
Dansk
Vegetarisk Forening
Fremtidens mad er plantebaseret
Hvordan du imødekommer den grønne bølge

# Velkommen til planteriget

Denne brochure har til formål at pirre din nysgerrighed for det grønne køkken. Vi vil give dig redskaber til at navigere i og hente inspiration fra planteriget. De næste sider vil gøre det både spændende og nemt at implementere plantebaseret mad i din uddannelse og videre arbejdsliv, hvad enten du læser til kok, tjener, ernæringsassistent eller noget helt fjerde. God fornøjelse!

**Hvorfor spise plantebaseret?**

Der kan være mange grunde til at spise plantebaseret, og ofte vil flere årsager spille ind. Klima og bæredygtighed, dyrenes forhold i det industrialiserede landbrug og sundhedsmæssige fordele ved plantemad er blot nogle af årsagerne til at fravælge eller reducere kød.

En anden og helt central grund til at vælge den grønne kost er planternes sensorik. Man kan nå nye gastronomiske højder når man eksperimenterer sig igennem planterigets madkammer.

*Verden bliver grøn, og det bliver vores menu også. Hvordan skaber du samme fornøjelse ved en skål spinat som ved en bøf? En fuldendt smag: Det er noget, vi vil skabe!*

René Redzepi, chefkok på Noma



# Vegetar eller veganer?



**I Danmark spiser 8,2% af befolkningen overvejende vegetarisk**

Coop Analyse 2017

Der findes mange betegnelser for de forskellige plantebaserede diæter. For at forsøge at gøre forvirringen mindre, får du her et kort overblik.

**Vegetar**

En vegetar lever af planteføde med eller uden supplement af mælkeprodukter og æg. Vegetarer spiser ingen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr.

**Veganer**

En veganer lever også plantebaseret, men undgår alle animalske fødevarer og produkter som kød, mælk, æg, ost, honning, læder, pels, uld, produkter testet på dyr mv.

Forsidefoto: Kirsten Skaarup

# Hvem spiser plantebaseret?

Alle slags mennesker kan finde inspiration i den smagfulde og farverige plantekost. Efterspørgslen på plantebaseret mad er steget og stiger stadig - heriblandt hos kokke.  Den engelske kok Jamie Oliver opfordrer til at reducere kødindtaget og inspirerer til at nyde og udforske de plantebaserede lækkerier. Michelin-kokken Rasmus Kofoed er også eksperimenterende i det grønne køkken og flere og flere plantebaserede menuer introduceres på eftertragtede spisesteder såsom restauranten Geranium.

*Be ninja about the wonderful world of beans, and whether it's whole, smashed, soft, crispy, the possibilities are endless*

Jamie Oliver, engelsk kok





*Vi spiser stort set kun vegetarisk derhjemme, hvor der bliver kælet om grøntsagerne. Det tror jeg, kroppen har godt af*

Rasmus Kofoed, Michelin-kok

# Hvordan bliver man mæt?

Det er en smal sag at sikre mæthedsfornemmelse i en plantebaseret menu, man må blot have fokus på at implementere **planteprotein** og **kostfibre.** Kostfibre øger mæthedsfornemmelsen, stabiliserer blodsukkeret og fordøjes langsomt. Det tager også lang tid for kroppen at nedbryde protein og derfor bliver sulten holdt i skak.

## Kostfibre

**Grove grøntsager** som gulerod, rødbede, pastinak, spidskål og grønkål indeholder mange kostfibre og er derfor gode at anvende i plantebaserede retter. Rodfrugter kan eksempelvis laves til fritter i ovnen eller dampes til puré, og spidskål i kvarte kan steges møre og gyldne på panden.

**Fuldkorn** som brune ris, fuldkornsbulgur, speltkerner og grahamsmel indeholder mange kostfibre og har uendelige anvendelsesmuligheder. Bland f.eks. brune ris i salater eller kom grahamsmel i dejen til brød, empanadas eller pizza- og tærtebunde.



