





DEN GRØNNE PARATHEDSTEST

Sådan tager du dit næste skridt mod en mere plantebaseret kost





Sådan gør du

Markér den svarmulighed, der passer bedst til dig inden for hvert scenarie, og se, hvilket symbol du får flest af.





Du skal til familiens årlige julefrokost, og I skal selvfølgelig have samme menu som sidste år. Hvad gør du?

-  Jeg spiser det vegetariske tilbehør – jeg kan ikke lide at være til besvær for min familie
-  Jeg vil foretrække en vegetarisk ret, men har ikke rigtig nogen idé til, hvad det skal være.
-  Mums! Afsted med mig.
-  Jeg laver et vegetarisk alternativ, jeg kan tage med og sørger for, at der er nok til dem, som vil smage.





Du er på restaurant med din familie, og den vegetariske ret lyder efter din smag ret kedelig. Hvad gør du?

-  Jeg vælger bare en af de andre retter.
-  Jeg bestiller den vegetariske ret, men ville ønske at jeg havde foreslået et sted med flere vegetariske muligheder.
-  Jeg spørger i køkkenet, om de kan tilpasse en af deres andre retter, så den bliver vegetarisk, så jeg ikke behøver gå på kompromis.
-  Jeg tænker, at jeg burde bestille den vegetariske mulighed, men jeg vil ikke være den eneste.





Det er ved at være slut på måneden, og du skal til at købe ind til de næste par dage. I hvor høj grad vægter du økologi, når du handler?

-  Økologi er vigtigt for mig, og jeg køber derfor de fleste af mine varer økologisk.
-  Hvis en økologisk vare kun koster ca. 5 kr mere, så køber jeg den helst økologisk.
-  Jeg går ikke så meget op i, om varerne er økologiske eller ej.
-  Det afhænger meget af fødevareren – for nogle varer er det vigtigt for mig, at de er økologiske.





Du skal i kantinen for at købe frokost. Dagens grønne ret er en meget simpel og kedelig salat. Hvad gør du?

-  Jeg snupper en frikadellesandwich i stedet.
-  Jeg ville ønske, at de havde en mættende vegetarisk ret, men jeg køber en frikaddellesandwich for at blive mæt.
-  Jeg køber salaten, men gad godt spørge efter noget mere mættende.
-  Jeg løber i Netto i stedet, men spørger pænt i køkkenet, om de fremadrettet vil lave noget vegetarisk mad, der mætter mere.





Du er til middag med din familie, og du har bestilt en vegetarisk ret. Under middagen gør din onkel pludseligt grin med eller sætter spørgsmålstegn ved dit valg af mad. Hvad gør du?

-  Jeg fortæller min onkel om mit valg med et smil på læben.
-  Jeg lytter til, hvad han siger, og beslutter mig for ikke at spise vegetarisk, når jeg er sammen med dem.
-  Jeg har svært ved at finde et godt argument, men tænker, at han selv bør smage det en dag.
-  Jeg vil gerne fortælle ham om mit valg, men jeg vil ikke skabe dårlig stemning.

Du skal hjem til en ven i aften sammen med en gruppe venner. Planen er, at I skal lave mad og spise sammen. Hvad gør du?

-  Jeg tropper op og spiser, hvad min ven har planlagt – kød eller ej.
-  Jeg vil foretrække en vegetarisk ret, men har ikke rigtig nogen idé til, hvad det skal være.
-  Jeg vil egentlig gerne spørge på forhånd, om vi skal lave noget vegetarisk, men hvordan spørger jeg?
-  Jeg foreslår en vegetarisk ret, som jeg ved er nem at lave og tilbyder eventuelt at handle ind på vejen.


Du skal lave mad til dine venner i aften, hvoraf én spiser vegetarisk. Hvad gør du?

-  Jeg laver en ret med kød, som mine venner godt kan lide, og noget plantebaseret til min ven, der spiser vegetarisk.
-  Jeg laver en af mine vegetariske specialiteter eller lader mig inspirere af en blogger eller en kogebog.
-  Hmm, jeg køber en vegetarisk færdigret fra supermarkedet eller noget vegetarisk take away.
-  Jeg laver vegetarisk til os alle, men er i tvivl om, hvordan mine andre venner vil reagere.

RESULTAT



Her får du hjælp til dit næste plantebaserede skridt!
Hvilket symbol fik du flest af? Læs det tilhørende resultat.

