

ØKOLOGISK

MAD, MENNESKER & MILJØ

FORÅR | SOMMER | EFTERÅR

VINTER

2022

Medlemsmagasin

Økologisk Landsforening



**KOM FRA 5 TIL
100 GRAM**

Danskernes forbrug af bælgfrugter er blot fem gram om dagen, mens kostrådene anbefaler 100 gram. Nøgleårsag: **Vi mangler inspiration.** I vores tema fodrer vi dig med ideer til, hvordan bønner, linser og ærter fremover kan fylde mere i måltiderne. Vi serverer også medlemmernes bedste tips til at skrue op for bælgfrugtglæden.



Træer i faremarken er populære hos økologisk griseproducent

Mød din frilandmand

Frilandmand Brian Holm, Brørup

Brian Holm driver økologisk griseproduktion nær Brørup i Sydjylland. Han har stor succes med at plante træer i markerne, hvor grisene går.

Store poppeltræer pryder markerne med grise hos Brian Holm, der siden 1990'erne har drevet økologisk griseproduktion nær Brørup i Sydjylland. Træerne er ikke kun en fryd for øjet, de gør også noget rigtig godt for grisene. Da Brian Holm og hans hustru købte landbruget i 1993, var der ikke ret mange der vidste, hvad økologi var, heller ikke ægteparret. Men gennem en svigerinde hørte Brian Holm om økologi og mulighederne for at drive økologisk landbrug uden brug af sprøjtemidler og kunstgødning. Det var noget, han og hustruen virkelig kunne se sig selv i.

- Det var i august 1998, at vi lukkede de første søer ud på Friland. Det første, der slog mig, var, at de med det samme begyndte at rode i jorden. Det var fantastisk at se og opleve. De grise havde aldrig set jord før, og det første de gør er, at de roder i jorden med tryn og bader i sølehullerne, siger Brian Holm.

Han har siden været meget imponeret over, hvor hurtigt grisene fandt deres naturlige adfærd, hvilket fik parret

til at tænke over, hvordan de kunne udvikle dyrevelfærden, og det er her poppeltræerne kommer ind i historien. - Det primære med at plante træer var at give mere dyrevelfærd til grisene. Grise er skovkantsdyr, og i naturen vil de naturligt have deres reder i kanten af skoven og have mulighed for at lede efter føde i nærheden, fortæller Brian Holm.

Brian Holm har oplevet, at træerne er gode til mange ting. Både dyrevelfærd i form af skygge og læ eller som rode-materiale og kløpinde. Samtidig nyder naturen godt af flere fugle og insekter, ligesom træerne bidrager til Co2-binding og kulstoflagring. Endelig peger Brian Holm på, det bare er en fornøjelse at se på grisene blandt træerne.

- Jeg synes, vi kan se, at der er kommet et helt anderledes liv. To-tre år efter de første grise blev lukket ud i det fri, kunne vi se en ændring i biodiversiteten. Derfor er vi også blevet mere bevidste om, at vi kan gøre mere for at udvikle biodiversiteten yderligere, siger Brian Holm, der blandt andet peger på, at afklippede grene bliver lagt

FAKTA OM ØKOLOGISKE GRISE

- Alle økologiske grise er født i hytter i det fri på marken.
- Har adgang til det fri i form af løbegårde/udearealer.
- Går i stier med ekstra god plads, masser af halm og mulighed for at motionere.
- Får 100% økologisk foder og foderet er altid GMO frit.

tilbage i skovområderne, ligesom store sten flyttes ind mellem træerne, så dyr og insekter kan få gavn af det.

Hos Brian Holm foregår produktionen af grise lidt anderledes. For hver gang han skal have et nyt kuld smågrise, kommer de på en helt ny græsmark. Det betyder også, at der går to år imellem, at grisene kommer på samme mark.

I dag driver han og medarbejderne på gården et økologisk landbrug. Herfra leverer Brian grise til FRILAND ØKOLOGI.



ANBEFALET AF
DYRENES
BESKYTTELSE



friland.dk

ØKOLOGISK

Medlemsmagasin

Økologisk Landsforening

VINTER 2022

Magasin nr. 58



REDAKTØR

Peter Nordholm Andersen
pna@okologi.dk

LAYOUT

Eva Krebs Larsen
ekl@okologi.dk

TEMAUDVIKLING

i samarbejde med Creative Zoo
www.czoo.dk

FORSIDEFOTO

Søren Gammelmark
www.gammelmark.dk

TRYK

Stigbo Complete
www.stibocomplete.com

OPLAG

3300 styk

ANNONCER

Dansk Mediaforsyning
89 48 50 53

MEDLEMSKAB

Se typer, priser mv. på
www.okologi.dk/bliv-medlem

FORPERSONENS FORORD:

VI SKAL TRYLLE VELSMAGEN FREM



Foto: Kamilla Bryndum

LOUISE KØSTER

FORPERSON
I ØKOLOGISK
LANDSFORENING

Mange danskere mangler viden om, hvordan vi kan løfte den bundne opgave, vi har. Nemlig at bruge flere bælgfrugter. Som et led i foreningens mærkesag **Mere grønt**, vil vi, helt på linje med klima- og kostrådene, gerne have danskerne til at reducere kødforbruget.

Der får bønner, linser og ærter en vigtig rolle, for de er en guldgrube til protein. Men der er altså skills, vi har glemt, siden dengang Ingrid Ærter og ærtesorten Lollandske Rosiner var almindelige i vores køkkener.

Som forening har vi en vigtig rolle i at (gen-)fortrylle smagen af bælgfrugterne.

Måske har du prøvet at stege friskhøstede hestebønner i smør om sommeren? De smager som friske hasselnødder i sig selv, og smørret forstærker oplevelsen. Himmelsk!

Men om vinteren er det svært at fremtrylle samme smagsoplevelse i de tørrede hestebønner.

Måske er det i virkeligheden det fineste eksempel på, hvordan vi som forening hænger sammen hele vejen fra mark til mund.

Lige nu løber vi, mens vi bygger. Vi har sindssygt dygtige landmand, der kan og vil producere bælgfrugter, mens interessen stiger hos forbrugerne. Men der mangler smøremiddel på vejen. Vi har en fremmed fugl i hånden, og med ny viden om enkle, gode velsmagende retter, får vi fuglen til at flyve.

Her er de professionelle køkkener og alle de iværksættere, der har taget bælgfrugterne til sig, gode flyvelærere. En af dem er iværksætteren bag Linser for Livet, du møder i magasinet tema. For nylig mødte jeg andre økologiske iværksættere på en messe om fremtidens plantemad i København.

Blandt dem var Organic Plant Protein, der laver produkter af ærteproteiner. De havde et innovationskøkken, hvor alle de madprofessionelle og andre nysgerrige fik varerne i hænderne, og hvor de fik ny viden om at bruge ærteproteiner som køderstatning.

Den lille oplevelse gav mig store håb. Vi vil snart materialisere foreningens mærkesag om en grøn balance i måltiderne - ved at fremtrylle forelskelsen i bælgfrugterne.

REDAKTØRENS REFLEKSION:

BOBLENDE BÆLGFRUGTGLÆDE



PETER NORDHOLM ANDERSEN

REDAKTØR PÅ
MAGASINET
ØKOLOGISK

spørgsmålene ud til personlige medlemmer og Øko-venner, håbede jeg, at vi kunne høste gode råd til at få flere bælgfrugter end de blot fem gram, gennemsnitsdanskere spiser om dagen. Håbet blev i den grad indfriet!

Flere af kommentarerne fra de 165 medlemmer, der medvirker, er små artikler i sig selv. Det vælter ud med gode fif. De gode råd går fra de nemme som at åbne en dåse med

Medlemmerne af Økologisk Landsforening er store bælgfrugtfans. Det stod klart, da vi læste de begejstrede og konstruktive kommentarer i den spørgeundersøgelse, du får serveret (bælg)frugterne af i temaet fra side tyve.

Da jeg i tæt samarbejde med mine kollegaer sendte

udblødte, forkogte bønner og blande i en salat til de mere avancerede som at arbejde med udblødning, kryddring og tilsugning af de ofte smagsneutrale bælgfrugter.

Medlemmerne peger på, at bælgfrugtkøkkenet fordrer en ny måde at tænke vores måltider på. Vi skal nørde med tilsugning og kryddring for at få nye, gode smagsoplevelser.

Samme budskab banker på i artiklen, der åbner temaet fra side seks. Flere bælgfrugter kræver inspiration - også fra storkøkkener samt store og små nichevirksomheder, der vil trille flere bønner, linser og ærter ind i maden.

Som journalist kommer man op at ringe, når en historie nærmest skriver sig selv. Det sker ikke så tit. Men sådan var det, da jeg sad og skrev historien om, hvordan Ditte Tranberg fik ideen til virksomheden Linser for livet. Den artikel finder du fra side 26 som temaets sidste.

Jeg håber, at ånden fra skriveprocessen smitter af. Ligesom den konstruktive ånd hos medlemmerne i undersøgelsen kan begejstre dig på rejsen mod at spise de 100 gram bælgfrugter om dagen, kostrådene anbefaler.



INDHOLD

TEMA: BRUG BÆLGFRUGTER

03

Velkommen

06

Wanted: Gode ideer til bælgfrugtmad

12

Quiz: Kan du gætte fire bælgfrugter?

14

Quiz: Svar + gode råd fra bælgfrugtekspert

16

Undersøgelse: Giv os dine bælgfrugttips

20

Guide: God inspiration på nettet

22

Opskrifter: Menu til bælgfrugt-fest

26

Da Ditte opdagede linsefrikadellerne

ØVRIGT INDHOLD

30

Nyt & noter

32

Sæsonens opskrifter: Fermentering

34

Portræt af forperson Louise Køster

40

Uganda: Syv fortællinger om fremgang

42

Mød et medlem: Ulla Fredenslund

43

Sæsonglæde: Rune Hardlei, Kantina



6

TEMA

SÅDAN BOOSTER VI BÆLGFRUGTGLÆDEN

Danskernes forbrug af bælgfrugter er omkring fem gram om dagen, mens kostrådene anbefaler 100 gram. Nøgleårsag: Vi mangler inspiration. I vores tema fodrer vi dig med gode ideer til, hvordan bønner, linser og ærter fremover kan fylde mere i måltiderne.



22

OPSKRIFTER

SUPPE, FALAFLE OG
DESSERTKAGE

Kok Inger Kjærgaard lærer dig at lave en bælgfrugtmenu til din næste fest.



Foto: Søren Gammelmark



34

PORTRÆT

LOUISE KØSTER

Mød Økologisk Landsforenings forperson hjemme på Rabarbergaarden.

Foto: Peter N. Andersen

ØKOLOGI

FRA JORD TIL BORD



- REMA 1000 er medejer af Gram Slot, som er Danmarks største økologisk landbrug.
- Gram Slot er selvforsynende, alle køer får foder, der er dyrket på Gram Slots egne marker.
- Gram Slot mejeriprodukter har tre hjerter, som er det højeste i dyrevelfærdsmærkningen.
- REMA 1000 har det økologiske sortiment, som flest danske forbrugere er tilfredse med*.

*Ifg. undersøgelse fra analysevirksomheden Kauza for Økologisk Landsforening

→ BAGGRUND

VI VIL GERNE HAVE IDEER TIL AT BRUGE BÆLGFRUGTER

Nye tal viser, at forbruget af bønner, linser og kikærter er faldet fra et i forvejen lavt niveau. Vores forbrug af bælgfrugter er cirka 20 gange lavere end kostrådernes anbefaling på 100 gram om dagen. Forskning viser, at danskerne gerne vil have inspiration til at snige bælgfrugterne ind i deres måltider på en nem måde i en travl hverdag.

TEKST: HENRIK HINDBY KOSZYCZAREK OG PETER N. ANDERSEN
ILLUSTRATION: EVA KREBS LARSEN // FOTO: SØREN GAMMELMARK

Hvis du køber en økologisk frysepizza, har du formentlig allerede brugt flere penge på den ene vare, end den gennemsnitlige dansker har brugt på tørrede bælgfrugter i løbet af syv måneder.

Selvom myndigheder og organisationer som Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening fører kampagner for, at vi skal spise flere bælgfrugter, mere grønt og skrue ned for kødforbruget, går danskerne en anden vej: I de første syv måneder af 2022 brugte den gennemsnitlige dansker blot 19 kroner på tørrede bælgfrugter som kikærter, bønner og linser.

Det er et fald på 27 procent i forhold til samme periode i 2020. Det viser nye tal fra Dansk Vegetarisk Forening.

Faldet sker også til trods for, at Fødevarestyrelsen først i 2022 lancerede en kampagne om kostrådene, som blandt andet skulle få danskerne til at spise flere bælgfrugter og mindre kød.

De nye tal overrasker Rune-Christoffer Dragsdahl. Han er generalsekretær i Dansk Vegetarisk Forening og antropolog med speciale i bæredygtige fødevarer.

”Det kan virkelig undre mig, men der er

jo stadig noget grundlæggende ved vores madkultur, der skal ændres,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

Han minder om, at danskerne generelt har skruet ned for madindkøbene på grund af den stigende inflation, og at de fleste varegrupper derfor falder i salg.

Men eftersom bælgfrugterne faktisk har holdt prisen nogenlunde stabilt, finder han det bemærkelsesværdigt, at de ikke har formået at vinde mere indpas blandt danskerne, når nu der spares på madbudgettet.

SPRING FRA VIDEN TIL HANDLING

Han finder også faldet bemærkelsesværdigt, fordi danskerne faktisk gerne vil bælgfrugterne. I hvert fald når de bliver spurgt. Det har en forbrugerundersøgelse fra 2021 vist. Her udtrykte 60 procent af de danske respondenter en intention om at øge deres forbrug af bælgfrugter i fremtiden.

Ifølge Rune-Christoffer Dragsdahl kan der være flere forklaringer på den bælgfrugt-tilbageholdende adfærd.

”Man kan godt have en oplysningskampagne, gøre produkterne bredt tilgængelige og tilmed billige, men folk skal stadig finde dem ▶



KOSTRÅD RÅBER PÅ BÆLGFRUGT-BOOM

I dag spiser danskerne blot fem gram tilberedte bælgfrugter om dagen. I fremtiden skal vi op på 100 gram, hvis vi skal følge kostrådene. Beregninger fra 2021 lavet af Institut for Fødevare- og ressourceøkonomi ved Københavns Universitet er blandt de gode grunde til at følge rådene: Kostråds-kosten med mere grønt og mindre kød ville modvirke 1000 for tidlige dødsfald hvert år samt spare op mod 12 mia. kroner i årlige sundhedsøkonomiske og arbejdsproduktive omkostninger. Desuden kunne vi reducere klimaaftrykket fra maden med mindst 35 procent i forhold til gennemsnitskosten i dag.

100 gram

Kostråd: Spis 100 gram tilberedte bælgfrugter hver eneste dag.

**5 gram**

Sådan cirka, hvad danskerne spiser dagligt.



