og man vil gerne vidensdeling og opsøge ny inspiration blandt kollegaer. Alle deltager i netværksgrupper af forskellig art, men flere efterlyser et nationalt overblik, et samlet sted, hvor man kan finde informationer og dele erfaringer på tværs af landet. Dog er lysten til at dele konkrete opskrifter lidt mere tilbageholdende, og der kan være en bekymring for, hvordan andre køkkener tager imod opskrifterne, da der altid vil ske ændringer ved op- eller nedskalering af mængder, der er ukontrollerbare, når først opskriften er ude af ens egne hænder. Der fornemmes nogle steder en usikkerhed på, om man bliver ”dømt” blandt kollegaer, hvis opskriften ikke lykkes i et andet køkken.

Konklusion

Projektet har vist, at der eksisterer en række gode eksempler på køkkenpraksis, hvor det er lykkedes at indføre flere bælgfrugter i produktionen og reducere forbruget af kød i traditionelle retter. Desuden at det er muligt at tilføje bælgfrugter til en række retter, der traditionelt ikke er så proteinrige, særligt i mellemåltids- og tilbehørskategorien.

Ledelsesmæssigt kræver det ambition og en solid tro på, at det er et nødvendigt og gavnligt tiltag for modtagerne og samfundet i øvrigt, der kan være med til at højne fagligheden og arbejdsmiljøet i køkkenenheden. Viden om bælgfrugternes køkkentekniske egenskaber skal tilføjes og der skal prioriteres tid og ressourcer på kompetenceudvikling af medarbejderne. Effektiv og målrettet kommunikation og tilskyndelse til adfærdsændring igennem nudging har været medvirkende faktorer til at det lykkedes, det ses særligt igennem den internationale erfaring. Det vil derfor være relevant i langt højere grad at tænke disse faktorer ind i fremtidige indsatser.

Referencer

1. WHO. (2021). *WHO urges governments to promote healthy food in public facilities*. <https://www.who.int/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
2. Klimarådet. (2021). *Klimavenlig mad og forbrugeradfærd Barrierer og muligheder for at fremme klimavenlig kost i Danmark*.
3. Lassen, A. D., Thorsen, A. V., & Trolle, E. (2022). Bæredygtige offentlige fødevarerindkøb - status og perspektiver.
4. Lassen, A. D., Christensen, L. M., & Trolle, E. (2023). *Klimaeffekt i professionelle køkkener ved økologiomlægning - 4 cases*. DTU Fødevarerinstitutionen.
5. Underernæring: Opsporing, behandling og opfølgning af borgere og patienter i ernæringsrisiko - Vejledning til kommune, sygehus og almen praksis. Sundhedsstyrelsen 2022. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Vejledning-om-underernaering>
6. Anbefalinger for den danske institutionskost. Fødevarerstyrelsen, Sundhedsstyrelsen og DTU Fødevarerinstitutionen, 2015. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/Anbefalinger-for-den-danske-institutionskost>
7. Lassen, A. D.; Christensen, L. M. (2025). Forslag til fødevarergruppering af indkøbsdata til brug for monitorering af professionelle køkkener efterlevelse af Kostråd til Måltider. DTU Fødevarerinstitutionen.
8. Den Nationale Kosthåndbog. Kost og Ernæringsforbundet. Fagligt opdateret 2019. <https://kosthaendbogen.dk/>
9. Fødevarerstyrelsen. Det Økologiske spisemærke. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevare/oekologi/det-oekologiske-spisemaerke>
10. Svanemærket. <https://www.svanemaerket.dk/>
11. Region Midt. Hospitalskøkkenerne i Region Midtjylland skærer CO₂ af menuen. [https://www.voeresbaedygtighed.rm.dk/mere-info/nyheder/hospitalskokkenerne-i-region-midtjylland-skarer-CO₂-af-menuen/](https://www.voeresbaedygtighed.rm.dk/mere-info/nyheder/hospitalskokkenerne-i-region-midtjylland-skarer-CO2-af-menuen/)
12. Metodikogsmag.dk. https://metodikogsmag.dk/opskrifter_forside/
13. Region Syddanmark. https://regionsyddanmark.dk/media/dumiml33/principper-og-maal-for-baedygtige-foedevareindkob-og-maaltider-i-region-syddanmark_200622.pdf
14. Food organisation of Denmark. <https://www.thefoodproject.dk/projekter/planteloefte-2025/>
15. Thibault R et al. ESPEN Guideline on Hospital Nutrition. Clin Nutr. 2021 Dec;40(12):5684-5709. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.039>
16. Parikh S et al. Transforming Hospital Food Culture – Plant-based meals on the Menu. Today's Dietitian, Feb.2025. <https://www.todaysdietitian.com/issues/2025/february/-23>