MAD FOR FREMTIDEN

PLANTERIGE MÅLTIDER FOR EN SUND OG BÆREDYGTIG FREMTID

INDHOLD

1. Maden på vores tallerken gør en stor forskel ..... s. 3
2. Planterigets spisekammer ..... s. 4
3. Bælgfrugter på menuen ..... s. 5
4. Madens klimaaftryk ..... s. 8
5. Arealforbrug ..... s. 10
6. Biodiversitet ..... s. 16
7. Vandforbrug ..... s. 19
8. Plantepower..... s. 20
9. Madkultur..... s. 24
9. Hvordan smager det grønne? ..... s. 26
10. Opskrifter ..... s. 27

Dette elevhæfte er lavet til elever i 6.-9. klasse.
Her kan du lære om, hvordan maden, vi spiser og producerer, hænger sammen med vores klima, natur, vand og sundhed. Det handler om, hvordan vi alle kan være med til at passe på vores planet – og på os selv – ved at vælge mad med omtanke.

Hæftet er udarbejdet af Plantebaseret Videnscenter og er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer.
Tekst: Clara Drenck, Helle Brønnum Carlsen, Trine Vesteraa,
Louise Johansen, Rune-Christoffer Dragsdahl, Martin Keller og Kasper Rebien
Layout: Clara Drenck
Illustration: Kasper Rebien
Fotos: Mia Sommer (s. 1), Kasper Rebien (s. 1, 16, 27, 28, 29 og 31)
1. oplag - januar 2025

MADEN PÅ VORES TALLERKEN GØR EN FORSKEL

I dette hæfte kan du få viden om, hvordan vores fødevareproduktion og den mad, vi spiser, påvirker:

- klimaaftryk
- arealforbrug
- tab af biodiversitet
- vandforbrug
- sundhed

... og samtidig blive inspireret til at spise mere bæredygtigt.

En rigtig god måde at leve mere bæredygtigt på er ved at spise grøntsager, herunder bælgfrugter, frugt, korn, nødder, frø og svampe.

Vi vil dykke ned i forskellige fødevarer fra planteriget, herunder bælgfrugterne, fordi de både:

- er en klima- og miljøvenlig fødevare
- er fulde af næring, både mineraler, vitaminer og proteiner
- smager rigtig godt

Derfor finder du også bagerst i elevhæftet opskrifter på lækre retter med bælgfrugter og andre grøntsager - lige til at gå hjem og prøve af.

Vi håber, at du bliver inspireret og får appetit på en grønnere og mere bæredygtig livsstil!

DEFINITION

Bæredygtighed betyder, at vi passer på vores planet, så den kan blive ved med at give os de ressourcer, vi har brug for, uden at ødelægge den for de næste generationer.[1]

1. Frit formuleret ud fra rapporten "Our Common Future" af Verdenskommissionen for Miljø og Udvikling (1987).

PLANTERIGETS SPISEKAMMER

Har du nogensinde tænkt over, hvor mange lækre råvarer der findes i planteriget? Når man begynder at udforske, bliver det næsten som et eventyr: Grøntsager i alverdens farver, bælgfrugter fulde af energi, svampe med spændende smag, frugter, korn... og så alle de fantastiske retter, man kan lave med dem!

SID SELV OG NOTÉR

Hvad fik du egentlig at spise i går?

Hvilke fødevarer fra planteriget var der i dine måltider?

BÆLGFRUGTER PÅ MENUEN

Bælgfrugter er gode for både dig og planeten! De er fulde af proteiner, jern og zink - præcis som kød og andre animalske proteinkilder. Men her kommer det bedste: Bælgfrugter udleder langt mindre CO_2, kræver mindre plads og mindre vand at dyrke, bidrager til jordens sundhed og fremmer biodiversitet. Bælgfrugter er de spiselige frø fra ærteblomstfamilien - som linser, bønner, kikærter og ærter. De kan købes spiseklare, for eksempel på dåse, tørrede, på frost eller som spirer.[1] Skriv navnene i felterne herunder på de bælgfrugter du kender. Kan du nævne flere?

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Hvad kan jeres familier gøre for at spise mindre klimabelastende? Lav en top 3 sammen i gruppen.

1. 2. 3.

1. De Officielle Kostråd, Fødevarestyrelsen, 2021.

BÆLGFRUGTER ER HVERDAGSMAD I STORE DELE AF VERDEN

I Mexico bruger man for eksempel sorte bønner i gryderetter, mens kikærter er meget populære i Mellemøsten og bruges til hummus og falafler.

I Asien hitter tofu, der er lavet på sojabønner. Tofu kan du bruge i alt fra supper og nudelretter til fyld i sandwiches og wraps.

