Plantebaseret
Videnscenter



IDÉKATALOG

– til grønnere kantiner

Introduktion

Offentlige og private kantiner arbejder i stigende grad på at reducere CO2-udledningerne på deres fødevareindkøb, ikke mindst båret frem af de officielle kostråd for sundhed og klima fra 2021, hvor danskerne anbefales et ugentligt indtag af kød på maks. 350 gram. Det svarer til maks. 50 gram kød om dagen – og giver ikke meget plads til kød både frokost og aften med mindre det bruges som krydderi.

Der er penge at spare og mindre tryk på klimaregnskabet, når de private og offentlige kantiner lykkes med at servere flere grønne retter med mindre kød og flere bælgfrugter og produkter afledt heraf. Mange vil gerne, men har brug for et kompetenceløft for at mestre de nye retter eller mangler måske mandskab og er derfor presset på tid og kreativitet. Heldigvis udvikles der i disse år stadig flere efteruddannelseskurser i grøn mad til forskellige målgrupper, og flere grossister og kantineoperatører udvikler løsninger, som kan hjælpe i en presset hverdag.

Kantinerne kan hjælpe forbrugeren på vej mod grønne vaner

Over halvdelen af den danske befolkning (59 %) ønsker at spise grønnere (Coop Analyse og Dansk Vegetarisk Forening, 2022). Samtidig har mange forbrugere svært ved at omstille sig derhjemme. Men møder de velsmagende grønne retter og bælgfrugter dagligt på deres arbejdsplads, bliver det mere normalt også at tage skridtet til at gøre det derhjemme.

Så det giver god mening, at flere kantiner er begyndt at øge deres udbud af grønne retter og bælgfrugter. Samtidig oplever nogle kantiner også, at nogle gæster bliver meget utilfredse, når de skal undvære kødet. I hvert fald hvis kantinen skilter med det, som f.eks. kødfri mandag eller vegetarisk onsdag.

Her ser vi nærmere på forskellige bud på, hvordan man kan indføre klimavenlige madordninger på arbejdspladser og mulige løsninger, som gør det nemt for gæsten at træffe grønne valg og ikke føle at de mangler noget. Kataloget er blevet til på baggrund af interviews med Compass Group, ISS, Cheval Blanc, og Ørsted-kantinerne, samtaler med bl.a. Jespers Torvekøkken, Søren Ejlersen og

Adfærdstiltag der kan fremme grønne madvalg

Semiotik
Brug piktogrammer eller humørikoner ved de grønne retter.

Opfordringer
Mundtlige eller skriftlige opfordringer til at prøve en plantebaseret ret.

Beskrivelser
Læg vægt på at beskrive de attraktive råvarer og positive smagsegenskaber, der er med til at løfte de grønne retter på menuen. Brug labels til indikation om retten (og produkter afledt heraf) er vegansk eller vegetarisk.

Hav det grønne som standard
Lad de grønne retter stå først på menuen og lad kødet være tilvalg.

Placering
Sørg for god placering af de grønne retter, f.eks. i toppen af menuen, først på buffeten, nær kassen, i øjenhøjde.

Tilgængelighed
Gør de grønne rettere let tilgængelige, bl.a. ved at have et pænt udvalg af forskellige grønne retter eller tildele mere plads til de grønne retter på buffeten.

Hav færre retter på buffeten
Modsat den generelle opfattelse, er det en styrke at reducere udbuddet af retter på buffeten og kræse mere for de retter, der er der. Flere praktikere fortæller, at arbejdsbelastningen er lavere, gæsterne bliver gladere og man kan reducere madspild.

Figur 1. Grafik inspireret af Ensaff, 2020: *A nudge in the right direction: the role of food choice architecture in changing populations' diets. Vi har tilføjet anbefalingen om færre retter med inspiration fra Søren Ejlersen, Aarstiderne og Rasmus Bredahl, neurogastronom.*

Netværk for Foodservice samt udpluk fra diskussioner i Netværk for Foodservice samt udpluk fra artikler og forskning. Kataloget er sat op, så vi følger ruten fra skrivebord til frokostbord.

God læselyst

Indhold

4 Opbakning fra ledelse i omstillingen til en grønnere kantine

5 Grønne dage

6 Grønnere hverdag – hver dag

12 Typer af retter

16 Økologien i det grønne og klimavenlige køkken

17 Klimaberegninger og analyser over forbrug

19 Uddannelse i det grønne køkken

20 Andre kantiner med fokus på det grønne

21 Flere ressourcer

22 Appendix: Proteinindhold i fødevarer

Idékatalog til grønnere kantiner
Dette hæfte er udgivet af Plantebaseret Videnscenter, 2023.
Udgivelsen er støttet af Innovationsfonden gennem PlantPro-projektet, mgmt.au.dk/mapp/projects/plantpro.

Tekst
Katrine Ejlerskov, Marie Luja Rasmussen og Morten Elmvang.

Tak til Compass Group, ISS, Cheval Blanc, og Ørsted-kantinerne, Jespers Torvekøkken, Søren Ejlersen og Netværk for Foodservice for at dele deres erfaringer med grønne tiltag i kantinerne.

Layout
Christine Lind og Camilla Grasson.

Opbakning fra ledelse i omstillingen til en grønnere kantine

Opbakning fra ledelsen er en vigtig rygstøtte til kantinepersonalet i omstillingen mod grønnere mad i kantinen. Det er særligt aktuelt i medarbejdergrupper, som enten står meget fast på at de vil have kød til frokost, eller i polariserede medarbejdergrupper, hvor meningerne om frokostordningen er meget delte. Reaktionerne på at fjerne kødet kan være urimelig hårde for køkkenpersonalet.

Ledelsesopbakning og målsætninger er også en vigtig hjælp til kantineoperatørerne på et marked med stor konkurrence om både kunder og klimahandling. En strategi om f.eks. lavere klimaaftryk fra fødevareforbrug bør tænkes ind i udbud og kontrakter, ligesom det er godt at udforme pejlemærker for f.eks. smag, økologi og ansvarlighed.

