

BÆLGFRUGTERNES MAGISKE VERDEN

Bælgfrugter er magiske fremtidsproteiner.
Vi har samlet et inspirationsmagasin med masser
af viden om ærter, bønner og linser.



BYD PLANTE- PROTEINERNE IND

Glem menuer med suppe, steg og is. Lad i stedet dit spisebord være et hav af små og store retter, godt brød og dip af bælgfrugter. Sådan lyder Inger Kjærugaards bud på, hvordan du gør de nye kostråd til nye vaner. Her uddyber kokken sin grønne vej – og du får tre planteglade opskrifter, hun står bag.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN // FOTO: METODIK OG SMAG



**INGER
KJÆRGAARD**

KOK, OPSKRIFTS-
UDVIKLER OG
UNDERVISER I
RÅVAREKENDSKAB
OG SENSORIK

HVORDAN FLYTTER MAN EN UDBREDT KØDKULTUR MOD MERE GRØNT OG MINDRE KØD PÅ TALLERKENEN?

De nye kostråd har givet os alle en gigantisk udfordring. At spise kun 50 gram kød, men 100 gram bælgfrugter om dagen bliver som at lære et nyt sprog. Mormorretternes navne begynder med kødet først, fordi man vil sætte værdi på rettens dyre element. Nu skal vi prise andre råvarer, der vækker gode forventninger: For eksempel: "Smørstegt spidskål med krydrede gulerødder, karrydip og urtedeller". Fokus på de grønne råvarer og en beskrivelse af madoplevelsen er forhåbentlig vejen til vores gæsters madhjerter. Vi skal have dem til at tænke: "Wow! Tænk, at bælgfrugter og grønsager kan smage så godt!" Jo flere af de kærlige oplevelser, vi giver, desto mindre betyder det for vores gæst, om han får 1, 2 eller 3 frikadeller på tallerkenen.

HVOR I BÆLGFRUGT-UNIVERSET ER DET NEMMEST AT STARTE?

Det kræver altid en indsats at få en ny vane. Et godt sted at starte rejsen er med bælgfrugter, du kender. Lad os tage ærter! En ært er ikke bare en ært. Der findes grønne ærter om sommeren. De tørres i større eller mindre grad og bliver til gule eller grønne ærter, som vi kender som flækærter. Gule ærter kender de fleste som en vinterret med sprængt gris,

pølse og kartofler, men koges ærterne sammen med ingefær, hvidløg og chili, kan de blendes til en fantastisk dip eller smørelse eller danne basis for en græskarsuppe. Og kan man gøre det med ærter, kan man jo også gøre det med andre bælgfrugter som kikærter, bønner og linser. Brug lidt bælgfrugter i forskellige retter og serveringer, og så spiser vi hurtigt 100 gram af dem om dagen.

HVAD ER DIT BEDSTE RÅD TIL AT FÅ MERE GRØNT?

Tænk i food-sharing. Altså måltider, hvor du sætter masser af ting på bordet og kombinerer selv. Start med dip, smørelser og at lave supper. Det er min erfaring, at børn elsker smørelser og dyppelser. For dem er det guf, guf, guf at dyppe gulerodsstave i det. Du kan roligt lade dig inspirere af fast food og verdenskøkkenerne. Masser af steder i verden kommer der ikke engang 50 gram kød på tallerkenen i løbet af en dag. Jeg har selv været på home stay i Vietnam, hvor et par kyllingelår var kød nok til ti mennesker. I stedet var der masser af nudler og stegte grøntsager, som var virkelig lækker tilberedt. Jeg smagte også hjemmelavet tofu, hvor bønnerne til tofuen blev dyrket på marken ved huset. Da jeg smagte den, tænkte jeg: Nu forstår jeg endelig tofu! Den smagte jo af grøntsager og dejlige edamame-bønner.

HVORDAN GØR JEG DET EKSTRA NEMT FOR MIG SELV?

Ved at lave mad til to eller flere dage ad gangen. De tre opskrifter her i magasinet er egentlig beregnet til ti personer, og for de fleste husstande og familier giver opskrifterne mad til flere dage. Ofte bliver retterne faktisk bedre af at stå et døgn tid. Jeg har ofte selv spist rester og tænkt: "Wow! Det smager næsten bedre i dag end i går!". Især bælgplanter vinder over tid, fordi de optager smagen af krydderier og saftighed fra sovsen. Og ved at kombinere flere retter i hvert måltid får du mange smage, konsistenser og planteproteiner ind. Så det er en god idé at lave store portioner, når du alligevel er i gang med én ret.



Karrysuppe med lime og gule ærter fra opskriftshæftet "Økologiske grønne proteiner". Find opskriften på side 40.

HVORDAN BRUGER JEG RETTERNE OG RESTERNE OVER FLERE DAGE?

For eksempel kan opskriften på tikka masala være hovedret den første dag. Næste dag er den fyldt i madpandekager, og på tredjedagen havner resten i en madpakke. En rest af suppe, der har stået og trukket og er blevet tykkere, kan også blendes og blive til en spread på bunden af en burgerbolle, en dip til grøntsager eller smørelse på et stykke ristet

rugbrød. Spis som udgangspunkt kun godt brød som eksempelvis naanbrød med grovvalset hvede eller rug. Prop brødder med tilberedte grønsagsrester som for eksempel stegte løg, ovnbagte rodfrugter eller kål. Det tilfører saftighed og umamismag til brødet.

HVAD HAR VIRKET FOR DIG SELV?

At udfordre mig selv ved at lære nye retter fra dejlige, inspirerende kokebøger og at lære

nyt fra andre kokke og madlavere. Når vi står alene hjemme i køkkenet, ender vi ofte i de samme 8-10 retter, men mødes vi med venner på nettet eller i køkkenet fredag aften, kan vi spørge: Hvad synes du om den her ret? Hvordan laver du den? At bruge sit netværk på den måde er en god vej til at udvide antallet af retter og din viden om råvarerne.

HVORDAN KAN DE KØKKENPROFESSIONELLE BLIVE GODE FORBILLEDER?

Vi skal i særlig grad lære at bruge grøntsager og bælgfrugter – og at få det optimale ud af råvarerne. Men det tager tid og ressourcer at få nye vaner, og de store og små køkkener, som laver danskernes daglige måltider, er ofte presset på tid og økonomi. At få de nye råvarer implementeret i dejlig mad i de mængder, de nye kostråd anbefaler, kræver en kæmpe indsats af alle mad-heltene ude i det ganske land. Vi skal lære os nye smage og konsistenser – og allermost skal vi have kolleger og gæster med på rejsen. Vi skal øve os og være nysgerrige på nye opskrifter, tilsmagninger og mad fra andre lande, så vi kan "sælge" maden med stolthed og overbevisning. Når køkkenprofessionelle serverer dejlig, veltillavet mad som hverdagsmåltider, bliver de hverdagens helte og en inspiration til, at vi hver især går hjem og laver dejlige bælgfrugter til vores familie og venner. ■

Opskrifterne her på siderne kommer fra hæftet **Økologiske grønne proteiner**. Opskriftshæftet og et baggrundshæfte er udgivet af Økologisk Landsforening i projektet "Økologiske proteinafgrøder til klimavenlig, human ernæring", som er støttet af Promilleafgiftsfonden for Landbrug.