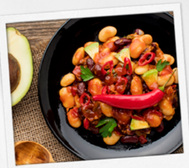
I Indien bruger man linser til at lave gryderetten dahl.

I Italien spiser de mange supper og gryderetter med masser af bælgfrugter.

Og i Danmark var tørrede ærter også noget, vi spiste meget af engang. Du har måske hørt om retten "gule ærter", der indeholder kogte, purerede gule flækærter.

En af grundene til, at bælgfrugterne ikke spiller en stor rolle i dag, er, at landbruget i 1800-tallet blev omlagt til mere animalsk.

INDISK DAHL



MEXICANSK BØNNEGRYDE

MELLEMØSTLIGE FALAFLER

ASIATISK NUDELRET MED TOFU

GULE ÆRTER

ITALIENSK GRYDERET MED BØNNER

SID SELV OG NOTÉR

Hvilke retter med bælgfrugter har du prøvet?

GODT FOR DIG OG DIN KROP

Bælgfrugter er et godt alternativ til kød og andre animalske produkter. Bælgfrugter er rige på protein, vitaminer og mineraler, har et lavt indhold af mættet fedt og indeholder fibre, hvilket kød ikke gør.

PROTEIN

- opbygger dine muskler
- opbygger din hud, dit hår og dine negle
- er nødvendigt for dit immunforsvar

JERN

- transporterer ilt rundt i din krop
- sikrer, at din krop har den energi, den har brug for

ZINK

- får dine sår til at hele hurtigere
- sikrer, at du vokser og udvikler dig normalt
- hjælper din krop med at fungere, som den skal

FIBRE

- er næring til dine tarmbakterier
- holder fordøjelsen i gang
- holder dig mæt
- holder dit blodsukker stabilt

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Hvordan kan bælgfrugter gavne både dig og planeten? Hvad bidrager de med, og hvad undgår du, når du spiser dem?

MADENS KLIMAAFTRYK

Der er stor forskel på forskellige fødevarers klimaaftryk. Animalske fødevarer har generelt et højere CO_2e-aftryk end frugt og grøntsager, herunder bælgfrugter.

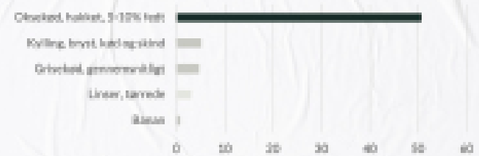
Klimaaftrykket fra animalske fødevarer skyldes primært selve produktionen. Transporten og indpakningen af maden koster meget mindre på CO_2-kontoen.

Det skyldes blandt andet:
- Mængden af foder, som skal dyrkes
- Udledning af metan fra køer
- Ineffektiv brug af dyrkede arealer

DEFINITION

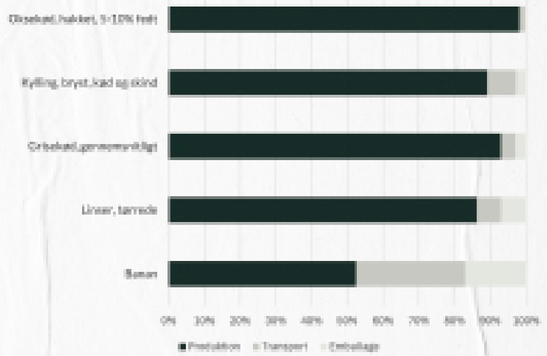
CO_2e står for CO_2-ækvivalenter og omfatter både:
- CO_2 fra produktion og transport
- Metan (CH_4) fra køer (28 x kraftigere end CO_2)
- Lattergas (N_2O) fra landbruget (265 x kraftigere end CO_2)[1]

UDVALGTE FØDEVARERS KG CO_2E PR. KG.[2]



Hakket oksekød udleder 50,61 kg CO_2e pr. kg, mens linser kun udleder 3,08 kg CO_2e pr. kg – det er over 16 gange mindre.

FORDELING AF TRANSPORTEN, EMBALLAGEN OG PRODUKTIONENS ANDEL AF FØDEVARENS SAMLEDE KLIMAAFTRYK (%)[2]



Transport og emballage fylder meget lidt i fødevarernes samlede CO_2e-aftryk.

1. Innovationscenter for Økologisk Landbrug.
2. Tal fra Klimadatabasen.

ENERGITAB I PRODUKTIONEN AF LANDBRUGSDYR

Når landbrugsdyr som køer, grise eller høns spiser foder, bruger de en stor del af energien fra foderet på at bevæge sig og holde varmen.

Derfor er det kun en lille del af energien fra foderet, der ender som kød, mælk eller æg, vi kan spise.