"Udportionering af kød eller udelukkelse af kød, kan gøre kantinegæsterne rasende! De generer simpelt kantinepersonalet, og det er ikke en særlig rar situation at stå i. Derfor er ledelsesopbakning essentiel" Kommentar fra en workshop om grønnere mad i kantiner i Netværk for Foodservice"

Eksempel: Ørsted

Ørsteds kantiner er et godt eksempel på en blandet medarbejdergruppe med både en gruppe af personer der spiser vegetarisk og vegansk, og en gruppe, hvor kødet betyder meget. Ørsted har samtidig en klar klimaprofil på deres kantine, som både går på, at de vil servere mindre kød og vælge de mindre klimabelastende varianter – samtidig vil de gerne imødekomme medarbejdernes forskellige ønsker til frokosten. En af løsningerne for Ørsted har været, at lægge loft over portionsstørrelserne for kødet per servering. Hvor en almindelig portion til den varme ret tidligere var 120 gram, reducerede de i 2021 portionsstørrelsen til 100 gram kød per portion. Begrænsningen foregår på den måde, at det altid er muligt at få en genopfyldning. De fleste af kantinens klimatiltag bliver ikke udpenslet for medarbejderne, men gennemføres med fokus på fortsat at give gæsterne en skøn spiseoplevelse. Dog valgte de CSR-ansvarlige at holde et fyraftensmøde om bevæggrundene for deres tiltag for en mere klimavenlig kantine i den ene af deres kantiner, hvor modtagelsen var mere blandet. Det var en opbakning til kantinepersonalet og en mulighed for at forklare medarbejderne, at de nye tiltag ikke var en spareøvelse, men en del af virksomhedens fokus på bæredygtighed. Erfaringerne har været gode – de færreste medarbejdere går op til buffeten to gange. Samtidig er der altid en varm vegetarisk eller vegansk ret på menuen, som alle kan vælge. Med tilvænningen til de mindre mængder kan kantinen nu tage skridtet videre til 80 gram kød pr. portion. Sammen med andre tiltag for at reducere madspild og flere grønne muligheder, har Ørsted kantinerne opnået store klimagevinster på deres fødevareindkøb.



Eksempel: Dansk Psykolog Forening

I Dansk Psykolog Forening er der en høj andel af højtuddannede kvinder. Her har kantinepersonalet efter et kursus i bæredygtig kantinedrift, valgt at udfase oksekød og reducere brugen af svinekød, så de primært serverer lyst kød og vegetariske retter – og i øvrigt fik større fokus på at reducere madspild. De råbte ikke højt om deres nye tiltag, men sørgede selvfølgelig for at fortsætte et højt niveau for maden, og erfaringerne her er, at ingen har kommenteret på, at tingene har ændret sig, og gæsterne er fortsat tilfredse. Kantineleder, Anja Fjordsmann har fortalt om deres erfaringer i podcasten, Plantetinget afsnit E122.

Grønne dage

For mange er det første skridt mod mere grøn mad i kantinen at indføre en vegetarisk eller 'kødfri' dag. Nogle arbejdspladser kan fint indføre en "vegetarisk onsdag" eller "kødfri mandag" uden oprør, mens andre oplever mindre tilslutning til kantinen de dage.

Tricket er ofte at lade være med at fokusere på, at det er en dag uden kød – og i stedet lægge sig i selen for at lave en velsmagende og mættende menu, som bliver italesat med beskrivelser, der får mundvandet til at løbe. Fx. give retterne navne, der beskriver tilberedning, tekstur, ingredienser, krydderier, sæson eller lignende. der beskriver tilberedning, tekstur, ingredienser, krydderier, sæson eller lignende. Som Trine Krebs fra Food Organisation of Denmark siger: "Grøn mad er også mad – bare sørg for at det smager godt og kald det noget lækkert. "

> "Grøn mad er også mad – bare sørg for at det smager godt og kald det noget lækkert"

Koncepter for grønne dage

Flere kantiner vi har talt med, fremhæver, at de har succes med grønne temadage om f.eks. udvalgte verdens køkkener, bælgfrugter, ramen, fermentering, eller grønt smørrebrød. Temadagene er med til at skabe udvikling hos kokkene, og de er med til at skabe variation og disrupte den mad, som kokkene er vant til at lave.

Eksempel: Compass Group

Compass Group har udviklet konceptet Green gourmet, som de bruger til at brande de grønne dage og løfte gæsternes forventninger. På dage med Green Gourmet er der tallerkenanretning i stedet for buffet, så gæsterne får en restaurantoplevelse, hvor der er gjort ekstra ud af frokosten.

Det er med til at sætte fokus på gastronomien og smagen, så gæsterne glemmer deres fordomme om grøn og kedelig mad. Green Gourmet-konceptet handler om at give gæsterne en grøn wauw-oplevelse. Derudover kører Compass Group månedlige kampagner flere gange årligt, hvor de sætter fokus på det grønne køkken.



Grønnere hverdag – hver dag

Det er fint med en vegetarisk dag i kantinen, hvor medarbejderne vænner sig til forskellige grønne retter, men skal det batte på klimakontoen kræver det en grønnere menu hver dag. Alene det at støtte danskerne i at leve op til kostrådene med maks. 350 gram kød *om ugen* betyder, at de fleste frokoster bør være uden kød, fordi mange spiser kød til aftensmad.

Michelle Rahbek, der er bæredygtighed- og udviklingskonsulent i Jespers Torvekøkken, siger: "Jeg sammenligner oksekød med hummer til de af vores kokke, der synes det er svært. Vi skal til at se oksekød, som var det hummer. Man kan jo heller ikke forlange at få hummer hver dag."

Nogle kantiner har fundet ind til det kompromis, at de har beholdt kødpålægget, mod at den lune ret altid er vegetarisk eller vegansk. På den måde kan kantinens gæster få kød, men i begrænsede mængder.

I næste afsnit går vi turen gennem kantinen, fra skrivebord til frokostbord, og ser på små og store konkrete tiltag, der kan få flere af dine gæster til at tilvælge det grønne.

> "Vi skal til at se oksekød, som var det hummer. Man kan jo heller ikke forlange at få hummer hver dag"

Menuen – intranet og skilte i kantinen

Alt for ofte lyder de grønne retter som venstrehåndsarbejde fra køkkenet. Det hverken begejstrer eller udfordrer sensorikken, når de grønne retter kaldes grønsagslasagne, vegetarisk platte eller veganergryde. Navngivningen af den grønne ret skal emme af stolthed, så gæsten kan mærke at kokken har gjort noget ud af den. Beskriv retten så det får mundvandet til at løbe ved at beskrive de elementer i retten, der er med til at kendetegne den og gøre den lækker[1]. På den måde kan I skabe nysgerrighed og åbenhed for den grønne ret.

Konkret kan I:

1. Lade den grønne ret stå øverst på menuen eller på niveau med den anden hovedret

2. Starte med at beskrive grøntsagerne og de særpræg, der er med til at løfte netop denne ret: F.eks. tilberedning, tekstur, ingredienser, krydderier, oprindelse eller sæson (find evt. inspiration i denne titelgenerator for plantebaserede retter)[2].

1 Tastefull Foods beretter, at de har øget salget af deres plantebaserede convenienceretter med omkring 200% efter de stoppede med at kalde produkterne veggie – og i stedet beskriver hvad der er i retterne.

2 vegetarisk.dk/wp-content/uploads/2021/12/titelgenerator.pdf

Dagens menu mandag

Hovedretter

Chili sin carne
Med sorte bønner, langtidsbagte tomater, nachos og spicy guacamole

Chili con carne
Med svinekød og ostegratinerede nachos

Dagens menu tirsdag

Hovedretter

Bo kho
Vietnamesisk ragout med citrongræs, limeblade og ristet tempeh. Serveres med risnudler, koriander og ristede sesamfrø

Bo kho
Med oksekød

Forslag til skilt/menukort, hvor der er to versioner af den samme ret. Den grønne ret er placeret øverst og størstedelen af beskrivelsen af retten står her.