Inger Kjærgaard har udviklet hæftets opskrifter i samarbejde med Byens Mad i Odense, Bispebjerg Hospital samt Metodik og Smag. Opskrifterne er ganske vist udviklet til storkøkkener, men kan også bruges ude i de private køkkener, hvor de giver mad til flere dage eller til fryseren.

Find opskriftshæftet her: bit.ly/3bKBnSK og baggrundshæftet her: bit.ly/200ienK



FLERE BØNNER, MERE FULDKORN OG GRØNT

Uden kød får vi ikke næring nok. Den påstand er en stor barriere for at spise mindre kød. Men måske skulle du i stedet spørge dig selv, om du får nok af det grønne? Her er råd fra to ernæringseksperter.

TEKST: VIVIENNE KALLMEYER



**ANETTE HARBECH
OLESEN**

SKRIBENT PÅ
MADFORLIVET.COM.
ET SUNDHEDSSITE MED
+1500 ARTIKLER OG
OPSKRIFTER TIL EN
GRØN LIVSSTIL.

HVORDAN FÅR JEG MERE GRØNT PÅ TALLERKENEN?

At ændre vaner tager tid, men det kan gøres nemmere ved at planlægge. Sæt jer om lørdagen og gennemgå ugen: Hvad vil I spise? På min hjemmeside kan I finde en gratis digital Madplan 2.0., der kan inspirere. Det er en god idé at købe alt ind i weekenden, når der er tid. Så slipper I for at stå ved køledisken, sultne og trætte på en hverdag kl. 17.30, hvor vi er tilbøjelige til at køre på rutinen og ende i velkendte retter som spaghetti med kødsauce. Det er ikke sværere at lave grønne retter, men det kræver måske lidt mere tid, når der skal skrælles og snittes. Inddrag gerne hele familien eller køb en foodprocessor, som kan hjælpe med køkkenarbejdet.

HVORDAN BLIVER JEG MÆT AF GRØNTSAGERNE?

Komponér dagens måltider, så du får grøntsagskulhydrater, grønne proteiner og sundt fedt fra gode ekstra jomfruolier,

kerner eller nødder. Omkring halvdelen af tallerkenen skal bestå af de grønne kulhydrater, og de sidste to fjerdedele af henholdsvis sunde fedtstoffer som en pesto, en god dressing eller hakkede valnødder over grøntsagerne. Supplér med lidt røde ris, kartofler eller grovbrød. Proteinerne kan enten komme fra bønner, linser, hamp eller fra andre kilder. Den slags måltider aktiverer lettere mæthedshormonerne, så du føler dig veltilpas og mæt i længere tid, end ved mere ensidig kost.

HVILKE GRØNTSAGER SKAL JEG GÅ EFTER?

Først og fremmest økologiske og uforarbejdede grøntsager. Skal det gå hurtigt, har vi en tendens til at købe færdigsnittede gulerødder eller færdigretter, men når en råvare forarbejdes, sker der et nærings-
tab. Uforarbejdet økologisk grønt indeholder flere mikronærings-
stoffer end tilsvarende konventionelt, og det har betydning for vores sundhed. Gå så vidt muligt også efter sæsonens grøntsager.

HVOR MEGET KØD ER DET OK AT SPISE PER UGE?

Det afhænger helt af, hvem du er, og hvad du trives med. Jeg er ikke meget for, at vi skal kategoriseres – om vi er vegetarer, veganere eller flexitari. I stedet bør vi hver især mærke efter, hvad vores krop har brug for, og hvad vi har det godt med. Det er både godt for miljøet og sundt for vores tarmskærm at skære ned på kødet, og samtidig kan en grønner levevis give råd til at købe en god økologisk bøf engang imellem, når og hvis lysten melder sig.



MARIA FELDING

KLINISK DIÆTIST
OG FORFATTER TIL
VEGANERKOGEBØGER.
HAR LEVET 100 PCT.
PLANTEBASERET I 15 ÅR.
DIAETIST-FELDING.DK.

HVAD ER FORDELEN VED AT SKÆRE NED PÅ KØDFORBRUGET?

Du kan glæde dig over de stoffer, du får mindre af. For eksempel mættet fedt, der kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme; nitrit, som anvendes i kødpålæg (dog ikke i danskproduceret øko-pålæg, red.) samt hæmjern, der findes naturligt i kød. De stoffer er mistænkt for at kunne øge sygdomsrisikoen. Ved at spare på kødet, kan du fokusere på alt det sunde, du nu kan få plads til på tallerkenen, fra fuldkorn, grønt og bælgfrugter.

HVORDAN FÅR JEG SUND ERNÆRING MED MINDRE KØD?

Bælgfrugter mætter godt og indeholder mange af de samme vigtige næringsstoffer som kød. Vi har også brug for fuldkorn, for eksempel fra fuldkornspasta og -brød, ligesom frugt og grøntsager indeholder mange af de vitaminer og mineraler, vi har brug for. Spis også gerne flere nødder, frø og kerner. Brug kikærter og bønner fra dåse, hæld dem på panden med krydderier, så de får mere smag. Lav hummus og

køb gerne bønnedeller, linsepasta og bønner i forskellige udgaver.

HVORDAN FÅR JEG NOK VITAMINER OG MINERALER PÅ EN PLANTEKOST?

Spiser du kun plantebaseret, er det nødvendigt at tage et tilskud B12-vitamin. Derudover har langt de fleste mennesker – uanset deres kost – brug for D-vitamin om vinteren. For børn og særligt helt små børn er der flere punkter at være opmærksom på. Find råd i min bog ”Grønne spirer – alt om vegansk ernæring til børn”.

HVORDAN FÅR VI BØRNENE MED PÅ PLANTEKOSTEN?

De fleste danske børn er vænnet til at spise salt og fedt, helt fra de er små. Vil du lave en stor forandring i kosten, er det vigtigt at lette overgangen for børnene. Tag dem med i køkkenet og lav en chokolade-hummus, bønnecookies eller forskellige former for smoothies med grønt, nødder og bønner i. Det kan faktisk være overraskende lækkert.

BLIVER VI SUNDE AF AT SPISE MERE GRØNT?

Ja! Udover lavere risiko for livsstilssygdomme, ser jeg også, at folk får mere energi, bedre søvn og en del slipper af med migræne, forstoppelse eller andre maveproblemer. Det er dog vigtigt at holde øje med de forarbejdede veganske produkter, som kommer frem lige nu. Nogle af dem er en rigtig god erstatning for kød, andre veganerprodukter er ren junkfood – reelt er cola og mange slags slik også vegansk. Så hold fokus på de her fem grupper i dine daglige måltider: 1. Frugt. 2. Grøntsager. 3. Bælgfrugter. 4. Fuldkorn. 5. Nødder, kerner og frø.

7 GODE RÅD

- DER SENDER SMAGEN AF DINE BØNNER MOD HIMLEN

Få ærter, bønner, linser og lupiner til at fylde meget mere i din madplan, så bliver dit køkken mere bæredygtigt. Sådan lyder budskabet fra Trine Krebs, grøn chef hos Food Organization of Denmark. Hun giver dig her 7 brugbare smagsværktøjer, så du kan lade dine måltider beriges af alverdens bønner og bælgrugter.