# Proteiner

**Proteiner**
Bønner, linser og kikærter findes i et væld af former og farver og kan bruges i alt fra salater til gryderetter. Prøv også at tilberede en bønne- eller linsebøf til din burger - det er et sikkert hit!

**Seitan** er hvedeprotein og fungerer godt som køderstatning. Det kan stegES i stykker eller laves til frikadeller - mulighederne er mange og smagen skøn!

**Nødder** findes i mange varianter og kan implementeres i mad på mange forskellige måder. Prøv f.eks. at smøre en æbleskive med mandelsmør og kanel.



**Tofu og tempeh** er begge fremstillet af sojabønner. Teksturen er fast og farven hvidlig. Tempeh er fermenteret og derfor kraftigere i smagen. Begge er ideelle i asiatiske retter.

**Quinoa og hampefrø** er frø med et højt proteinindhold. Quinoa kan fint erstatte ris, og hampefrø kan puttes i smoothies og brød.

Mange nye spændende og forskellige produkter med **højt proteinindhold** som soja-granulat og svampeprotein vinder indpas i de danske supermarkeder. Disse produkter kan erstatte kød i traditionelle opskrifter.

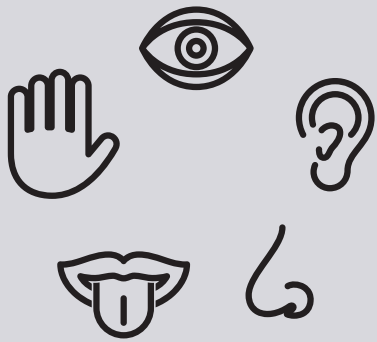
# Kan man gøre grøntsager spændende?

Plantebaseret mad kan nemt tilberedes super lækkert og velsmagende, hvis man husker at tale til alle sanserne.

**Grundsmagene** (surt, sødt, salt, bittert og umami) skaber harmoni og en fuldendt smag når de balanceres i et måltid. Det er spændende at opleve, hvordan smagen udvikler sig for hver grundsmag, der bliver implementeret i retten. Prøv dig frem!

**Mundfølelsen og duften** er vigtigt for oplevelsen af måltidet. Eksperimenter med teksturer, der komplimenterer hinanden godt, f.eks. en olieret krydderurtepesto ovenpå en tynd skive ristet surdejsbrød.

**Udseendet og lyden** spiller også en stor rolle. Vi mennesker starter et måltid med at 'spise maden med øjnene' - og senere med ørene. Lad dig inspirere af årstidens råvarer og lad farver, konsistens og pynt være en integreret del af retten.





Tal til sanserne når du giver grøntsagerne hovedrollen på tallerkenen og løft din ret til nye højder!


Hummus er ikke bare
hummus men kan
varieres i et utal
af smage og farver
- prøv dig frem



# Vegetabilske erstatnings-produkter

Man er i dag blevet dygtig til at fremstille erstatningsprodukter, hvor smag og tekstur er af høj kvalitet. Nedenfor er listet nogle gode alternativer, når animalske produkter skal skiftes ud med en lignende vegetabilsk variant.

Der findes mange forskellige slags **plantesmør og osteprodukter** baseret på planteolier. Tilbyd eksempelvis Naturli's økologiske plantebaserede "Smørbar" til de vegetarer, som ikke spiser mælkeprodukter.

Der findes vegetabilsk **fløde** lavet på bl.a. soja og havre, som er ideel i f.eks. supper, saucer, gryderetter eller desserter.

Man kan købe et utal af forskellige **plantemælk**, bl.a. havre-, soja-, mandel-, ris- og kokosdrik.