TIP FRA KILDE

Put bælgfrugter i velkendte retter

”Så vænner du dig langsomt til dem. For eksempel i forskellige gryderetter, supper og salater. Husk en god olie-eddike-dressing i salaterne”

- Anne Pøhl Enevoldsen

→ BAGGRUND

anvendelige og brugbare i hverdagen. Der er stadig nogle, som ikke helt ved, hvad de skal stille op med varerne. Selvom man taler til deres rationelle del, så er der stadig et stort skridt fra viden til handling. Vi er jo også til dels vanedyr,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

LEV LÆNGERE PÅ BÆLGFRUGTER

Mange argumenter står i kø til at fodre den rationelle del af vores hjerner. Ikke mindst når det kommer til, hvordan et langt større indhold af bælgfrugter på gennemsnitsdanskens tallerken kan gavne vores sundhed.

For eksempel har et norsk studie beregnet, at bælgfrugter er den fødevarergruppe, der alene giver flest ekstra leveår: En 20-årig kvinde på en vestlig kost kan leve godt to år længere ved at spise 200 gram bælgfrugter dagligt, mens en mand kan forvente at leve 2,5 år længere.

Ved at stoppe med at spise rødt kød kan kvinden få yderligere 1,5 år og manden knap to år, mens en halvering af indtaget (fra 100 til 50 gram dagligt) giver begge køn knap et år ekstra.

Et gennemsnit på 50 gram kød om dagen er da også det officielle kostråd i Danmark, samtidig med, at vores myndigheder altså anbefaler 100 gram tilberedte bælgfrugter samt 600 gram grøntsager dagligt.

Ifølge Rune-Christoffer Dragsdahl ved de fleste danskere efterhånden, at det er godt for klimaet og miljøet at spise flere bælgfrugter, mere grønt og færre animalske produkter – især kød.

”Men argumentet om, at det også er godt for sundheden, fortjener meget mere fokus. Ikke desto mindre skal man vide, hvilke argumenter man skal bruge over for de forskellige typer af forbrugere. De skal vide, hvorfor de

skal gøre noget, hvordan det skal gøres, og så skal de omsætte det til handling. Derudover skal folk også have succesoplevelser med bælgfrugterne, når de prøver dem,” siger han.

VI FORETRÆKKER STADIG KØD

Aarhus Universitet har undersøgt, hvad der holder danskerne tilbage fra at omfavne bælgfrugterne. Som nævnt anbefaler De Officielle Kostråd med undertitlen ”godt for sundhed og klima”, at vi spiser mindst 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen.

Den anbefaling er dog meget langt fra virkeligheden: Vi spiser blot cirka fem gram dagligt, lyder vurderingen fra DTU Fødevarer-instituttet, mens undersøgelsen fra Aarhus

ser bælgfrugter, var den største hindring for at spise endnu flere den lange tilberedelsestid. For eksempel at en stor del af de tørrede bælgfrugter skal ligge i blød før tilberedning.

For folk med et moderat forbrug var det igen lysten til kød, der overskyggede de grønne planter, og for dem med det laveste forbrug var det manglende viden om, hvordan man kan bruge dem i måltiderne.

De, der slet ikke spiser bælgfrugter, svarede hyppigst, at de ikke bryder sig om smagen.

JA TAK TIL GODE SMAGSINDTRYK

For at få uddybet resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, afholdt forskerne fra Aarhus Universitet to fokusgrupper. I den ene interviewede de brugere af bælgfrugter. I den anden interviewede de ikke-brugere.

Ikke-brugerne fortalte, at de generelt savner succesoplevelser med bælgfrugter, især fordi de sjældent er begejstrede for smagen eller den melede tekstur, og dermed ikke ser bælgfrugter som et positivt indslag i maden:

Mette H. Løbner fra Institut for Fødevarer er en af forfatterne til rapporten fra 2021. Hun slår fast, at ikke-brugerne mener, at mangel på erfaring eller færdigheder ikke er en hindring for deres indtag af bælgfrugter.

”Det er nærmere mangel på inspiration og en god smagsoplevelse, der får dem til at fravælge bælgfrugterne. Særligt efterlyser de retter med få ingredienser, som er nemme at lave, og som er lettilgængelige,” sagde Mette H. Løbner i en artikel fra Aarhus Universitet, da studiet udkom. Her sagde hun også:

”Til gengæld oplever en del af brugerne omvendt, at de mangler færdigheder, og de ønsker mere information og mere viden om, hvordan de kan bruge bælgfrugter i madlav-

Vidste du at ...

... udvalget af økologiske bælgfrugter i denne varekategori er stort?

Universitet viste, at under 10 procent af danskerne spiser bælgfrugter på ugentlig basis.

Den hyppigste årsag til det lave forbrug skyldes ifølge respondenterne i undersøgelsen, at de simpelthen foretrækker kød. Dernæst at de ikke ved, hvordan de kan bruge bælgfrugterne i madlavningen.

Da forskerne delte respondenterne op i grupper ud fra deres forbrug af bælgfrugter, kunne de se, at barriererne varierede fra gruppe til gruppe. For dem, der hyppigt spi-

Vidste du at ...

... bælgfrugter er en fælles betegnelse for bønner, linser og ærter? De hører alle til ærteblomstfamilien. De hedder bælgfrugter eller bælgplanter, fordi frøene (frugterne) vokser i kapsler, som også kaldes bælg.

ningen. Så der er i begge tilfælde potentiale for at påvirke forbruget med information og opskrifter."

HVORDAN TAGER VI SPRINGET?

Den opfordring har man i den grad hørt hos Fødevarestyrelsen, der holder tovene på "De Officielle Kostråd – godt for sundhed og klima". Rådene blev relanceret i foråret 2021, og her fik bælgfrugterne en langt mere central rolle end i de tidligere kostråd.

Fødevarestyrelsen driver blandt andet sitet Alt om Kost, der serverer kostrådene i mundrette portioner. Her kan du prøve bælgfrugtspillet "Har du styr på bælgfrugterne?". Du kan også finde en uddybning af, hvorfor det er godt for din sundhed og klodens klima at følge et kostråd som "Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk".

Anne Pøhl Enevoldsen er enhedschef i Bæredygtig Mad og Sundhed under Fødevarestyrelsen. Ifølge hende stiller de nye kostråd store krav til danskerne.

"Springet fra få til 100 gram er stort. Vi spørger naturligvis os selv: Hvordan kommer vi dertil? Det er ikke en udvikling, der sker fra den ene dag til den anden. Vi skal arbejde på mange parametre for at få det til at ske."

Enhedschefen forklarer, at danskerne i den seneste store undersøgelse af vores kostvaner i 2013 spiste 2-5 gram bælgfrugter om dagen.

"Der er langt op til bælgfrugterne – men der er også langt ned til rådet om kød. Vi spiser over et kilo kød om ugen i gennemsnit, og der skal vi ned på 350 gram, ligesom vi også skal reducere indtaget af mejeriprodukter. Når vi skærer ned på de animalske produkter, skal vi erstatte dem med gode kilder til proteiner fra planteriget. Netop proteinind-

holdet i bælgfrugter er højt, ligesom de er sunde, fedtfattige råvarer, der indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer. Og som ofte er billige," siger Anne Pøhl Enevoldsen.

HVAD FUCK ER EN BÆLGFRUGT?

Fødevarestyrelsen kørte som nævnt først i 2022 kampagnen "Hvad fuck er en bælgfrugt", hvor man med gode drys humor og en 1980'er-glitter-musikvideo forsøgte at nå nogle af de målgrupper, der typisk går forbi hylderne med bælgfrugter i supermarkederne. Bælgfrugt-videoen gik viralt og nåede 2,5 millioner visninger efter blot 18 dage.

Ifølge Anne Pøhl Enevoldsen har Fødevarestyrelsen ikke målt på effekten af kampagnen og den tilhørende musikvideo.

"Det er vanskeligt at måle på om en kampagne får danskerne til at ændre adfærd i køkkenet. Vores håb er, at den kan være med til at skabe en bevidsthed om, at der er noget, der hedder bælgfrugter. Det er sjældent alene ved kommunikation, at vi kan ændre adfærd," siger Anne Pøhl Enevoldsen.

Enhedschefen tilføjer:

"Vi skal rykke på rigtig mange områder på samme tid for at skabe en udvikling. Måske kan inflationen hjælpe os, fordi kødet er



TIP FRA KILDE

Køb pasta brygget på bælsfrugter

"Det er den nemmeste måde. Man skal bare huske, at det skal koges i ret kort tid – man skal altså ikke koge det i smadder. Det er ikke svært, man skal bare være opmærksom på, at det ikke er som almindelig pasta. Vær også obs på, at supermarkederne sælger flere og flere økologiske færdigretter med bælsfrugter, som dog koster lidt mere end at lave maden selv fra bunden."

- Rune-Christoffer Dragsdahl

blevet dyrere – men der er altså ikke noget quickfix. Derfor skal vi i første omgang især have detailhandlen og navnlig de professionelle køkkener med."

Hun forklarer, at Fødevarestyrelsen bl.a. har anbefalet bælgfrugt-kriterier i navnlig kommunernes offentlige indkøb og målrettet kostrådene til måltider i skoler, daginstitutioner og kantiner samt andre storkøkkener.

"Det er gode steder at starte. Rigtig mange danskere kan på den måde møde og få gode ▶

→ BAGGRUND

Byd vennerne på bælgfrugter

”Vi skal gøre det socialt acceptabelt at spise bælgfrugter. Prøv at byde dine venner på middag med bælgfrugter. Det vil være en god anledning til at tale om dem – for eksempel om, hvad man serverer i sportsklubben, til et sølvbryllup eller endda noget så højtideligt som juleaften.”

– Trine Krebs



smagsoplevelser – og så er der en opskriftsudvikling, der tager bælgfrugterne under en kærlig hånd. De køkkenprofessionelle kan lære os, hvordan vi skal få dem til at smage godt,” siger Anne Pøhl Enevoldsen.

Desuden er bælgfrugterne for længst trillet ind i de fondsansøgninger, der bevilliges under landbrugets fonde. Eksempelvis har Økologisk Landsforening og Innovationscenter for Økologisk Landbrug lige nu gang i projekter, hvor nye sorter testes på markerne, og hvor køkkenprofessionelle får inspiration til at bruge bælgfrugterne i hverdagen.

Vidste du at ...

... du kan undgå besværet med at udbløde og koge de tørrede bælgfrugter i vand, når du køber dem færdigtillberedte på karton, pose og dåse?

... grønne bønner og ærter IKKE tæller med i de 100 gram bælgfrugter, som de officielle kostråd anbefaler os at spise hver dag? De hører med i grøntsagskategorien, som danskernes rådes til at spise 600 gram af om dagen.

... bælgfrugter findes både som friske, typisk på frost i form af edamame, mukimame samt grønne bønner og ærter, mens det største udvalg findes blandt de tørrede bønner? Husk at varmebehandle bønner og linser korrekt for at undgå bøvl med maven – læs grundigt på emballagen.



”Når køkkenerne lægger om til økologi, ser vi også, at de reducerer deres madspild, bruger mindre kød og flere grøntsager i sæson – og på sigt meget gerne også flere bælgfrugter. Det er helt i tråd med kostrådene. Og ja – der er selvfølgelig forskel på kød og bælgfrugter. Det er noget madmod, der skal fremmes,” siger Anne Pøhl Enevoldsen.

BÆLGFRUGTER ER GODT MED KØD

Trine Krebs er helt på samme kurs. Hun er grøn chef i Food Organisation of Denmark. Hun har i mange år givet danskerne inspiration til mere velsmag i de grønne måltider, flere bælgfrugter, men også at lave transformationen, så vi dagligt får masser af lokalt frugt og grønt ind i vores måltider. Og slået så meget på tromme for økologien, at Økologisk Landsforening i 2021 gav hende Årets Øko Pris i foodservicesektoren, altså branchen i og omkring de professionelle køkkener.

”Det vil være den hurtigste genvej, hvis alle offentlige køkkener bliver klædt rigtig godt på til at skabe velsmag i bælgfrugtkøkkenet. Vi ved, at planterne er nøglen til vitalitet,

men smagen får altså et kæmpe boost, når vi supplerer bønner og ærter med dyr og mejeri af allerhøjeste karat – og ja, kød og mejerivarer skal selvfølgelig være økologiske.”

Ifølge Trine Krebs egner bælgfrugter sig for eksempel rigtig godt til simreret-pardans med udskæringer som for eksempel brystflæsk, bovstykker og skank.

”Bælgfrugterne trives godt med fedtet fra kødet, smager af mere, smager mega godt, og så glider bælgfrugterne lettere ned. Kød og bælgfrugter passer godt sammen. Især det kød, der skal koge længe. Det kender vi også fra de gule ærter, der er en fantastisk ret, der koges på flæsk og pølser,” siger Trine Krebs om den gamle, danske spise.

Samtidig ser hun på verdenskøkkenerne som gode inspirationskilder til at få flere bønner, linser og ærter i måltiderne.

”Du skal endelig bare efterligne de mellemstilige krydderimix. Prøv at google Broad Beans, Middle East og recipy. Men skift gerne kikærterne ud med danske Ingrid Ærter. Vi kan sagtens bruge deres krydderier – og så kan de selv spise kikærterne.”

Grøn Balance
ØKO

Mere økologi i din hverdag

Grøn Balance er det naturlige valg for dig, der ønsker at spise økologiske fødevarer. Vores brede sortiment gør det nemt at handle med omtanke for dig og dine nærmeste.

Grøn Balance - hverdag med omtanke



Find det store udvalg her

Min **KØBMAND**

MENY

SPAR

→ QUIZ



KAN DU GÆTTE BÆLGFRUGTEN?



Rester af den bælgfrugtplante, du skal gætte her, er **fundet fastbrændt i potteskår** fra år 11.000 f.Kr. i det gamle Grækenland. Det er en af de ældst kendte bælgplanter, mennesket har spist. I dagens Danmark kan de dyrkes på nogle lokaliteter, når somrene er lune og solrige, ellers hentes de fra Syd- og Mellemeuropa eller den canadiske stat Saskatchewan. En af sorterne kaldes Anicia, og den spiselige del kan betegnes som fast og smagfuld.

En type af ærter, der **oprindeligt kommer fra Mellemøsten**. Som råvare er den populær i friturestegte versioner fra det hjørne af verden. Dyrkning i Danmark er muligt på lune lokationer uden alt for meget nattefrost og med lune og tørre somre. Paradoksalt nok er den klimavenlige ært blevet nemmere at dyrke i Danmark på grund af klimaforandringerne. Desuden udvikler branchen sorter, der gør sig bedre på danske marker.





B

Navnet på **bønnen** refererer til et dyr, der tidligere leverede vigtige hestekræfter i dansk landbrug. Siden middelalderen har bønnetypen her i Danmark især været dyrket som foder til husdyr – mens den var en vigtig del af kosten i Mellemøsten. Inde i den 15-20 centimeter lange bælg hviler frøene i et hvidt skumgummilignende lag. De tørrede frø er normalt lysebrune, men findes også i lyse- og mørkegrøn, mørkebrun og auberginefarve.