TEKST & FOTO: MARENDINE KRAINERT LADEGAARD



TRINE KREBS

GRØN CHEF HOS
FOOD ORGANIZATION
OF DENMARK

1. KOG BÆLGFRUGTERNE TILPAS

Når du skal tilsmage en ret med bælgrugter, så kog dem hellere for meget, end for lidt.

Konsistensen skal være lige akkurat sprød udenpå og blød indeni. Underkogte bønner er det rene drab for bælgrugtbegyndere.

2. FYR OP FOR FEDTSTOFFET

Fedt fremmer bælgrugtsmagen og gør retten let at spise, fordi planterne er mere bløde og glider godt. Varme retter: Brug smeltet smør, olivenolie og kokosfedt. Kolde: Koldpressede olier som raps-, oliven-, hasselnød- og trøffelolie samt tahin og peanutbutter.

3. SALT GIVER SMAG

Ideer til salte smage i dine bønner: Salt, kapers, oliven, soltørret tomat, røget bacon, miso, soya og andre fermenterede olier.

4. SYRE GIVER GODT SPIL

Citrussafter, eddiker, syrnede mejeriprodukter og fermenterede grøntsager har kant og forstærker smagen yderligere.

5. SKRU OP FOR SAFTEN

Saft fra marinade, dressing, fermentering,

mejeri eller kogevandet fra dine grøntsager får også dine bønner til at glide godt ned.

6. LAD SØDME RUNDE SMAGEN AF

Sødme fra tørrede frugter, saft og mos/puré af friske frugter giver fyldighed. Når du varmetilbereder grøntsager, så bliver de fleste af dem søde - fx sauterede eller ovnbagte løg, gulerødder og pastinakker. Kokosmælk, fløde og honning er også gode kilder til sødme, når du smager til, særligt fordi de let kan doseres. Lyst og mørkt sukker for at give hhv. få og mange aromatiske nuancer samt kanel, vanilje og mynte er andre sødme-redskaber.

7. BRUG FLERE SMÅ SMAGS-FIF

Umami giver fylde og dybde - den får du fx fra lagrede fødevarer, svampe, hvidløg og tomat. Bitterhed fra fx øl, oliven og skimmeloste giver også dybde. Friske urter kan give grøn variation. Hotte krydderier er godt. Fx sennep, chili og peberrod - mens et strejf af cayennepeber vil give din plantemad mere fylde - uden at du tænker, at retten er stærk.



Hen over sommeren holder Frugtformidlingen **Det økologiske bønnemøde** på Madens Folkemøde, Roskilde Dyrskue, CPH Cooking og Heartland. Der er tale om seancer på 30 minutter, hvor alle deltagere får en portion bønner i en skål, smager til og laver deres egen bønneret. Det enkle bæredygtighedsbudskab bag de 30 minutters grønne inspiration er:

Mere grønt, mindre kød - begge dele økologisk, naturligvis.

TRINES SKØNNESTE BØNNE-OPSKRIFT

SALAT MED BØNNER OG RODFRUGTER

INGREDIENSER

200 g kogte bønner (125 g tørrede)
½ citron
Salt og olie – se beskrivelsen
1 fed hvidløg, hakket
1 lille knoldselleri, i grove tern
2 gulerødder, i mundrette bidder
2 porrer, skær i stykker a 1 cm
2 stængler bladselleri, stykker af ½ cm
2 håndfulde groftplukkede urter, fx persille

SÅDAN GØR DU

Sæt bønner/linser/ærter i blød. Tilbered efter posens anvisninger, indtil de er møre. Hæld næsten alt kogevandet fra, og marinér med saft af ½ citron, 2 tsk. salt og 2 spsk. olivenolie. Varm så 1 spsk. olie op på en stor pande til middeltemperatur. Tilsæt hvidløget, knoldselleri og gulerødder. Steg det på panden, indtil grøntsagerne er bløde med bid. Tilsæt porrer, og steg lidt videre til de falder sammen. Vend de marinerede bønner med bladselleri og plukkede urter. Når retten er blød og lækker, tages den af varmen. Vend bønnerne i sammen med urterne. Der er forskel på, hvor meget kogevand, citron, olie og salt, bælgfrugter suger, så det er vigtigt at smage på retten, inden servering. Retten skal være saftig, så vær gavmild med olie og citron. Mangler der smag, så giv gerne krydderier som fennikelfrø, cayennepeber eller spidskommen.



”

Det er en øvelse at lære at spise bælgfrugter – og mange skal lige have lidt hjælp på vejen. Det er de små tricks, der tæller.

- TRINE KREBS
OM SIN OPSKRIFT

BYD DET MØRKE-GRØNNE OP TIL DANS

En ny rapport fra DTU Fødevareinstituttet er klar i spyttet: Fyr op for de mørkegrønne grøntsager og bælgfrugter på tallerkenen. Det er en opdatering af kostrådene, Dansk Vegetarisk Forening støtter varmt.

TEKST PETER NORDHOLM ANDERSEN



RUNE-CHRISTOFFER DRAGSDAHL

Generalsekretær i
Dansk Vegetarisk Forening

Y-tallerkenen er et velkendt kompas i de officielle kostråd. Den viser i dag kød på 1/5 af tallerkenen – men en ny DTU-rapport peger på, at vi sagtens kan erstatte nogle af de animalske proteiner med vegetariske. Og at bælgfrugter er oplagte dansepartnere i den øvelse i dine måltider.

Rapporten fra DTU Fødevareinstituttet er faglig underlægningsmusik for kommende klimakostkæmpagner. Og Rune-Christoffer Dragsdahl er glad for konklusionerne. Han er generalsekretær i Dansk Vegetarisk Forening.

- Vi har længe talt for den canadiske udgave af Y-tallerkenen. Canadierne siger, at man både kan vælge animalske og vegetariske proteiner, men at man især bør spise plante-proteiner. Der er stadig plads til noget kød, for

dem som ønsker det, så det er en rummelig måde at formulere kostråd på. I den nuværende danske Y-tallerken er bælgfrugterne gemt for meget væk, mener Rune-Christoffer Dragsdahl.

DTU-rapporten "Råd om bæredygtig sund kost - Faglig grundlag for et supplement til de officielle kostråd" oplyser, at danskerne i dag spiser blot 5 gram bælgfrugter om dagen. Det tal må meget gerne komme op på 100 gram, skriver forfatterne.

FRIKADELLER, FROSTBØFFER OG NYE PASTATYPER

For Rune-Christoffer Dragsdahl er bælgfrugterne en helt oplagt vej til at få mere grønt på tallerkenen. I modsætning til at bruge nødder og frø, så kræver bælgfrugterne dog en større tilpasning, hvis de er nye for dig.

- Her er frikadeller en oplagt vej. Der er masser af opskrifter, hvor man blander for eksempel bønner og revne rodfrugter med æg eller chia-frø som bindemiddel. Du kan købe bønnerne opblødte på dåse, og det er hurtigt at bruge i en travl hverdag – men det er altså hammerbilligt, når du selv bløder dem op, siger generalsekretæren.

Rune-Christoffer Dragsdahl fremhæver også, at der er dukket en lang række bælgfrugtpastaer op på butikkernes hylder. For eksempel af sorte bønner eller linser.