3. Hvis den plantebaserede ret er en spejling af retten med kød, så sørg for at serverer noget andet til den grønne ret, eks. tofu eller seitan. Ellers vil mange føle, at der mangler noget.

4. Undlad at beskrive retten som kødfri, vegetarisk eller vegansk. Brug piktogrammer eller symboler[3] i stedet, f.eks. et grønt hjerte eller et ikon af kloden, der kan indikere at det er et mere klimavenligt valg.

Vejen ind til kantinen

De færreste er interesseret i skilteskove med en masse information, når de er sultne og på vej til frokost. Samtidig er indgangen til kantinen eller køen et oplagt sted til simpel og relevant information om nogle af de tiltag, kantinen gerne vil fortælle om. Det kan være madspildsindsats, månedens tema eller påmindelsen om håndvask. I nogle kantiner hænger en skærm med f.eks. Intranyt eller månedens tal for madspild. Nogle gæster finder motivation i, hvordan de har klaret sig sammenlignet med samme måned sidste år, f.eks. madspild, økologiandel eller andel af grønt vs. kød. Vi har ikke data på, om denne type informationer kan få flere til at vælge de grønne retter.

3 Brug f.eks. ikoner herfra: vegetarisk.dk/foodservice



Den inkluderende menu

Forsøg fra the London School of Economics har vist at 56%[1] færre vælger en vegetarisk ret på en restaurant, hvis denne står adskilt på menukortet.

Problemet ved at have de vegetariske retter i en separat vegetarisk session på menukortet, er at det understreger at disse retter mangler kød eller fisk – og får disse valg til at se ud til at være rettet mod vegetarer. Personer, der oftest vælger retter med kød, kan underbevidst ignorere disse, da de ikke føles relevante for dem. En separat vegetarisk sektion, kan også prime negative forventninger om vegetarisk mad. Design derfor dit menukort, så de vegetariske og veganske retter er en del af det 'almindelige' menukort – og giv retterne sigende og appetitlige navne.

1 www.wri.org/insights/dont-put-vegetables-corner-qa-behavioral-science-researcher-linda-bacon

Turen gennem buffeten

Kendte veje til at øge mængden af grønt på tallerken er at have det grønne først, så gæsterne fylder tallerkenen med det grønne. Afstanden mellem grøntsagsret og kødret ser dog også ud til at betyde noget. Et nyere studie fra University of Cambridge har vist, at 5% flere valgte den grønne ret, hvis denne kom først på buffeten og der samtidig var ca. 1½ meter til retten med kød[4]. Var der kortere afstand mellem den grønne ret og retten med kød, så forskerne i nogle tilfælde, at flere valgte retten med kød. Man kan konkret arbejde med at bygge buf-

4 Garnett et al, 2020, www.nature.com/articles/s43016-020-0132-8



feten op, så man først fylder grønne retter på sin tallerken, før man kommer til kødet. Dermed er der mindre plads til kød på tallerkenerne.

Mere effektivt ser det ud til at være, hvis kantinen øger andelen af vegetariske retter på menuen. Her fandt den samme forskergrupper, at der blev solgt 15% flere vegetariske retter, når andelen af vegetariske retter blev fordoblet (fra 25% til 50%). Det var alle typer brugere, der valgte mere grønt – både dem, der normalt valgte vegetarisk, og dem, der købte mindst vegetarisk. Der var ingen forskel på salget af de andre retter.[5]

Det bestik man lægger ved pålægget, kan også influere, hvor meget der bliver taget. Her har neurogastronom Rasmus Bredahl gode erfaringer med det han kalder pincetmetoden: Serveringsbestik der indikerer, at man skal tage mindre mængder, hjælper gæsterne til at skovle mindre op på tallerkenen[6].

Nyt sprog kan åbne gæsternes forventninger

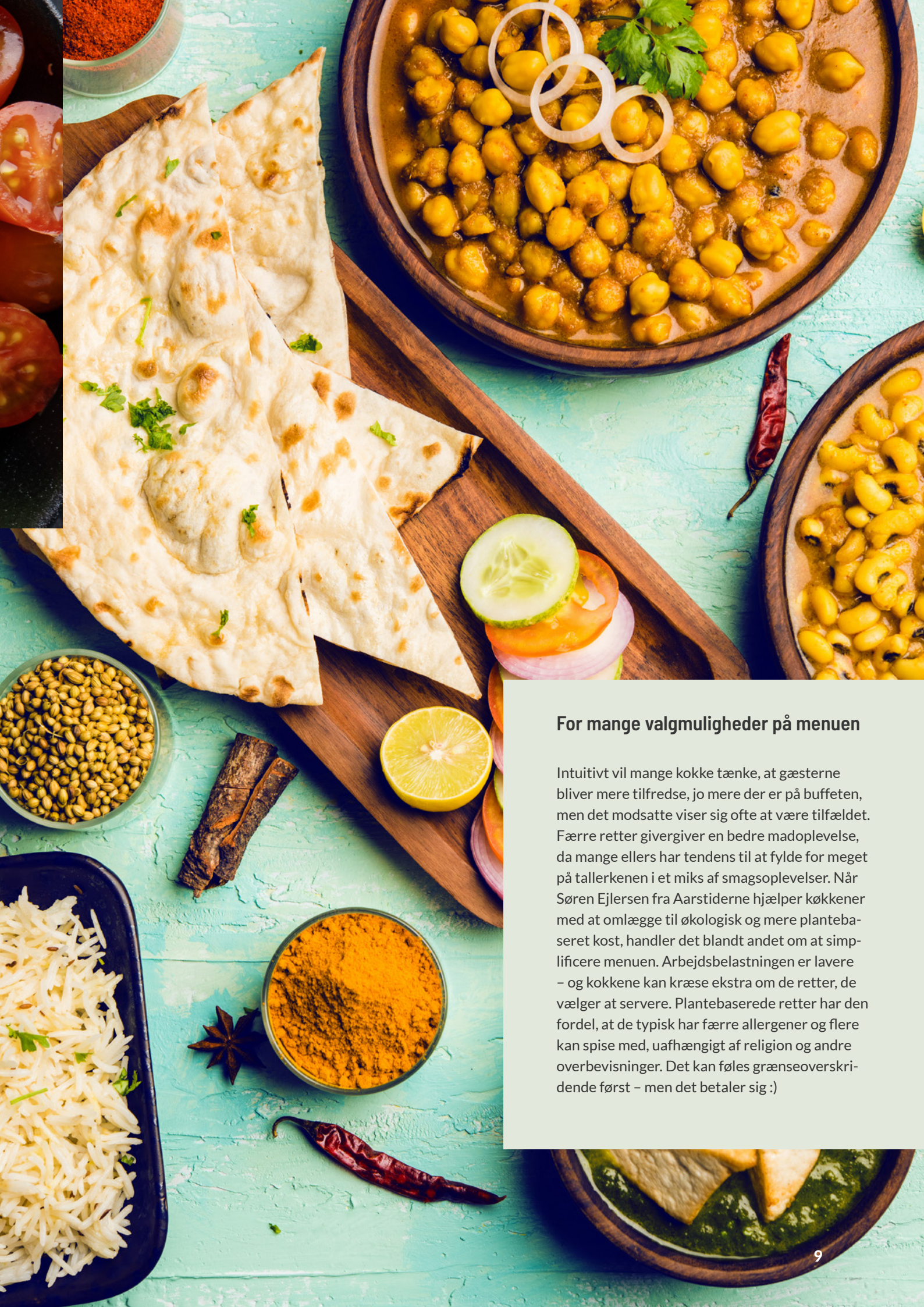
Der ligger mange forventninger i sproget. Med pålæg vil der ofte være en opfattelse af at det involverer kød, mens ostebord og torsdagskage også har et lille spillerum for kreativiteten. Nogle foretrækker det kolde bord fremfor pålæg, mens f.eks. Compass Group arbejder med 'small wonders', hvilket åbner flere muligheder for grønsagstilbehøret. Ved at skubbe til ideologierne og forståelsen for retterne, kan der blive mere plads til grønne løsninger, udvikling i køkkenet, mindre madspild og den gode historie bag råvarerne.

