A top-down view of a bowl filled with a hearty plant-based soup. The soup is a rich, orange-brown color and contains chickpeas, green peas, broccoli, and other vegetables. The bowl has a white base with a blue marbled pattern around the rim. Fresh green herbs, including pea tendrils, are scattered around the bowl. A silver spoon and fork are placed on the surface next to the bowl.

Ernæring på plantebaseret kost

En pjece til køkkenfaglige

Plantebaseret kost er for alle

Uanset livsstil, allergener og trosretning

En 100 % plantebaseret kost indeholder ingen animalske produkter som æg, kød, fisk, honning og mælkeprodukter, men består af bælgfrugter, fuldkornsprodukter, grøntsager, frugt, svampe, bær, krydderurter, nødder og frø. Dette kaldes også en sund vegansk kost.

En vegetarisk kost er primært plantebaseret, men kan også indeholde nogle animalske produkter som æg og mælkeprodukter. På en pescetarisk kost tilføjes desuden fisk og skaldyr, mens en fleksitarisk kost også indeholder kød i små mængder.

Fordelen ved at lave 100 % plantebaserede retter er, at de kan spises af alle uanset livsstil, mælkeallergi, laktoseintolerance og trosretning. Desuden er der mange sundhedsfordele ved en plantebaseret kost, da den er rig på fibre og lav på mættet fedt.

Se den supplerende video om ernæring på en plantebaseret kost:

"Ernæring på en plantebaseret kost"



Find lækre plantebaserede retter til store gryder målrettet unge udviklet i samarbejde med Aarstiderne:

"Grønne opskrifter til højskoler og frie fagskoler"



Bælgfrugter

Kilde til protein, fibre, vitaminer og mineraler

Bælgfrugter som linser, bønner, ærter og kikærter er rige kilder til fibre, proteiner, vitaminer og mineraler. Bælgfrugter er fedtfattige og mætter godt. Derudover er de billigere og langt mindre klimabelastende end animalske produkter som kød.

Ifølge de officielle kostråd skal vi spise 100 g tilberedte bælgfrugter dagligt. I dag spiser danskerne kun ca. 5 g tilberedte bælgfrugter dagligt. Storkøkkener og kantiner kan være med til at hjælpe danskerne med at øge deres indtag af de næringsholdige proteinbomber ved at integrere flere bælgfrugter på menuen.

Tag bælgfrugtskurset i form af 7 korte videoer med Trine Krebs og Inger Kjærgaard, der fortæller en masse nyttig viden om bælgfrugter, herunder tilberedning og anvendelse:

"Bælgfrugtskursus"



TIP

Gå på opdagelse i det store udbud af bælgfrugter og brug dem til supper, postejer, gryderetter, smørepålæg, kager, energibarer, bagværk og plantefrikadeller/bøffer.

Fibre

Holder os mætte, og planteriget er fyldt af dem

Det geniale ved en plantebaseret kost er, at den er rig på fibre. Animalske produkter indeholder derimod ingen fibre. Kilder til fibre er fuldkornsprodukter, grøntsager (særligt de grove grøntsager som kål og rodfrugter), frugt, bær, nødder og frø samt bælgfrugter som bønner, linser og kikærter.

Fibre bidrager til, at vi holder os mætte i lang tid og gør det dermed nemmere at bevare normalvægten. Fibre stabiliserer også vores blodsukker og bidrager til en velfungerende fordøjelse. Endelig bidrager en sund og fiberrig kost til at forebygge flere livsstilssygdomme.



Protein

Nemt at dække proteinbehovet uden kød

Når man spiser varieret og tilstrækkeligt, er det muligt at få nok protein gennem en plantebaseret kost – også når man har fysisk hårdt arbejde eller træner meget.

Vi skal blot variere kosten og spise forskellige bælgfrugter, nødder, frø og fuldkornsprodukter til de fleste måltider. Det sikrer en god sammensætning af aminosyrer, så proteinbehovet dækkes.

Protein kan vi naturligvis få fra animalske produkter, men protein findes også i mange plantebaserede fødevarer, eksempelvis:

Fødevarer	Protein pr. 100 g
Linser (rå)	26,2
Hørfrø	25,0
Solsikkefrø	24,2
Mandler	21,0
Kikærter (rå)	20,4
Havregryn	13,3
Fuldkornspasta (rå)	13,2
Hasselnødder	13,2
Ris fuldkorn (rå)	9,0
Grønne ærter	6,1
Rugbrød med frø og kerner	5,7
Broccoli	3,6
Sojamælk	3,3

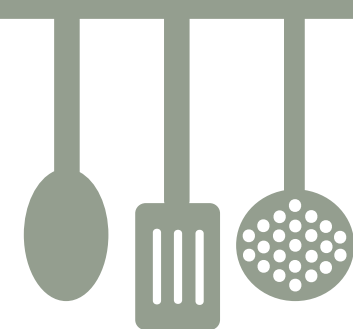
Tal fra DTUs Fida Fooddata



Kosttilskud

Har I elever eller kursister, der spiser helt eller delvist plantebaseret?

Når kosten er helt eller delvist plantebaseret, er der mineraler, vitaminer og fedtstoffer, man skal være opmærksom på at få nok af. Det gælder særligt calcium, B12 og omega 3-fedtsyrer, men også jod, zink, selen og jern. Som køkkenpersonale er I ikke ansvarlige for, at eleverne tager tilskud, men det kan være rart at have denne baggrundsviden, så I kan henvise til steder, hvor de kan få mere information.