- Det er helt enormt nemt. Jeg lavede selv

SKÆR NED PÅ DET RØDE KØD

Du bør højst spise 500 gram tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Sådan lyder det i de officielle kostråd. Det svarer til to til tre middage om ugen og lidt kødpålæg. Fødevareministeriets www.altomkost.dk skriver, at der er "sammenhæng mellem udvikling af nogle typer af kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød". DTU peger nu på, at det er ernæringsmæssigt tilstrækkeligt at sætte det ned til cirka 350 gram – hvis kødet erstattes med andre protein- og fedtholdige kilder, fortrinsvis fra planter.

tidligere mange grøntsags-kroketter, men hvis man har travlt, er der nu lækre sager på frost, som eksempelvis rødbedebøffer og dilledeller, siger han og slår fast, at de som forening "står meget på mål for økologien".

- Vores forening er grundlagt af læger. Sunde og naturlige råvarer er helt centrale for os. Vores bagland gider ikke have alt muligt pjat i maden, og vi mener, at mange konventionelle varer er kunstigt billige. Omvendt kan vi også godt ønske os, at det økologiske udvalg af for eksempel færdigretter og plantefars bliver meget større, ytrer generalsekretæren.

ØKO-STORFORBRUGERE ELSKER GRØNT

Grøn kost og et stort forbrug af øko-varer hænger tæt sammen. Det viste en undersøgelse fra 2019 med 4000 forbrugere, der er flexitarer, vegetarer eller veganere. 84 procent svarede, at mindst 40 procent af deres indkøb var økologisk. Til sammenligning var gennemsnitligt 12,1% af danskernes fødevarerindkøb økologisk i 2019. I undersøgelsen med de 4000 grøntglade forbrugere var 77 procent

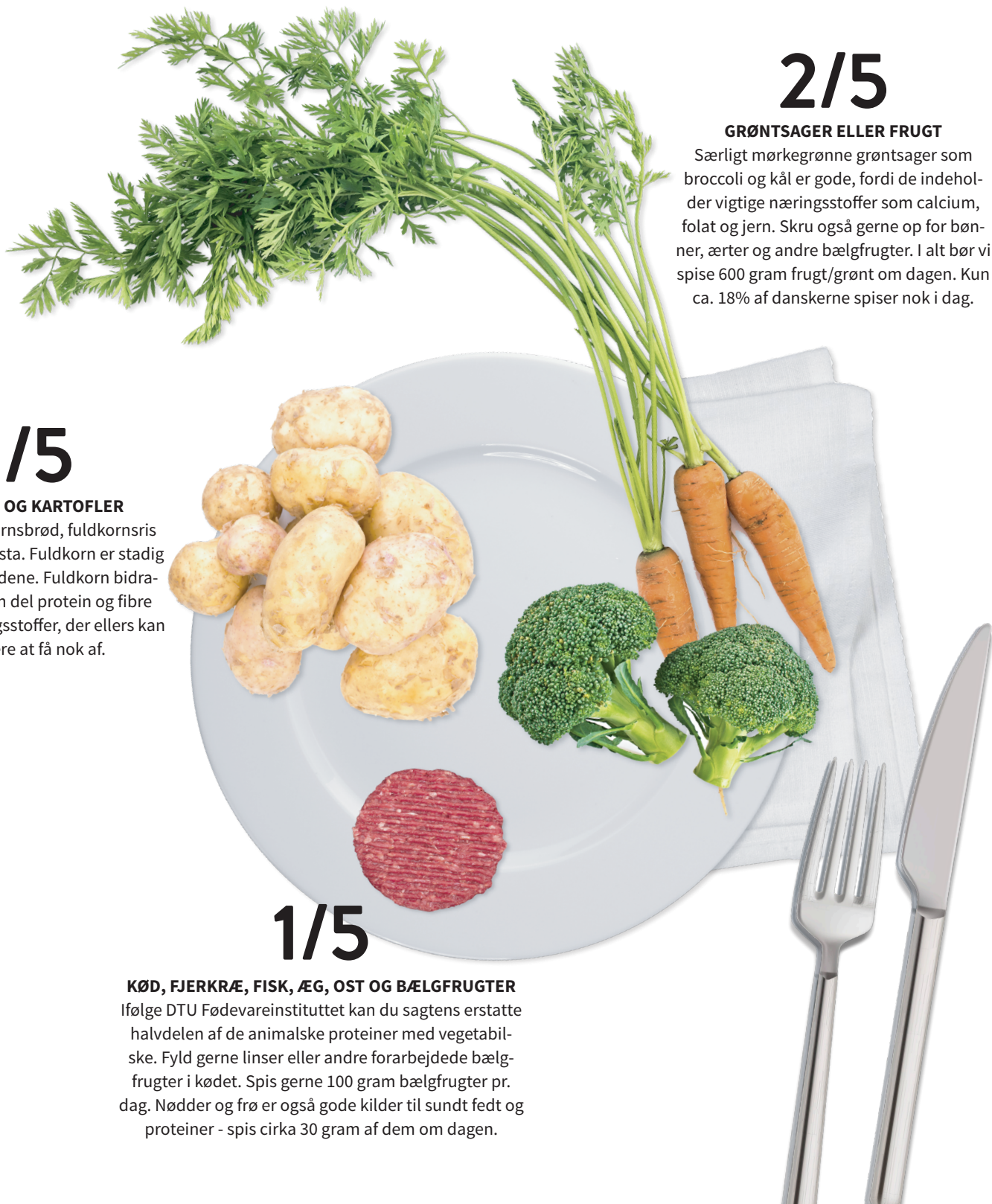
også enige i, at "fremtidens danske landbrug er økologisk". Øko-salget har i de seneste år vist stor vækst inden for grønt og frugt. I 2019 var øko-andelen 45 ved gulerødder, 36,5 ved bananer og 21,3 pct. ved æbler.

Kilder: Dansk Vegetarisk Forening og Økologisk Landsforening



Y-TALLERKEN MED MERE ØKOLOGI

I 2030 er der mere økologi, mere (mørke)grønt og mindre kød på tallerkenen. Kødet er endda også blandet med proteiner fra bælgfrugter. Y-tallerkenen gør det, allerede i dag nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene. Her er de opdaterede råd.



2/5

FULDKORN OG KARTOFLER

Kartofler, fuldkornsbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta. Fuldkorn er stadig centrale i kostrådene. Fuldkorn bidrager også med en del protein og fibre samt flere næringsstoffer, der ellers kan være svære at få nok af.

2/5

GRØNTSAGER ELLER FRUGT

Særligt mørkegrønne grøntsager som broccoli og kål er gode, fordi de indeholder vigtige næringsstoffer som calcium, folat og jern. Skru også gerne op for bønner, ærter og andre bælgfrugter. I alt bør vi spise 600 gram frugt/grønt om dagen. Kun ca. 18% af danskerne spiser nok i dag.

1/5

KØD, FJERKRÆ, FISK, ÆG, OST OG BÆLGFRUGTER

Ifølge DTU Fødevareinstituttet kan du sagtens erstatte halvdelen af de animalske proteiner med vegetabiliske. Fyld gerne linser eller andre forarbejdede bælgfrugter i kødet. Spis gerne 100 gram bælgfrugter pr. dag. Nødder og frø er også gode kilder til sundt fedt og proteiner - spis cirka 30 gram af dem om dagen.