 **Gå på opdagelse og vær nysgerrig!** Hvis du ikke ved, hvor du skal starte, så vil vi opfordre dig til at starte med følgende:

- Hvis du vil vide mere om klima og miljø, så se filmen: A Life on Our Planet 🌍
- Hvis du vil vide mere om dyreetik, så se filmen: Earthlings 🐷
- Hvis du vil vide mere om sundhed og ernæring, så se filmen: The Game Changers 🍌
- Af podcasts kan du lytte til: Plantetinget 🎧
- Af bøger kan du læse: Hvorfor vi elsker hunde, spiser grise og går klædt i køer, af Melanie Joy 🐶
- Af bloggere, der laver lækker og grøn mad, kan du tjekke disse ud: Englerod, Fitgreenmind, Sophies choicest 🍷

Start eventuelt med at se en af ovenstående film med en ven eller et familiemedlem. Måske du får eller allerede har et mål, du gerne vil udleve? Dette kan eksempelvis være, at du vil undgå oksekød, at du vil spise vegetarisk 1-2 gange om ugen, at dine frokoster fremadrettet skal være vegetariske, at du vil tilføje flere økologiske produkter til din hverdag eller noget helt femte! Hvad end dit mål er, så skriv det ned, så du kan se dine egne ord på skrift. Og husk: Start småt – hvert grønt skridt tæller!

Mit mål:

...


 **Lav mad!** Du vil gerne spise mere vegetarisk, men mangler inspiration til din madlavning.

- Vælg en ret, som du elsker, fx pasta med kødsovs og find en plantebaseret version af retten på nettet eller i en kogebog. Planlæg en dag om ugen, hvor du vil lave retten, indtil den sidder lige i skabet 🍴
- Eksperimenter med både køderstatninger og rene råvarer såsom linser og bønner til din bolognese 🍲
- Bor du hjemme hos dine forældre, så spørg dem evt., om du kan få en ugentlig middag 🍽️
- Lav en "hvis-så-regel", inden du handler, hvor du aftaler med dig selv, hvad du skal købe, hvis de ikke har netop den vare, du ønskede at købe. Fx røde linser i stedet for plantehakket eller et økologisk produkt i stedet for et konventionelt 🍷

Har du brug for inspiration til opskrifter? Så tjek f.eks. disse bloggere ud: Englerod, Fitgreenmind og Sophies Choicest.

Min ugentlige vegetariske ret:


Hvis ikke de har , så køber jeg

 **Kommunikér!** Du er langt på din grønne rejse, men måske oplever du, det kan være svært at dele dine tanker om plantebaseret kost med andre. Måske oplever du, at mennesker omkring dig ikke rigtigt forstår dit valg af mad? Vi vil opfordre dig til at forme et positivt argument, som du kan bruge i situationer, hvor du føler, at du skal forsvare din kost. Et argument kan fx være, at du spiser plantebaseret for din sundhed, for klimaet eller for dyrene. Du kan også lave en "hvis-så-regel", hvor du forud for en middag eller et arrangement skriver ned, hvordan du vil reagere i en given situation. Det kan fx være, at du skal hjem til en ven og spise, hvor du ved, at der bliver serveret kød, eller at du til familiefester ofte står i en situation, hvor der bliver sat spørgsmålstejn ved din kost. Hvad end det er, så skriv din reaktion ned og vær på den måde forberedt. Hver en samtale gør en forskel! 🗣️

Mit plantebaserede argument:

Hvis jeg står i denne situation:

Vil jeg reagere/sige sådan her:

 **Del din viden, og vær det gode eksempel!** Det kører for dig på din grønne rejse, og vi vil derfor opfordre dig til at sprede det plantebaserede budskab på en positiv og pragmatisk måde. Din stemme hjælper den grønne bevægelse med fortsat at vokse!

- Fortæl folk omkring dig, hvordan din grønne rejse forløb, hvis de viser interesse for dine kostvalg. Fx at du startede med at ændre mindre vaner såsom at skifte komælk ud med plantedrik, spise vegetarisk til frokost og lignende 😊
- Byd familie eller venner på plantebaseret aftensmad hjemme eller ude, så de selv kan smage, hvor lækkert grøn mad kan være 🍴
- Udøv positiv aktivisme ved at efterspørge et grønnere og mere økologisk udvalg i supermarkederne, på restauranter/caféer eller i din kantine. Foreslå plantebaserede varer, som du ønsker i supermarkedets sortiment, eller en ret du ønsker, at spisestedet skal tilføje på menukortet. Gør det fysisk, når du er nede og handle eller spiser ude, send dem en mail eller ring stedet op 🗨️

Jeg vil inspirere min familie eller venner således:

Jeg vil efterspørge (vare eller ret) i (supermarked/spisested/kantine)