B12-vitamin

Fås fra animalske produkter og er meget vigtig for nervernes funktion og dannelsen af røde blodlegemer. Spiser man helt plantebaseret eller meget få animalske fødevarer, skal man tage et tilskud på 2500 mikrogram om ugen, ca. 1000 mikrogram 2-3 gange om ugen *eller* 50-250 mikrogram dagligt.

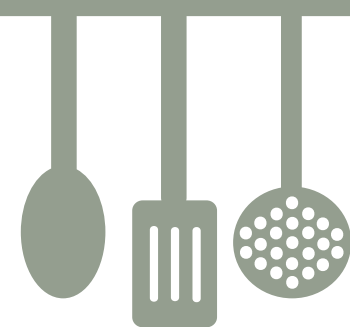
Calcium

Mineralet er bl.a. vigtigt for stærke knogler, regulering af blodtrykket og normal muskelfunktion. Vi får en væsentlig andel af vores behov for calcium dækket ved at drikke mælk og spise forskellige mælkeprodukter såsom yoghurt og ost. Men disse fødevarer er bare nogle kilder til calcium – der findes nemlig mange plantebaserede fødevarer, der indeholder calcium, eksempelvis:

Fødevarer	Calcium i mg
55 g havregryn	29,2
200 ml calciumberiget plantedrik/yoghurt	240,0
50 g tørrede hvide bønner	63,0
30 g grønkål	73,5
10 g tahin	42,6
20 g mandler	51,2
1 appelsin (140 g)	37,2
15 g kværnede chiafrø	81,8

Tal fra DTU's Frida Foodlab





TIP

Brug de sunde nødder, frø og olier i smoothies, til salatdressinger, i granola, i bagværk og som topping på salater.

Omega 3-fedtsyrer

Er bl.a. vigtige for hjernens funktion og for vores led. Dæk behovet for omega 3-fedtsyrer med kværnede (vigtigt for optimal optagelse) hørfrø og chiafrø, hampefrø, valnødder, grønne bladgrøntsager, raps-, hørfrø- og hampefrøolie. Ved øget behov kan der suppleres med plantebaseret omega 3 fra alger.

Andre relevante tilskud

Der kan være brug for tilskud af jod, zink, selen og jern, da tilstrækkeligt indtag ikke nødvendigvis kan dækkes på en hel eller delvis plantebaseret kost. Man er dog ikke nødvendigvis sikret, selvom man spiser kød. En 'almindelig' dansk kost med rigelige mængder af animalske produkter kan også være mangelfuld på nogle næringsstoffer, vitaminer og mineraler, f.eks. på grund af lavt indtag af frugt, grønt, nødder og fibre.

Oplys jeres elever om, at de kan læse mere om relevante kosttilskud i Dansk Vegetarisk Forenings guide:

"Guide: Godt at vide om
plantebaseret ernæring"



Officielle kostråd

med fokus på sundhed og miljø

De officielle kostråd er en god rettesnor for at sikre, at maden i køkkenet tager hensyn til både sundhed og klima. Ifølge kostrådene skal kødindtaget reduceres til 350 g om ugen, hvilket i gennemsnit er 50 g dagligt pr. person – det svarer til vægten af en nøddebar. Vi skal derimod spise 100 g tilberedte bælgfrugter dagligt – det vil sige dobbelt så mange bælgfrugter som kød.

Der er derfor et stort behov for, at alle elever spiser mange flere plantebaserede måltider for at nå de officielle anbefalinger for indtaget af bælgfrugter.

Få inspiration til retter, der lever op til de officielle kostråd:

"Opskrifter efter kostråd til måltider i kantiner"



... eller find opskrifter til klimavenlige, økologiske, sunde og velsmagenne måltider:

"Opskriftsamling udviklet af Københavns Kommune"



Økonomi

Få råd til mere økologi, efteruddannelse eller køkkenforbedringer

Det giver økonomisk og klimamæssigt god mening at omlægge kosten i en mere plantebaseret retning. Der er mange penge at spare på hvert enkelt måltid, når der serveres plantebaseret mad. Der er f.eks. 6,5 kr./kuvert at spare ved at lave en vegetarisk lasagne sammenlignet med en traditionel lasagne med oksekød (beregnet i Calcueasy, et program fra Dansk Cater), hvilket bliver en stor besparelse set over mange måltider.

TIP

Få også råd til omkostningstunge fødevarer som nødder, færdiglavet plantefars eller særlige sorter af danske bælgfrugter som Ingridærter eller Anicialinser ved at skære ned på kødet og skrue op for grøntsagerne.



Kommunikation baner vejen

Hvordan taler I med elever og kursister om jeres grønne tiltag?

Dét, vi kommer på tallerkenen, handler om meget mere end mad. Det handler om vaner, traditioner, personlige præferencer og overbevisninger, og derfor kan der opstå spørgsmål om, hvorfor kosten omlægges til helt eller delvist plantebaseret mad. Heldigvis er der adskillige gode argumenter for dette valg, som kan bruges til den gode kommunikation.

Hæng evt. denne plakat op i køkkenet eller i kantinen, så I altid har de gode argumenter ved hånden:

"Plakat: 10 grunde til at vælge plantebaseret kost"





Plantebaseret Videnscenter



Støttet af Fonden for **økologisk landbrug**

Fotos: Aarstiderne, Chris Tonnesen og Rishi – Happy Living

1. udgave, 1. oplag, 2023