Særdeles velegnet til dyrkning i det danske klima. Før i tiden havde hver egn sine sorter, og mange sortsnavne refererer til stednavne som for eksempel Glænø, Snedinge samt **Lollandske Rosiner**. Tørrede frø af bælgfrugtplanten havde tidligere en udbredt plads i de danske måltider, men kartofler, ris og pasta har erstattet en stor del af forbruget. Undtagelse: Sommerens grønne, friske, runde råvarer i bælg eller købt bælgede i poser på frost.



D



Se svarene på næste opslag – og få tips fra bælgfrugt-knuselsker Trine Krebs til at tilberede dem.



TRINE KREBS

GRØN CHEF
FOOD ORGANISATION
OF DENMARK

MERE VELSMAG – FLERE BÆLGFRUGTER

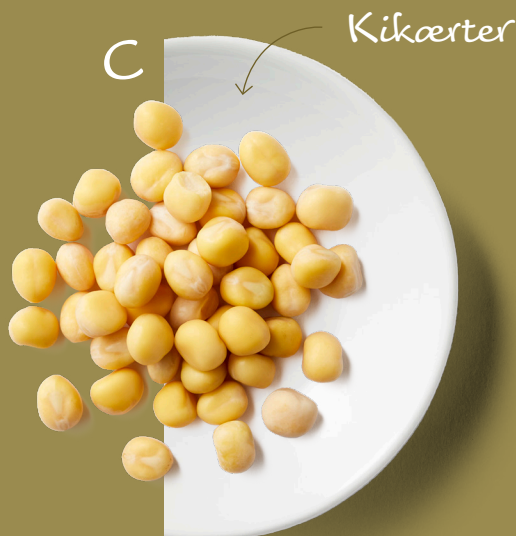
Her er de rigtige svar på vores quiz, masseret ind i brugstips fra Trine Krebs. Hun er varm fortaler for bælgfrugter, også i kolde retter. Hun tror på, at mere velsmag er vejen frem for flere bælgfrugter.

→ QUIZ-SVAR



Linser

Linser er den nemmeste vej ind i bælgfrugtverdenen. De skal ikke sættes i blød, bare koges i 12-14 minutter – så du kan lave virkelig hurtig mad med dem. Er alt brændt på en tirsdag aften, og har du hængt i trafikken efter at have hentet unger fra institution/skole, så garanterer jeg, at du alligevel kan have mad på bordet i løbet af 20 minutter. Især hvis du går ind for børnearbejde. Sæt først linserne over kog – det skal du altid gøre, hvis vi taler om, at det er i konkurrence med at hente en pizza. Tag det, du har i grøntsagsskufferne. En kålrest, gulerødder, lidt peberfrugt og måske et par kogte kartofler. Snit løs, mens linserne koger. Kog grøntsager i en bouillon med krydderier og hvidløg, bland de kogte linser i retten, lad den jævne lidt og servér med lidt ristet brød til.



Kikærter

Nu er kikærter jo det rigtige svar her i quizzen. Det sætter mig i et dilemma. I mine øjne er kikærter nemlig ikke det helt rigtige svar i et dansk køkken. De er ret svære at dyrke i det danske klima, og måske er det fordi, at vi ikke har de rigtige sorter af kikærter. Men hvorfor lede efter dem, når vi har et superlækkert dansk svar på kikærterne? Jeg opfordrer i hvert fald altid alle til at erstatte kikærter med Ingrid Ærter. De er bedre at dyrke i Danmark, vi har dem i kæmpe mængder, og vi kan bare gå amok i dem. De kan bruges på lige så mange måder: I falafler, i hummus, gryderetter, ristede oven på salater, purerede i saucer, som ingrediens i plantebøffer, i kolde salater. Smagen er måske lidt sødere, og de optager nok lidt mere vand. Så tilsæt lidt mindre væske, når du laver hummus.

Hestebønner

B



Hestebønner

Ikke nødvendigvis en begynderbønne. Men har du erfaringer med linser, kan det være næste step. Allerede først: De skal koges nok. Stol ikke på posen, tyg efter i stedet. Bønnerne skal være bløde at tygge i. Det skal ikke føles flaget eller som at tygge på en peanøt, mere som en tyk mos. Fordelen er, at du ikke kan give hestebønner for meget kogetid. De skal nok holde formerne. Kogte, ikke-afskallede hestebønner giver meget at tygge på. Du bliver meget mæt, og de er guf for dine tarmbakterier. Brug de kogte hestebønner i det tomatiserede køkken. Giv dem et miljø, der er fedtet og sovset – gerne fra en puré eller en dåsetomat. Steg også gerne et stykke kogeflæsk eller noget andet, fedt og animalsk først – god smøring til at få bønnerne til at glide ned. Tilsmag med chili, skarpe krydderier og hvidløg.

Ærter



Det fede ved ærter er, at de er så oplagte at dyrke hos danske økologer. Vi kan få tørrede brune, gule, ja, der findes masser af sorter – og der burde være flere i handlen. De tørrede ærter kan være svære at finde økologiske i mainstream-supermarkederne. Jeg køber dem selv i Aurions webshop, når jeg alligevel køber korn. Det er fedt, for så handler jeg direkte med danske økologer. Jeg køber ærterne i ti kilos sække, men de fås også i to og fem kilos poser. Og fra andre producenter som Linser for livet og Pure Dansk. Jeg har også testet en mørk Sirius-ært fra Meyers. Den er megagod, og der er meget umami i den. Oplagte retter med kogte, tørrede ærter: Direkte i supper eller sammenkogte retter. Marinerede eller sauterede i varme og kolde salater. Blendede i pesto eller dip med fedtstof og krydderier/urter.

D



Ærter

5 GODE RÅD, DER SENDER SMAGEN AF DINE BØNNER MOD HIMLEN

1. Kog bælgfrugterne tilpas

Når du skal tilsmage en ret med bælgfrugter, så kog dem hellere for meget, end for lidt. Konsistensen skal være lige akkurat sprød udenpå og blød indeni. Underkogte bønner er showstoppere for bælgfrugtbeholdere.

2. Fyr op for fedtstoffet

Fedtstof gør retten let at spise, fordi planterne glider godt og føles mere bløde i munden. I varme retter kan du fx bruge smeltet smør, olivenolie og kokosfedt. Kolde retter trives med koldpressede olier som raps-, oliven-, hasselnød- og trøffelolie samt tahin og peanøtbutterm.

3. Giv smagen dybde

Smagen af retter og salater med bælgfrugter savner ofte fylde og dybde – det får du fra lagrede fødevarer, svampe, hvidløg og tomat. Bitterhed fra fx øl, oliven og skimmeloste giver også dybde – ligesom hot krydderier som sennep, chili og peberrod og et strejf af cayennepeber.

4. Skru på saltbøssen

Ideer til salte smage i dit bælgfrugtkøkken: Salt, kapers, oliven, soltørret tomat, røget bacon, miso, soya og andre fermenterede olier. Fermenterede grøntsager kan også forstærke smagen og give god syrlighed.

5. Sødme runder retten af

Gryderetter med bælgfrugter savner ofte sødme. Tilsæt gerne varmetilberedte grøntsager, der ofte bliver søde – fx sauterede eller ovnbagte løg, gulerødder og pastinakker. Lyst/mørkt sukker, kanel, vanilje og mynte kan også bruges, ligesom kokosmælk, fløde og honning er gode, flydende kilder til sødme.

BONUSTIP: Kog store portioner

Bælgfrugter kan sagtens holde sig 4-5 dage i køleskabet, hvis de står i kogevandet eller en marinade. Bælgfrugtberedskabet gør, at maden kommer hurtigere på bordet i løbet af ugen – eller med ned i madpakken.



→ SPØRGEUNDERSØGELSE

VI SKAL TÆNKE MÅLTIDERNE PÅ NY

Bælgfrugtbegejstringen bobler blandt de 165 medlemmer af Økologisk Landsforening, der har svaret på vores spørgeundersøgelse om kostrådene og deres bælgfrugtforbrug. De ved, at bælgfrugtmad skal tænkes på en ny måde end de måltider, de fleste danskere laver i dag. Her kan du plukke deres bedste råd om velsmagende bælgfrugtterter.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN

”Man kan ikke bare erstatte kød med bønner, for det første har (normalt) smag, det har det sidste (stort set) ikke. Derfor skal man tænke måltidet helt om. Det er jo ikke svært at få folk til at spise hummus eller falafler. Men for mange store bønner i for lidt sovs eller bønner kogt uden ekstra krydderier – GAB!”

Sådan lyder det i ét af de mange engagerede svar i den spørgeundersøgelse, magasinet Økologisk sendte ud til i alt 1592 personlige medlemmer og Øko-venner i begyndelsen af november.

Lidt mere end ti procent svarede – det vil sige 165 medlemmer af Økologisk Landsforening. Medlemmernes svar viser, at de følger kostrådene i langt højere grad end den øvrige befolkning. Derfor vælter det også ud med klare holdninger til, viden om og gode råd om bruge bælgfrugter i hverdagen.

I undersøgelsen blev medlemmerne bl.a. spurgt: *Danskerne spiser cirka fem gram bælgfrugter om dagen, mens kostrådene anbefaler 100 gram. Hvad er efter din mening den/eller de væsentligste årsag(er) til, at danskerne kun spiser cirka fem gram om dagen?*

Fra en liste, der bliver stillet op efter spørgsmålet, peger 78,8 procent (130

medlemmer) på, at danskerne mangler inspiration om tilberedning og brug som den væsentligste årsag.

NY MADKULTUR STILLER KRAV

I kommentarerne til spørgsmålet peger flere medlemmer på et aspekt, der ikke var på listen. Nemlig vores madkultur. I dag spiser gennemsnitsdanskeren omkring et kilo kød om ugen – et tal, der ifølge kostrådene burde være 350 gram. I en kommentar lyder det:

”Det er svært at nedbryde nedarvede vaner og konventioner. Danske madtraditioner er bygget op om kød med tilbehør og masser af tomme kulhydrater. Og så spiser kun ca. 25-30 procent af danskerne måltider, der er tilberedt fra grunden, og langt de fleste bruger mindre end en halv time på tilberedning af familiens hovedmåltid. Det giver ikke meget rum til forandring og kreativitet.”

Det skriver Stefanie Jørgensen, der er et af de medlemmer, der sætter navn på sit udsavn i undersøgelsen.

Mia Stochholm, et andet og køkkenhave-interesseret medlem skriver:

”Jeg tror, at det handler om vaner og kultur. Danmark er ikke et traditionelt bønneland,

MEDLEMMERNES TIPS:

KOGEBØGER OG BLOGGERE

Camilla Skov:
Vegetarisk i aften?

Mia Sommer:
Fantastiske bælgfrugter

Meyers Madhus:
Meyers Grønne proteiner

”Kirsten Skaarups opskrift på Linsefrikadeller fra Libanon fra: **Den lille grønne for madpakkespisere**”

”Kikærtgryde og tacosuppe - hit hos os. Opskrifterne fandt vi på **Valdemarsro.dk**”

”Synes der er meget at finde via **Pinterest**, også nemme retter til hverdagen.”



men faktisk kan man få rigtigt stort udbytte af bønner, hvis man dyrker dem rigtigt. Hestebønner er især meget velegnede til at dyrke i Danmark, men har som navnet antyder ikke været anset som menneskeføde,” skriver Mia Stochholm.

Nogle af svarene er endda lidt opgivende over for den nuværende madkultur:

”Der er en folkelig modstand mod brugen af grøntsager og mindre kød. Der er mange følelser i spil, og rationelle argumenter finder ikke fæste,” sukker en deltager.

En anden svarer lidt i samme boldgade, men med et langt mere personligt afsæt:

”Modstand – meget modstand fra hankønsmedlemmerne af familien.”

NEM OG BILLIG AFTENSMAD

Svarene er dog generelt præget af masser af opløftende erfaringer og konstruktive tanker. Medlemmerne giver meget gerne gode råd fra sig. Nogle af kommentarerne er nærmest små artikler i sig selv. Her er et lille uddrag fra én af de lange besvarelser:

”Jeg tror, at folk mangler viden om, hvor let og billigt det er at anvende bælgfrugter. At man fx kan udbløde og koge til fryseren, at linser og flere andre bælgfrugter kan anvendes direkte i en gryderet uden at være kogt på forhånd, at man kan lave en stor portion gryderet til enten fryseren eller til flere dage. Så har man nem aftensmad, der nemt kan opvarmes i mikrobølgeovn. Smagen bliver kun bedre, når gryderetten spises dagen efter,” skriver ØL-medlemmet.

SLÅ ET SLAG FOR DÅSEBØNNER

Netop det at udbløde en stor portion bælgfrugter eller lave en gryderet og gemme på køl eller frys, går igennem mange kommentarer. Flere af medlemmerne peger også på, at udblødte bønner eller kikærter på dåse kan være en nem vej for mange flere.

”Slå et slag for linser, kikærter, røde og sorte bønner mm. på dåse.” Dåsemand” har været anden rangs mad i årevis – men er faktisk et godt alternativt til friske/frosne bælgfrugter – skal hverken varmes eller udblødes, før de kan blandes i salaten. Så både hurtigt og billigt kostråd.”

Begejstringen lyser også ud af den her kommentar:

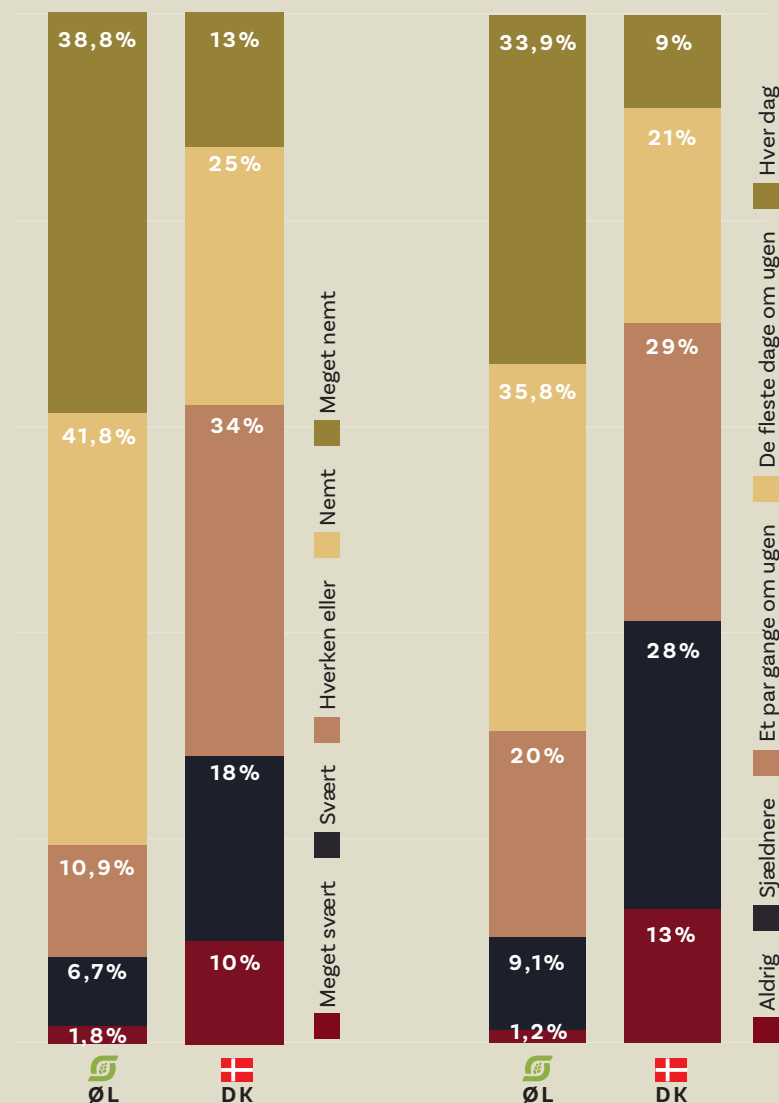
”Jeg elsker bælgfrugterne. Men en kraftig kryddring, evt. stegte eller bagt med lidt olivenolie, gør dem ekstra lækre. Dem fra ▶

ØL-medlemmer følger kostråd mere end den øvrige befolkning

HVOR OFTE FØLGER DU KOSTRÅDET ”SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK”?