FRA KØD- TIL PLANTE-PUSHERE



Hanegals stifterne kunne gå på pension efter tre årtier i den økologiske kød-branchen. I stedet har parret kastet det meste af deres formue og alle vågne timer ind i en fabrik, der producerer planteproteiner og skal give en ”ufattelig vigtig” økologisk modvægt til konventionel plantefars fra udlandet.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN

Prisen er formet som en stor trægaffel. To spirende blade gror ud af gafflens skæfte. Nederst er Ulrich Kern-Hansens navn ridset ind i en sort plade. Oven over hans navn står der ”Årets planteiværksætter”.

Gafflen står nu i den fabriksal i Hedensted,

hvor Organic Plant Protein har hjemmebane, efter at Ulrich Kern-Hansen fik overrakt prisen af organisationen PlanteVækst i februar.

På den ene side er det en hæder, han er stolt af. På den anden huger iværksætterprisen gafflen lige ned i kernen af det dilem-

ma, der driver det økologiske planteeventyr, han har sat til forspiring sammen med Fie Graugaard – hans partner i flere forstande.

- Jeg havde det dobbelt med at modtage prisen, slår Ulrich Kern-Hansen fast.

Han forklarer, at eventen ”Plantepriserne”

er støttet af Beyond Meat. Det er en af de ti store amerikanske plante-virksomheder, som bare i 2018 fik tilført 5,6 milliarder kroner fra private investorer og kapitalfonde.

- For de virksomheder er økologi og bæredygtighed helt underordnet. Nu skulle jeg være en marionet i deres cirkus, siger Ulrich Kern-Hansen på sin stilfærdige, men intense facon. Ordene hvisler ud igennem de lidt sammenbidte tænder, mens hans højre hånd slår usynlige søm ned i pointerne i luften foran hans åbentstående læderjakke.

- Vi overvejede, om vi skulle sige nej tak til prisen. Men vi valgte at modtage den for at fortælle, hvor vigtigt det er, at vi får økologien ind på banen, siger Ulrich Kern-Hansen.

Han forklarer, at Beyond Meat til prisoverrækkelserne i februar havde scenen ikke mindre end en halv time til at fortælle om fortræffelighederne ved deres konventionelle planteerstatninger foran frontpersoner fra politiske partier og detailhandlen.

ØKOLOGIEN SKAL PÅ BANEN

Ulrich Kern-Hansens refleksioner om plante-iværksætterprisen er på sin egen organiske facon vokset ud af et spørgsmål, journalisten stiller ham i fabrikkens entré. Det er en éntre prydet af en enkelt plakat. Den domineres af en gulerod med solbriller på og en handeltaske i hånden. Under den seje gulerod står der med fede typer: "Plantebranchen".

Ulrich - du er 69 år. Du og Fie har lige solgt en stor del af jeres aktier i Hanegal, og det har I tjent et stort millionbeløb på. Hvorfor er I ikke bare gået på pension?

- Det ville da være kedeligt, ikke, siger han med et af sine stille grin. Og fortsætter:

- Sagen er, at både jeg og Fie føler en

forpligtelse til at komme med et økologisk alternativ inden for markedet for plantekød. Ellers risikerer vi, at økologien bliver kørt i grøften af den amerikanske fødevarerindustri, der ikke ligger på den lade side. Mit skrækscenarie er, at de kommer til at fylde det hele på hylderne i supermarkedet, når omstillingen til mere plantemad tager fart, siger han og fremhæver, at amerikanske Impossible Foods alene i 2018 fik en saltvandsindsprøjtning på cirka en milliard kroner til at udbrede plantekød-produkter fra deres investorer.

- Når vi nu har kapitalen og en enestående teknologisk viden, føler vi altså en forpligtelse til at få økologien på banen, siger Ulrich Kern-Hansen og tilføjer, at de da er blevet drillet med at være verdens ældste iværksættere i en pur-ung plantekødsbranche.

GIGANTERNE FRA USA ER PÅ VEJ
Iværksætterne har på europæiske fagmesser oplevet vild efterspørgsel efter deres vegetariske proteiner med økologiske stamtavler, når de har stået ved deres stand for at præsentere den granulater, de chunks og snacks, fabrikken har sat i masseproduktion.

Organic Plant Protein er en fabrik, der især skal levere råvarer til vegetariske og veganske færdigretter, som andre producenter står for.

Efterspørgslen er der i den grad, men for Ulrich og Fie er det et kapløb med tiden. De konventionelle mega-producenter tæsker af sted i fuld fart i kampen om at erstatte oplevelsen af at spise kød med planter.

Impossible Foods bruger for eksempel genmodificeret sojaprotein til få deres burgerbøffer til at bløde livagtigt og give forbrugerne den jernagtige, mørke smagsoplevelse af kød.

Beyond Meat har ansat en ingeniør kun til at udvikle den helt korrekte SZZZ-HHHYYY-lyd, når plantebøffen rammer panden ude i køkkenerne.

Fødevareregiganten Nestlé er også på vej ind i plantebranchen. De forventer at lancere deres egen kød-fri Incredible Burger i år.

Plantebaseret kød har indtil nu kun erobret 0,1 procent af det ca. 12 billioner kroner store globale marked for kød, fisk og mejeriprodukter, men salget stiger eksplosivt.

MÅTTE OPFINDE RÅVARERNE SELV

De store spillere har indtil videre koncentreret sig om det amerikanske marked. Nu vender de for alvor blikket mod Europa. Der var derfor heller ikke langt fra tanke til handling hos Fie og Ulrich, da ideen til Organic Plant Protein spirede mellem hænderne på dem.

Fie Graugaard fortæller, at de i Hanegal havde svært at skaffe de økologiske plante-



Laver man køderstatning på konventionelt dyrkede planter, så løser det for eksempel ikke problemerne med den biologiske mangfoldighed, fordi man stadig sprøjter med pesticider.

- FIE GRAUGAARD,
ORGANIC PLANT PROTEIN

proteiner, de ønskede til deres vegetariske retter. Derfor måtte de lave dem selv.

Via et samarbejde med Teknologisk Institut i Sdr. Stenderup mødte de Per Lang Sørensen, som har så stor erfaring med at håndtere de såkaldte ekstrudere, at Ulrich Kern-Hansen ikke tøvede med at kalde ham en af verdens førende eksperter.

Per Lang Sørensen blev ansat som teknisk direktør i Organic Plant Protein A/S, som efterfølgende blev stiftet i januar 2019. Dernæst solgte Fie og Ulrich en god del af deres aktier i Hanegal, og nu har de investeret over 40 millioner kroner i plantefabrikken.

PLANTER SKAL VÆRE ØKOLOGISKE

Fie Graugaard siger, at konventionel plante-produktion snævert set måske er lidt mere CO₂-venlig pga. større udbytter per hektar.

- Men for os er det ufatteligt vigtigt at bruge økologiske proteiner. Laver man køderstatning på konventionelt dyrkede planter, så løser det for eksempel ikke problemerne med den biologiske mangfoldighed, fordi man stadig sprøjter med pesticider.