Det kaldes energitab, og det betyder, at det kræver langt mere energi og dermed udleder mere CO2e at producere 1 kg animalsk protein sammenlignet med 1 kg planteprotein.[1]

HVAD SYNES DU?

Prisen på frugt og grøntsager skal sættes ned, så det bliver billigere at spise grønnere. Hvad tænker du om det forslag?

1. "Meat and Dairy Production", Our World in Data, 2023.

AREALFORBRUG

FØDEVARER FRA PLANTERIGET GIVER PLADS TIL VILD NATUR

Landareal er en begrænset ressource, der bruges til mange formål. I de sidste 150 år er naturen blevet presset af byer, veje, solcelleparker og landbrug. Landbrugsjord optager 44 % af klodens beboelige areal. 80 % af landbrugsjorden bruges til at producere animalske fødevarer, hvilket kræver enorme arealer – svarende til størrelsen af Syd- og Nordamerika tilsammen.[1]

Hvis vi spiser flere bælgfrugter, korn, nødder, frugt og andet grønt, bruger vi mindre areal til fødevaredyrkning, da maden produceres direkte til mennesker i stedet for til dyr.

Så stort et areal bruges til at producere animalske fødevarer

DEFINITION

Arealforbrug betyder, hvordan vi bruger vores arealer. Det kan være til byer, landbrug, veje, skov, søer, vandløb eller naturarealer.

1. Half of the world's habitable land is used for agriculture, Ritche and Roser, 2024.

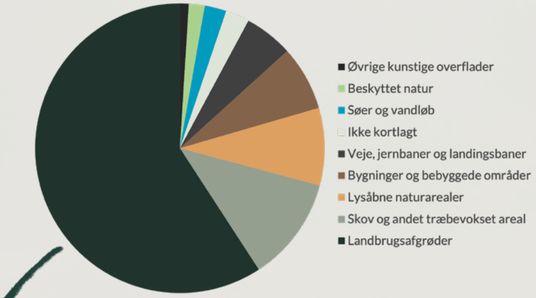
AREALFORDELING I DANMARK

I Danmark er over halvdelen af landarealet dækket af landbrug. Det gør os til det mest intensivt dyrkede land i verden efter Bangladesh.

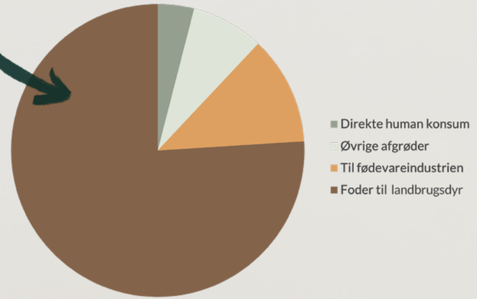
76 % af landbrugsarealet går til foder til vores landbrugsdyr. Og det er endda, selvom vi også importerer flere millioner ton dyrefoder fra udlandet.

Cirka 4 % af landbrugsarealet går direkte til at dyrke mad til mennesker som brødkorn, havre, bælgfrugter, kartofler, frugt og grønt. Derudover går 12 % til industrielle fødevareafgrøder som sukkerroer, fabrikskartofler og maltbyg.[1]

AREALFORDELING I DANMARK[1]



AREALFORDELING I DANSK LANDBRUG[1]



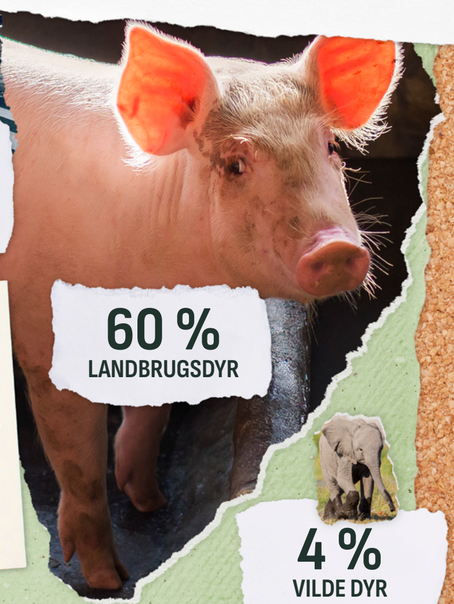
1. Sådan ligger landet - tal om landbruget, Danmarks Naturfredningsforening og Dyrenes Beskyttelse, 2022, s. 8.
2. Dansk import af afskovningsfri soja fra Sydamerika, Bosselmann, A. S., 2020, s. 3.

HVOR MEGET FYLDER DYR I VERDEN?

Her på siden kan du se, hvordan fordelingen ser ud for pattedyr og fugle i verden. En stor del af verdens landarealer bruges til at dyrke foder, hvilket reducerer pladsen til levesteder for vilde dyr.