Inspiration til grønt pålæg kan bl.a. findes i kogebogen *Har I noget Vegansk – grundbog* med klassiske retter for kokke, som er udgivet af Dagrofa Foodservice og er tilgængelig online.[7]

5 Garnett, 2022; www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1907207116

6 Rasmus Bredahl har gode praktiske indsigter i, hvordan forskellige køkkener får succes med en grønnere menu. Mere info her: madkonsulenten.dk/rasmus-bredahl/

7 dgfs.dk/nyheder/det-groenne-koekken/vegansk-koge



For mange valgmuligheder på menuen

Intuitivt vil mange kokke tænke, at gæsterne bliver mere tilfredse, jo mere der er på buffeten, men det modsatte viser sig ofte at være tilfældet. Færre retter givergiver en bedre madoplevelse, da mange ellers har tendens til at fylde for meget på tallerkenen i et miks af smagsoplevelser. Når Søren Ejlersen fra Aarstiderne hjælper køkkener med at omlægge til økologisk og mere plantebaseret kost, handler det blandt andet om at simplificere menuen. Arbejdsbelastningen er lavere – og kokkene kan kræse ekstra om de retter, de vælger at servere. Plantebaserede retter har den fordel, at de typisk har færre allergener og flere kan spise med, uafhængigt af religion og andre overbevisninger. Det kan føles grænseoverskridende først – men det betaler sig :)

De varme retter

Det er vigtigt for kantiner med en grøn profil, at det altid er muligt at få et mættende plantebaseret måltid, der som minimum er vegetarisk. I Ørsted-kantinerne opfordrer serveringspersonalet til, at gæsterne prøver den vegetariske ret og også gerne må nøjes med at smage, hvis de er skeptiske. Erfaringerne fra Ørsted-kantinerne viser, at det er en god måde at nedbryde fordomme omkring vegetariske og veganske retter, når man jævnligt bliver eksponeret for dem, ser at de ser attraktive ud og får gode smagsoplevelser med dem. Det handler også om genkendelighed og repetition. Mange føler tryghed, i at grønne retter serveres jævnligt, så de lærer dem at kende. Ørsted-kantinerne har opsat buffeten, så køen først går forbi den vegetariske ret. Når det er muligt, står en fra køkkenpersonalet ved de lune retter og hjælper med serveringen. Det giver mulighed for at fortælle lidt om dagens grønne ret, opfordre til at smage og samtidig servere portionsanretningen af kødretten, hvis gæsten vil have den. Mange kokke, som vi har talt med fremhæver, at de kan få langt flere af frokostgæsterne til at prøve de grønne retter, når de stiller sig ud til buffeten og præsentere dem for dem.

Nogle kantiner arbejder også med 'smagedage', eller 'smage-skeer' hvor de opfordrer gæsterne til at komme med feedback på de nye grønne retter. Så kan kokkene justere og måske udvikle nye favoritter.

Tallerkenanretninger eller portionsanretning på fad?

Der kan være store besparelser at hente fra madspild og overforbrug, når man enten tallerkenanretter eller portionsanretter udvalgte dele af menueen.
Tallerkenanretninger foretrækkes af nogle, da det kan give mulighed for et mere delikat udtryk af retten. Andre foretrækker at gæsten selv supplerer det portionsanrettede kød med øvrig garniture, salater med mere, så de stadig har følelsen af frihed selvom kødet er udportioneret.
Begge dele muliggør at man kan fortælle om maden, og man kan skabe en værtskabsfornemmelse, som højner oplevelsen for gæsterne.

Udportionering af kød

Start med en tilvænningsperiode på f.eks. 100 gram, hvorefter standardmængden kan reduceres til 80 g. I kan også skære kødet i skiver af 40 gram og lægge et stykke på tallerkenen og høre, om det er passende.





Typer af retter

Sanne Venlov, kok, opskriftsudvikler og underviser, fortæller i en kort video i Inspirationskatalog til flere grønne måltider om, hvordan hun arbejder med at løfte den kulinariske oplevelse i det plantebaserede køkken: sebrochure.dk/DVF/webView/ (s. 4)

Mæthed kan blandt andet opnås ved at bruge bælgfrugter i maden. Svampe og seitan er også gode til at give fylde og volume til retterne.

Tilbered nogle af grønsagerne som var de kød (f.eks. grill eller stegt) - det kan løfte smagsoplevelsen af markant.

Umami forstærkes ved at stege, grille og sautere. Fødevarer med umamismag er tomater, hvidløg, miso, svampe, sojasauce, harissa, saltede citroner og fermenterede og røgede grøntsager.

Saml-selv-retter hvor man selv kan tilføje knasende nødder og friske krydderurter til hovedretten, øger tilfredsheden grundet mere kontrast i konsistens og smagsintensitet. Brug elementer, der er inden for samme verdenskøkken, så de kan kombineres på kryds og tværs.

Verdenskøkkener kan inspirere til at sætte grøntsager og krydderier i fokus. Der er masser af velsmagende grønne retter fra Indien, Nepal, Tyrkiet, Afrika, Thailand, Mexico og Peru –og en lang række andre. Det kan være en spændende udfordring for køkkenpersonalet og gæsterne, at retterne er deres egne og ikke en efterligning af en kødret.

Comfort food... et alternativ til verdenskøkkener, er trygge velkendte retter med et grønt twist. Mange frokostgæster *elsker* de velkendte retter – og her kan køkkenet udvikle nye grønne klassikere, som kan skabe en ny tryghed hos gæsterne. Det kan være genkendelige retter, som burger, Corndogs (minder om hotdogs), tacos, lasagne, eller tarteletter. Genkendelighed involverer ikke nødvendigvis kødalternativer, men kan lige så godt være en velkendt rettype.