Fie Graugaard er også kritisk over for de protein-stoffer som eksempelvis isolater, samt tilsætningsstoffer, der bruges i de konventionelle produkter. Og meget skeptisk over for den store brug af soja, der ofte gror på marker i Sydamerika, hvor der tidligere var regnskov, og hvor markerne nu dyrkes med heftig brug af gensplejsning og sprøjtegifte.

- Det giver meget mere mening at finde planteproteiner, der dyrkes meget tættere

PLANTE-STORFORBRUGERE STØTTER VARMT ØKOLOGIEN

Grønne kostvaner og økologi hænger tæt sammen. Det viste en undersøgelse fra 2019 udført for Dansk Vegetarisk Forening blandt 4000 forbrugere, der enten er flexitarer, vegetarer eller veganere. 84 procent af forbrugerne svarede, at mindst 40 procent af deres indkøb er økologisk. At det er en forbrugergruppe, der deler værdier med det økologiske tankesæt, kom også til udtryk ved, at hele 77 procent svarede, at de mener, at fremtidens danske landbrug bør være økologisk.

på. Lige nu får vi vores råvarer fra nordiske lande inklusive Baltikum, men vi vil meget gerne være med til at udvikle den økologiske primærproduktion af planteprotein i Danmark, understreger Fie Graugaard.

FRA MÅNEGRISE TIL PLANTEMAD

Historien om Organic Plant Protein er spækket af den slags kontraster. Kender man lidt til fortiden for den bygning, der nu huser planteproteinfabrik lige op ad motorvej E45 mellem Horsens og Vejle, har man et klokkeklart eksempel. Fabrikken er nemlig startet op i en af de bygninger, som et af de fire kontroversielle Månegris-projekter gik konkurs med i 2016.

Det spillede også en rolle i dommernes begrundelse for Planteiværksætterprisen: "Idéen om at skabe en produktion af planteprotein i en gammel svinestald er lige så eventyrlig, visionær og metaforisk smuk som de bedste af H. C. Andersens eventyr."

Eventyret startede i 1993. Dengang stiftede parret en af de første økologiske slagteri- og forarbejdningsvirksomheder. Siden

har de sendt hundredtusindvis af økologiske leverpostej og pølser ud til danskerne.

Kødfolkene er blevet plante-pushere. Udefra set kan det virke som en transformation af de helt store.

Den overskrift er Fie Graugaard dog ikke med på, mens hun viser rundt på fabrikken.

- Neej, der er ikke helt tale om en transformation. Som økologisk kødproducent har vi i Hanegal i mange år sagt: "Spis mindre kød", siger hun og understreger, at når forbrugerne så vælger "lidt kød", bør det være i den gode kvalitet og historie, der er bag den økologiske produktion.

- Hanegal har gennem tiden også udviklet flere plantebaserede produkter, især inden for postej og færdigretter. Vi er lykkedes med at lave gode plantebaserede alternativer, der udbredte i handlen, siger hun.

85 PROCENT PLANTEPROTEIN

Fie Graugaard er på vej ind i produktionshallen i Hedensted. Hun tager en kittel og et hårnet på. Imens forklarer hun, at fabrikken blandt andet skal levere planteproteiner til

den grønne rejse, Hanegal er på. Målet er, at 85 procent af Hanegals sortiment skal være plantebaseret i 2030.

- Bag det mål læner vi os op ad hollandsk forskning. Den peger på, at når vi skal føde ti milliarder mennesker på Jorden, vil den optimale balance både ernærings- og bæredygtigheds-mæssigt være, at vi får 15 procent af vores proteiner fra animalske kilder. Resten er plantebaserede, og det skal Organic Plant Protein være med til at støtte op om.

Så kødet skal ikke helt ud af vores kost?

- Bestemt nej. Kreaturer er meget udskaelt, men de har altså en vigtig rolle som græsædere. De kan eksempelvis udnytte græsarealer på de marginale jorde. Via deres adfærd og den måde, de græsser, skaber kvæg en bedre biodiversitet. Det var vi alle sammen brug for - for eksempel er planteproduktion helt afhængig af bestøvere.

SOLGULT FABRIKSGULV

Inde i produktionshallen råber gulvets farve op. Det er malet solgult. I stedet for et trist betongulv, er det for Fie Graugaard rart med "en fed farve, man bliver glad af".

Foran hende står en stor maskine. Den første af de i alt seks ekstrudere, der er plads til, når fabrikken er helt oppe at køre. For fem fem mio. kroner per styk har man en maskine, der omdanner den sammenslyngede masse af planteproteiner i ærtemelet, forklarer Fie Graugaard, mens hun fletter fingrene sammen som en rodknold.

Efter mødet med ekstruderen har det færdige granulater eller de større chunks en struktur, der minder om kød.

Granulatet kunne ende i en tomatsovs og blive til en dampende varm grøn kødsovs, mens chunk-stykkerne kunne erstatte okse- eller kyllingekødet i en wok-ret.

Råmaterialet til ærtemelet stammer lige nu fra baltiske og nordiske landbrug. Målet er, at proteinerne i 2021/22 kommer fra danske landbrug, og at de aftager planteråvarer fra 5000 hektar økologiske marker.

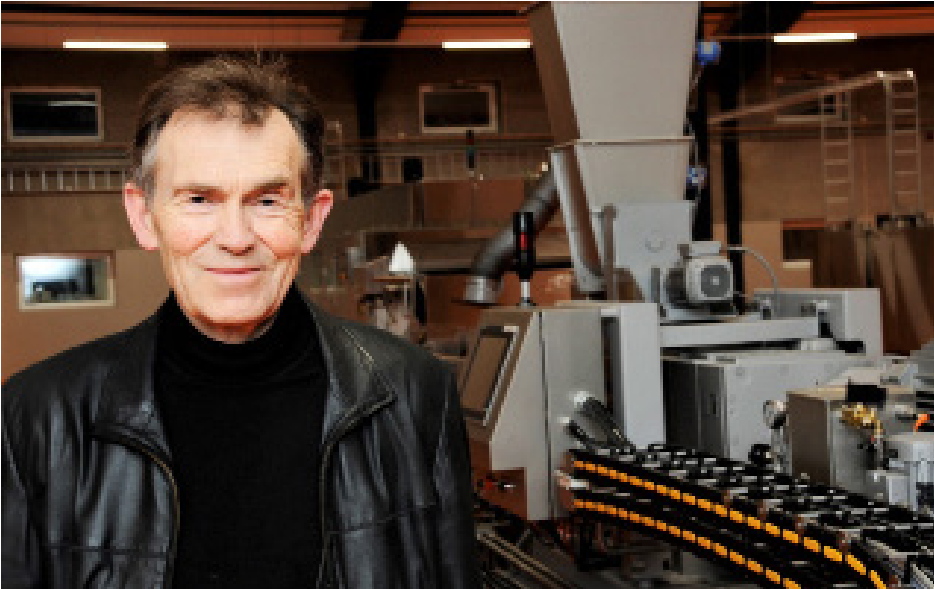
PROBLEMER I PRODUKTIONEN

Der er dog opstået bump på vejen mod målet. Der er uventede variationer i de råvarer, der er leveret til fabrikken.