Ved at vælge flere bælgfrugter og andre fødevarer fra planteriget kan vi frigøre arealer og dermed bidrage til at bevare levestederne for verdens vilde arter.[1]

36 %
MENNESKER



60 %
LANDBRUGSDYR

4 %
VILDE DYR

70 %
KYLLINGER OG ANDRE FUGLE ANVENDT TIL KØD

30 %
VILDE FUGLE

DRØFT TO OG TO

Hvilke konsekvenser tror I, det har for naturen og biodiversiteten, at landbrugsdyr fylder så meget mere end vilde dyr?

MAD TIL MENNESKER KRÆVER FÆRRE RESSOURCER

Når vi dyrker bælgfrugter og andre plantebaserede fødevarer direkte til mad til os mennesker, bruger vi færre ressourcer. Produktionen af animalske produkter belaster derimod miljøet og klimaet, fordi dyrenes foder kræver store mængder:

- Vand
- Landjord
- Gødning[1]

I grafen kan du se, hvor meget foder de forskellige landbrugsdyr skal have for at producere 1 kg kød. Hvis vi skar gevaldigt ned på kødet, kunne vi nøjes med at dyrke på et langt mindre areal og stadig have samme mængde mad.

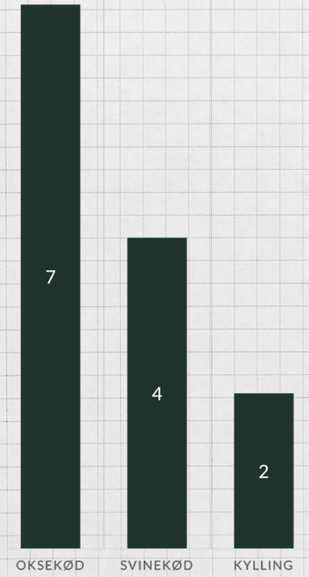
DRØFT SAMMEN TO OG TO

Hvilke andre grunde til at spise flere grøntsager, bælgfrugter, frugt, svampe, nødder, kerner og frø kan du komme i tanke om?

Ville du kunne spise flere, lækre grøntsagsretter en, to, tre, fire dage om ugen – eller flere? Hvorfor/hvorfor ikke?

1. Meat and Dairy Production, Our World in Data, 2023.
2. Diet and the distribution of environmental impact, Ecological Economics 34 (234), T. White, 1999, s. 145–153.

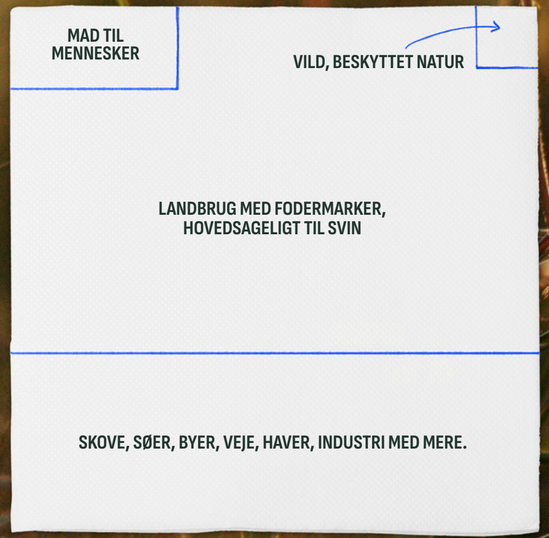
FODERMÆNGDE KRÆVET FOR AT PRODUCERE 1 KG KØD[2]



MERE MAD TIL MENNESKER OG PLADS TIL NATUR

Hvis foderarealet i stedet blev brugt til at dyrke mad direkte til menneskeføde såsom kartofler, grøntsager, korn og bælgfrugter, ville vi skulle bruge langt mindre areal til landbrug. Vild, beskyttet natur fylder i dag kun 1,6 % af Danmarks areal. Det frigivne areal ville i stedet kunne bruges til skov og natur. [1]

HER ER EN GROV SKITSE AF, HVORDAN DANMARKS AREAL ER FORDELT I EN FIRKANT [2]



TEGN, HVORDAN DU VILLE ØNSKE, VORES AREALER BLEV BRUGT

1. Mod robuste økosystemer – Årsrapport, Biodiversitetsrådet, 2023, s. 11.
2. Udviklet af Martin Keller.

SPIS GRØNNERE– OG VÆR MED TIL AT BESKYTTE REGNSKOVEN

Siden 1970'erne er et skovområde på størrelse med Frankrigs areal blevet ryddet i Amazonas.[1]

Hvert år importerer Danmark store mængder soja til dyrefoder, hvilket gør krav på 898.000 hektar skov. Det svarer til et areal der er større end Sjælland og Lolland til sammen.[2]

Ved at spise flere bælgfrugter og andre fødevarer fra planteriget kan vi mindske presset på regnskovene og støtte en mere bæredygtig brug af verdens ressourcer.