Kødalternativer kan i nogle retter bidrage med den velkendte lidt seje konsistens, som mange holder af fra kødet. En efterhånden klassisk koge-

Idéer til retter

Mandag	Tærte med kantareller, hvide bønner, forårsløg og tofucreme – dejen laves med 50% ærtemel
Tirsdag	Risotto med portobellosvampe og belugalinser – toppes med sprød tempeh og tomatsalat
Onsdag	Kokos-karry gryde med flækærter, plant mate, broccoli, løg og gulerødder, toppet med cashewnødder og frisk ananas
Torsdag	Mexicansk bowl med kidneybønner og sorte bønner i spicy tomatsovs – med quinoa, majschips, spinat, guacamole, lime og persille
Fredag	Ratatouille med aubergine, squash, peberfrugt og tomat – toppet med valnødder og serveretmed rosmarin-bagte kartofler
Mandag	Ovnbagte porre med marinerede hestebønner og grønkålspesto serveret med røsti
Tirsdag	"Ærtekage" med blomkål, svampe, forårsløg, rødløg, kartofler og timian
Onsdag	Linser i karry med æbler, løg, sukkertang og bladselleri, serveres med havreris

bog, der gør op med fordommene omkring brug af kødalternativer og viser, hvordan de kan shine i en række klassiske retter, er FRI, vegansk mad af Café Mikuna.[8]

Grab-and-Go muligheder kan gøre det let at vælge plantebaseret til de hurtige dage – f.eks. samosaer, wraps eller en fyldig og cremet pastasalat på glas.

8 Fri. Vegansk mad fra Café Mikuna. Turbine forlaget.

Eksempel: Kokkenes Køkken

Kokkenes Køkken har haft succes med at reducere mængden af kød og madspil i deres kantiner væsentligt ved hjælp af SANS! Konceptet, som er udviklet i samarbejde med neurogastronom og kok, Rasmus Bredahl, hvilket blandt andet indebærer at alle varme retter portionsanrettes, og deres kokke uddannes i at skabe grønnere måltider, der tilfredsstiller sanserne .





Storytelling om de grønne retter

Som nævnt på s. 13 og i figur 1 (s. 2), kan det fremme modet hos frokost-gæsterne, hvis kokken stiller sig ud og præsenterer maden. Anledningen kan være, at kokken står ved den varme ret og anretter ude ved gæsten. Når kokkene står i front og fortæller om maden, er det nemmere at overbevise gæsterne om at smage på de grønne retter. Det giver også mulighed for at fortælle, hvad retterne indeholder – måske er der brugt danske Ingrid ærter eller sæsonens knoldselleri tilberedt på tre forskellige måder? En lille fortælling om dagens grønne ret, kan være med til at gøre gæsterne nysgerrige på at prøve noget nyt.

> "En lille fortælling om dagens grønne ret, kan være med til at gøre gæsterne nysgerrige på at prøve noget nyt"

Motivation og rammesætning

Feedback og motivation kan tilskynde til at flere vælger det grønne måltid. Det kan f.eks. være at I fortæller om jeres tiltag. Ved at ændre på menuen har vi reduceret kantinens CO2-udledning med 50%, så nu er vi kun 10% fra at nå vores mål. Man kan også påpege fordelene (egen fordel eller miljøets fordel) ved nogle af ens tiltag, f.eks. "Alt vores brød er med fuldkorn for at hjælpe dig med at få fibre nok" eller "Vores linselasagne sparer miljøet for 85% af CO2-udledningen sammenlignet med en lasagne med kød"[9].

Cool Food initiativet som bl.a. World Ressources Institute står bag, har undersøgt forskellige nudging strategier for klima-beskeder ved fødevarevalg.[10] De fremhæver to nudgingstrategier, som fordoblede hvor mange der valgte en plantebaseret ret i en online test-setting. Den ene strategi går på at betone at en lille indsats kan have stor effekt, og virker ved at overraske forbrugeren med information om, at man selv kan have en meningsfuld og positiv effekt på miljøet – uden store omvæltninger.

Klimabeskeden lød:
"Vi kan alle gøre en positiv forskel for planeten. Ved at udskifte en kødbaseret ret med en plantebaseret, sparer du CO2-udledninger, svarende til den energi, som det kræver at lade sin telefon i to år. Dine små ændringer gør en stor forskel."

Den anden nudging-strategi gik på, at man bliver en del af en bevægelse. Her nudger man forbrugeren ved at påvirke deres overbevisning.

Klimabeskeden lød:
"90 % af amerikanerne ændrer nu deres kostvaner, så de spiser mindre kød. Tilslut dig den voksende bevægelse og vælg plantebaserede retter, som har mindre effekt på klimaet og er venligere mod planeten."

9 Præsentation ved lektor i sensorik, design og forbrugeradfærd, Michael Bom, Københavns Universitet

10 coolfood.org/wp-content/uploads/2022/01/CoolFood_Climate-Messaging-on-Menus_Explainer-Deck.pdf

Denne type klimabeskeder er ret billige at implementere. Det står endnu til at blive eftervist, hvordan klimabeskeder som disse virker i en dansk kontekst. Derudover er det selvfølgelig ret essentielt at få undersøgt, hvilken effekt det har på smagsoplevelsen.

Betaling – kød som tilkøb eller reduceret pris på de vegetariske retter

I nogle kantiner betaler man ved kassen for de retter, man vælger. Her kan man arbejde med grønne retter med kød som muligt tilkøb, eller man kan sænke prisen på de vegetariske retter.

Danske forskere har vist, at det har markant betydning at ændre udgangspunktet for frokostbuffeten til at være vegetarisk med kød som tilvalg[11]. Ved at gøre frokosten vegetarisk ved tre konferencer – med kød som nemt tilvalg ved tilmelding til konferencen – steg andelen af folk, der valgte vegetarisk fra 6% til 87%! Her skal det dog siges, at erfaringer med denne tilgang fra foreningen af offentlige indkøbere, IKA, understreger, at det er vigtigt, at køkkenet kan løfte opgaven og lave mættende vegetarisk mad, hvor der er tænkt i en god måltidskomposition, smag og konsistens.[12] De ovenstående eksempler havde kød som tilvalg uden ekstraberegning, men med de stigende priser på kød, er det et stærkt signal, at prisjustere retterne alt efter om kød tilvælges.

Et engelsk studie indikerer, at prisforskellen skal kunne mærkes før det rykker salget. De fandt kun begrænset effekt ved en prisjustering på 20 pence (ca. 10%) – og effekten var drevet af dem, der i forvejen købte mange grønne retter.[13]

11 Pelle G. Hansen, Mathilde Schilling, Mia Malthesen, Journal of Public Health 2019. 330 personer deltog i undersøgelsen

12 For flere konkrete erfaringer med udrulning kan du kontakte Marie Luja Rasmussen fra Dansk Vegetarisk Forening, mail: marie.luja.rasmussen@vegetarisk.dk

13 Garnett, 2021; https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494421000426

Smagsoplevelsen kan påvirkes af bæredygtighedsinformationer

Bedre navngivning af de plantebaserede retter kan øge salget af de grønne retter, men hvordan påvirker bæredygtighedsinformationer smagsoplevelsen?