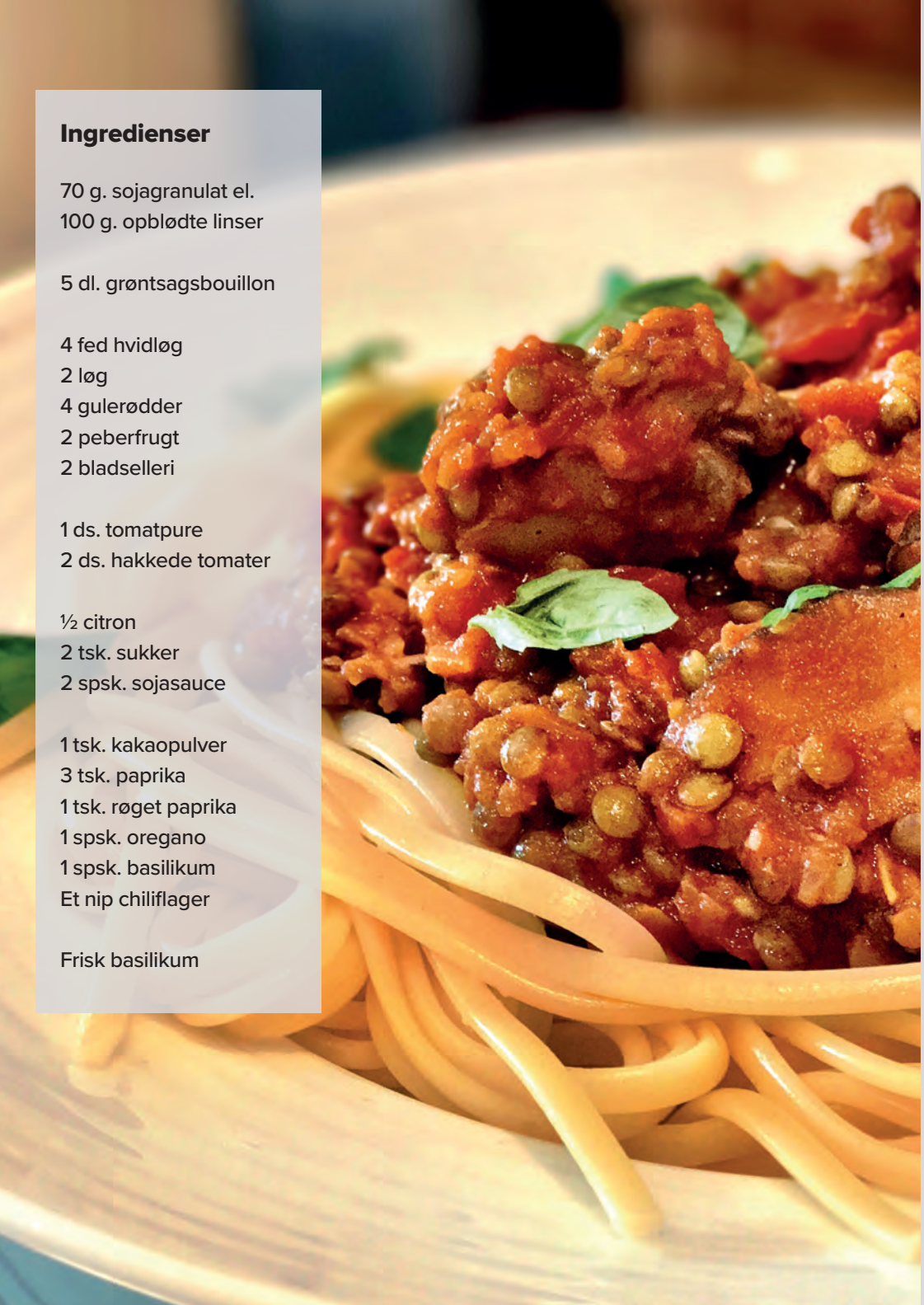
Flere og flere varianter af **veganske is** og **yoghurt** er at finde i supermarkedernes køllediske. Tillige findes vegetabilsk **mayonnaise** og **remoulade** - eller man kan lave den selv.

Veganske **pålægsvarianter** udbydes i mange forskellige varianter, f.eks. Naturli's plante-pålæg "A la bresaola" og "A la roastbeef" og Urtekrams "Spinach cream" eller "Bean Paté".

For at opnå **hakkekøds-struktur** findes produkter som sojagranulat og svampeprotein, som kan gøre selv den mest inkarnerede kødspiser tilfreds. Hvis det en dag skal gå lidt hurtigt, kan man b.la. finde vegetabilske burgerbøffer, nuggets og falafel.