- Råvarerne opfører sig simpelt hen forskelligt i maskinerne, og vi er nødt til at blive klogere på, hvad der sker, før vi kan underskrive kontrakter med danske producenter. Skyldes udsvingene variation i sorterne?



Fie Graugaard studerer en ekstruder i fabrikshallen hos Organic Plant Protein. Maskinen omformer den sammenflettede struktur i planteproteinerne, så det færdige produkt får en struktur, der minder om teksturen i kød fra dyr.



Ulrich Kern-Hansen: "Vi føler en forpligtelse til at komme med et økologisk alternativ inden for markedet for plantekød. Ellers risikerer vi, at økologien bliver kørt i grøften af den amerikanske fødevarerindustri".

Proteinindholdet i afgrøden? Vejrliget under dyrkningen, spørger Fie Gravgaard som led i det analysearbejde, de er i gang med.

Det nye er, at proteinerne fra de økologiske ærtemarker nu skal bruges til menneskeføde.

- I Baltikum har det været en tradition i århundreder at dyrke bælgfrugter, men i de sidste mange år er den slags råvarer gået til at lave dyre- og pet-foder, hvor variationen

i råvaren er mindre vigtig. Nu er det afgørende, at kvaliteten er tip-top. Vi skal grave den gamle viden om sorter og om at dyrke bælgfrugter frem igen. Vel at mærke i en helt ny kontekst, siger iværksætteren.

SIGNAL TIL DETAILHANDLEN

Uanset udfordringer med råvarerne, så får Organic Plant Protein "helt overvældende

god respons" på kvaliteten af de produkter, de allerede i dag sender ud til deres kunder.

- Mange kunder har efter et par store fagmesser modtaget både granulat og chunks, som de har prøvet af, og de melder meget positivt tilbage. Det har resulteret i flere underskrevne leveringskontrakter, og der er mange flere på vej, siger Fie Graugaard.

Efter magasinets besøg på fabrikken i Hedensted, er der også havnet en ekstruder mere i produktionshallen. Den økologiske oprustning i planteb Branchen er i fuld gang.

- Det handler for os i høj grad om at sende et signal til blandt andet detailhandlen om, at vi inden for det kommende år vil præsentere nye spændende produkter inden for det plantebaserede felt, og at vi er seriøse omkring udviklingen af området, slår Ulrich Kern-Hansen fast med sin usynlige hammer.

GRØNNE MÅLTIDER SKAL VÆRE ØKOLOGISKE OG DANSKE

Alt fra bønnepostej til plantefars og færdigretter baseret på planteproteiner dukker op på supermarkedernes hylder lige nu. Langt de fleste af produkterne er dog konventionelle, og de er ofte baseret på konventionelt dyrkede soja-bønner, som har en lang række negative miljø- og sundhedsmæssige effekter.

For at bane vej for økologien i endnu en gren af fødevarerbranchen har Økologisk Landsforening lige nu rullet projektet "Danskdyrkede, økologiske planteproteiner til human ernæring" i gang.

Projektet skal få flere danske landmænd i gang med at dyrke planteproteiner til mennesker frem for til husdyr. Og så skal det åbne danske fødevarerproducenters øjne for at aftage danske planteproteiner som hestebønner, lupiner og linser.

- Projektet er i sin helt tidlige begyndelse, men vi oplever stor interesse for området og opmærksomhed på, at det er vigtigt, at fremtidens grønne måltider både er økologiske og baseret på dansk dyrkede afgrøder, fortæller projektleder Henrik Hindborg fra Økologisk Landsforening.

LAD OS FREMME ØKOLOGIENS HELHEDSLØSNING

I sin beretning på årets generalforsamling i marts understregede Økologisk Landsforenings formand Per Kølster også, at det er nødvendigt at få økologien på banen inden for markedet for plantekød.

Han fremhævede, at vi lige nu oplever, at "nye producenter af plantebaserede fødevarer går uden om økologiske råvarer med det argument, at det er mere klimavenligt

at anvende ikke-økologiske sojabønner, som tilmed er genmodificerede".

Per Kølster lagde på økologernes vegne afstand til genmodificering og kunstdyrkning som løsning på klodens udfordringer.

I stedet skal vi fremme den helhedsløsning for både klima, dyrevelfærd, miljø og natur, økologien rummer, påpegede han.

- Økologien arbejder for, at der kommer nye incitamenter, som sætter pris på klimaet og belønner de, som arbejder for bæredygtigheden. Klimaneutralitet, recirkulering, nye materialer til emballager, vedvarende energi, ingen madspild, mere grønt på supermarkedets hylder og i indkøbskurven og en husdyrproduktion, hvor dyrene kommer ud. Det må nødvendigvis være en del af det klimaansvarlige landbrugs- og fødevarerhverv, slog Per Kølster fast.

GIV KÆRT BARN DET RIGTIGE NAVN

Ifølge de nye officielle kostråd skal danskerne have langt flere bælgfrugter på tallerkenen. Plantebaseret Videnscenter hjælper de grønnere måltider på vej ved at samarbejde med erhvervslivet, som centeret blandt andet rådgiver i navngive nye, plantebaserede produkter.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN

Hjemme hos Katrine Ejlerskovs mor står der flere glas med linser. Katrine Ejlerskov har selv givet sin mor dem. Men når hun kommer på besøg, står linserne der stadig. Urørte.

De urørte linser hos Katrine Ejlerskovs mor er et godt billede på, hvordan bælgfrugter trives i danskernes måltider. Ifølge DTU Fødevareinstituttet spiser vi omkring 5 gram om dagen – mens de nye kostråd anbefaler 100 gram bælgfrugter. Hver eneste dag.

- Manglende inspiration er en stor barriere for at spise flere bælgfrugter. Det er ikke nok bare at have råvarerne stående – for en vane opstår ikke af sig selv. Man skal også have mod på at tilføje bælgfrugterne i sin mad. Og det er her, vi skal inspirere danskerne, siger Katrine Ejlerskov, der leder Plantebaseret Videnscenter – et samarbejde mellem Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening, som så dagens lys i 2020.

BÆLGFRUGTER ER PROTEINRIGE

Et af centerets fokusområder er at få flere bønner, linser og ærter ind i danskernes måltider, hvis du spørger Katrine Ejlerskov.

- Videnscenteret er ikke hundrede procent vegetarisk, men vi har fokus på at fremme måltider bygget op over planter – suppleret af animalske proteiner. Men når du skærer ned på kødet, skal det erstattes med noget andet. Bælgfrugter bidrager med meget protein og har et højt indhold af de aminosyrer, der er gode i en plantebaseret kost sammen med brød og grøntsager. Det er derfor, vi har fokus på bælgfrugterne.

Katrine Ejlerskov uddyber, at bælgfrugterne også er supergode for jorden, fordi de samler kvælstof fra luften i små rodknolde.

Af samme grund passer de som hånd i hand-ske ind i en økologisk produktion, hvor man ikke bruger kunstgødning.

- Vi kommer ikke uden om bælgfrugterne, understreger hun og peger på, at kostråd-enes anbefaling om af proteiner fra 100 gram bælgfrugter om dagen endda er lavt sat.

