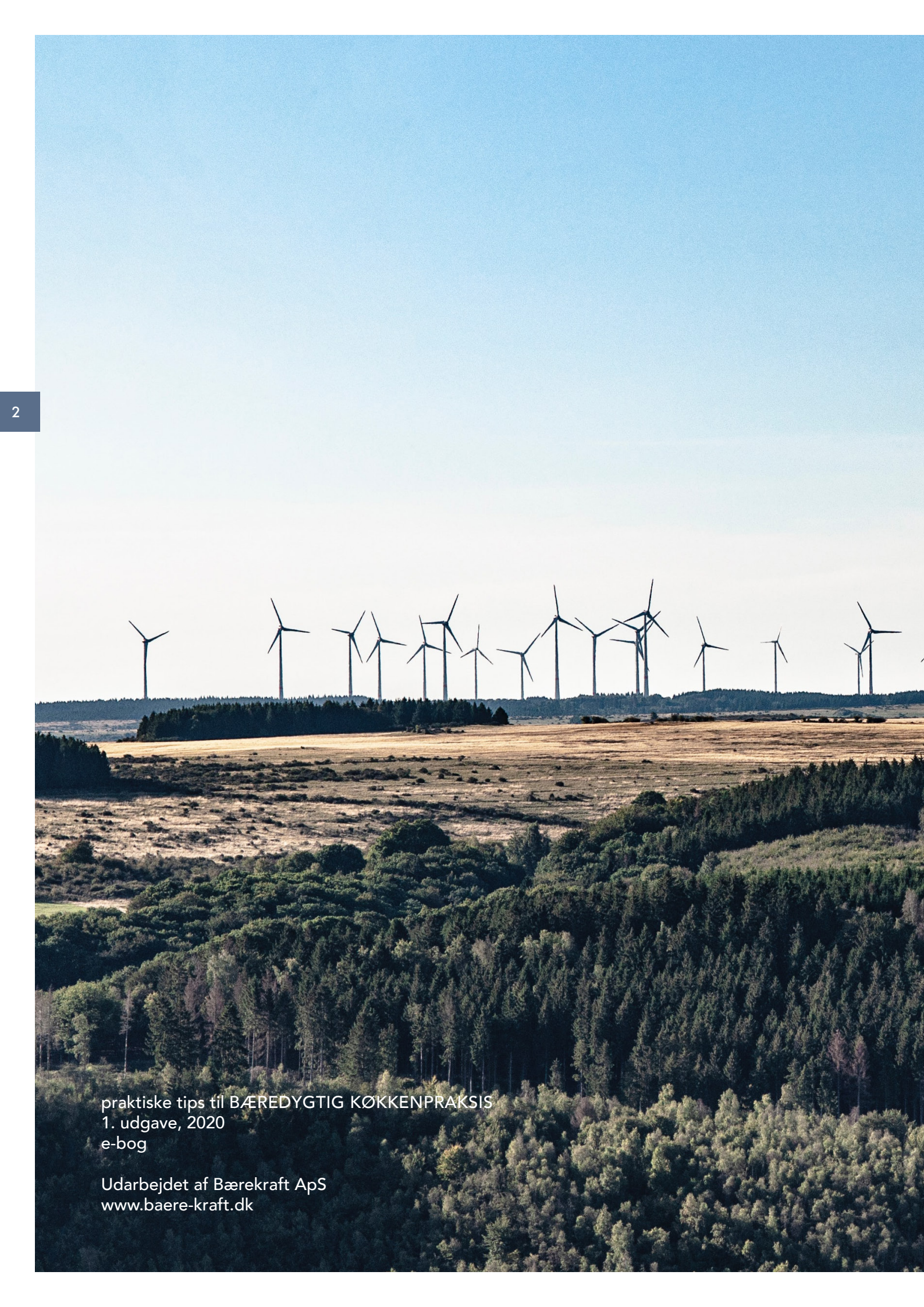




praktiske tips til

BÆREDYGTIG KØKKENPRAKSIS

BÆRE *kraft*



praktiske tips til BÆREDYGTIG KØKKENPRAKSIS
1. udgave, 2020
e-bog

Udarbejdet af Bærekraft ApS
www.baere-kraft.dk



If nothing changes,
nothing changes.

INDHOLD

Forord.....	7
Mød team Bærekraft.....	9
Bæredygtighed på tallerkenen.....	10
1 Undgå madspild.....	13
2 Lad grøntsagerne spille hovedrollen.....	14
3 Køb europæiske råvarer dér, hvor de er i sæson.....	17
4 Brug animalske råvarer med omtanke.....	18
5 Øg mængden af bælgfrugter.....	20
6 Brug flere nødder, korn og kerner.....	22
7 Vælg fisk med omtanke.....	25
8 Drop betegnelsen vegetarisk.....	26
9 Anret din buffet strategisk.....	29
10 Målret din menu.....	31
Kom i gang.....	32
Referencer.....	34

FORORD

Kære læser,

Hvis du læser dette, er det fordi du er blevet en del af vores fællesskab *Bærekraftigt Køkken*. Det er vi super glade for!

Denne e-bog har vi lavet til dig som en velkomstgave. Vi ved at det kan være svært at finde hoved og hale i, hvornår noget er bæredygtigt, og hvornår det ikke er. Derfor giver vi dig her en første håndsækning til at komme i gang eller kommer videre med den grønne omstilling.