Studier tyder på, at forventninger om madens smag er den største barriere for at få flere til at spise mere bæredygtigt[14]. Her kan mere sanselig navngivning af de plantebaserede retter øge salget med 7-76 %[15], mens det får færre til at vælge retten, hvis denne beskrives vegansk[16] . Andre forskere kigger på om informationer om bæredygtighed, f.eks. klimapåvirkning, kan få flere til at vælge det plantebaserede måltid. Et underbelyst emne i den forbindelse er, hvordan det påvirker folks antagelser om maden og den efterfølgende smagsoplevelse.

En gennemgang af forskningen på området[17] viser, at informationer om et mere klimabevidst valg ikke har markant betydning for folks valg. Samtidig viste et måltidsstudie at deltagerne, syntes, at mad med plantebaserede kødalternativer smagte dårligere, hvis de blev informeret om, at det var et klimavenligt valg. Derimod var der ingen påvirkning af smagsoplevelsen, hvis retten var tilsat svampe i stedet.

14 Barriers and facilitators towards adopting a more plant-based diet in a sample of Danish consumers, Reipurth et al., 2019. sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329318304348

15 wri.org/research/language-sustainable-diets-field-study-exploring-impact-renaming-vegetarian-dishes-uk-cafe

16 The negative impact of vegetarian and vegan labels: Results from randomized controlled experiments with US consumers, Berke & Larson, 2023. sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666323017476?via%3Dihub#sec6.3

17 Taste for sustainability, wri.org/research/language-sustainable-diets-field-study-exploring-impact-renaming-vegetarian-dishes-uk-cafe



Økologien i det grønne og klimavenlige køkken

Der er et stort overlap mellem grønne kostvaner og ønsker om økologiske løsninger[18]. Mange motiveres af at spise grønnere for deres egen sundhed eller for klimaet[19]. Økologien tapper ind i begge dagsordener ved at være fri for pesticider og fordi prise n på økologiske animalske produkter typisk medfører en større andel af planter og mindre kød.

Bæredygtighed og udviklingskonsulent i Jespers Torvekøkken, Michelle Rahbek, siger: "Det Økologiske Spisemærke fungerer som en hjælpende hånd, når vi skal reducere kødet i kantinen. Vores kokke får opbakning af kommunens beslutning om guldmærket i økologi, hvor der kun er råd til en begrænset mængde kød. Mange af frokostgæsterne går med til den præmis, at deres ønske om en høj økologiprocent i kantinen, følges af mindre kød i retterne".

> "Økologisk køkkenomlægning er et effektivt og vigtigt redskab til at gøre måltiderne mere klimavenlige, primært fordi kødforbruget sænkes"

Økologisk Landsforening og DTU Fødevareinstituttet har regnet på klimaeffekterne ved omlægning til Det Økologiske Spisemærke i 4 case-studier. Beregningerne viste, at økologisk køkkenomlægning er et effektivt og vigtigt redskab til at gøre måltiderne mere klimavenlige, primært fordi kødforbruget sænkes.[20]

18 Vegetarisk og Økologisk. Økologipræferencer i det vegetarisk forbrugersegment, Dansk Vegetarisk Forening, 2019

19 Hver fjerde vælger kødet fra på grund af prisen, Coop analyse 2022, coopanalyse.dk/analyse/02_9999_22-vegetar/

20 okologi.dk/media/ym5hfk4t/23-lassen-et-al-klimaeffekt-i-professionelle-koekkener-gennem-oekologiomlaegning.pdf



Klimaberegninger og analyser over forbrug

Nogle af grossisterne har opgørelser for klimaaftryk i deres indkøbssystemer. I Dansk Caters bestillingssystem er der klimaaftryk for alle individuelle produkter og det samlede indkøb, så indkøberen kan se klimabelastningen af sine indkøb. Hørkram har udviklet en funktion, hvor man let kan få et overblik over sine indkøb: klimaaftryk, økologiandel samt andel af planter versus kød.. Der er desværre ikke en standard endnu for, hvilke bagvedliggende beregninger, der skal bruges for fødevarernes klimaaftryk, og grossisterne bruger forskellige databaser, så det er ikke muligt at sammenligne på tværs.

Flere af de kantineoperatører, som vi har talt med, betoner, at klimabelastning på indkøb er et effektivt værktøj til at lave analyser af deres forbrug, herunder indkøb af kød, fordi de på den måde kan følge med i om deres indsatser for at fremme de grønne retter har en effekt.



Værktøjer til kokkene

Meyers Madhus har udviklet et værktøj, hvor de måler CO2-aftrykket på deres indkøb, inklusiv, hvad de køber fra andre leverandører. Værktøjet leverer en analyse over CO2-aftrykket fra fødevareindkøb hver måned, hvilket inspirerer kokkene til at udvikle mindre klimatunge opskrifter. Dette er hjulpet på vej af bonusser, som afhænger af om de reducerer køkkenets CO2-udledning[21].

> "De beslutninger vi træffer om, hvad det er, vi spiser, har en enormt stor betydning for vores klimaaftryk"

Compass Group har udviklet et dashboard eller et gastronomisk cockpit, hvor kokkene kan hente inspiration og få viden. Når de indkøber råvarer til en uge, kan de ud fra et rødt, gult og grønt system, se hvilket kødforbrug, CO2-aftryk og niveau af økologi, de har i kurven. For eksempel, hvis kokken kan se, at der ikke er nok økologi i kurven, så må de fjerne noget kød, og få nogle flere økologiske grøntsager i kurven. Førhen har det været et tilbageblik, men nu kan det regnes ud, mens man køber ind, hvilket betyder at man nudges i selve situationen. Compass Group oplever, at det motiverer kokkene til at leve op til målet og dermed lave flere grønne retter.

Tue Damsø, projektleder for DK2020 og seniorkonsulent hos Concito, siger: "Produktionen af mad står for 30 % af udledningen af CO2 globalt. Så de beslutninger vi træffer om, hvad det er, vi spiser, har en enormt stor betydning for vores klimaaftryk. Her har de professionelle køkkener en stor rolle da de kan hjælpe mange danskere til at reducere deres klimaaftryk fra maden".[22]

21 På to år har tonsvis af bælgfrugter rykket Meyers mod målet, Børsen, 2023, borsen.dk/nyheder/baeredygtig/tonsvis-af-baelgfrugter-rykker-meyers-mod-maalet

22 www.kommunen.dk/podcast/klimavenlig-mad-_i-kantinen-behoever-ikke-at-skabe-konflikter



Uddannelse i det grønne køkken

Det er ikke let bare at begynde at bruge bælgfrugter i et køkken eller i det hele taget at omstille sig til en langt grønnere menu. Selvom køkkenpersonalet gerne vil, kan det tage tid før det bliver rutinen. Der bør være et fokus på udvikling af faglige kompetencer.

Flere kantiner ser et behov for at sende deres medarbejdere på opkvalificeringskurser i det grønne køkken, hvis de har tid og midler til dette. Der er både omlægningskonsulenter, man kan få på besøg, private kurser, efteruddannelse og AMU-kurser.

Eksempel: Odense Kommune

I de seneste otte år har Gitte Breum arbejdet på at mindske CO2-aftrykket fra den mad, der bliver serveret i Odense Kommune – med fokus på vegetarisk mad, reduceret madspild, samt økologiske og lokale råvarer. Her har det handlet om at understøtte køkkenpersonalets faglighed og kreativitet inden for det grønne, og derfor har køkkenmedarbejderne været på kursus i:

- Verdensmålene – for at give medarbejderne en ide om hvorfor de gør det.
- Håndværket og plantebaseret kost.

I følge Gitte Breum har kurserne givet mere tilfredse medarbejdere. De er stolte over deres mad, håndværket og at de laver mad fra bunden med friske lokale råvarer.[23]

Eksempel: Cheval Blanc Kantiner

Kantineoperatøren Cheval Blanc har udviklet et skræddersyet uddannelsesprogram for deres medarbejdere, Gastronaut, i samarbejde med Aarstiderne, så medarbejderne bliver styrket både i at lave velsmagende grøn mad og have fokus på økologiske råvarer i sæson.[24]

23 www.kommunen.dk/podcast/klimavenlig-mad-i-kantinen-behoever-ikke-at-skabe-konflikter

24 Sanne Venlovs bedste tips: cheval-blanc.dk/nyheder/velsmagende-tips-fra-en-groen-pioner/

Kurser og efteruddannelse

Green Chef, Hotel- og Restaurantskolen

AMU-kurser – flere steder

- Rethink Food
- Det Klimavenlige Køkken
- Mad til vegetarer og veganere
- Bæredygtighedsambassadør
- Mere grønt i kendte retter i professionelle køkken
- Gourmet vegetar
- Grønt smørrebrød i professionelle køkkener
- Plantebaseret mad i professionelle køkkener
- Plantefars i professionelle køkkener

MAD adacemy

Flere andre kantineoperatører har deres egne workshops, forløb og inspirationsdage for at løfte flere grønne retter og få flere bælgfrugter ind i kantinen.

Inspiration til kokkene

Compass Group giver inspiration til sine kokke gennem små videoer på deres interne platform. Videoerne varer ca. 2 min og foregår ude hos de forskellige kantiner, hvor de for eksempel har lavet en vegetarisk chorizopølse. På den måde skabes der inspiration mellem de mange kantiner, og man oplever noget sjovt og anderledes som man selv kan teste af i sit køkken.

Billeder til afmystificering af den grønne mad

Billeder af de grønne retter, er med til at afmystificere de grønne retter og afkode, om det er noget man selv har lyst til at lave. Samarbejder man på tværs af kantiner, kan man f.eks. dele billeder i en Facebookgruppe. Billeder kan være en effektiv måde at inspirere hinanden, og en måde at dele gæsternes grønne favoritretter.

Andre kantiner med fokus på det grønne

Der er heldigvis mange flere kantiner derude, der på forskellig vis arbejder med at udbrede en grønnere frokostkultur på arbejdspladserne. I en delrapport fra Plantebaseret Videncenter kortlagde vi forekomsten af bæredygtighedsstrategier blandt 25 danske kantine operatører med særligt fokus på virksomhedernes ambitioner for økologi og plantebaserede måltider. Udover de kantiner, der allerede er nævnt tidligere i idékataloget, har Food by Coor, Nembuffet, LOCA gruppen, Meyers, .506, Kokkenes Køkken, Madværk, VEATERY, Grønt og Godt, Social Cantina, Europa Kantiner, og madkonceptet Power Plant i ISS mål for reduktion af kødforbruget. Flere detaljer kan findes i rapporten.[25]

25 s. 15 i Delrapport 4 – Investeringer, foodservice og arbejdspladser. Markedsdata for den plantebaserede fødevaresektor i Danmark 2022 – med særligt fokus på økologiens betydning plantebaseretvidenscenter.dk/media/cuwdkoa5/delrapport-4-investeringer-foodservice-arbejdspladser.pdf



Flere ressourcer

Online bælgfrugtskursus og grønne opskrifter

Plantebaseret Videnscenter har sammen med Inger Kjærgaard og Trine Krebs udviklet et online bælgfrugtskursus som en kort introduktion til at arbejde med bælgfrugter i profesionelle køkkener. Se videoerne her:
https://www.youtube.com/playlist?list=PL5Kt2Zn-8f97Xr79vCZATa-6iOUJGsrm3x

Madopskrifter
Denne opskriftsamling med flotte billeder er udviklet som inspiration til velsmagende, klimavenlige, sunde og økologiske måltider i offentlige køkkener i Københavns Kommune. De mere end 750 opskrifter er udviklet særligt til offentlige køkkener af Meyers Madhus. Målgrupper: Børn 0-6 år, unge og voksne (over 14 år), ældre over 65 år.
madopskrifter.kk.dk

Grønne retter på metodikogsmag.dk
Flere og flere aktører lægger deres grønne opskriftssamlinger til forskellige målgrupper her. Du kan nemt justere opskrifterne op og ned ift. antal personer.
metodikogsmag.dk/

Økologiske grønne proteiner
30 skønne opskrifter og billeder med bælgfrugter fra Økologisk Landsforening. Portionsstørrelse 10 personer. Udviklet af kok og opskriftsudvikler Inger Kjærgaard.
issuu.com/okologidk/docs/proteinopskriftshaefte/4

Opskrifter med bælgfrugter fra den danske muld
Pure Dansk har udviklet en lang række lækre og opfindsomme opskrifter med hestebønner, Anicia linser og Ingrid ærter.
puredansk.dk/blogs/opskrifter

Skønne opskrifter med danske økologiske bælgfrugter
Opskrifter fra fem nordjyske køkkener i samarbejde med Økologisk Landsforening.
okologi.dk/media/1lunbpas/opskrifthaefte-med-baelgfrugter_opslag.pdf

Ombytningsværktøj – fra kød til bælgfrugter

Ombytningsværktøjer fra Metodik og smag:
metodikogsmag.dk/wp-content/uploads/2021/06/Ombytningsredskab.pdf

Kostråd til Måltider

Fødevarestyrelsen har lanceret Kostråd til Måltider, som skal hjælpe daginstitutioner, skoler og kantiner med at leve op til De Officielle Kostråd.

Kostråd til Måltider består af 3 værktøjer:
- Principper
- Råvareoversigt
- Portionsstørrelser

Principper viser retningen mod en mere planterig mad og, hvad der skal vælges, når man skal omsætte principperne til 5 måltider. Råvareoversigten viser, hvilke råvarer køkkenerne skal vælge, når de planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad.

De 3 værktøjer findes på altomkost.dk, og herfra kan man også få hjælp til menuplanlægning og en guide til at mindske madspild.
altomkost.dk/kostraad-til-maaltider



Appendix
Proteinindhold i fødevarer

Proteinmangel opstår typisk i forbindelse med et lavt kalorieindtag, manglende variation i kosten eller dårlig planlægning. WHO anbefaler, et dagligt indtag på minimum 0,8 gram protein pr. kilo kropsvægt, ved en normal kropsvægt (BMI), svarende til 10 – 20 % af det samlede energiindtag. Danske diætister har en højere margin på 15+ % og 1,1 gram pr. kilo kropsvægt. Selvom den danske kost er rig på protein, kan omstillingen til flere plantebaserede fødevarer, kræve lidt indlæring omkring planternes proteinindhold og aminosyreprofiler.

I den forbindelse, har vi udarbejdet en lille proteinguide, hvor du kan blive klogere på proteinindholdet i forskellige fødevarer.

Som listen viser, får vi protein fra mange forskellige kilder i løbet af dagen. F.eks. indeholder 100 g. havregryn ca. 13 gram protein, hvilket er samme mængde protein som 100 gram æg. Havre er samtidig kolesterolfri, indeholder antioxidanter, aktive plantestoffer og fibre (10 gram), hvoraf størstedelen er præbiotiske og understøtter en sund maveflora.

Andre fødevarer på listen har et højere proteinindhold end havre og indeholder samtidigt andre aktive plantestoffer. Hvis jeres ambition er at lave sund, næringsrig og grøn mad, giver det derfor god mening at tænke flere planteproteinkilder ind i menuerne[1].

Det kan også være en god idé at tænke kreativt. F.eks. kan proteinindholdet øges i bagværk, sovser, el.lign. ved at mikse mere proteinholdigt mel ind i dejen. Og I kan tænke i proteinrige drys (ristede nødder, frø, krydrede kikærter mm.), snacks og mellemmåltider.

1 Som inspiration kan I prøve 'ombytningsværktøjet' hos Metodik og Smag. De anvender den nuværende viden, til at beregne proteinoptagelighed fra forskellige kilder. metodikogsmag.dk/wp-content/uploads/2021/06/Ombytningsredskab.pdf

Er der en udfordring med planternes aminosyresammensætning?

Mennesker har behov for 9 forskellige essentielle aminosyrer gennem kosten. Nogle planter indeholder pæne niveauer af de 9 essentielle aminosyrer (quinoa, soja, boghvede, hamp, chia, amaranth m.fl.), men de fleste planter har et lavt indhold af en eller flere essentielle aminosyre. Heldigvis komplimenterer forskellige planter hinanden godt. En god tommelfingerregel er, at kornprodukter, grøntsager og frugt typisk har et lavt indhold af aminosyren lysin, men et pænt indhold af aminosyren methionin, mens bælgfrugter, nødder og frø har et pænt indhold af lysin, men et lavere indhold af methionin. Eftersom de fleste spiser kornprodukter, grøntsager og frugt, handler det om at have blik for at bruge bælgfrugter, nødder, frø, samt soja, quinoa, boghvede, hamp, chia, amaranth eller lignende produkter udvundet deraf, f.eks. tofu el. tempeh i madlavningen. Det behøver ikke at være til hvert måltid.

Protein pr. 100 gram[2]

Bælgfrugter	**Protein pr. 100 g**
Kidney bønner:	23 g (8,7 g kogt)
Sorte bønner:	21 g (8,9 g kogt)
Brune bønner:	18,9 g (8,1 g kogt)
Hvide bønner:	21,3 g (9 g kogt)
Røde linser:	27,3 g (9,9 g kogt)
Andre linser:	26,2 g (9,8 g kogt)
Tofu:	8-13 g
Tempeh:	19 g.
Kikærter:	20,4 g. (9,7 g kogt)
Ingrid ærter:	9,3 g. (9,2 g kogt)
Beluga linser:	26 g. (7,7 g. kogt)

2 Denne sætning: De fleste tal stammer fra Fødevaredatabasen https://frida.fooddata.dk/, mens enkelte er hentet fra producenthjemmesider.

Hestebønner:	24,6 g (~10 g kogt)
Plant Mate, tørt:	53 g (18 g udblødt)

Stivelsesbaserede kilder til protein (kornprodukter mm):

Seitan (hvedeprotein):	22,9 g
Fuldkornspasta:	13,1 g
Quinoa:	14 g (4,4 g kogt)
Boghvede:	13,1 g
Havreris:	13 g (5,2 g kogt)
Pasta:	12,3 g (5 g kogt)
Knækbrød:	9-13 g
Havregryn:	12,9 g
Bulgur:	10,8 g
Rugbrød:	8-11 g
Grovbrød:	8 g
Couscous:	11 - 13 g

Protein I udvalgte grønsager

Edameme bønner:	11 g
Tang:	2,3-7,9 g
Grønne ærter:	5,9-6,1 g
Grønkål:	4,7 g
Champignon:	2,9 g
Blomkål:	3,1 g
Broccoli:	2,8 g
Spinat:	2,9 g
Grønne bønner/ haricot verts:	2 g
Østershatte:	3 g

Protein i frø og nødder

Græskarkerner:	36,3 g
Solsikkekerner:	24,2 g
Mandler:	21 g
Hasselnødder:	13,2 g
Cashewnødder:	18 g
Valnødder:	14,1 g
Chiafrø, knuste:	21,4 g
Hørfrø, knuste:	25 g
Sesamfrø:	19,6 g
Birkes:	18 g
Tahin, lys:	17 g
Peanutbutter:	22,6 g
Hampefrø:	33 g

Til bagværk, plantedeller mm.

Speltmel:	14,4 g
Linsemel:	27 g
Boghvedemel :	12 g
Ærtemel:	19 g
Agrain, maskmel:	21-22 g
Hampemel:	34 g

Konverteringsværkstøj fra tørvare til kogt vægt: Bælgfrugter

Type af bælgfrugt	Tør vægt (g/dl)	Kogt vægt (g/dl)	Vægtøgning ved udblødning og kogning*
Bønner, tørrede,uspecificerede	80	70	2,4 x tør vægt
Kikærter, tørrede	75	65	2,1 x tør vægt
Linser, tørrede,uspecificerede	75	80	2,5 x tør vægt
Gule ærter/flækærter	80	70	2,1 x tør vægt

*De tørrede bælgfrugter optager store mængder vand ved iblødsætning og kogning. Der kan være forskel fra sort til sort.

Reference: Tabellen er modificeret fra publikationen Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer s. 28.

En del af arbejdet med dette hæfte er finansieret af Dansk Vegetarisk Forenings indsats i Forskningsprojektet, PlantPro, der er støttet af Innovationsfonden.

Plantebaseret Videnscenter

Dette hæfte er udgivet af Plantebaseret Videnscenter, 2023
www.plantebaseretvidenscenter.dk

Find os på sociale medier:

Plantebaseret Videnscenter på LinkedIn

Plantebaseret Videnscenter på YouTube



CERTIFIED
cradle to cradle
SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S