- Lancet-rapporten, som de nye kostråd tager udgangspunkt i, anbefalede 180 gram om dagen. Men vurderingen fra Fødevarestyrelsen har været, at det ikke er realistisk i vores madkultur lige nu. Derfor ramte anbefalingen de 100 gram.

BEGEJSTRING I PROF-KØKKENER

Katrine Ejlerskov forklarer, at centerets rolle er at ændre strukturer og rammer – og dermed være med til at bane vej for flere grønne, økologiske måltider – og her batter det mest at tage fat i de professionelle

køkkener, detailhandlen og fødevarevirksomhederne, pointerer Katrine Ejlerskov.

Hun forklarer, at centeret blandt andet går i dialog med forskellige grossister, kommuner og professionelle køkkener. For eksempel i form af en online-workshop om, hvordan køkkenerne kan få flere bælgfrugter ind i deres convenience-produkter som for eksempel måltidssalater eller wrap to go.

- Det handler om at skabe begejstring, ikke mindst hos de køkkenfaglige. Vi ønsker at inspirere de professionelle køkkener til at variere deres opskrifter, så køkkenets brugere oplever, hvor mange retter bønner, linser og ærter kan indgå i, og hvad de kan smagsmæssigt, forklarer Katrine Ejlerskov.

NYT NAVN ØGEDE PØLSESALGET

Centeret rådgiver også danske grossistvirksomheder på flere områder – blandt

PARTNERSKABER BOOSTER PLANTEMAD

Seniorrådgiver Sisse Fagt fra DTU Fødevareinstituttet er en af dem, der har hjulpet Fødevarestyrelsen med at spække de nye, reviderede kostråd med fagligt foder. Hun var derfor skuffet over, at DR valgte at citere to adfærdsforskere for at sige, at de nye anbefalinger næppe vil flytte det store, da kostrådene blev lanceret i januar.

- Vi har for eksempel set, at kampagnen ”6 om dagen” og fuldkornskampagnen har flyttet danskernes kostvaner. Så kampagnerne virker. Men jeg er enig med forskerne i, at det først virkelig batter, når flere aktører går sammen om at udbrede budskaberne. For eksempel gik detailhandlen rigtig godt ind i kampagnen ”6 om dagen”, ikke mindst med skilte og kampagnemateriale inde i butikkerne, fortæller Sisse Fagt.

Seniorrådgiveren er derfor også meget positiv over for initiativer som Plantebaseret Videnscenter, der aktivt spiller med i at udbrede de nye kostråd – og ikke mindst anbefalingen om at få flere bælgfrugter ind på danskernes tallerkener.



Når du skærer ned på kødet, skal der noget andet til. Bælgrugter bidrager med meget protein og har et højt indhold af aminosyrer. Derfor har vi fokus på bælgfrugterne

- KATRINE EJLERSKOV
PLANTEBASERET VIDENSCENTER



andet i at finde frem til det helt rigtige navn til nye plantebaserede produkter.

Katrine Ejlerskov forklarer, at den faglige ballast omkring god navngivning bag de danske produkter stammer fra organisationen World Resources Institutes 'Better Buying Lab'. Her sidder fagfolk, der kombinerer forbrugerdata, adfærdsforskning og marketings-strategier hos fødevarerbranchen. Målet er at undersøge, teste og opskalere strategier, der kan hjælpe forbrugerne til at købe mere bæredygtige produkter, som det hedder på organisationens hjemmeside.

Ifølge Better Buying Lab gemmer det gode navn til et plantebaseret produkt sig bag det at beskrive duft, smag, udseende, krydderier, konsistens og ingredienser.

Ord som vegansk, vegetarisk og kødfri trækker helt i den anden retning – men det kan dog være fint at markere vegetarisk/vegansk med piktogrammer, så personer, der specifikt søger det, får hjælp på vejen.

Better Buying Lab konkretiserer, at man kan øge salget af grønne retter helt op til 76 procent, hvis man lykkes med at finde det helt rigtige navn til produktet.

I en artikel om deres resultater er en case fra England beskrevet – en butik i supermarkedskæden Sainsbury i kystbyen Truro. Her solgte man i årevis en "Kødfri pølse med mos" (Meat-Free Sausage and Mash). Fra august til oktober 2017 testede Sainsbury alternative navne. Ideen var at undersøge, om det påvirkede salget. Det gjorde det.

Navnet "Cumberland-krydret veggie-pølse og mos" (Cumberland-Spiced Veggie Sausa-

ge & Mash) udløste lidt af en revolution for salget. Det steg med hele 76,2 procent.

Altså den selv samme pølse og mos – men nu med et nyt navn, der betonedede plantepølsens krydderi-stil fra grevskabet Cumberland i det nordvestlige England.

PLANTE-ØKO-KOST SKAL FREMMES

Arbejdet med at finde gode navne er blot ét eksempel på, hvordan det nye videnscenter samarbejder med de professionelle aktører.

Centeret blev etableret 1. oktober 2020 og er som nævnt tidligere i artiklen et samarbejde mellem Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening.

I en pressemeddelelse om centeret står der, at baggrunden for samarbejdet mellem

de to parter er de udfordringer, vi står med inden for bæredygtighed; herunder klima, biodiversitet og folkesundhed. Det er udfordringer, der kalder på markante kostforandringer og dermed på et stort behov for øget viden om plantebaseret kost og en bæredygtig, plantebaseret fødevarerproduktion".

Bestyrelsesformand for Økologisk Landsforening, Per Kølster, sagde i pressemeddelelsen følgende om centerets lancering:

"For økologer har det altid været en selvfølge at gå forrest, når det kommer til at bane vejen for en mere bæredygtig fremtid. På fremtidens tallerken vil det grønne spille hovedrollen, mens kødet vil spille en velvalgt birolle af høj kvalitet – og økologisk naturligvis", udtalte Per Kølster.

3 PLANTETIPS FRA KATRINE EJLERSKOV

1. Kakao med bælgfrugter. Jeg laver selv en sød kakaohumus, som kan være lavet af kikærter, kidneybønner, hestebønner eller hvide bønner. Sammen med en god portion bælgfrugter blander jeg ristede hasselnødder, kakaopulver, lidt plantedrik af eksempelvis havre eller soja samt dadler til at søde med. Det går rent ind hos mine børn – hvor det ellers kan være svært at skabe bælgfrugtbegejstring.

2. Let vejen med lasagne. Det er oplagt at indføre bælgfrugter som bønner, kidneybønner eller linser, når du laver lasagne. Har du ikke fået blødt tørrede bønner op, kan du for eksempel få kidneybønner opblødt på dåse. Linserne kan du koge med tomatsovsen, uden at sætte dem i blød først.

3. Måltidskasser er geniale. Plantebaserede måltider kan være svære at gå til, hvis du ikke har prøvet det før – men én af de lette løsninger er måltidskasserne. Der findes en del økologiske måltidskasser på markedet, hvor det er defineret på forhånd, hvilke krydderier der skal i måltiderne. Du skal heller ikke ud for at købe ingredienserne. Netop det at opleve mæthedens fornemmelsen ved fx en indisk karryret, er en god vej til at ændre madvaner.



Økologisk Landsforening
Agro Food Park 15
8200 Aarhus N
87 32 27 00
info@okologi.dk