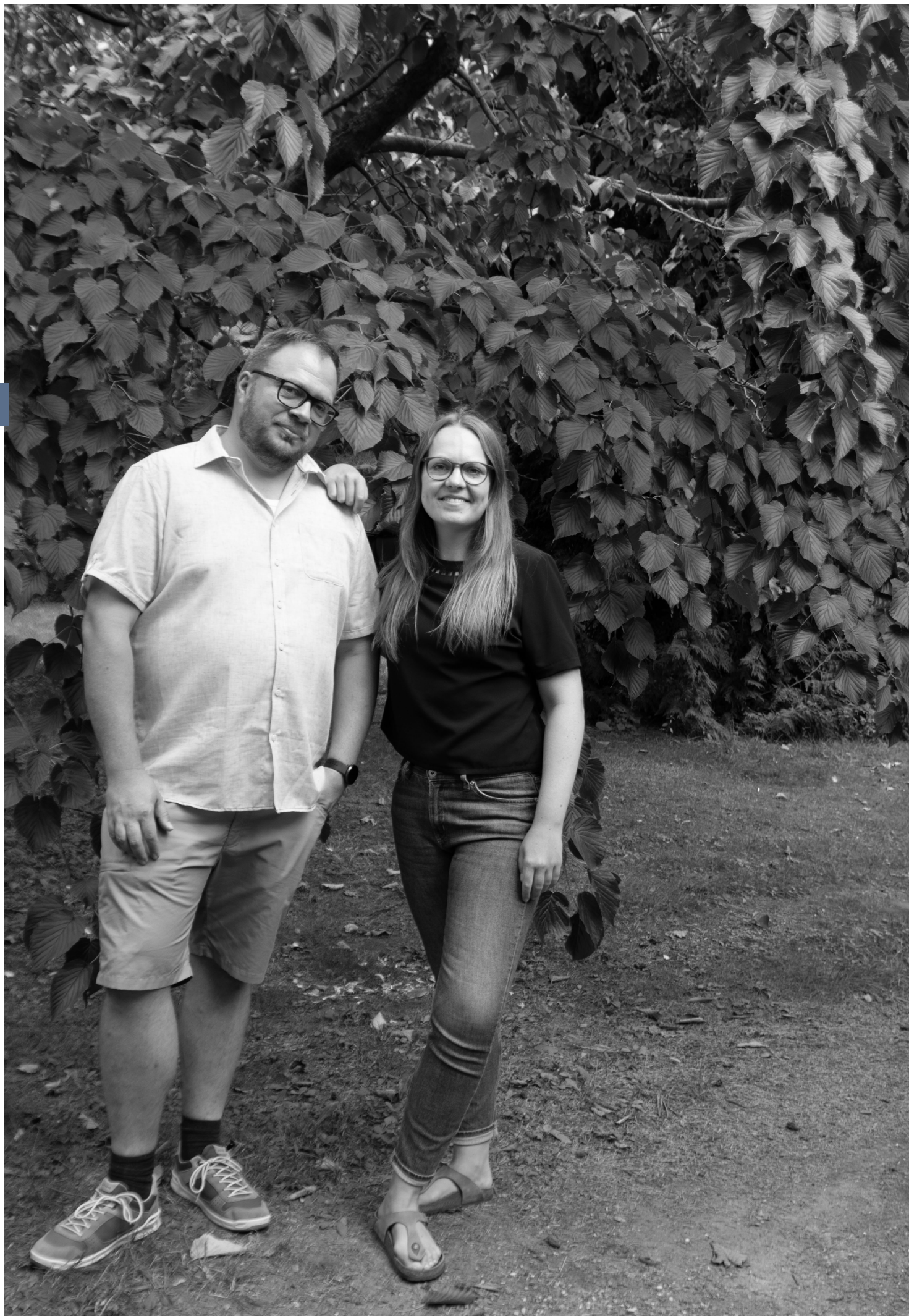
I e-bogen finder du 30 konkrete tips til, hvad du kan gøre for at gøre dit køkken og dine måltider mere bæredygtige. Derudover har vi lavet seks opskrifter, som du kan finde inspiration i.

Vi håber du kan bruge e-bogen og ønsker dig rigtig god læselyst og forandringslyst.

Vi glæder os til at se dig inde i fællesskabet!

De varmeste hilsner,

Nanna & Oliver



MØD TEAM BÆREKRAFT

Teamet bag Bærekraft består af Nanna Høj Jakobsen og Oliver Claude Peerless, der begge er uddannede professionsbachelorer i ernæring og sundhed.

Nanna er født og opvokset i nærheden af Skive og droppede uddannelsen til arkitekt til fordel for at gøre sin passion for mad til levevej. Oliver har modsat trådt sine barnesko nord for København og har hele sit professionelle liv beskæftiget sig med mad. Først som kok med over 10 års erfaring fra restaurations- og kantinebranchen og nu sammen med Nanna i team Bærekraft.

Da de første tanker til Bærekraft spirede, var det på baggrund af et ønske om at se en konkret forandring og være med til at gøre en forskel. At opleve, at der bliver handlet på de mange udfordringer, som vi og verden står overfor. Fødevarebranchen har et kæmpe potentiale for at sætte gang i forandringen, men vi er nødt til at forstå, hvor selve forandringen sker. Nemlig hos alle jer, der hver dag står med råvarerne i hænderne.

Vores navn Bærekraft er derfor heller ikke en tilfældighed. Det er sammensat af to for os helt centrale nøgleord, *bæredygtig* og *handlekraft*. Hvis vi skal lykkes med at skabe forandring, er vi nødt til at vide, hvad vi skal gøre, og hvordan vi bærer os ad. Vi er nødt til at have handlekraften til at agere bæredygtigt. Og det er netop det, som vi skal hjælpe hinanden med.

BÆREDYGTIGHED PÅ TALLERKENEN

Der er mange måder at gribe den grønne omstilling an på. Måske bruger du allerede svanemærkede rengøringsartikler, karklude uden mikroplast og er opmærksom på ikke at lade vandet løbe. Alt sammen noget, som har betydning for den grønne omstilling.

Men der er ét sted, hvor den forandring, du iværksætter, virkelig flytter noget, når det kommer til klima og miljø. Nemlig forandringen på selve tallerkenen. De råvarer, vi sammensætter vores måltider ud fra, har potentialet til at gøre en kæmpe forskel. Faktisk er valget af råvarer sammen med reduktionen af madspild to af de områder, hvor man på globalt plan vurderer, at der er mest at hente, når det handler om at reducere udledningen af CO₂^a.

Denne e-bog koncentrerer sig derfor om at give dig en række praktiske bud på, hvordan du kan arbejde med at nedbringe klima- og miljøbelastningen fra de måltider, som du serverer. Du får 30 konkrete tips til, hvilke forandringer du kan arbejde med i dit køkken, og så har vi lavet seks opskrifter, som du kan bruge til inspiration.

E-bogens efterfølgende del er opdelt i 10 afsnit med hver sit fokusområde. Fokusområderne tager afsæt i vores 10 køkkenbud for bæredygtig køkkenpraksis. Under hvert fokus-

område finder du tre praktiske tips til at skabe en bæredygtig forandring gennem dine måltider. De 10 bud, som du kan dykke ned i på de følgende sider er:

1. Undgå madspild
2. Lad grøntsagerne spille hovedrollen
3. Køb europæiske råvarer dér, hvor de er i sæson
4. Brug animalske råvarer med omtanke
5. Øg mængden af bælgrugter – som alternativ og som supplement til kød
6. Brug flere nødder, korn og kerner
7. Vælg fisk med omtanke
8. Drop betegnelsen vegetarisk
9. Anret din buffet strategisk
10. Målret din menu

Ofte bliver snakken om bæredygtighed meget lidt konkret, så med formuleringen af ovenstående bud og de tilhørende tips, er det vores forhåbning, at vi kan hjælpe dig med at omsætte bæredygtighed i praksis.

Og husk så, at hvert lille skridt i en grønnere retning har en betydning. Det flytter alt sammen noget!





1 UNDGÅ MADSPILD

Madspild er en stor og global udfordring og en afgørende faktor i forhold til at reducere klimabelastningen. Samtidig er arbejdet med at minimere madspild helt centralt, hvis vi skal bekæmpe sult hos en stadig stigende verdensbefolkning.

” En tredjedel af alle producerede fødevarer går til spilde.

På verdensplan går en tredjedel af alle producerede fødevarer til spilde^b. Dette sker på forskellige tidspunkter i fødevarekæden, og det er derfor enormt vigtigt, at vi alle er opmærksomme på, hvor meget madspild vi selv genererer i vores led.

Madspild vurderes at være et fuldstændig afgørende indsatsområde, hvis vi skal forhindre en global opvarmning, som overstiger eksperternes anbefalinger. Faktisk så afgørende, at det er i top tre over globale indsatsområder, når det kommer til at nedbringe udledningen af CO₂^a.

Udover at arbejdet med madspild forhindrer, at unødige ressourcer ryger i skraldespanden, kan et mindre madspild også være med til at frigive økonomiske ressourcer – ganske enkelt fordi vi på den måde skal købe mindre.

PRAKTISKE TIPS

1. Kend dit madspild

Når du kender madspildet i dit køkken, er det nemmere at arbejde med at nedbringe det. Du kan lave din egen madspildsundersøgelse ved at veje den mad du smider ud i løbet af en uge. Vær nysgerrig på hvad du smider ud, eksempelvis ved at tage billeder af det, du smider ud. Billederne kan hjælpe dig med at blive mere bevidst om, hvor meget og hvad der ryger i skraldespanden.

2. Kend forskel på spild og affald

Husk at der er forskel på madspild og madaffald. Der er naturligvis rester, som ikke kan anvendes. Men prøv at undersøge det du smider ud som affald og se, om noget af det faktisk godt kan anvendes.

3. Synliggør madspildet

Du kan skabe bevidsthed omkring madspild ved at skabe en øget synlighed. Lad eksempelvis dine spisende gæster/kunder skrabe tallerkenaffald ned i en gennemsigtig affaldspose, så man kan se hvor meget mad, der ender i skraldespanden. Ens eget spild virker måske ikke af så meget på tallerkenen, men hvis alle smider noget ud, bliver det hurtigt til en stor mængde mad.

2 LAD GRØNTSAGERNE SPILLE HOVEDROLLEN

14

Ligesom madspild, rangerer grøntsager og planter generelt meget højt, når det kommer til at reducere klimabelastningen^a. Samtidig vil flere grøntsager også have en positiv effekt på sundheden. Faktisk får gennemsnittet af danskerne ikke den mængde grøntsager, som kostrådene anbefaler^c, og der er derfor flere grunde til at fyre op for de farverige fætre i dine retter.

I Danmark kan en af udfordringerne være, at rigtig mange af vores retter er navngivet efter kødet, som på den måde bliver hovedelement. Det betyder, at vi ofte kommer til at centrere vores planlægning omkring kødet, og grøntsagerne får status som tilbehør. Dette mønster er der behov for, vi vender på hovedet, så grøntsagerne i stedet er dem, der kommer først.

” Grøntsagerne skal være det, der kommer først.

Når du skruer op for grøntsagerne og ned for kødet, kan en af udfordringerne dog være, at grøntsager ikke bidrager med lige så meget smag som kød. Det er derfor vigtigt, at du arbejder med at fyre op for smagen i grøntsagerne, særligt i forhold til grundsmagen umami, som ikke findes i lige så høj grad i grøntsager som i kød og andre animalske produkter.

PRAKTISKE TIPS

1. Start med grøntsagen

Når du planlægger din menu og sammensætter dine retter, så start med grøntsagen. Vælg én grøntsag og tag udgangspunkt i den. Planlæg herefter tilhørende elementer som tilbehør til den grøntsag, som du tager udgangspunkt i. På den måde kan du arbejde med ikke altid at lade kødet definere de måltider du serverer.

2. Fyr op for smagen

Giv dine grøntsager ekstra opmærksomhed ved at skrue op for smagen. Sørg for at du arbejder med alle grundsmagene, fordi du på den måde skaber den mest tilfredsstillende spiseoplevelse. Især umami er vigtig at have fokus på. Prøv eksempelvis at tilføje en smule tang i dine vegetabiliske gryderetter for at fremhæve umami og skabe dybde og fylde i smagen. Du kan også eksperimentere med forskellige fermenterede elementer og bruge krydderiblandinger til at intensivere smagsoplevelsen.

3. Varier din tilberedning

Den samme grøntsag kan anvendes på et utal af forskellige måder. Sørg derfor for at variere din tilberedning og måden du tilfører grøntsagerne smag. Du kan for eksempel holde en temauge, hvor du hver dag anvender den samme grøntsag på forskellige måder.

TRE SLAGS TOPPINGS SMÆKFYLDT MED SMAG

MISO-MAYO

God til tilberedt grønt og sandwich og som dressing til salater

2 æggeblommer
1 tsk sennep
2 spsk miso
1 tsk eddike
1-2 dl olie

Bland æggeblommer, sennep, miso og eddike. Pisk herefter olien i til du får den ønskede konsistens.

DRESSING MED SORT HVIDLØG

God til råkost, salat og kolde pastaretter

3 fed sorte hvidløg
1 tsk olie
1 tsk salt
2 gode kværn peber
1 dl A38 0,5%
Citronsaft

Mos de sorte hvidløg og bland dem med de resterende ingredienser. Smag til.

DUKKAH MED HASSELNØDDER

God til salater og tilberedt grønt og som topping på supper

150 g afskallede hasselnødder
1 spsk spidskommenfrø
1 spsk korianderfrø
4 spsk sesamfrø
1 stor kvist mynte
1 tsk tørret chili
1 tsk flagesalt

- Hasselnødderne ristes i ovnen til de er let gyldne, lad dem køle af og hak dem.
- Spidskommen og koriander ristes på en pande til de begynder at dufte. Kom dem i en morter og knus dem, men ikke til pulver.
- Sesam ristes også på en pande til de får lidt farve. Pas dog på, at de ikke bliver for mørke.
- Mynten snittes fint. Hvis du gerne vil lave en større portion dukka kan du med fordel bruge tørret mynte, så kan det holde længe i et glas.
- Alle ingredienserne blandes sammen.





3 KØB EUROPÆISKE RÅVARER DÉR HVOR DE ER I SÆSON

Lokale danske råvarer markedsføres ofte som mere bæredygtige end udenlandske råvarer. Grunden til dette skyldes transport, som mange vurderer, har en stor betydning. Der er dog flere faktorer, der gør sig gældende, når man skal vurdere, om det mest bæredygtige er at købe danske eller udenlandske varer.

Faktisk forholder det sig ofte således, at transporten kun udgør en meget lille del af en fødevarers klima- og miljøbelastning^d. Det, der betyder aller mest, er landbrugsproduktionen.

” Køb dine råvarer dér, hvor de produceres mest effektivt.

Det bedste råd i forhold til bæredygtighed er, at du skal købe dine råvarer dér, hvor de produceres mest effektivt på friland, altså dér hvor de er i sæson – for grøntsager dér hvor klimaet giver det største udbytte. Sydfrankrig, Italien og Spanien er effektive til at producere agurker, tomater, peberfrugt og den slags. I Danmark er vi rigtig gode til at producere eksempelvis kartofler, kål, rodfrugter, æbler og ærter.

Sæsonen er vigtig fordi råvarer udenfor sæson produceres i opvarmede drivhuse, der kræver store mængder strøm, hvilket belaster klimaet betydeligt.

PRAKTISKE TIPS

1. Lær sæsonerne at kende

Leverandører og supermarkeder har for det meste de fleste råvarer tilgængelige hele året rundt. Tænk eksempelvis på jordbær, som efterhånden er blevet en helårsvare. Det første, du kan gøre, er derfor at få styr på sæsonerne. Sørg for at du ved hvilke råvarer, der er i sæson hvornår, så du kan bruge det i din planlægning.

2. Udnyt sæsonvarers fordele

At prioritere sæsonens råvarer har flere fordele. Oftest forholder det sig således, at de råvarer, som er i sæson, er billigere end råvarer, som er produceret uden for deres naturlige sæson. Økonomisk kan det derfor være en fordel at prioritere de råvarer, som er i sæson. Samtidig er sæsonens råvarer også mere rig på både smag og næringsstoffer, og du får på den måde mere for dine penge, når du køber råvarer i sæson.

3. Udfordre dig selv og dine gæster

Ofte kan man have tendens til at cirkulere rundt mellem de samme råvarer, måske fordi man ved det fungerer hos dem, man serverer maden for. Men prøv at udfordre både dig selv og dem, som skal spise din mad. Brug nogle råvarer, som du ikke typisk anvender – på den måde kan du måske også inspirere dine gæster til at udvide deres grøntsagsrepertoire.

4 BRUG ANIMALSKE RÅVARER MED OMTANKE

Animalske produkter er de fødevarer, der på verdensplan belaster både klima og miljø mest^e. Det er derfor afgørende, at vi nedsætter vores forbrug af netop disse råvaretyper.

” Animalske produkter er de fødevarer, der belaster både klima og miljø mest.

Helt i top ligger kødet som den råvare med den største belastning. Forskellige dyr belaster dog klimaet forskelligt, og det er derfor ikke uden betydning, hvilken type kød du vælger. Den største klimabelastning har lam og oksekød, herefter kommer gris og nederst finder vi kal-kun og kylling.

Æg og mejeriprodukter har en mindre klimabelastning end kød. Når du skal introducere retter uden kød, kan du derfor med fordel anvende disse som eksempelvis smags giver eller til at bidrage med protein. Det er dog stadig vigtigt, at det er grøntsagerne, som er det bærende element.

En anden ting, som også har med bæredygtighed at gøre, er dyrevelfærd. Sørg for at prioritere animalske råvarer med en høj grad af dyrevelfærd.

PRAKTISKE TIPS

1. Brug kød som garniture

Kød er smækfyldt med smag og bidrager med masser af umami til de retter, som det indgår i. Det handler derfor ikke om fuldstændig at udelukke kød fra dine retter men i stedet at bruge det på andre måder. Skru ned for mængden og brug kødet til at toppe dine retter af med. Lav eksempelvis en gryderet med grøntsager og bælgrugter som base og braisér et stykke kød til at toppe retten af med.

2. Eksperimenter med udskæringer

Overvej hvilke typer af udskæringer du anvender i dit køkken. Anvender du typisk de samme eller kommer du hele dyret rundt? Typisk er der nogle udskæringer, som er mere populære end andre. Eksperimenter med de udskæringer, som du ikke plejer at bruge. Det er nemlig vigtigt, at vi bruger hele dyret, så udskæringer ikke går til spilde, heller ikke hale og tunge.

3. Spar på det røde kød

De røde kødtyper, som kommer fra de firebenede dyr, har den største klima- og miljøbelastning. Spar derfor på særligt lamme- og oksekød men også på grisekødet, der også kategoriseres som rødt kød. Brug i højere grad fjerkræ, når du serverer kød, og skru op for retter med fisk og retter uden kød.

SALAT AF BAGT SELLERI, SPRØDE PÆRER OG STEGT AND

INGREDIENSER

8-10 personer

2 store knoldselleri
5 conference pærer
2-3 stk andebryst
1 bdt estragon
2 bk brombær
Saft af en citron
150 g valnødder
4 spsk ahornsirup
4 dl soya
4 spsk honning
Olie
Salt

FREM GANGSMÅDE

- Selleri skæres i tern af ca 1,5 cm og vendes i lidt olie og salt. Selleriternene bages i ovnen på 200 grader til de er møre men ikke helt bløde.
- Imens steges andebrystet rosa på en tør pande. Salaten serveres kold, og dette kan derfor også gøres på forhånd.
- Soya og honning kommes i en lille gryde og koges ned til cirka det halve. Dressingen køler af.
- Valnødder ristes af på en pande. Ahornsiruppen kommes over og koger ind sammen med valnødderne.
- Pærer skæres i ikke alt for tynde skiver og vendes med citronsaften.
- Andebrystet skæres i meget tynde skiver.
- Knoldselleri, pærer, brombær og and vendes forsigtigt sammen. Soya-dressingen kommes over, og det hele pyntes af med frisk estragon.
- Servér salaten med et hjemmebagt brød og smør.



5 ØG MÆNGDEN AF BÆLGFRUGTER

– SOM ALTERNATIV OG SOM SUPPLEMENT TIL KØD

I takt med at vi skal spise mindre kød og andre animalske produkter, skal vi sikre os, at vi får den nødvendige protein et andet sted. Her er bælgrugter geniale. De indeholder nemlig masser af protein og er udover det rigtig gode for både klima og miljø.

” Bælgrugter udleder betydeligt færre drivhusgasser end mange andre fødevarer.

Bælgrugter udleder betydeligt færre drivhusgasser end animalske produkter men også færre end mange andre afgrøder^f. Samtidig er de med til at fikserer næringsstoffer i jorden – noget som har afgørende betydning for vores landbrugsjord.

Bælgrugter hører til ærteblomstfamilien. Der findes cirka 50 forskellige arter, som er fordelt på følgende tre hovedgrupper: Bønner, linser og ærter. Nogle koger ud, mens andre er mere faste i strukturen, så det kan være en god idé at variere mellem forskellige varianter, alt efter hvad de skal bruges til.

Bælgrugterne kan både bruges som alternativ til kød, men de er også gode at anvende som supplement til kød. Erstat eksempelvis noget af kødet i en gryderet med bønner eller linser.

PRAKTISKE TIPS

1. Kæl for kogevandet

Mange bælgrugter er relativt neutrale i smagen. Til gengæld er de rigtig gode til at tage smag fra andre elementer. Derfor kan du med fordel kæl for det vand, som du koger dine bønner, linser eller ærter i. Tilsæt eksempelvis løg, krydderier, laurbærblade og diverse urter og tilføj på den måde bælgrugterne ekstra smag.

2. Eksperimentér med forskellige slags

Vær kreativ og eksperimentér med de bælgrugter, som du måske ikke kender. Ofte begrænser brugen af bælgrugter sig til en håndfuld forskellige slags, og det er super ærgerligt fordi der findes så mange forskellige af dem. Brug dem, der koger ud, i gryderetter, supper og til spreads og dem, der holder strukturen, til salater og tilbehør.

3. Bland bælgrugter i stivelsen

Eksperimentér med at komme bælgrugter i andre ting end dine gryderetter. Gør risene mere klimavenlige ved at blande dem med linser. På den måde skal du bruge færre ris men du behøver ikke helt at undvære dem til en ret som eksempelvis boller i karry. Blend bønner med i din kartoffel- og grøntsagsmos eller gør den mere dekorativ ved at vende linser i.

CASSOULET AF BØNNESYMFONI OG GULE FLÆKÆRTER

INGREDIENSER

8-10 personer

200 g hvide bønner
200 g pinto bønner
200 g azuki bønner
2 løg (til kogevandet)
2 kviste rosmarin
3 fed hvidløg
100 g gule flækærter
4 fed hvidløg
4 mellem løg
3 store gulerødder
400 g champignon
1/2 - 1 liter grøntsagsfond
1 stor håndfuld salvie
1 stor håndfuld oregano
2 ds hakkede tomater
200 g grønne bønner
1 bdt forårsløg
1 bdt bredbladet persille
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Bønnerne lægges i blød natten over.
- Bønnerne koges næsten møre i frisk saltet vand med løg, rosmarin og hvidløg.
- I mellemtiden snittes løg, hvidløg og urter fint, mens gulerødder og champignon snittes i mindre stykker.
- Når bønnerne er ved at være færdige, steges løg, gulerødder, champignon og urter i olie til det begynder at få farve.
- Bønnerne sigtes, og løg og urter fjernes, hvis dette er muligt. Bønnerne kommes i gryden med løg og champignon.
- De hakkede tomater og grøntsagsfonden tilsættes retten sammen med skyllede gule flækærter.
- Det hele koges ind.
- Smag til med salt og peber og eventuelt lidt mere hvidløg og urter. Retten skal gerne smage godt af salvie.
- De grønne bønner blancheres i saltet vand og halveres.
- Forårsløg snittes fint, og persillen hakkes groft.
- Servér retten i en dyb tallerken eller skål og top med grønne bønner, forårsløg og persille. Servér eventuelt med hjemmebagt brød til.



6 BRUG FLERE NØDDER, KORN OG KERNER

Mens klima- og miljøbelastningen fra nødder varierer en del afhængigt af hvilken nød, der er tale om, så har både korn og kerner en lav klimabelastning sammenlignet med de animalske produkter. Til gengæld indeholder både nødder og kerner gode næringsstoffer og er en god kilde til sundt fedt – naturligvis i rette mængder.

” Vær opmærksom på hvilke nødder du vælger.

En af udfordringerne med nødder er, at produktionen af mange typer nødder, eksempelvis mandler, kræver store mængder vand. En anden og vigtig problematik handler om arbejdsmiljøet blandt de personer, som forarbejder nødderne. Vær derfor opmærksom på hvilke nødder du vælger og hvor nødderne kommer fra. Hertil kan du med fordel supplere nødder med forskellige kerner, eksempelvis græskar- og solsikkekerner.

Ris er det stivelsesprodukt, som har den største klimabelastning. Vær derfor opmærksom på at bruge mindre af denne råvare og mere af de mange andre typer stivelsesprodukter, som findes. Listen over stivelsesprodukter er lang, så prøv at udfordre dig selv i ikke at bruge dem, du typisk anvender.

PRAKTISKE TIPS

1. Vælg hasselnødder og peanuts

Hasselnødder og peanuts er blandt de nødder, som kræver den laveste mængde vand at producere. Peanuts er samtidig med til at fiksere næringsstoffer i landbrugsjorden, da råvaren faktisk er en bælgfrugt, der gror på samme måde som kartofler. Prioriter derfor disse typer, når du skal bruge nødder i dine retter.

2. Bland forskellige typer af korn

Der findes et hav af forskellige korntyper, som både varierer i smag og næringsindhold. Eksperimenter derfor med at blande forskellige typer af korn. Du kan eksempelvis blande lyse korn som spelt eller byg med sort eller rød quinoa. Quinoaen øger proteinindholdet, og farvekombinationen ser flot ud i både salater og som tilbehør til gryderetter eller lignende.

3. Brug nødder og kerner til struktur

Udover at bruge nødder og kerner som knas på toppen af en salat, kan de også bruges til at skabe struktur i gryderetter. Prøv eksempelvis at lav en grøntsagsbolognese- eller lasagne, hvor du afslutningsvist vender hakkede solsikkekerne ned i sovsen. Strukturen fra kernerne får sovsen til at minde om en farsret i både udseende og mundfølelse.

LUN SALAT MED BAGT GRØNT, QUINOA OG GRØNKÅL

INGREDIENSER

8-10 personer

300 g hvide bønner

1 kg blomkål

1 kg gulerødder

2 dl quinoa

8 store portobellosvampe

400 g grønkål

2 bdt bredbladet persille

2 dl boghvedekerner

6 spsk teriyaki

Salt og peber

DRESSING

4 spsk tahin

2 spsk sennep

2 spsk eddike

2 spsk sukker

2 dl olie

Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Bønnerne lægges i blød natten over.
- De iblødsatte bønner koges møre i frisk saltet vand tilsat urter.
- Quinoaen koges med 2 dl vand og lidt salt.
- Blomkål deles i mellemstore buketter, og gulerødderne deles, så de er cirka samme størrelse som blomkålen. Det hele vendes med olie, salt og peber og kommes på en bageplade og bages ved 200 grader til de er møre og har fået farve.
- Portobellosvampene skæres i store tern og steges til de har fået farve. Tilsæt teriyaki sauce og kog ind.
- Ingredienserne til dressingen røres sammen - vær opmærksom på, at den ikke skiller.
- Grønkålen rives til grove blade og vendes med en 1/3 del af dressingen. Giv det gerne et let klem, så bliver kålen lidt blødere at spise.
- Persillen hakkes groft og boghvedekernerne ristes i lidt olie.
- Det hele vendes sammen, smages til med resten af dressingen og boghvedekernerne drysses over.





7 VÆLG FISK MED OMTANKE

På trods af at vi i Danmark er omringet af vand, spiser danskerne i gennemsnit for lidt fisk i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger^c. Men en øget mængde fisk vil ikke bare være godt for sundheden, det kan også have en positiv effekt på klima og miljø, hvis man er opmærksom på, hvilken type fisk man vælger.

” De fleste fisk har en lavere klima- og miljøbelastning end andre animalske råvarer.

Grundlæggende har de fleste fisk en lavere klima- og miljøbelastning sammenlignet med andre animalske råvarer. En udfordring er dog at sikre et bæredygtigt fiskeri, som ikke belaster fiskebestandene uhensigtsmæssigt. Når du vælger fisk, kan du derfor kigge efter MSC og ASC-mærkerne, som sikrer, at nogle basale krav for bæredygtigt fiskeri overholdes. Der er dog stadig nogle udfordringer med disse mærker, og det kan derfor være en fordel at købe dansk lokalfanget fisk.

Men det er ikke kun fisk, som er gode klima- og miljøkonkurrenter til andre animalske råvarer. Både bløddyr og skaldyr, særligt muslinger, har en lav belastning og bør derfor i højere grad tænkes ind i vores måltidspraksis.

PRAKTISKE TIPS

1. Vælg fisk i sæson

Sørg for at anvende fisk, der er i sæson. Udover at fisken smager bedst, og prisen er billigst på dette tidspunkt, så har det også en afgørende betydning for at opretholde en bæredygtig fiskebestand. Hvis vi spiser fisken udenfor sæson, eksempelvis når den gyder, er fiskebestanden mere sårbar, og der er risiko for at den mindskes.

2. Brug flest af de små fisk

Grundlæggende er der flere gode grunde til at vælge de små fisk. Disse fisk svømmer i stime og er derfor mere skånsomme at fange. Samtidig reproducerer de små fisk sig hurtigere, og der er derfor en mindre risiko for overfiskning. Skru derfor op for mængden af brislinger, sild og makrel i dit køkken. Det har desuden også en positiv effekt på sundheden, da disse alle er fede fisk, som er rige på essentielle fedtsyrer og D-vitamin.

3. Vælg ferske hele fisk

Fisk fra frost belaster generelt klimaet mere end fersk fisk. Samtidig vil klimabelastningen også stige i takt med forarbejdningsgraden. Gå derfor fersk fisk, som du selv fileterer, hvis du har muligheden. Det giver dig samtidig mulighed for at anvende skrog til suppe eller fond.

8 DROP BETEGNELSEN VEGETARISK

Måltider uden kød og med færre animalske produkter har potentialet til at gøre en enorm forskel for nedbringelsen af CO2-udledningen. Samtidig er det den måske sværeste opgave at skulle gennemføre.

Mad er tæt forbundet med identitet, og vi kobler derfor den mad, vi spiser, med den måde vi ser os selv på som mennesker. Derfor vil mange kødspisere gå udenom vegetarretten, fordi han eller hun ikke identificerer sig med betegnelsen "vegetar". Det har derfor stor betydning, hvordan du vælger at navngive dine retter⁹.

” Navngivningen af retter har stor betydning for, hvad folk vælger.

Mange forbinder betegnelserne "vegetar" og "uden kød" med retter, der smager af mindre og er mindre tilfredsstillende. Det er samtidig en måde at understrege det, som den spisende gæst ikke får, i stedet for at fremhæve det, som gæsten får ved at vælge en pågældende ret.

Ved at arbejde med sproget og den måde du navngiver dine retter på, kan du skabe positive billeder og fortællinger, som appellerer til, at din gæst skal vælge retten fyldt med grøntsager. Et greb som ikke behøver koste en krone, men som kan sætte fut under de grønne retter.

PRAKTISKE TIPS

1. Kald retten det den er

Når du skal navngive dine vegetarretter, så tag udgangspunkt i selve retten og de råvarer du anvender. Hvis du eksempelvis har en porretærte på menuen, så kald den netop det i stedet for at skrive vegetartærte eller vegetartærte med porrer. Mange når ikke at læse andet end vegetar, fordi de hurtigt kigger videre efter noget, der stemmer overens med deres identitet.

2. Fyr op for de positive tillægsord

Når du bruger tillægsord, skaber du billeder og fortællinger i folks hoveder. Det har meget ofte en positiv effekt på det valg, som de træffer. Prøv derfor at skrue op for mængden af positive tillægsord, når du skal navngive dine retter. Smørstegt dansk sommersquash og sommertærte med friske danske porrer og nyopgravede lammefjordskartofler fortæller en helt anden historie end squash og grøntsagstærte og sælger derfor noget bedre på eksempelvis buffeten.

3. Eksperimenter med ordene

Alt efter hvilken målgruppe du arbejder med, kan det være forskellige hvad, der fungerer. Vær derfor kreativ og eksperimentér med ordene og se hvilke fortællinger, der bliver modtaget bedst af dem, du serverer din mad for.





9 ANRET DIN BUFFET STRATEGISK

Hvis du har buffetservering, har det stor betydning, hvordan du anretter dine forskellige buffetelementer. Anretningen har nemlig både betydning for hvilke komponenter, dine gæster vælger, samt hvor meget de kommer på tallerkenen.

Du kan altså, ved at anrette din buffet strategisk, få indflydelse på, hvordan dine gæsters tallerken ser ud. Dette kan udover at have en positiv effekt på klima og miljø også være gavnligt for eksempelvis sundheden og det madspild, som genereres fra buffeten.

” Der er behov for et opgør med den traditionelle måde at tænke en buffet på.

Samtidig er der behov for et opgør med den traditionelle måde, som vi tænker en buffet på. Vi skal udfordre konceptet om en buffet, der giver samtlige spisegæster et komplet tilbud af talrige måltidselementer. Dette fører nemlig ofte til et stort og uhensigtsmæssigt madspild, som både har betydning for klima og miljø men også for økonomien.

Det er naturligvis vigtigt, at alle gæster får en god oplevelse, men dette behøver ikke være betinget af, at alle muligheder er tilgængelige.

PRAKTISKE TIPS

1. Skru op for portionsanretningen

Prøv at udfordre den traditionelle buffetanretning ved i højere grad at portionsanrette dine forskellige måltidskomponenter. På den måde har du mere indflydelse på, hvor meget dine gæster kommer på tallerkenen. Oftest har portionsanretning også en positiv effekt på madspildet. Med portionsanretning kan du samtidig give alle dine gæster den samme oplevelse, fordi du slipper for halvtomme fade, der hurtigt kommer til at se rodede ud.

2. Placer det klimavenlige først

Når du anretter din buffet så sørg for at placere de klimavenlige elementer først. Det er naturligvis de elementer, hvor du skruer op for grøntsager og bælgrugter, men også dit brød hører hjemme på den første del af buffeten. Kødretter og andre elementer, som har en højere klima- og miljøbelastning, placeres til sidst på buffeten, så tallerkenen ikke er tom, når man skal gøre plads til disse elementer.

3. Anret på små fade

Du kan med fordel anrette dine måltidselementer på mindre fade og i stedet fylde op lidt oftere. På den måde er det nemmere at styre et eventuelt madspild, og flere af dine spisende gæster vil blive mødt af nyanrettede fade.



10 MÅLRET DIN MENU

Du bruger med sikkerhed allerede din menu, som planlægnings- og styringsværktøj. Når du planlægger din menu, sætter du struktur på ugens forløb, du planlægger dine indkøb og styrer din økonomi.

Når du gør dette, kan du med fordel tænke dine forandringstiltag ind i samme ombæring. Ved at tænke dine forandringer sammen med menuplanlægningen, skaber du et rum til at minde dig selv om alt det nye. Det sværeste i en forandningsproces er oftest at være vedholdende. Når travlheden melder sig, er det naturligt, at det er de nye arbejdsopgaver, som bliver nedprioriteret. De kræver mere energi og kan ikke på samme måde køre på rutinen.

” Skab en ramme for dine forandringer, som er realistisk.

Grundlæggende handler det derfor om, at du får skabt en ramme for dine forandringer, som er realistisk. Brug din menuplanlægning til at skabe overblik over alle ugens aktiviteter og som det tidspunkt, hvor du aktivt tager stilling til forandringen. Det kræver lidt mere tid end du måske normalt bruger på menuplanlægningen, så skriv eventuelt nogle huskereglere til dig selv og brug e-bogen her, så du ikke hver gang skal starte forfra.

PRAKTISKE TIPS

1. Tag udgangspunkt i en grøntsag

Når vi i Danmark navngiver vores retter, tager det oftest udgangspunkt i kødet. Tænk eksempelvis på bøf med løg eller stegt flæsk med persillesovs. Det gør, at grøntsagerne ofte bare bliver tilbehøret på siden. Prøv i stedet at planlæg dine måltider med udgangspunkt i grøntsagerne. Start med at skriv en grøntsag på hver ugedag og planlæg resterende elementer ud fra denne grøntsag.

2. Tænk menu og grønne tiltag sammen

Når du planlægger ugens måltider, kan du med fordel tænke dine grønne forandringstiltag sammen med. Skal du eksempelvis huske at måle dit madspild hver dag i en uge eller skal det ske hver tirsdag i en periode? Sørg for at planlægge det på dage, hvor du har lidt mere luft og overskud, så det ikke bliver den post, du springer over, hvis du bliver presset på tid.

3. Skab rum til rester

Når du sammensætter og planlægger din menu så sørg for at skabe plads til, at du kan få brugt de rester, som du måtte få i ugens løb. Du kan indføre en ugens overraskelse, eller måske ved du allerede, hvor der potentielt bliver rester i løbet af ugen og kan ud fra det planlægge en dag, der tager højde for dette.

KOM I GANG

Når du skal i gang eller videre med at forandre din køkkenpraksis i en mere bæredygtig retning så husk, at alt tæller. Uanset hvor stort eller småt du starter, så har det alt sammen betydning, og alt bidrager til den grønne omstilling.

Start med ét fokusområde

Hvis du synes det kan være uoverskueligt at finde ud af, hvor du skal starte og slutte, kan du gøre det, at du udvælger ét fokusområde, som du bruger energi på i en periode. Læg alle de andre tips på hylden for en stund og koncentrer dig om det ene fokusområde. Når du synes, du har overskud til det, kan du tage fat i et nyt område og arbejde med også at integrere det i din praksis.

Gå systematisk til værks

Forsøg at gå systematisk til værks på den måde, at du først kortlægger din nuværende praksis. Er dit fokusområde eksempelvis madspild, så start for at få målt dit nuværende madspild, så du ved, hvad dit udgangspunkt er. Sæt herefter et mål for dit arbejde. Vil du reducere med 10, 20 eller 30 %, og hvornår vil du gøre din udvikling op? Ved at sætte konkrete mål har du noget at arbejde ud fra, noget at stræbe imod.

Husk at fejre din fremgang

Og sørg så lige for at fejre din fremgang! Både når den er stor, men også, når den er lille. Du er med til at gøre en kæmpe forskel, et skridt ad gangen. Og du er med til at inspirere alle dem, som du hver dag serverer dine måltider for! TAK for det!

Held og lykke med forandringerne.



KAN VI HJÆLPE DIG?

Som praktikere ved vi om nogen, at der kan være et stykke vej fra teori til praksis. Hvad der kan virke nemt på papiret, kan være en større mundfuld, når det skal omsættes i en travl hverdag.

Vi vil derfor meget gerne hjælpe dig, hvis du har brug for inspiration og rådgivning til at komme rigtigt i gang og få dine forandringer forankret i praksis.

Skal vi planlægge din næste workshop?

Måden, vi blandt andet arbejder med at skabe forandring ude i køkkenerne på, er gennem fysiske workshops og forløb, hvor vi dykker ned i det praktiske arbejde med selve måltiderne og det, der kredser sig herom.

En fysisk workshop giver dig muligheden for, at vi sammen tester forskellige ting af og i fællesskab arbejder med andre måder at tænke måltider på. Vi tror nemlig, at det gør det nemmere for dig at gå tilbage i dit eget køkken og omsætte det i hverdagen, hvis du har nogle konkrete eksempler med i bagagen.

Eksempler på workshops

Som inspiration til hvad en workshop eventuelt kan omhandle, kan du herunder se en række eksempler på workshops, som vi har afviklet i professionelle køkkener:

- Indføring i bæredygtig køkkenpraksis
- Grøntsager i hovedrollen
- Kød på andre måde
- Alverdens bælgfrugter
- Bæredygtighed på det kolde bord

Ovenstående workshoprække kan også struktureres som et samlet forløb.

Skræddersyede løsninger til dit behov

Når vi planlægger en workshop eller et forløb tager vi altid udgangspunkt i dine ønsker og behov. Vi tager derfor også udgangspunkt i din konkrete målgruppe for at gøre det så aktuelt for dig som muligt.

Vi er klar til at hjælpe dig

Tøv ikke med at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller hvis vi på nogen måde kan hjælpe dig. Vi er klar til at hjælpe dig.

<https://www.baere-kraft.dk>



REFERENCER

- a. Project Drawdown. Available at: <https://drawdown.org/solutions/table-of-solutions>
- b. Miljø- og Fødevareministeriet, 2018. The Value of Food – Global Challenges & Local Solutions to Food Waste
- c. DTU Fødevareinstituttet, 2015. Danskernes kostvaner 2011-2013
- d. Carlsson-Kanyama, A., 1998. Climate change and dietary choices - how can emissions of greenhouse gases from food consumption be reduced?, Stockholm: Elsevier Science Ltd.
- e. Poore, J. & Nemecek, T., 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, Issue 360, pp. 987-992.
- f. Stagnari, F., Maggio, A., Galieni, A. & Pisante, M., 2017. Multiple benefits of legumes for agriculture sustainability: an overview, s.l.: Springer.
- g. Wise, J., Vannard, D. & Bacon, L., 2018. How Language Can Advance Sustainable Diets, Washington, DC/London: World Resource Institute.