På næste side er en opskrift på "spaghetti veganese", hvor hakkekødet er erstattet af “Vega-Fars” fra Soy4you.



## Ingredienser

70 g. sojagranulat el.
100 g. opblødte linser

5 dl. grøntsagsbouillon

4 fed hvidløg
2 løg
4 gulerødder
2 peberfrugt
2 bladselleri

1 ds. tomatpure
2 ds. hakkede tomater

½ citron
2 tsk. sukker
2 spsk. sojasauce

1 tsk. kakaopulver
3 tsk. paprika
1 tsk. røget paprika
1 spsk. oregano
1 spsk. basilikum
Et nip chiliflager

Frisk basilikum

# Spaghetti veganese

Alle elsker en god bolognese. Her er en opskrift, hvor det hakkede oksekød er erstattet med sojagranulat, men uden at gå på kompromis med den skønne og fuldendte italienske smag, vi kender - tværtimod!

**Fremgangsmåde** — (4 pers.)

**1.** Sojagranulatet opblødes i bouillonen. Lad stå. Rist krydderierne på en tør pande og gem til senere. Hak løg, gulerod, peberfrugt og bladselleri i små tern

**2.** Kom grøntsagerne i en gryde og sauter i olivenolie indtil de er møre. Gør plads til tomatpuréen i bunden af gryden og rist den af. Tilføj de hakkede tomater.

**3.** Kog saucen op og tilsæt de ristede krydderier, citronsaft, sukker, soyasauce og kakao. Lad saucen simre indtil den tykner lidt. Jo længere den får lov til at simre, jo bedre udvikles smagen.

**4.** Dræn det opblødte sojagranulat for væske og kom det i saucen. Varm op.

**5.** Smag til med salt og peber. Prøv at balancere grundsmagene - mangler der lidt ekstra citron eller måske sukker?

**6.** Kog fuldkornsspaghetti al dente. Husk salt i kogevandet. Inden servering røres presset hvidløg i saucen

Servér din veganese på den kogte pasta og pynt med frisk basilikum og kalamata-oliven. Velbekomme!

# Vegansk mayonnaise

## - på få minutter!

**Ingredienser**

1 dl. sojamælk
2 dl. rapsolie (smagsneutral)
1 spsk. eddike
Salt, peber og sennep

**Fremgangsmåde** — (300ml)

Hæld ingredienserne i en høj beholder og blend med en stavblender. På få sekunder bliver massen tyk og hvid.

Mayonnaisen smages til med salt, peber og sennep. Smager skønt på en kartoffel- eller avokadomad.

Du kan altid pifte mayonnaisen op med b.la. hvidløg, chili, røget paprika eller frisk persille.