HVOR NEMT ELLER SVÆRT ER DET FOR DIG / VIL DET VÆRE FOR DIG AT FØLGE KOSTRÅDET

”SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK”?



Designet i nogle af vores spørgsmål fulgte en Epinionundersøgelse, der blev lavet på vegne af Fødevarerstyrelsen hos et repræsentativt udvalg på i alt 2057 danskere. Undersøgelsen er fra sidst i november 2021. Epinion spurgte ind til de enkelte råd i ”De Officielle Kostråd – godt for sundhed og klima”.

Derfor kan vi sammenligne svarene fra de 165 medlemmer af Økologisk Landsforening med den øvrige befolkning. For eksempel spurgte vi medlemmerne, hvor ofte de følger kostrådet ”Spis mindre kød – vælg bælgfrugter eller fisk”. På en skala med fem trin svarede 33,9 procent (56 medlemmer) helt i top: Hver dag. Det tilsvarende tal i Epinions undersøgelse var ni procent.



→ SPØRGEUNDERSØGELSE



Jeg elsker bælgfrugterne. Men en kraftig kryddring, evt. stegte eller bagt med lidt olivenolie, gør dem ekstra lækre.

- DELTAGER I VORES UNDERSØGELSE

dåse/brikker er dejlig bløde og lette at mose i forskellige deller, postejer (kan også blandes med kød), hummus osv.”

MANDAG ER MEXIDAG

Vores medlemmer tænker i deres konstruktive råd især på dem, der ikke er kommet i gang - og flere skriver, hvad de selv gjorde som det første. Der gemmer sig en rigtig fin opstartsfortælling i det her svar:

”I vores familie startede vi med hummus - det smager supergodt og er nemt og billigt at lave og kan bruges både til grøntsagssnacks og i stedet for sovs el. lign. Derefter begyndte vi på daal - smager også fantastisk, er let at lave, og så er det virkelig billigt. En anden begynderret var chili sin carne med masser af krydderier.”

Et mere konkret metodik-tip er der at hente i dette svar:

”Betragt bælgfrugterne som proteinkilden i måltidet, og krydr dem, som var det kød/fisk/fjerkræ. Fx med soya, røget paprika, fiskesauce. Lad inspiration til nye retter komme fra asiatisk, sydamerikansk, mellemøstlig mad. Fx mandag er mexidag, torsdag er gryderet uden kød mv.”

Et andet svar afspejler en stor viden om, hvad man kan gøre rent smagsteknisk:

”Generelt kræver bønner og bælgfrugter, at folk bliver fortrolige med at tilsætte især umami og syre - fx tamari, bouillon, syltet citron eller citronskal, citronsaft, eddike osv. Man skal også turde supplere med olie og fedme (tænk på hummus). Desuden skal der tænkes i konsistens, da en stor skål butterbeans altså godt kan blive tung og tør at komme igennem, hvis den ikke ledsages af noget, der føles anderledes.”

FOODPREP I WEEKENDEN

Den daglige tilgængelighed til råvarerne er også afgørende, mener Jacob Vorup:

”Jeg storindkøber bælgfrugter i alverdens

farver og fylder dem i opbevaringsglas. De har en lang holdbarhed, og det stimulerer min kreativitet at se alle farverne og derfra blive inspireret i hvilken retning, måltidet skal gå,” skriver Jacob Vorup fortsætter med at stimulere bælgfrugtglæden:

”Jeg ’foodpreper’ hver weekend. Dvs. jeg udbløder og koger bælgfrugter til resten af ugen og opbevarer dem på køl i lufttætte beholdere. De holder sig fint en uges tid sådan, og så kan jeg på få minutter sammensætte en hjemmelavet plantefars til deller (tilføj lidt revet rodfrugt, krydderier, æg og fuldkornsmel - blend kun en smule, så det stadig har struktur), tilføre dem en måltidssalat (med snittet kål, frugt/bær, grønt, ristede nødder og krydderurter), eller måske bruge dem i børnenes madvafler (blendet med fuldkornsmel, revet rodfrugt, æg og fx en plantemælk).”

SUPLÉR MED LIDT KØD

Selv om en del af medlemmerne skriver, at de spiser vegetarisk, er der bestemt også fortalere for at lave tætte parløb mellem kød/fisk og bælgfrugter.

”Simreretter er gode - jeg voksede op med linsesuppe, ofte på basis af en lillebitte stump røget svinekæbe, det absolut billigste stykke kød med stor smag. Et ton grøntsager oveni, herunder blegselleri, en dåse tomater

eller to og en masse grønne linser ... simre-simre. En klat creme fraiche/skyr med lidt krydderurter ovenpå, evt. en skive groft brød til. Glimrende mad - også på andendagen.”

Samme medlem forslår også at komme lidt røget kød i en ”overgangs-chili sin carne”.

Et medlem på samme linje skriver, at hun laver mad til 300 børn hver dag:

”Alle vores farsretter er tilsat ca. 25 procent bønne- eller ærtemos. Kødsovs består for det første af en mængde grøntsager, og kødmængden er halveret og erstattet af 50 procent bønnemos.”

To lignende råd er:

”Supplér kødsovs 50/50 med røde linser, der stort set opløses helt og forsvinder i sovsen.”

”Hvis man absolut ikke kan undvære (smagen af) kød, så kan man, når man laver bolognese, nøjes med ¼ af kødet, godt med hk. tomater og krydderier, og kom så røde linser i, som koger med i sovsen!”

Sidste konstruktive kommentar fisker vi fra et fiskegladt medlem, som skriver:

”Fiskefrikadeller: Tag 150 gram edamamebønner og 50 gram ærter fra fryseren, tød dem op i mikroovnen med lidt vand, blend dem med en stavblender og bland i fiskefarsen. Form og steg dellerne, som du plejer. Du får skønne, grønne deller med en skøn smag. Meget lidt krævende.”

FORNY DINE MADVANER

I Økologisk nr. 51 præsenterede vi gode råd om, hvordan du kan ændre dine vaner. Lige fra du står i supermarkedet, efterfølgende i køkkenet og til sidst får mere grønt, flere bælgfrugter og mindre kød på tallerkenen. Læs også Økologisk Landsforenings bud på, hvordan fremtidens landbrug og måltider bør se ud. Du kan bladere i online-udgaven af magasinet via tinyurl.com/nyevaner.



GRUBEN HAR BRAGT VELSIGNET OST

**DER ER MANGE GODE GRUNDE TIL AT LADE JULEN
VARE LÆNGE ... HER ER FIRE AF SLAGSEN**

Vores kalkgrube gør noget helt særligt ved smagen på vores oste. De bliver blødere, mere sødmefulde og får noter af nødder og frugt.

Måske skyldes det mørket, stilheden og den høje luftfugtighed.
Vi ved det ikke ... men julemagisk er det.

Juleost – Grubelagret Vesterhavsost –
Fuldmåneost – Blå Grubé



Thise
MEJERI MED PASSION



Se mere på www.thise.dk

→ BRUGSVIDEN OM BÆLGFRUGTER

5 WEBSTEDER, DER ÅBNER BÆLGEN FOR NY INSPIRATION

Her har du fem bud på gode hjemmesider, der forkæler dig med opskrifter, overblik og afprøvet viden om at bruge og tilbe(re)de bønner, linser og kikærter.

TEKST: PETER N. ANDERSEN // FOTO: MOMENT STUDIO



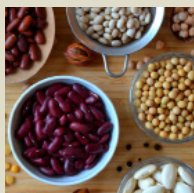
GUIDE TIL BÆLGFRUGT-SKOVEN

Savner du overblik over de forskellige typer af bælgfrugter, så giver **MK Universet** dig et overblik. Universet handler om sund kost, motion og en god livsstil, og køber du adgang til MKs app, får du også de opskrifter, de linker til. Men ganske gratis får du en rundflyvning over de mange tørrede frø, du finder i bælgfrugtskoven – og hvilke metoder, du kan bruge til at gøre dem lækre i din mad. Tjek tinyurl.com/baelgfrugt-guide.



PEPTALK FOR HVER TYPE

Også på **Madens Verden** får du en rundflyvning forbi bælgfrugtverdenens nøglespillere. For sorte, hvide og røde bønner, kikærter samt alle andre typer af bælgfrugter står der lynfakta om at gøre dem lækre. Fx: "En af de letteste retter med grønne linser er tyrkisk linsesuppe, der blot skal have lidt citronsaft og chili før servering". For hver bælgfrugt er fordelingen af protein, fedt og kulhydrater oplyst. Tjek madensverden.dk/baelgfrugter-linse-bonner.



TRYK DEN AF MED TRYKKOGEREN

På **Planteæderens** blog finder du en udførlig vejledning til at koge de tørrede bælgfrugter i en trykkoger, der ifølge skribenten er den bedste måde at koge bønnerne perfekt på. Planteæderen oplyser også, at du ikke alene sparer tid, energi og penge ved at bruge trykkogeren: Det skulle også give bedre smag, og så kan du tilmed tillade sig at springe iblødsætningen af bønner over, påpeges det. Se mere på planteaederen.dk/tilberedning-af-boenner.



32 GRØNNE BLOGGERE - MINDST

På sitet **Måltidskasser Online** finder du under overskriften "Top 32 Grønne Blogs med de bedste opskrifter i 2022" en beskrivelse af 32 bloggere, der skriver om grøn mad. Blandt de grønne blogs er Micadeli, Green Umami og Mad med glød. Her er der bunker af linser, sorte bønner og kikærter i spil. I kommentarfeltet supplerer sidens brugere med andre gode bud på bloggere og opskriftssider. Tjek tinyurl.com/32bloggere.



OPSKRIFTER PÅ I LOVE ØKO

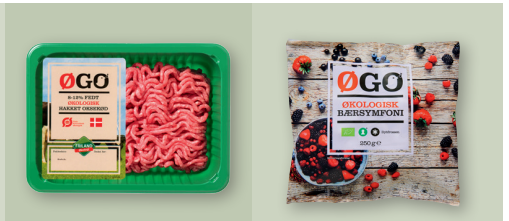
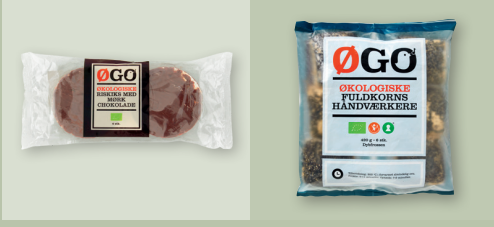
I Økologisk Landsforenings univers **I Love Øko** finder du opskrifter, der viser den balance på tallerkenen, foreningen er fortalere for: Bunker af grønt og bælgfrugter samt lidt, men godt – og naturligvis økologisk – kød. Særligt under de to kategorier Vegetar- og Plantebaserede retter, finder du bælgfrugter, for eksempel i opskrifterne på daal med røde linser, kikærtetpandekager og bønnebrownies. Tjek iloveoko.dk/opskrifter.





**ALLE SKAL HA'
RÅD TIL MERE
ØKOLOGI**

Hver dag får du ØGO' til
Netto-priser i din lokale Netto.
Vi stopper aldrig med at udvikle
nye, økologiske produkter – for
alle skal nemlig have råd til
mere økologi.



→ OPSKRIFTER



VINTERMENU MED BÆLGFRUGT- BEGEJSTRING

Er du frisk på at invitere gæster til en smags- og inspirationsrejse ind i bælgfrugternes verden? Her får du opskrifter på en menu bygget op af både sæsonvarer og bælgfrugter. Alle opskrifter svarer til 10 portioner.

OPSKRIFTER: INGER KJÆRGAARD, THE COOKROOM, METODIK OG SMAG



INGER KJÆRSGAARD

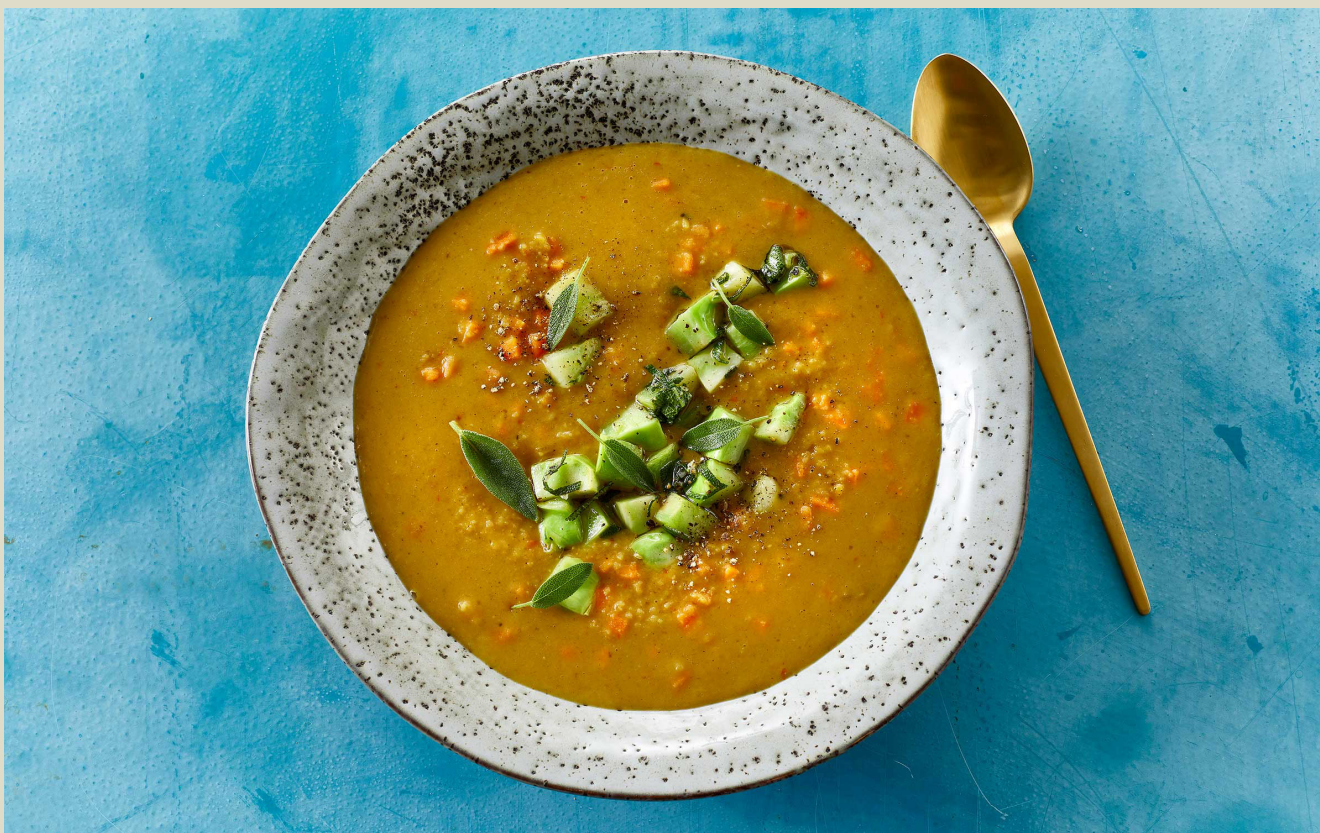
OPSKRIFTSUDVIKLER,
THE COOKROOM

”

Supper får ekstra sundt, proteinrigt og mættende fylde af bælgfrugter, for eksempel linser, som kan koges med i suppen. Hvis suppen blendes, fungerer linserne som jævning.