FORESTIL DIG, AT DU ER ...

... En brasiliansk landmand/kvinde, der dyrker sojafoder til eksport til Danmark. Din familie har brug for flere penge, og den eneste måde at få mere jord til at dyrke sojafoder på er ved at fælde regnskov i Amazonas. Du ved, at det skader naturen og klimaet, men du har brug for at forsørge din familie.
Hvad ville du gøre?

_____

_____

_____

1. 11. time for Amazonas, WWF Verdensnaturfonden.
2. Danske svin æder sig gennem regnskoven, WWF Verdensnaturfonden.

FIND MERE INFORMATION HOS VERDENS SKOVE

BIODIVERSITET

LEVESTEDER FORSVINDER I REGNSKOVEN

Den stigende efterspørgsel på kød betyder, at enorme arealer ryddes til at dyrke foder til dyr. Når regnskoven fældes for at gøre plads til fodermarkerne, så ødelægger man orangutangens levested.

... OG I DANMARK

Det samme gælder for fugle og bier i Danmark. Når vi laver natur eller skov om til marker, forsvinder levesteder for forskellige dyr, insekter og planter. Fx kan det være svært for bien at suge sin nektar, hvis der ikke er nogen blomster at suge nektar fra.

Som resultat af vores mange landbrugsdyr produceres 40 millioner tons gylle om året i Danmark.[1] Gyllen skaber iltsvind i indre farvande og gør at græsser og træer vokser hurtigt, hvilket kvæler blomstrende urter, der giver nektar til de flyvende insekter. Hvis vi i højere grad fokuserer på, at producere mad direkte til menneskemaver, så kan vi skabe bedre forhold for naturen.

DEFINITION

Biodiversitet er et begreb, der beskriver et naturområde, hvor der lever og vokser rigtig mange arter. Både dyr, planter, svampe og mikroorganismer. Biodiversitet er vigtigt for, at forskellige arter kan leve, og for naturen.

1. Opdaterede aktivitetsdata for udbringning af husdyrgødning og konsekvenserne for nationale emissionsopgørelser, Aarhus Universitet, 2019.

HVAD PRODUCERES PÅ DE DANSKE MARKER?

De gule marker, man ofte ser, bruges primært til at dyrke foder til svin. Til gengæld dyrkes bælgfrugter som ærter direkte til mad til mennesker, samtidig med at de bidrager til biodiversiteten ved at give nektar til bier og andre insekter.

ØKOLOGI VS. KONVENTIONELT LANDBRUG

Hvis du vælger økologisk, støtter du en produktion uden sprøjtegifte, hvilket gavner både naturen og miljøet. Når store mængder af den samme plante dyrkes på et område, kræver det ofte sprøjtning. Det kan føre til, at levesteder for vilde dyr, insekter og planter forsvinder.

I gennemsnit findes der omkring 30 % flere vilde plante- og dyrearter i og omkring økologiske marker sammenlignet med konventionelle. Det skyldes, at økologisk landbrug ikke bruger syntetiske pesticider og kunstgødning.[1]

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Find eksempler på hvilke regler der gælder for økologisk og konventionelt landbrug. Hvad er bedst – og hvorfor?

_____

_____

_____

_____

LÆS MERE OM ØKOLOGI HER

1. Viden om økologi, Økologisk Landsforening.

PLANTER HJÆLPER HINANDEN OG JORDENS KVALITET

Bælgfrugter er blandt de bedste planter til at omdanne kvælstof i luften til ammonium og nitrat, som andre planter nemt kan optage og bruge til at vokse.

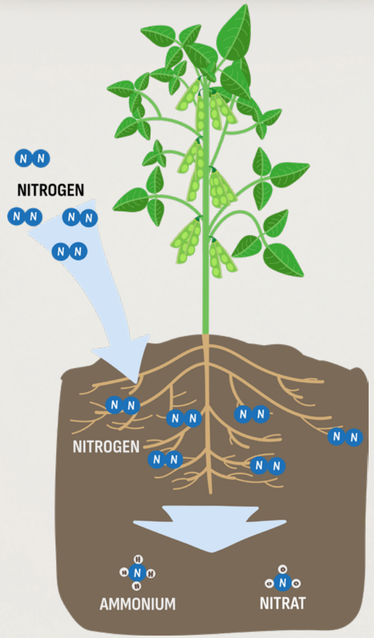
Når bælgfrugter fungerer som naturlig gødning, kan vi reducere behovet for kunstgødning, der sammen med gylle (urin og afføring fra landbrugsdyr) belaster miljøet.