# Særlige hensyn til børn og ældre



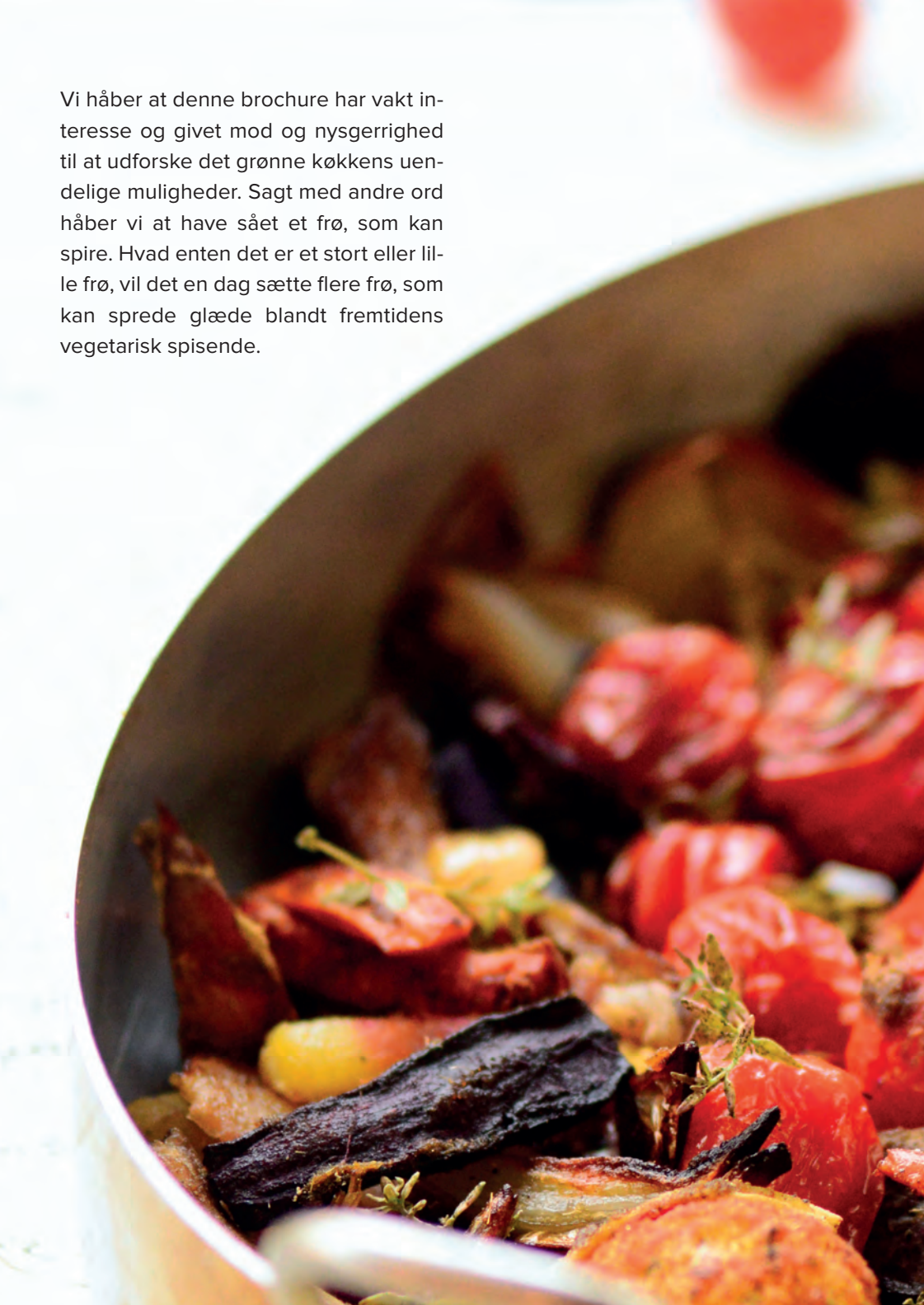
Børn har brug for meget energi, da kroppen udvikler sig hurtigt. Den lille mavesæk kan ikke indeholde så meget mad ad gangen, og man må derfor tænke høj energitæthed ind i børnemenuer.

Det er derfor vigtigt at kosten indeholder mange sunde fedtstoffer, og mindre af de grove produkter såsom bønner, linser og fuldkornsbrød, da de mætter for meget.

For yderligere information om plantebaseret kost til børn, læs da brochuren **"Vegetarisk og vegansk ernæring for gravide, ammende, spædbørn og småbørn"** på www.vegetarisk.dk/materialer - den kan også bestilles gratis i en trykt version.

Den samme opmærksomhed gælder for småtspisende ældre, som også har brug for et højt indtag af de sunde fedtstoffer og mindre af de grove kulhydrater.

Vi håber at denne brochure har vakt interesse og givet mod og nysgerrighed til at udforske det grønne køkkens uendelige muligheder. Sagt med andre ord håber vi at have sået et frø, som kan spire. Hvad enten det er et stort eller lille frø, vil det en dag sætte flere frø, som kan sprede glæde blandt fremtidens vegetarisk spisende.







I Dansk Vegetarisk Forening har vi siden 1896 arbejdet for at udbrede kendskabet til plantebaseret kost. Find mere inspiration og læs mere om foreningens arbejde her:

**www.vegetarisk.dk**

**www.facebook.dk/vegetariskforening**

Dansk
Vegetarisk Forening