- INGER KJÆRGAARD





Forret: Karrysuppe med lime og gule ærter

Det skal du bruge:

300 g løg, grofthakkede
30 g neutral olie
10 g hvidløg, grofthakket
20 g karry
5 g spidskommen
0,5 g chiliflager
1 g laurbærblade
1 l grønsagsbouillon eller kogevand fra kikærter eller bønner
200 g gule flækærter, udblødte
250 g gulerødder, skåret i små tern
30 g limesaft
10 g salt
0,5 g cayennepeber
100 g fløde eller kokosmælk

Topping:

400 g tern af kålstokke af broccoli/blomkål, 1,5 x 1,5 cm
20 g olie

3 g salt
1 g friskkværnet peber
3 g frisk salvie, hakket

Sådan gør du:

Steg løg i olie, tilsæt hvidløg, karry, spidskommen, chili og laurbær, og steg under omrøring nogle minutter. Tilsæt bouillon og udblødte flækærter. Lad suppen simre 20-30 minutter under låg, til ærterne er udkogte. Fjern laurbærbladene fra suppen. Blend den glat med en stavblender. Tilsæt gulerodstern, lime, salt og cayennepeber, og kog suppen i ca. fem minutter. Tilsæt fløde, og smag til. Steg kåltern i olie, uden at de tager farve. Tilsæt salt, peber og salvie. Smag til. Anret suppen med kåltern i en dyb tallerken eller portionsskål. Top op med de stegte kåltern.

→ OPSKRIFTER



”

De fleste kender de klassiske falafler med kikærter, men mange andre bælgfrugter er skønne i sprøde mellem-måltider til madpakken, appetizeren og den lille sult.

- INGER KJÆRGAARD

Hovedret:

Falafler af edemamebønner

Det skal du bruge til falafler:

1,5 kg edemamebønner
25 g frisk koriander
25 g persille, grofthakket
25 g hvidløg, hakket
8 g grøn tabasco
45 g olivenolie
125 kikærtemel
60 g hvedemel
30 g spidskommen, stødt
40 g limesaft
25 g salt
1 l fritureolie til stegning



Tilbehør til hovedret: Kålsalat og dip

Det skal du bruge til salaten:

500 g superfint snittet hvidkål
4 g salt
8 g æblecidereddike
8 g olivenolie

Det skal du bruge til persisk dip - Måste boorani

400 g løg i halve skiver, 0,5 cm
20 g vindrukerneolie
300 g babyspinat
3 g finthakket hvidløg
4 g salt
1 g friskkværnet peber
0,5 g cayenne peber

Sådan gør du:

Kør edemamebønner, koriander, persille og hvidløg igennem kødhakker med 5 mm hul. Kom grønsagerne i rørekedel, og tilsæt tabasco, olie, kikærtemel, hvedemel, spidskommen, lime og salt, og rør til en ensartet, cremet "fars". Opvarm olien i en tykbundet gryde. Steg en prøve-falafel for at teste smagen, og tilsæt evt. flere krydderier efter behov. Form runde falafler på 50 g pr. stk. med en ske i hånden (brug evt. en ice-scooper), og steg dem i varm olie (max 150 grader!!), til de er brune, sprøde og lækre. Servér et pitabrød med to stk. falafel, 75 g dip og 60 g kålsalat.

1 g kanel
75 g hakkede valnødder
250 g yoghurt naturel
100 g yoghurt 10%

Sådan gør du:

Salat: Kram kålen med salt, så den falder lidt sammen. Tilsæt citron/eddike og olie. Smag til.

Dip: Steg løgene i olie, så de får farve og bliver møre. Tilsæt spinaten, og steg hurtigt, så spinaten kun lige falder sammen. Tilsæt hvidløg, krydderier og hakkede valnødder. Lad retten simre i ca. 10 minutter. Rør i gryden undervejs. Afkøl retten let. Bland med de 2 slags yoghurt, og smag til. Tilsæt evt. mere cayennepeber. Dip'en vinder ved at trække en times tid før servering.



”

Hakkede eller blendede bælsfrugter eller mel af tørrede bælsfrugter kan anvendes i de lækreste kager for at give en dejlig, rund, fyldig smag og en skøn konsistens.

- INGER KJÆRGAARD

**Dessert:****Bønnebrownie**

Det skal du bruge bønnebrownie:

100 g mandler
180 g æg
50 g smeltet smør
200 g dadler uden sten
240 g kogte sorte bønner
30 g kakaopulver
1 g salt
50 ml stærk kaffe
100 g mørk chokolade

Sådan gør du:

Blend mandler fint i en foodprocessor, dog uden blandingen bliver til mel. Tilsæt æg, smeltet smør, dadler, bønner, kakaopulver, salt og kaffe og blend, til dejen er helt ensartet. Rør hakket, mørk chokolade i dejen. Beklæd en bageform med bagepapir. Kagen skal ikke blive særlig høj. Bag kagen 20 til 25 minutter ved 180 grader. Afkøl den, og skær den ud i små konfektstykker. Pynt evt. med valnødder, flødeostcreme, chokoladecreme eller lignende, men kagen smager fantastisk, som den er. Bliver kun bedre af at stå et par dage.

**Bugnende bælgfrugtviden**

Inger Kjærgaard står bag hjemmesiden Metodik og Smag, der bugner af viden om og tips til at bruge bælgfrugter. Siden er henvendt til folk, der laver mad i store gryder, men du kan sagtens suge gode ideer og viden, hvis du ”blot” har et privat køkken. Du finder også flere videoer med Trine Krebs, der i den grad giver peptalks om bønner, linser og ærter – og smider gode brugsideer på bordet ved siden af bælgfrugterne. Tjek metodikogsmag.dk/baelgfrugter/

→ CASE

DA DITTE OPDAGEDE LINSEDELLERNE

Ditte Tranberg står bag den lille linsevirkosomhed Linser for livet. For hende er bælgfrugterne et livsprojekt, der kredser om smagsprøver og formidling. Hendes iværksættereri spirede efter tip fra en kollega med tyrkisk baggrund.

TEKST OG FOTO: PETER NORDHOLM ANDERSEN

Aha-oplevelsen kom, da Ditte Tranberg fik en ny melkværn i Børnehuset Derudaf i Aarhus. Som køkkenleder havde hun fra 2010 omlagt køkkenet til økologi. Endda inden for samme budget ved at bruge mere grønt, flere bælgfrugter og at skære ned på kødet.

Ditte Tranberg brugte kværnen til at lave sit eget mel af økologiske specialkornsorter fra Aurion, og arbejdet med både kværn og en valse til havre var med hendes egne ord en stor underholdningsfaktor for børnene.

Da en pædagog med tyrkisk baggrund så kværnen, fortalte hun, at de laver mel af afskallede linser i hendes hjemland.

”Det havde jeg slet ikke tænkt over, at man kunne. Så begyndte jeg at lege med det. Jeg kørte røde linser gennem kværnen. Da jeg blandede melet i grøntsagsdellefars sammen med havregryn og sesamfrø, fandt jeg ud af, at melet binder farsen godt. Og så kan du vende grøntsager og krydderier i. Det var helt nyt for mig, at linsemelet gjorde det så godt i dellerne,” beretter Ditte Tranberg og siger, at børnene syntes godt om dellerne.

”Grøntsagsdeller med linsemel er billigere end kød, falder ikke fra hinanden, og de grønne proteiner giver børnene en god mæthed. Det har altid været min idé: At maden skal gøre os mætte i lang tid - og mætte børn er ofte glade børn,” smiler Ditte Tranberg.

Hun sidder i sin lade på Svalegården i landsbyen Skader nord for Aarhus. Bygningen huser virksomheden Linser for livet. Fra laden, som er indrettet til fælleskøkken-events, er der døre ind til hendes lager og produktionslokale. Herfra sælger hun linsemel samt andre linseprodukter. Naturligvis økologiske.

SVÆRT AT SÆLGE MELET

Den røde tråd fra aha-oplevelse til lade er hendes nysgerrighed på linsemelet. Efter opdagelsen af potentialet i dellerne begyndte hun at kigge efter linsemel i helsekostbutikkerne i Aarhus. De førte ikke produktet. Efterhånden fik ideen om at kaste sig ud som linse-iværksætter vokseværk. Det gjorde hun så i 2017 sammen med en veninde.

”Vi syntes selv, at det var verdens bedste idé. Det er en anden måde bruge bælgfrugter på. Linsemelet kan komme i pandekagedej, bruges til bagning, gryderetter, jævne sovse og du kan bage glutenfri småkager med det. Når man bliver begejstret for noget, så tænker man: Folk vil bare rive det ned fra hylden. Det skete så ikke lige”, griner Ditte Tranberg.

Det var meget sværere at sælge melet, end de havde regnet med. Det første glas mel kom dog over rampen i maj 2018.

I dag sælger den lille, simple virksomhed også danske linser fra økologiske landmænd.

De afskallede, røde øko-linser til mel er fra Tyrkiet. Blandt produkterne fra Linser for livet er også en færdigblanding til de grøntsagsdeller, der ledte hende på linsesporet.

”Vi kunne godt se, at vi var nødt at lave opskrifter og hjælpe folk med at bruge melet. Der er rigtig meget formidling og at lange smagsprøver over disken i mit firma. Smager en grøntsagsdelle med linsemel godt, tæller det meget mere end det visuelle.”

FOLK ER MERE ÅBNE I DAG

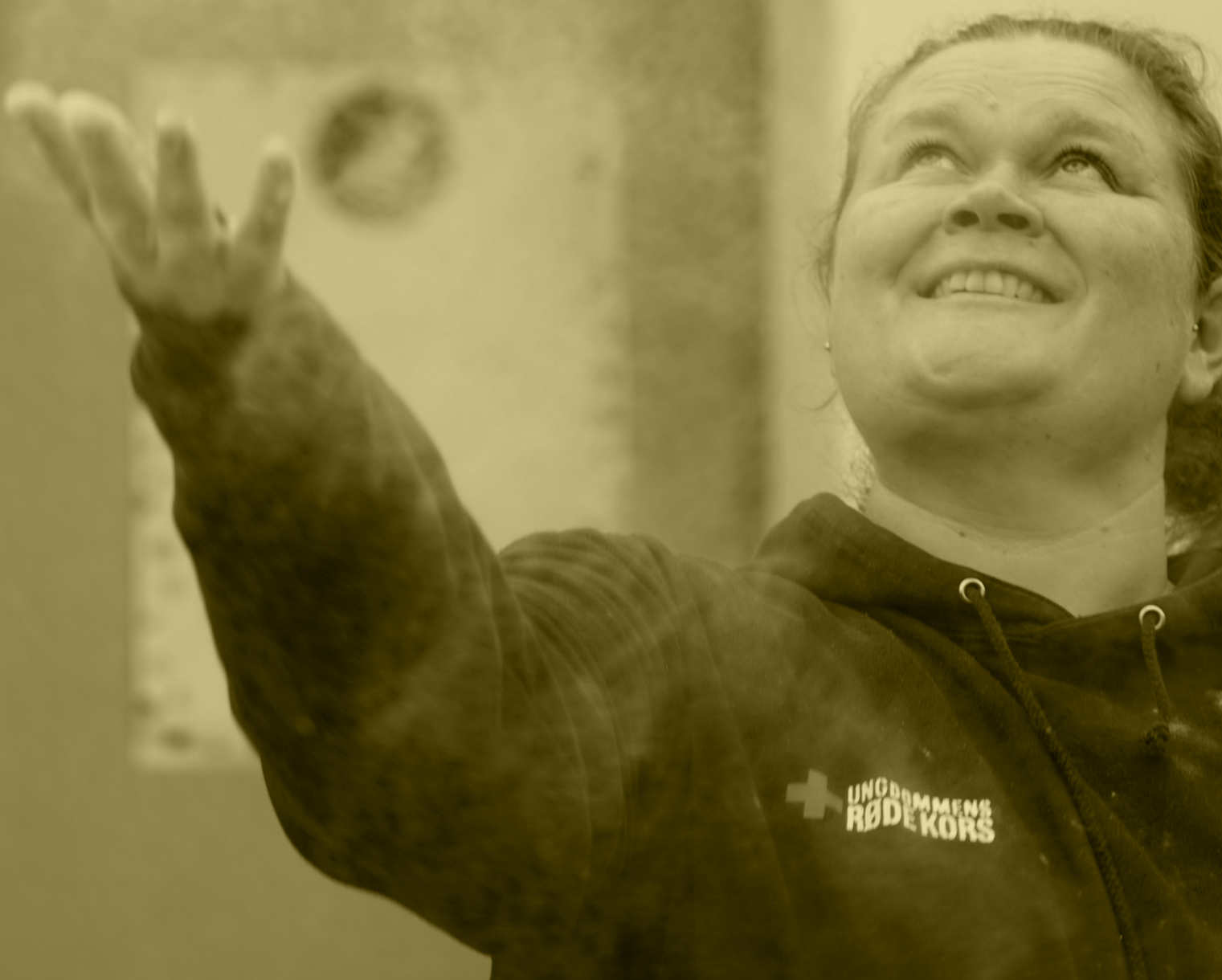
Ditte Tranbergs indtryk var, at folk ikke rigtig var klar til at spise planter for fem år siden. Men folket har rykket sig rigtig meget siden.

”De er mere opsøgende og åbne, når jeg er ude og fortælle om linserne. De har hørt om FN’s klimarapporter i TV Avisen. De vil gerne hjælpes, men de ved bare ikke, hvad de skal gøre, og hvad de skal skifte kødet i deres frikadeller ud med. Men når man giver dem noget håndgribeligt som grøntsagsdellerne, får de oplevelsen af, at det smager godt og er nemt at lave. Funker det, så gør de det igen.”