Ved at spise flere bælgfrugter mindsker vi altså behovet for kunstgødning og gylle. Det beskytter havmiljøet, grundvandet, vandløbene og søerne og skaber bedre betingelser for biodiversiteten.

FORESTIL DIG AT DU ER ...

... Landmand/kvinde og har en svineproduktion, som du gerne ville omlægge til en mere bæredygtig produktion. Hvad kunne du gøre?

LÆS MERE PÅ REBÆLG.DK



Her ses bælgfrugtplanters evne til at optage nitrogen.

VANDFORBRUG

VAND TIL AT PRODUCERE MAD

Op til 70 % af verdens samlede ferskvandsforbrug går til landbruget, hvoraf omkring 46 % bruges på kød- og mejeriproduktion.[1] Ved at vælge plantebaserede fødevarer kan vi udnytte vandressourcerne mere effektivt.

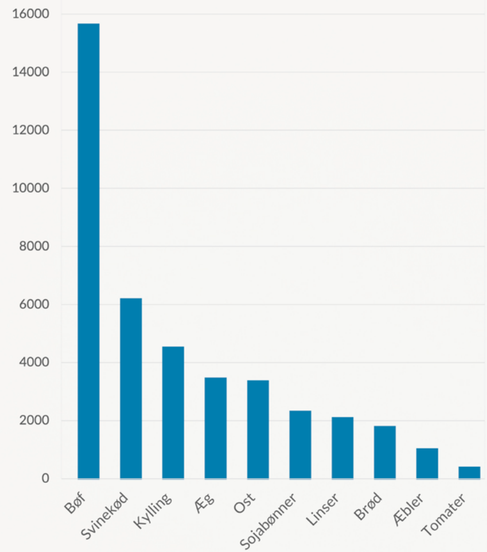
At spise 200 g oksebøf svarer til at tage et brusebad i 6 timer.

For at producere 1 kg oksekød forbruges cirka 15.000 liter vand, mens det gennemsnitlige vandforbrug til 1 kg bælgfrugter kun ligger mellem 1.000 - 2.500 liter.[2]

DEFINITION

Derhjemme drikker vi, bader og vasker tøj i vand. Men vi bruger også indirekte vand gennem den mad, vi spiser. Det omfatter både drikkevand til landbrugsdyr, rensning af stalde, regnvand på fodermarkerne og så videre.[1]

OVERBLIK OVER VANDFORBRUG TIL PRODUKTION AF UDVALGTE FØDEVARER



For at producere 1 kg sojabønner kræves 2.134 liter vand, mens der kræves hele 6.005 liter vand til at producere 1 kg svinekød.

1. Resilient People, Resilient Planet: A Future Worth Choosing, United Nations secretary-General's high-level panel, 2012, s. 36.
2. The Water Footprint of Food Guide, Water Footprint Calculator.

PLANTEPOWER

Protein er vigtigt for at opbygge muskler, reparere kroppen og holde den sund. Vi skal have 0,8-1,6 g protein pr. kg kropsvægt hver dag, afhængigt af, hvor aktive vi er. Vejer du for eksempel 60 kg, skal du have 48-96 g protein dagligt.[1]

100 g havregryn indeholder ikke mindre end ca. 13 g protein. Det er det samme som i 100 g æg, men havregryn indeholder også aktive plantestoffer og 10 g fibre til en sund fordøjelse.

Ved at spise en varieret kost, der kombinerer korn, bælgfrugter, grøntsager og nødder, får vi alle de nødvendige aminosyrer til at danne protein af høj kvalitet.

Fødevarer	Protein pr. 100 g.
Edamamebønner	10,7
Kikærter	7,2
Linser	6,6
Rugbrød	5,7
Broccoli	3,6
Sojadrik	3,3

Proteinmængderne i fødevarerne er fra frida.fooddata.dk og opgjort i tilberedt form.

Vidste du, at nogle af verdens sejeste atleter lever af plantekost? Bodybuilderen Patrick Baboumian, fodboldspilleren Alex Morgan, racerkøreren Lewis Hamilton og tennisspillerne Venus Williams og Novak Djokovic præsterer på topniveau med protein fra bælgfrugter, nødder, grøntsager og fuldkornsprodukter. Det viser, at planteprotein sagtens kan give kroppen det, den har brug for!

1. Den Plantebaserede Kost, Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen, 2021, 2. udgave, s. 279.

FÅ STÆRKE KNOGLER MED CALCIUM FRA PLANTER!

Du ved sikkert, at mælkeprodukter indeholder calcium. Men vidste du, at de langt fra er den eneste kilde? Du kan også få calcium fra mange plantebaserede fødevarer som grønkål, chiafrø, mandler, bælgfrugter og tørret frugt – selv et glas postevand indeholder calcium!

Kroppen har brug for calcium til at styrke knogler og tænder. Sundhedsmyndighederne anbefaler, at børn og unge mellem 10 og 17 år får 1.150 mg calcium om dagen. Det lyder måske af meget, men en varieret plantebaseret kost kan dække dit behov.

VIGTIGHEDEN AF MOTION

Det er vigtigt at spise mad med calcium, fordi det hjælper med at holde vores knogler sunde og stærke. Men sund kost er ikke nok – vi skal også bevæge os! Knogler fungerer lidt ligesom muskler – de bliver stærkere, når vi bruger dem. Når vi hopper, danser, løber, bærer tasker, laver styrketræning eller går en tur, træner vi vores knogler, så de bliver mere robuste og kan holde til mere.

VIDSTE DU ...

... Køer får tilsat calcium i deres foder?
Det betyder, at du kan springe mellemmanden (koen) over og få dit calcium direkte fra de planter og calciumberigede plantedrikke. Faktisk kan man dække cirka 32 menneskers daglige behov med det tilskud, koen får.[1]

SE MERE OM HVORDAN DU FÅR NOK CALCIUM HER

1. Katrine Ejlerskov, Ph.d. i Human Ernæring, Plantebaseret Videnscenter, 2024.

PLANTERIGETS SKATKAMMER

Vidste du, at fødevarer fra planteriget er fyldt med alt det gode, som din krop har brug for?

PROTEIN

Er kroppens byggesten, og får dit immunforsvar til at fungere godt.

CALCIUM

Samarbejder blandt andet med magnesium, D-vitamin og K-vitamin om at gøre dine knogler stærke.

FIBRE

Hjælper din mave med at fungere godt og holder dit blodsukker stabilt, så du har god energi hele dagen.

B-VITAMINER

Hjælper din krop med at lave energi, er vigtige for hud, hår og negle og styrker din hjerne.

ANTIOXIDANTER

Beskytter kroppen mod sygdomme. Spis gerne mad i alle regnbuens farver, for så får du mange forskellige antioxidanter.

JERN

Giver energi og transporterer ilt rundt i kroppen.

LÆS MERE OM PLANTEBASERET KOST HER

HVAD FÅR DU FRA PLANTERIGET?

Her kan du se, hvad de forskellige grupper inden for planteriget er særligt rige på.

GRØNTSAGER

- Fibre
- Protein
- Calcium
- Antioxidanter
- Mindre mængde protein

FRUGT

- Fibre
- Antioxidanter
- Jern (tørret frugt)
- Calcium (tørrede frugt)

BÆLGFRUGTER

- Protein
- Fibre
- Calcium
- Antioxidanter
- Jern
- B-vitaminer

FULDKORNSPRODUKTER

- Protein
- Calcium
- Jern
- Fibre
- B-vitaminer
- Antioxidanter

NØDDER, KERNER OG FRØ

- Protein
- Fibre
- Calcium
- Antioxidanter
- Jern
- B-vitaminer

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Er der nogle af disse fødevarer, du ikke spiser?

Har det betydning for din sundhed? Hvordan?

MADKULTUR

MADKULTURER I VERDEN

Madkultur er påvirket af mange forskellige faktorer.

Madkulturhjulet giver et overblik med 12 faktorer, der har indflydelse på en madkultur.[1]

Skik og traditioner ved højtider og begivenheder som jul og fødselsdag har stor betydning for vores madkultur, ligesom religion og økonomi spiller ind for et lands eller en families madkultur.

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Brug Madkulturhjulet og tal sammen om, hvorfor man spiser, som man gør i Danmark sammenlignet med Mexico, Italien eller Indien. Kig på faktorerne: "Historie om mad", "Skik og traditioner" og "Fødevarer".

_____

_____

_____

LÆS OM DEN DANSKE MADKULTURS HISTORIE

SE MERE PÅ PLANTEKUNDSKAB OG SMAGENS DAG

1. Illustration inspirereret af Madkulturhjulet udviklet af Smagens Dag.

GIV DINE GRØNNE RETTER LÆKRE NAVNE

Når du skal navngive grønne retter, er det vigtigt at bruge sanselige ord, der siger noget om smag, ingredienser, mundfølelse. Undgå helst ord som "vegetarisk" eller "vegansk", da det ikke fortæller noget om smagsoplevelsen, og mange forbinder disse ord med noget negativt.

TITELGENERATOR

Tekstur / konsistens	Hoved-bestanddel	Bindeord	Oprindelse / tilberedning	Tilbehør	Bindeord	Smag	Tilbehør
Sprøde	falafler	og / med / samt	krydret	tomatsovs	og / med / samt	saltede	urter
Karamelliseret	kartoffel-pizza		asiatisk	basilikum-pesto		syrlige	peanuts
Saftig	linselasagne		langtidsstegt	tempeh		friske	hummus
Luftig	hokkaidosuppe		røget	svampe		fyldig	bønnesalat
Cremet	porretærte		ovnbagte	tofu		krydrede	løgringe

Eksempel: Cremet hokkaidosuppe med asiatisk tempeh og friske urter

SID SELV OG NOTER

Lav en top 3 af de grønne retter, du kender og synes bedst om.

1. _____
2. _____
3. _____

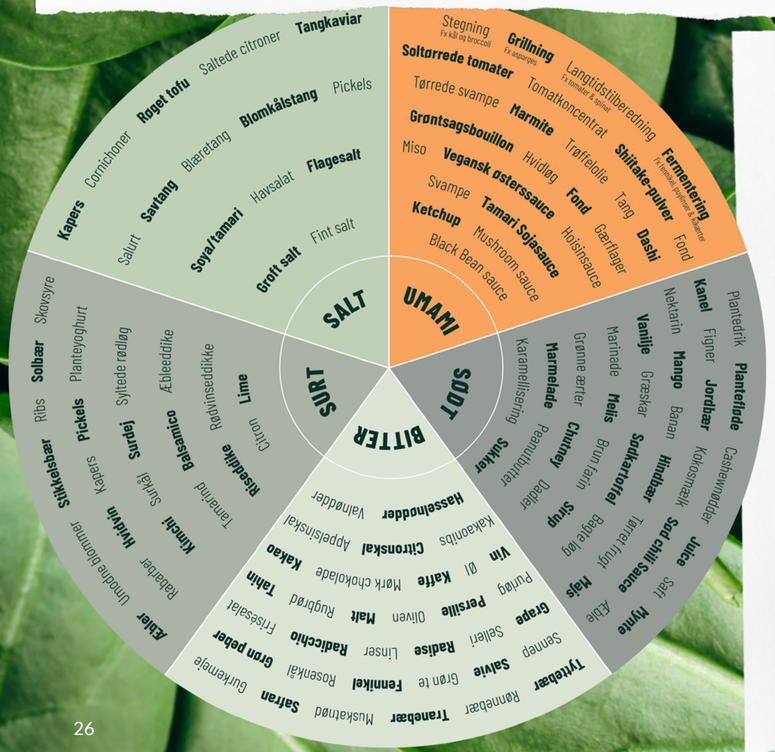
DRØFT SAMMEN TO OG TO

Brug tabellen og giv din grønne ret nr. 1 et lækkert navn.

_____

_____

HVORDAN SMAGER DET GRØNNE?



DET GRØNNE SMAGSKOMPAS

Mennesker kan smage fem grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami.

Umami er anderledes end de andre smage, som surt og sødt, fordi det ikke er en konkret smag. I stedet får umami maden til at smage af mere. Mange forbinder umami med smagen af kød, men faktisk findes umami også i mange planteødevarer.

Brug det "Det Grønne Smagskompas" til at skabe lækre grønne retter ved at kombinere de forskellige smage i kompasset.

DRØFT SAMMEN TO OG TO

Forestil dig, at du skal lave en grøn version af en burrito. Hvilke råvarer ville du bruge fra "Det Grønne Smagskompas" for at få alle grundsmage med?

_____

_____

_____

OPSKRIFTER

BELUGA BOLOGNESE

Til 4 personer

Ingredienser

130 g belugalinser
3 løg
4 fed hvidløg
3 gulerødder
500 g champignoner
To dåser hakkede tomater
2 spsk tomatpuré
1 dl planteløde/fløde
2 tsk balsamico
1 grøntsagsbouillon
2 laurbærblade
1 spsk dijonsennep
Olivenolie til stegning
2 tsk sojasauce
Lidt peber
1 spsk tørret basilikum
1 spsk tørret oregano
Frisk timian til topping
75 g pasta pr. person

Fremgangsmåde

1. Start med at snitte løg og hvidløg fint og svits dem ved lav varme.
2. Tilsæt tomatpuréen og de hakkede tomater og bring det i kog.
3. Hak champignoner og riv gulerødderne fint.
4. Skru ned for varmen og tilsæt champignoner og gulerødder.
5. Tilføj nu planteløde, balsamico, grøntsagsbouillon, laurbærblade og dijonsennep, sojasauce, peber, basilikum og oregano.
6. