

Hvis du ønsker at tage kontakt til din kantine for at inspirere dem til mere grønt og plantebaseret, så kan du med fordel lade dig inspirere af nedenstående punkter:

1. Skriv en e-mail til den kantineansvarlige med din konkrete ros til den nuværende kantine og en konkret liste over lavpraktiske forbedringsforslag, som ville gøre kantinen grønnere (vigtigt).
2. Følg op på denne e-mail per mail, telefon eller fysisk møde
3. Gør personer med samme interesse som dig eller som savner variation på arbejdspladsen til allierede. Opfordr dem til at stille op til kantineudvalget ELLER som minimum at sende tilsvarende mails til den kantineansvarlige, som den du har sendt. Send dem din e-mail, så de nemt kan redigere den og sende videre.
4. Meld dig ind i arbejdspladsens kantineudvalg. Dette består oftest af medarbejdere og har en medbestemmende rolle i forhold til kantinen daglige madudvalg. Hvis der ikke er et sådant, så spørg om I kan nedsætte et.

Eksempel på mail til den kantineansvarlige

Kære Preben

Først vil jeg gerne rose kantinen for 1) at tilbyde en varm vegetarisk ret hver dag, 2) at sørge for bønne/linser hver dag sammen med salatbuffeten og 3) for en fantastisk lækker vegetarisk karrysalat til smørrebrødet i går!

Og så har jeg fem konkrete ønsker, som jeg håber, du vil tage videre:

1. **Plantebaseret smør** (eks. 'Smørbart') til morgenmadsbuffet, så det bliver muligt at tilbyde plantebaseret morgenmad
2. **Salatost og creme fraiche holdes separat** fra salaterne til frokost, så medarbejderne selv kan vælge hvor plantebaseret (eller mejeribaseret) deres salat skal være
3. Indfør **dagens vegetariske pålæg** til smørrebrød, som ikke nødvendigvis er kogte æg
4. **Flere grøntsager** i de varme vegetarretter og mindre æg og ost
5. **Plantedrik** til kaffen i fælleskøleskabet på lige fod med den nuværende mælkeordning.

Jeg håber, du vil tage mine forslag videre. Først og fremmest, fordi jeg kunne tænke mig at spise endnu flere smagfulde grøntsager i kantinen. Og dernæst fordi jeg ville elske at arbejde et sted, som går endnu mere ambitiøst til den grønne omstilling i kantinen, end vi i forvejen gør.

Hvis kantinen ikke allerede har det store vegetariske udvalg, så kan du overveje at starte med at foreslå den kantineansvarlige følgende:

- **Daglige bønner og linser** på lige fod med snittede grøntsager ved salatbaren, så man altid kan få sit daglige skud af planteproteiner
- **En varm vegetarisk ret hver dag** på lige fod med anden varm mad, som serveres hver dag.

Hvis kantinen allerede har en fast vegetarisk ret hver dag, så kunne du foreslå den kantineansvarlige følgende:

- **En vegetarisk/vegansk dag**, som er en fast dag om ugen, hvor der udelukkende serveres vegetarisk frokost.

De gode argumenter

Hvis kantinen eller den kantineansvarlige er lidt afventede, usikre eller modvillige på mere klimavenlig mad, så kan du prøve at inspirere dem via gode argumenter.

Argument 1

Madprofessionelle og kantiner spiller en betydelig rolle i forbindelse med reduktion af klimaaftrykket fra vores måltider.

Hvorfor det?

- Fordi fødevarer har *meget* forskellige miljø- og klimamæssige aftryk¹
- Fordi kantiner og professionelle køkkener bidrager til en væsentlig del af danskernes måltider².

Argument 2

Ved at gå i en mere klimavenlig retning står kantinen og den madprofessionelle på skuldrene af en række videnskabelige studier som alle peger på reduktion af animalske produkter, flere bælgfrugter samt frugt, grøntsager og nødder^{3,4,5,6,7} og ikke mindst FNs Verdensmål, hvor mere klimavenlig mad bidrager til målene:



Argument 3

¹ <https://www.wri.org/our-work/project/cool-food-pledge>

² Trolle E, Lassen AD, Fagt S, Christensen LM, Mogensen L. På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost. *E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet*. 2019;2019(1):1-17

³ The Growth of Global Plant-Based Meat Market Trends to 2025. *vegconomist.com*. <https://vegconomist.com/market-and-trends/the-growth-of-global-plant-based-meat-market-trends-to-2025/>. Published 2019

⁴ Intergovernmental Panel On Climate Change. *Global Warming of 1.5 °C*; 2018. <http://www.ipcc.ch/report/sr15/>.

⁵ 2025/. Published 2019.

⁶ EAT commission. *Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food Planet Health. Summary Report of the EAT-Lancet Commission*.; 2019. https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf.

⁷ EAT Lancet Commission. *EAT-Lancet Commission Brief for Food Service Professionals*.; 2019. https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT_brief_food-service-professionals.pdf.

Mere klimavenlig mad i kantine kan tale ind i virksomhedens CSR-strategi og hvor de kan være en vigtig og betydningsfuld brik i denne.

Ændringer kan tage tid

En ændring af udbuddet i kantinen sker ikke nødvendigvis fra den ene dag til den anden, da det også kræver omstilling, ændring og givetvis også nytænkning i kantinen. Det kender man jo også fra sig selv. De vil uden tvivl se det som en hjælp, hvis du kommer med konkrete forslag og ideer, herved gør du det også vanskeligere for dem at sige nej.

Du kan for eksempel forslå dem at tænke klimavenlige måltider på denne måde, som er udviklet af *Fonden Københavns Madhus med støtte fra reVUS- den Regionale Vækst og Udviklingsstrategi i Region Hovedstaden*:

- 1) Skru op for sæsonens grove grønsager.
- 2) Skru ned for kødet – specielt det røde
- 3) Opdag de skønne proteinrige bønner, linser og ærter.

Eksempel på komponenter i klimavenlige måltider

Den tunge bund: Fx linser/dahl, bønner, grøntsagsdeller eller rødbedehumus, der mætter og giver nogle af de 50-60 gram protein, vi helst skal have om dagen.

Den sprøde midte: Råt grønt, fx spidskål eller radiser, stegte kikærter og lign.

Smørrelse: Fx hjemmelavet remoulade eller grøn salsa.

Topping: Syltede grøntsager - fx syltet gulerod, rødløg, svampe, stegt fiske- eller kyllingeskind, spiselige blomster, friske krydderurter.