Ditte Tranberg forklarer, at førstegangskøbet egentlig ikke er spændende. Det spændende er derimod, når kunderne får bælgfrugtgerne brugt - og køber dem igen.

”Jeg har været ude og lave rigtig mange smagsprøver. Mange siger, at de har købt ▶

Ditte Tranberg kastede sig ud i linsemel-iværksætterlivet, efter hun fik et tip fra en kollega med tyrkisk baggrund. Så begyndte hun at lege med at køre røde linser gennem en kværn.



→ CASE



Posen med boghvede er ét af Ditte Tranbergs små udviklingsprojekter. Frugten er en lille, trekantet nød, der i form kan minde om bogens frugt, bog. Frugten minder meget om korn og betragtes normalt som en kornart. Kan bruges i madpandekager, kiks og morgenmadsprodukter.

linser til at lave daal og tyrkisk linsesuppe. Men de har ikke fået dem brugt. Det er et førstegangskøb, der bare ligger i skuffen. Kunsten er at knække koden, så det bliver lige så almindeligt med et flow af danske linser, bønner og ærter som sukker, mel og havregryn i basislageret,” siger Ditte Tranberg.

EN RET AD GANGEN

Ditte Tranbergs pointe er, at kan vi få bare én ret ind blandt de få retter, danskerne kan lave på rygraden, er vi nået langt. I stedet for at skulle lære ti nye retter samtidig, er hendes kongstanke at tage små skridt.

Hun mener, at det egentlig ikke er svært at nå op på de 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen, som kostrådene foreskriver. De kan puttes i alt fra gryderetter, vafler og knækbrød, hvor de mætter godt.

”Kostrådene har endelig oppet sig, men vores madkultur har indtil videre ikke rigtig involveret bælgfrugterne. Nu skal vi tænke på en ny måde – og det kommer til at tage tid at ændre vores vaner,” siger hun og peger på, at de fleste har været i nærheden af en daal. Den kan smage godt – men det gør den ikke, hvis den ikke er krydret ordentligt.

”Mange laver den begynderfejl, at de ikke krydrer og tilsmager bælgfrugtetter godt nok. Det er opskriften på en dårlig oplevelse, og der skal mange gode oplevelser til at slette en dårlig. Har du tilmed fordomme i forvejen, skal du ikke nyde mere.”

KORT FRA TANKE TIL HANDLING

Selv om glassene og poserne med linseprodukter ikke ligefrem blev revet væk, da Linser for livet blev vakt til live i 2018, kan Ditte Tranberg nu leve af sin virksomhed.

Det er dog en kombination af, at hun gør

flere ting på samme tid. Ud over produkterne, der strømmer ud til et netværk af forhandlere, stiller hun op til workshops, events og som linsekonsulent. For eksempel var hun en af oplægsholderne under en inspirationsdag for køkkenprofessionelle, Økologisk Landsforening afholdte i november.

”Desuden bor jeg billigt og har et meget simpelt set up. Der er en dejlig frihed i at arbejde hjemmefra – og i at få nye ideer. Der er kort fra tanke til handling, og nu har jeg svært ved at se mig selv i et lønarbejderjob.”

En af hendes ideer står bogstavelig talt på lager. I lagerlokalet står en pose boghvede, der tidligere blev dyrket i Danmark, men som hun vil give nyt liv i vores madkultur.

ØKO-RINGE I VANDET

Der er flere end Ditte Tranberg, der taler for en ny (bælgfrugt)madkultur. Hun er i et netværk med virksomheder som Aurion, Pure Dansk, Tranum Naturbrug samt økologiske landmænd, der arbejder med bælgfrugter.

For Ditte Tranberg er økologien et naturligt standpunkt, der giver god mening for miljøet.

”Når du starter en nicheproduktion: Hvem er det så, der er købere? Det er altså de økologiske forbrugere, der tager dem ind først.”

Så det, der kom til Ditte Tranberg som et drys af melinspiration fra Tyrkiet, har været med til at sætte økologiske ringe i vandet.

”Det er altid spændende at se, hvad de gør i udlandet, hvor de har en langt større kultur for linser og andre bælgfrugter. Vi behøver ikke altid opfinde den dybe tallerken. Nogle gange glemmer vi, hvor naturligt de er andre steder i verden. De har bare så meget erfaring med at få dem til at smage godt. Og den gode smagsoplevelse er lige præcis der, hvor vi skal have danskerne med på rejsen.”

5 trin fra frø til sprød spire

På linsforlivet.dk har Ditte Tranberg en lille opskrift på en alternativ og livsbekræftende måde at bruge dine linser på. Om de spirende bælgfrugter siger hun:

Linsespirer smager fantastisk, er supernemme at lave, og du kan få frisk grønt selv på den mørkeste vinterdag. Spirerne er flot tilbehør. De kan bruges i salater, til at pynte smørrebrød, til topping på en suppe. Prøv også en ærtehummus eller vaffel med dem.

Du kan spire alle linser, der har skal. Det er fantastisk, når et frø gror – først er det et lille tørt frø og så eksploderer det bare. Tørrede linser venter bare på at få vand og mørke, så spirer de.

1

Sæt linserne i blød i en skål med koldt vand natten over på køkkenbordet.

2

Hæld linserne i en spirekasse. Har du ikke en spirekasse, så fortvivl ikke. Hæld linserne i en si med en skål under og et viskestykke over. Lad spirerne stå ved stuetemperatur og ikke direkte i solen.

3

Skyl linserne 1-2 gange om dagen, så de ikke tørrer ud.

4

Efter 2-3 dage er spirene færdige. Er du i tvivl, så bare smag på dem. Er de bløde, er de klar. Efter 4-5 dage bliver de bitre.

5

Når du vil stoppe linsespiernes vækst, sætter du dem i køleskabet.

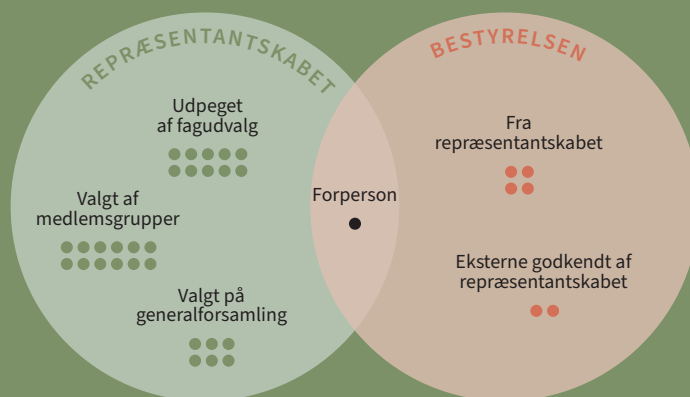


FORM DIN FORENING

Vil du være med til at sætte den overordnede politiske retning for Økologisk Landsforening? Og vil du være i dialog med foreningens øvrige medlemmer om at bane vejen for økologien? Så er en plads i Økologisk Landsforenings nye repræsentantskab lige noget for dig.

Det nye repræsentantskab bliver hjertet i vores demokratiske struktur. Det er her, vi skaber og i samarbejde med bestyrelsen beslutter den politik, der skaber morgendagens økologi og den bæredygtige fremtid, vi alle arbejder for. Som repræsentant får man en helt unik mulighed for at styrke fundamentet i det økologiske fællesskab og åbne det for de nye ideer og kræfter, der er helt essentielle for, at vi til stadighed kan udvikle økologien til fremtiden.

- Forperson Louise Køster



Sidste år vedtog medlemmerne en ny demokratisk struktur i foreningen og som et led i den struktur et nyt repræsentantskab på i alt 29 medlemmer.

I februar 2023 er der valg til det nye repræsentantskab blandt følgende 4 medlemsgrupper:

- 1) Personlige
- 2) Landmænd
- 3) Virksomheder
- 4) Professionelle køkkener

Der skal vælges 3 repræsentanter i hver medlemsgruppe, 12 medlemmer i alt.

Fristen for at stille op som kandidat er d. 11. januar 2023.

Der afholdes online valgmøder d. 25. og 26. januar, hvor man kan argumentere for sit kandidatur. Selve valg-handlingen foregår digitalt d. 6.- 9. februar 2023.

Derudover rummer det nye repræsentantskab seks såkaldte fritvalgspladser, som vælges direkte på Økologisk Landsforenings generalforsamling, som foregår 3. marts 2023. Desuden udpeger Økologisk Landsforenings ti fagudvalg hver en repræsentant.

Kandidatur til både forpersonsposten samt de seks fritvalgspladser til repræsentantskabet skal indgives skriftligt til bestyrelsen (sendes til asj@okologi.dk) senest syv dage forud for generalforsamlingen. Det vil sige fredag d. 24. februar 2023.

På www.okologi.dk/gf kan du læse meget mere om det nye repræsentantskab, og hvordan du stiller op.

Vi glæder os til at høre fra dig!

Med venlig hilsen
Økologisk Landsforening



HVAD SKAL DU SPISE PÅ SØNDAG?

Økologisk Landsforening har åbnet dørene for Grøn Økosøndag. Det er et univers for dig, som vil gøre en forskel for klimaet gennem dine måltider. I universet kan du tappe masser af inspiration og se konkrete guides til at spise både økologisk og grønt.

Formålet med Grøn Økosøndag er at gøre det nemt at skabe lækre plantebaserede måltider, som er bæredygtige og sunde for dig og planeten ved at gøre dig bekendt med

blandt andet alkens lækre bælgrugter, rodfrugter, svampe og fermentering. Vel at mærke på en dag, hvor de fleste af os har lidt ekstra tid til at lave mad.

Du kan se opskrifter, downloade en madplan samt se lister over grønne basisvarer som bælgrugter og kål samt æg og ost.

Gå på opdagelse ved at klikke dig fra forsiden af www.okologi.dk.

16

MILLIARDER KRONER

I 2021 købte danskerne økologiske fødevarer for 16 mia. kr. ifølge de seneste tal fra Danmarks Statistik. Salget i detailhandlen inklusiv online-butikker er dermed på samme niveau som i 2020.

Øko-forbruget har altså stabiliseret sig i forhold til det første corona-år, hvor økologisalget slog alle rekorder, fordi danskerne spiste mere hjemme. Danmark er fortsat det land i verden med den største øko-andel i detailhandlen på 12,7 procent.

TO NYE KAPSLER MED ØKO-KAFFE



Det italienske kaffebrand Lavazza har lanceret to nye øko-varianter i deres serie af kapselkaffer. Det er sket under deres initiativ for bæredygtighed, som de kalder for iTierra! Det drejer sig om en "fyldig" kaffe med noter af nødder fra Østafrika samt en "harmonisk" kaffe med "noter af chokolade" fra Sydamerika.

Som et led i lanceringen skriver Lavazza, at råvarerne i de to kapsler repræsenterer særlige områder og projekter, hvor den italienske kaffevirksomhed har fokus på at hjælpe kaffesamfundene og fremme bæredygtig landbrugspraksis gennem uddannelse og brug af nye teknologier.

Forhandles blandt andet i Bilka, Føtex, Kvickly, SuperBrugsen, Menu og på shop.lavazza.dk. Vejl. pris er 29,95 kr. for 8/10 kapsler.

HVAD SKAL DU LYTTE TIL PÅ FREDAG?

Når weekenden nærmer sig, går du måske og tænker over, om der skulle være velovervejede vellyd til øregangen i form af nye podcasts? Med fare for at blære os en smule, har Økologisk Landsforening produceret et bud på en podcast, du kan åbne lågerne til weekenden med. Gerne før du eventuelt køber poserne med fredagsslik.

Måske husker du, at sidste udgave af magasinet Økologisk var lyst op af stærke pangfarver fra fredagsslik? Det fænomen har Økologisk Landsforening også produceret en podcast om, hvor du kommer med på en rejse ind i slikkets verden, de vilde farver og andre tilsætningsstoffer, der er brugt i vingummier, slikkepinde og "frugt"skum.

Podcasten sætter fokus på farvestofferne i det konventionelle slik, danskerne er verdensmestre i at spise meget af – og podcastens producent indleder hver episode af

"Farverigt fredagsslik – festligt eller fatalt?" med ordene:

"Mit mål er, at du tænker mere over mængden og kvaliteten af det slik, du, dine børn og børnebørn spiser."

Den farverige podcastserie med tre episoder venter på dig i Økologisk Landsforenings podcastunivers Økopod. Det finder du via okologi.dk/viden-om-oekologi/podcast/.

Bladr online i magasinet om fredagsslik via tinyurl.com/Oko57.



ØKO-PRIS TIL MADMOTOR BAG NORTH SIDE-FESTIVALEN



Peter Skoven modtog Årets Økopris Foodservice 2022 på Scandic Spectrum i København, hvor Økologisk Landsforening holdt inspirationsdag for madprofessionelle. Han fik prisen for at gøre maden på North Side Festival økologisk og plantebaseret.

Foto: Jesper Rais

Økologisk Landsforening uddelte 1. november Årets Økopris Foodservice 2022 til Peter Skoven. Selv om det (tilfældigt) faldt sammen med Folketingsvalget, var det bestemt ikke langt ude i skoven at rette opmærksomhed mod North Side-musikfestivalen ved tildele ham prisen. Peter Skoven har de seneste 10 år haft hovedansvaret for mad

og drikkevarer på den aarhusianske festival. Den 52-årige århusianer får prisen for sit dedikerede arbejde med at indføre 100 procent økologiske og primært plantebaserede råvarer i festivalmaden og bispisningen af de mange frivillige.

Helle Borup Friberg, direktør for Økologisk Landsforening, kaldte ved prisoverrækkelsen

Peter Skoven for en fremsynet beslutningstager, som med sit mod har påbegyndt en grøn rejse forud for resten af sin branche:

”Du har sat dig bag roret, som en sand opdagelsesrejsende, uden at ryste på hånden, fordi du er overbevist om, at ruten er både vigtig og rigtig. Du har i høj grad været med til at bringe det økologiske og bæredygtige måltid på dagsordenen og fortsætter din kamp i bæredygtighedens tegn. Vi glæder os til nye ruter og til at rydde ufremkommelige veje sammen med dig og NorthSide i fremtiden,” udtaler Helle Borup Friberg.

Du får en smagsprøve på madstemningen på festivalen og et indblik i Peter Skovens tanker om økologi og bæredygtighed i podcasten ”Derfor blev jeg økolog nr. 2”.

Podcasten er produceret af Økologisk Landsforening i juni 2019, hvor festivalen allerede havde taget mange skridt op ad økologistigen – og næsten var nået til tops med +98 procent økologi i madboderne.

Lyt til sprød reportage og stærke tanker om økologi via tinyurl.com/PeterSkoven.

3 HISTORIER PÅ ØKONU.DK, DU BØR LÆSE

Økonu.dk, der udgives af Økologisk Landsforening, giver dig dagligt indblik i alt, hvad der rører sig i økologiens verden. Lige nu fremhæver redaktøren:



HENRIK HINDBY
KOSZYCZAREK



REDAKTØR PÅ
ØKONU.DK

Du kan tilmelde dig Økologisk Nu's nyhedsbrev via www.tinyurl.com/okonyhedsbrev. Bestem selv emner og frekvens. Følg hjertensgerne også Økologisk Landsforenings forbrugerrunivers via www.iloveøko.dk.

TO ØKO-PRODUKTER VINDER PLANTEPRISER

Dansk Vegetarisk Forening har for nylig uddelt priser på Plant Based Expo i København. I produktkategorierne var de sejrende produkter begge økologiske. Smørbar vandt for andet år i træk i kategorien 'Årets plantebaserede produkt', mens Planteslagernes 'Svampebøf-ven' vandt prisen for 'Årets nye plantebaserede produkt'

Tjek tinyurl.com/plantepriser

BLOT 19 KRONER GÅR TIL BÆLGFRUGTER

Bælgfrugter til konsum er af mange udset til at spille en vigtig rolle i kampen for at mindske klimaaftrykket fra fødevarerproduktionen, men en ny undersøgelse viser, at hver dansker blot bruger 19 kroner på at købe bælgfrugter - i løbet af syv måneder.

Tjek tinyurl.com/19kroner

PRISTJEK: SPAR 1/5 VED AT KØBE PLANTEBASERET

Plantebaserede basisfødevarer er 21,6 procent billigere end de sammenlignelige animalske produkter. Det viser et nyt pristjek. Animalske produkter som fx mælk og smør kostede 617,16 kr., mens plantebaserede produkter som havredrik og "Pipfri" kostede 483,73 kr.

Tjek tinyurl.com/pristjek

FOKUS: Fantastisk fermentering

TEKST: LEA MALMOS



Foto: Andreas Mikkel Hansen

Tre hurtige om fermentering

1. Fermentering er en gammel og udbredt praksis, som bruges til at forlænge madens holdbarhed og tilføje nye smagsnuancer. At fermentere betyder 'at gære' og dækker netop over at lade grøntsager gære i deres egne mælkesyrebakterier. Bliv meget klogere på fermentering i Meyers univers på tinyurl.com/fermentering1.

2. Batter fermentering for din sundhed? På Aarstidernes site kan du læse, at der kan være flere sundhedsmæssige gevinster at hente i fermentering. Processen sikrer nemlig, at grøntsagen bibeholder sine vitaminer og gør det nemmere for tarmen at optage vitaminer og mineraler. Læs om kropslig benefit via aarstidernes.com/opskrifter/fermentering.

3. Tips til begyndere. Start med en enkel opskrift og sørg for at få masseret, knuget og presset nok væde ud af grøntsagerne. Er der ikke lige nok, kan grøntsagerne rådne fra toppen, og så er arbejdet spildt. Hent flere begyndertips i Økologisk Landsforenings I love Øko-univers: tinyurl.com/fermentering2.

SÆSONENS BOG

Madelskeren Ditte Ingemann står bag bogen **Kunsten at fermentere**, som klæder dig sikkert på til at fermentere alverdens grøntsager på en sjov og smagfuld måde. Hun driver også bloggen The Food Club, hvor 170.000 følgere kan suge inspiration til lækre madopskrifter. 146 sider, Forlaget Grønningen 1. Bogen er set til 209,95 kr. på saxo.com.

3 SPØRGSMÅL TIL DITTE INGEMANN

HVORFOR ER DET FEDT AT FERMENTERE?

For smagens skyld! I det danske køkken er vi meget vant til det søde og bløde, og her kan fermenterede grøntsager bidrage med nogle andre smage og konsistenser til vores måltider. Når du fermenterer grøntsager, bibeholder de den sprøde konsistens, og de får en saltet og syrlig smag, som kan mange ting i et køkken.

HVILKE RÅVARER ER OPLAGTE AT FERMENTERE I VINTERSÆSONEN?

Kål er genialt at fermentere og meget anvendeligt. Hvis du er nybegynder, så er en kraut en god start, som passer til vintersæsonen. Den er nem at freestyle med forskellige slags

kål og de krydderier, man bedst kan lide eller som passer til sæsonen. Det kan fx være en julekraut med stjerneanis og kanel – og tilsæt gerne rigeligt med krydderier, for de mister ofte lidt smag i fermenteringsprocessen. Rødløg, jordskokker og gulerødder er også gode vintergrøntsager at fermentere. Jeg spiser næsten kraut hver dag som tilbehør til retter, i salater, burgere, omeletter eller tærter.

HVORFOR FERMENTERE RØDLØG FREMFOR AT SYLTE DEM – OG HVORFOR ØKOLOGISKE RØDLØG?

Både rødløg og andre grøntsager vil få anderledes smagsnuancer ved fermentering



fremfor syltning. Når man sylter, så foregår det i en sød eddikelage, og løgene bliver lidt blødere og sødere. Når man fermenterer rødløg, så giver det den her dybe saltet og syrlige smag, og løgene bevare mere sprødhed. Jeg vil generelt anbefale at fermentere både rødløg og andre grøntsager økologisk. Min erfaring er, at det bliver det bedste produkt med den bedste smag, da der kan være pesticidrester på konventionelle grøntsager, som kan drille fermenteringsprocessen.

OPSKRIFT FRA SÆSONENS BOG

Fermenterede rødløg

Et fermenteret alternativ til instagram-darlingen syltede rødløg. Brug løgene som tilbehør til din aftensmad: i salater, sandwich, burgere eller som topping på smørrebrød.

Ingredienser

- 350 g rødløg
- 20 g havsalt
- 5½ dl vand

Smager salt og syrligt
og kan holde sig 1-2
måneder på køl.

Pil rødløgene, og skær dem i skiver. Kom løgskiverne i et rent patentglas. Bland lagen ved at røre 20 gram salt ud i 200 ml kogende vand. Rør det godt sammen, til saltet er helt opløst, og tilsæt de resterende 350 ml koldt vand, så lagen får stuetemperatur. Hæld lagen over løgene, så de dækkes helt. Sørg for, at der er 3-4 cm luft foroven i patentglasset, fold et stort, rengjort kålblad ned over løgene i glasset, og pres det hele ned under lagen. Luk glasset, og stil det til at fermentere på en tallerken et skyggefuldt sted.

Lad løgene fermentere i 5-8 dage. Det er vigtigt at åbne glasset dagligt de første 3-5 dage for at frigive det tryk, som fermenteringsprocessen danner. Smag på løgene efter fem dage eller før, afhængigt af temperaturen. Løgene skal stadig have bid og smage saltet og syrligt. Hvis du ønsker en mere syrlig smag, så lad dem fermentere længere – og smag på dem løbende frem til ottendedagen, hvor de burde være færdigfermenterede. Stil glasset på køl, hvor løgene kan holde sig i 1-2 måneder.







Kærligheden til liv



*Louise Køster høster farveglæde
i blomsterlunden ved indgangen
til Rabarbergaardens restaurant.*

LAD OS ALLE ELSKE LIVET

Louise Køster trives, når hun plukker bæredygtige ideer skabt sammen med naboer og ansatte på Rabarbergaarden. Med stedet har forpersonen for Økologisk Landsforening en mission om at skabe liv på landet – på flere planer. Kærligheden til det meningsfulde liv bor dybt i hende.

TEKST OG FOTO: PETER NORDHOLM ANDERSEN

”Lamser! Lamsebamser!”

Nummer 30 spadserer hen mod Louise Køster. En dame pakket ind i tyk frakke af sort uld.

”Hun er en af de ældste, jeg har,” siger Louise Køster.

Nummer 30 er sådan cirka seks år gammel. Louise Køster er glad for uldfrakkens rolige adfærd.

Fårene stimler sammen om den 52-årige gårdejer. Sammen med sin mand, Thomas Køster, har de 4 hektar ved Rabarbergaarden. Fra fårefolden kan man se over på den anden side af en lavning i de svungne, nordsjællandske bakker, hvor parret forpagter yderligere 22 hektar jord.

Louise Køster står i sin uldsweater midt i et eksempel på, hvordan hun udlever sin drøm om at skabe liv på landet. På flere planer. Og med økologien som en selvfølge.

Det med økologien er måske ikke så overraskende, når man er forperson for Økologisk Landsforening og kalder sig selv ”et gammelt hippiebarn”. Det overrasker nok mere, at hun også nævner teologien som en selvfølge. Og at hendes tanker om økologiens principper og naturteologi gror virkelig godt sammen. Det vender vi tilbage til.

”Jeg giver ikke mine får navne. De er landbrugsdyr, og de har bestemt en berettigelse. Vi skal have langt færre dyr i landbruget, men dem vi har, skal ud under åben himmel,” siger hun og forklarer, at dyrene på folden gnaver lys frem til urter i bunden af græsset. De tramper også jorden lidt ujævn. Det giver gode vilkår for blomsterhvelvet.

”En sommermorgen kan der hænge en sværm af insekter over græsset. Jeg synes, at det er en fantastisk lyd. Den fortæller mig, at verden er i live. Når jeg oplever det, er der ligesom en mening med det hele.”

MYREFLITTIGE IDEALISTER

Det citat dufter af ren romantik. Men efterhånden som Louise Køster fortsætter sin rundvisning på ejendommen, står det klart, at parrets virksomhed både er strikket sammen af blød idealisme og hårdt arbejde.

Man fornemmer opgavelistens længde. Louise Køster går forbi tre økologiske frilandsgribe, som snart skal til slagteriet. Alt på dem skal udnyttes i restauranten. Hun går forbi skolehaverne inden for Haver til maver-konceptet, en blomsterlund til buketter og kranse, den kæmpe kålhave og runder også væksttunnellerne.

Turen ender ved et bord i restauranten. Hjertet i Rabarbergaarden. Inklusive catering skabs her omkring 75 procent af gårdens omsætning.

”Vi har efterhånden skabt en god forretning. Det ene er, at vi er myreflittige. Det andet er, at vores restaurant kører, og at maden er prissat efter det, den skal koste. Vi plæderer for, at en lille gård kan og skal være en god forretning. Men man må selvfølgelig tage udgangspunkt i spørgsmålet: Hvad driver dig,” spørger Louise Køster.

GULERØDDER UDEN RØDDER

Da parret købte Rabarbergården var drivkraften at lave rabarbersodavand. Den idé blev dog hurtigt overhalet af andre. I stedet spirede ideen om en restaurant med en høj grad af selvforsyning frem.

Louise Køster kom med en baggrund fra filmbranchen og fast arbejde i København. Hendes mand fra kokkefaget. Uden de helt store landbrugserfaringer var der ikke-romantiske lærepenge at betale fra dag et.

Et eksempel er de fejlslagne gulerødder. ”Da vi gik i gang for 12-13 år siden, vidste vi ikke så meget om jord. Det var learning by

doing. Gulerodstoppene så store og fine ud, men da vi trak dem op, var der næsten ingen knolde. Nu ved vi, at vi befinder os midt i et gammelt morænelandskab med siltjord. Det er dårligt at dyrke gulerødder i.”

Siden har de med inspiration fra den engelske køkkenhaveguru Charles Dowding arbejdet med et no dig-princip og med at skabe en frodig top-dressing oven på jorden – ”frem for arbejde imod en historie, der er meget ældre end os”, som Louise Køster udtrykker det om siltjorden.

”Vi kan se en kæmpe forskel. Vi høster meget større og flottere afgrøder år for år, og jorden er blevet mere levende og vital!”

LOCAL GIRLS I KØBMANDSHANDLEN

Det er bestemt ikke kun i jorden, at projektet Rabarbergaarden ifølge Louise Køster er lykkedes med at skabe liv.

I sommerhøjsæsonen knokler her op til 30 personer, og 20 op til jul. Gården lønner omkring ni årsværk, når man tæller det hele sammen.

Louise Køster samler sine kolde fingre om en kop kaffe i restauranten. Ved en skranke i købmandsbutikken ved siden af restauranten taler to piger tæt på de 20 år sammen.

”De er local girls. Terese havde vi i Haver til maver, da hun gik i 3.-4. klasse. Hun ville arbejde her, fordi hun havde set, hvordan de økologiske grøntsager kommer frem. Vi har gjort vores for at klæde hende på til den grønne omstilling,” smiler Louise Køster.

LANDDISTRIKTERNES TANDHJUL

Ifølge gårdejeren i udkanten af den lille landsby Holløse får det Danmark til at knække over, at alle aktiviteter sker i de store byer.

”Det typiske her i Nordsjælland er, at landsbyer som Holløse bliver til en stribe ▶



”
 Det økologiske landbrug handler ikke kun om jordens, dyrenes og naturens liv. Men også om os mennesker. Det går fint ind i teologiens kærlighedsbegreb. Jeg tror på det, der er større end mig selv – og det er kærligheden.

- LOUISE KØSTER,
 MEDEJER AF RABARBERGAARDEN

hesteejendomme, hvor der ikke er meget liv. Et sted, man bare kører igennem. Det er ærgerligt, synes jeg.”

Louise Køster fortæller, hvordan gården trækker leben ud på landet med julemarker og økologiske andestege. De får københavnergæster til at droppe storbyens brag og deltage i nytårsfesten i restauranten. De laver kurser i grøn virksomhedsledelse samt højskolelignende aftenevents kaldet ”Rabarbergaarden diskuterer”, hvor den røde tråd kan være gode råd til en bæredygtig livsstil.

”Mit håb med vores sted? At vise, at vi har en generisk model, andre kan overtage. Vi drømmer om at lave en manual for, hvad er det for tandhjul, du kan sætte sammen, når du vil skabe arbejdspladser og være med til at skabe mere bæredygtige og dynamiske landsbysamfund,” slår den lille gårdejer fast.

LOKALBRYG PÅ GÅRDENS BRØD

Apropos lokale tandhjul: Louise Køster har været med til at søge midler fra Realdania og har stiftet et fælles, lokalt møllehus på Grønnesegaard Gods tæt på Rabarbergården.

En del af ølandshveden fra mølleriet køber de fra Henrik Koch fra en gård endnu tættere på. Han driver også bryggeriet Det Våde Får.

Sammen med ham har de udviklet en

russisk inspireret ale, kaldet Kvassish, som er tilsat ristet ølandshvedebrød bagt i Rabarbergaardens bageri.

”Undervejs manglede der noget i smagen – og så plukkede vi nogle slåen fra vores ejendom, som gav øllet den syrlighed, vi manglede. Øllet, der kommer tilbage til os, har kun kørt syv kilometer. Det er en holistisk tanke, jeg godt kan lide. Samarbejdet med Henrik Koch er vores egen innovationsgryde – og jeg trives i den slags scener.”

DRØM OM AT BLIVE PRÆST

Louise Køster dyrker det innovative fællesskab på flere fronter. Som forperson i Økologisk Landsforening er hendes kæphest at dyrke bredden i værdikæden fra landmand til måltid. I bestyrelsen for Haver til maver vil hun fremme maddannelsen i vores skoler. Og hun brainer med i Madkulturens tænketank Madtanken, der arbejder på tværs af værdikæder og fagligheder.

Også i sit hverv i meningsrådet for Vejby og Tibirke Kirke betoner hun fællesskabet som en helt central værdi.

Nu er vi så småt tilbage ved teologien.

Louise Køster har nemlig siden 2016 læst teologi ved Københavns Universitet – ganske vist i små bidder – med en drøm om, at hun

en dag kan få et embede som præst.

Hvordan passer økologiens principper sammen med de kristne kerneværdier?

”De passer virkelig fantastisk godt sammen,” udbryder Louise Køster spontant.

Hun fremhæver naturteologiens tænke-måde. Den kristne beretning om, hvordan vi blevet til. Hun fornægter bestemt ikke big bang-teorien, men hun ser skabelsesberetningen som en poetisk version af den.

”Skaberværket er alt det, vi lever og ånder i. Der er fuldstændigt essentielt for alt. Det at tage vare på skaberværket kan meget fint oversættes til økologiens principper om forsigtighed og omsorg. Det økologiske landbrug handler ikke kun om jorden, dyrenes og naturens liv. Men også om os mennesker. Det går fint ind i teologiens kærlighedsbegreb. Jeg tror på det, der er større end mig selv – og det er kærligheden.”

Er økologien også en trossag?

Louise Køster tænker sig om meget længe.

”Jeg er den forkerte at spørge. For mig er økologien et grundvilkår. Jeg ønsker mig, at det blev et grundvilkår, at hele verden handler efter de principper. Økologi betyder jo at holde hus med det, vi har. Det kunne jeg godt tænke mig, at vi blev meget bedre til – så det ikke kun er en tro, men også en levemåde.”

VI KAN TAGE FREMTIDEN I VORES EGNE HÆNDER

Gruppearbejde om at bruge de økologiske metoder giver landbrugsfamilier i Uganda mere mad på bordet. Samtidig spirer håbet om bedre sociale vilkår. Det viser syv personlige fortællinger fra Økologisk Landsforenings udviklingsarbejde i Østafrika.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN / FOTO: KULE JOCKUS



Efter at have rundet 60 år i absolut fattigdom, var Simon tæt på at resignere og acceptere sin skæbne. At dø fattig under et utæt tag. Uden penge til lægeregninger. Ikke i stand til at betale for transport. Altid at gå slidsomt gennem bjergene – samt at tage hårdt arbejde med at læsse og losse lastbiler i byen for at tjene til livets ophold.

I 2010 sluttede Old Simon – som de kalder ham i landsbyen i Vestuganda – sig og sin familie til Nyakabingo United Organic Farmer Family Learning Group. Det er en landbrugsgruppe, hvor de med støtte fra Økologisk Landsforening og danske udviklingsmidler

lærte at bruge de økologiske landbrugsmetoder i samarbejde med medlemmer fra 19 andre familielandbrug.

Mod Gamle Simons resignerede forventning gav samarbejdet snart pote. Arbejdsomkostningerne blev reduceret, jorderosionen fra de skrå marker i det bjergrige område blev reduceret, og sammen lærte de i gruppen at lave og bruge kompost samt at anvende planteudtræk mod skadedyr.

“Efter blot elleve måneders implementering af den økologiske praksis, var vores kaffeuudbytte mere end fordoblet. Kvaliteten af vores kaffe er også markant forbedret

med hensyn til bønnestørrelse og vægt per volumen,” fortæller Gamle Simon.

MODEL INDDRAGER HELE FAMILIEN

Sådan begynder en af de syv personlige fortællinger, Økologisk Landsforening har høstet og publiceret i tæt samarbejde med foreningens samarbejdspartnere i Uganda.

Økologisk Landsforening har i snart 15 år arbejdet med at udvikle det økologiske landbrug og marked i Uganda og andre østafrikanske lande. Til formålet har foreningen fået støtte af Civilsamfund i Udvikling (CISU). Her administrerer man blandt andet Danida-



Gilbert Muhindo har med støtte fra Økologisk Landsforenings udviklingsarbejde i Uganda været med til at starte en økologisk planteskole op: "Vi håber, at den gode pris for vores planter vil øge vores indkomst og gøre det muligt for os at tage fremtiden i vores egne hænder".

midler til civilsamfundsarbejdet mellem medlemsorganisationer i Danmark og partnere i en stribe udviklingslande.

Økologisk Landsforening indgår i et flerårigt programsamarbejde om at udvikle økologien i Østafrika, og foreningen har både et internationalt sekretariat og et ulandsudvalg.

MODEL HAR LØFTET 100.000

Centralt i programsamarbejdet er en gruppe-model kaldet Farmer Family Learning Group (FFLG). En gruppe består typisk af 20 landbrugsfamilier, der sammen lærer de økologiske metoder med hjælp fra en facilitator.

Ud over at dele viden om at bruge økologiske metoder – fx at bruge bælgplanter til at samle kvælstof til jorden eller at dække jorden med visne plantedele mod den skarpe sol – hjælper gruppen den enkelte familie med for eksempel at grave grøfter for at holde på regnvandet før en tørketid eller at hjælpe med at opføre en toiletbygning.

Ifølge Økologisk Landsforening har gruppemodellen hjulpet omtrent 100.000 mennesker i Uganda og Tanzania.

IKKE AFHÆNGIGE AF LÅN LÆNGERE

En af dem er altså Gamle Simon, der deltager i en FFLG sammen med sin familie. I den personlige fortælling på Økologisk Landsforenings site www.okologi.dk fortæller Gamle Simon, hvordan familien mødes sammen med resten af gruppen, som de arbejder sammen med hver onsdag og lørdag. De har

”

”Jeg bliver glad, når jeg læser historien om Gamle Simon. Det er en historie om, at det aldrig er for sent at gøre noget, der kan forbedre ens liv. Der er noget håb i den historie.”

- METTE VAARST, SENIORFORSKER VED AARHUS UNIVERSITET

blandt andet hjulpet hinanden med at etablere køkkenhaver i hver familiegård. Med et stort smil siger Simon om høstudbytte:

”Den øgede indkomststrøm i vores familie gør, at vi ikke længere er afhængige af lån. Min kone beder ikke konstant om penge til husholdningen, vi har bygget et permanent, tæt hus, og jeg betaler skolepenge for mine børn og børnebørn uden forsinkelser.”

HELE FAMILIEN SKAL MED

Mette Vaarst er seniorforsker ved Institut for Husdyrvidenskab under Aarhus Univer-

sitet og har rejst og arbejdet i det vestlige Uganda. Her har hun været med til at udvikle Family Farmer Learning Group-modellen i et netværk i Økologisk Landsforening.

Indgangen til at udvikle FFLG-modellen var at lave familie- og ikke kvindegrupper.

”Det er mest powerfuldt, hvis vi har hele familien med. Mændene skal på den ene side styrkes i at give rum og respekt, men det handler om at finde balancen. At det er hele familien, der bliver styrket.”

Mette Vaarst forklarer, at omsorg, retfærdighed og fairness er en central del af de økologiske principper, modellen har rødder i:

”At kvinderne får mere magt, betyder ikke at mændene får mindre, især når man samtidig kan høste flere afgrøder fra landbruget og være en del af et fællesskab. Solen skinner også på mændene. Derfor bliver jeg også glad, når jeg læser om Gamle Simon. Det er en historie om, at det aldrig er for sent at gøre noget, der kan forbedre ens liv. Der er noget håb i den historie,” siger Mette Vaarst.

UNG MED FORNYET FREMTIDSTRO

Gilbert Muhindo på 22 år havde også opgivet ideen om en fremtid i den landsby i det vestlige Uganda, han kommer fra. Men under et forløb i 2021 blev han trænet i økologisk skovlandbrug og fik et indblik i, hvordan en FFLG fungerer. Det gav ham en god ide. Han gik sammen med andre unge om at danne en ungdoms-FFLG, der drives som en planteskole med speciale i skovlandbrug.

Gennem salget af træplanterne tjener ungdomsgruppen blandt andet nok til selv at betale for deres skolesager og -uniformer.

”Jeg har også fået færdigheder i at markedsføre vores træer til skovlandbrug til et bredere marked, og som sådan får vi en god pris for vores trækimplanter. Vi håber, at den gode pris for vores planter vil øge vores indkomst,” siger Gilbert Muhindo og tilføjer:

”Og gør det muligt for os at tage fremtiden i vores egne hænder”.

7 FORTÆLLINGER OM HÅB

Du kan læse hele historien om Gamle Simon og seks andre personlige fortællinger om både unge og ældre familiefarmere i Uganda. Fællesnævneren for dem: De har fået mere mad på bordet og bedre kår ved at arbejde sammen i grupper om at lære at bruge økologi-metoderne. [Tjek tinyurl.com/7historier](http://Tjek.tinyurl.com/7historier)



ULLA FREDENSLUND

53 ÅR, STRUER
SELVSTÆNDIG, HOLISTISK MASSAGETERAPEUT
PERSONLIGT MEDLEM

TEKST: LEA MALMOS

HVORFOR ER DU MEDLEM?

For at støtte det gode arbejde, foreningen laver i forhold til det økologiske landbrug, fødevarerproduktion og udvikling af økologi. Det er en måde at vise min stemme på overfor politikerne, fordi jeg bakker op om en forening, der arbejder for noget, jeg synes er meget værdifuldt og vigtigt for vores samfund. Jeg er taknemmelig for, at foreningen gør det synligt, at vi har behov for en omlægning af landbruget for at vise respekt for naturen og leve mere symbiotisk med den.

HVAD KAN FÅ DIG OP AF STOLEN, NÅR DET KOMMER TIL FØDEVARER?

At politikerne tillader giftstoffer i vores fødevarer ved at sætte en grænseværdi for, hvor mange pesticidrester fødevarer må indeholde. De gør det jo til noget normalt, at der er giftstoffer i maden. Jeg synes, at det er et udtryk for, at økonomisk interesse bliver sat over menneskers sundhed, og jeg bliver frustreret over, at mange mennesker bliver udsat for giftstoffer, som kan få konsekvenser for deres liv. Man kan jo læse i mange

rapporter, at det kan have alvorlige konsekvenser. Det skal vi ikke acceptere, og her er økologisk dyrkning at gå en anden vej.

HVILKE DILEMMAER SER DU I ØKOLOGIEN?

Det er et stort dilemma, at der er alt for mange regler og for meget bureaukrati, som besværliggør økologi – og som muligvis direkte modvirker udviklingen. Når jeg læser nyhedsmedier og i foreningens medier, får jeg det indtryk, at det ofte er meget besværligt at være økologisk landmand eller være et spisested, som vil omlægge til økologi. At der er mere kontrol, end hvis det var konventionelt. Selvfølgelig skal der kontrolleres for, om folk rent faktisk dyrker økologisk, men jeg synes, at det enormt problematisk, hvis nogle opgiver en omlægning til økologi, fordi de drukner i regler og bureaukrati. Optimalt burde det jo være nemt at vise hensyn til naturen og producere fødevarer uden giftstoffer.

ER DU IKKE ALLEREDE MEDLEM?

Eller vil du anbefale andre at blive det?

Tjek www.okologi.dk/blivmedlem.



DELTAG I VORES GENERALFORSAMLING

Økologisk Landsforening indkalder til ordinær generalforsamling samt årsmøder i fagudvalgene

Her vil der være rig mulighed for dig til både at møde nye og gamle kolleger og andre økologi-interesserede samt opleve to dage med både faglige og festlige indslag. På hjemmesiden www.okologi.dk/gf vil du løbende kunne melde dig til, finde praktisk information og se programmet. Udsendelse af dagsorden sker en uge før generalforsamlingen.

Forslag til behandling under dagsordenens punkt 4 *indkomne forslag* skal være modtaget skriftligt senest fredag d. 20. januar 2023 og sendes til asj@okologi.dk.

Vi glæder os til at se dig på generalforsamlingen!
De bedste hilsner fra din forening

ANNONCE



Det sker fredag d. 3. marts
og lørdag d. 4. marts 2023 på
eventstedet "Posthuset" og
Jørgensens Hotel i Horsens

SÆSONGLÆDE

TEKST: PETER N. ANDERSEN

VINTER



RUNE HARDLEI

INDEHAVER AF KANTINA,
ØKO-TAKEAWAY PÅ TRØJBORG I AARHUS

Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i guld, der garanterer gæsterne 90-100 procent økologi. Se de over 3400 spisesteder med spisemærke på www.oekologisk-spisemaerke.dk.



Foto: colorbox.dk

SÆSONENS RÅVARE

Vi bruger masser af **økologiske champignoner** – en både dejlig og billig spise, som er virkelig god til at tilføje smag til for eksempel en gryderet. Vi steger gerne svampene med hvidløg, citronsaft, salt og peber, og de er gode til at suge smagen op. Vi bruger dem for eksempel i vores Trøjborggryde. Det er oksetykkam af kødkvæg, der simrer i tre timer med fond, tomat, løg, paprika, fløde og de stegte svampe. Kødet og svampene giver en god umamismag og dybde. Vi serverer Trøjborggryden med ovnbagte rodfrugter, der har lidt sprødhed, som spiller godt sammen med sådan en gryderet. Det er rigtig vintermad.



Foto: Kantina

VORES ØKO-FORBRUG

Vi kører 100 procent økologi. For mig handler det om bæredygtighed, som vi har meget fokus på i alle led – også i forhold til bionedbrydelig emballage. Det er supervigtigt for mig, at der ikke er pesticidrester i råvarerne. Det vi putter i munden, skal være uden giftrester. Vi bruger mange linser og bælgfrugter, men vi har også en chili con carne og andre gode kødretter. Men der skal være gode, vegetariske alternativer med smæk på umami og smag. Når man vælger en vegetarisk ret, skal man have en god og anderledes oplevelse.

SÆSONENS STYRKE

Vinteren er min yndlingssæson, for jeg er hele året rundt rigtig glad for simreretter – og om vinteren kommer mit koncept virkelig til sin ret. Alle vintergrønsagerne egner sig rigtig godt til simremad. **Kartofler, gulerødder, rødbeder, kål.** Vi bruger også meget helt fintsnittet spidskål og gerne persille til salater, som vi pynter retterne af med. Det er godt med lidt frisk grønt drys på simreretterne. Vi kan også finde på at lave en bulgursalat med persille, tomat og stegte svampe som er godt smagt til med citron og løg. Den er også god sammen med simreretterne.

UNDGÅ MADSPILD

Vi har rigtig meget fokus på madspild – det holder priserne på vores retter nede. Det samme kan du gøre i dit eget køkken: Laver du en gryderet, er det oplagt at få brugt resterne i køleskabets grøntsagsskuffe. Laver du en stor grydefuld, så køl overskuddet ned i passende, mindre portioner, så har du nem mad til andre dage, og intet går til spilde. En gryderet, der har simret godt og længe, og derefter køles hurtigt ned i mindre mængder, har god holdbarhed på køl. Den smager kun bedre næste gang.



salling
ØKO

Et pejlemærke for dig, der vil ha'
mere økologi og kvalitet i julen



Salling ØKO er vores serie af økologiske varer. Og et pejlemærke til dig, der vil være sikker på at få god kvalitet til en mindst lige så god pris.

føtex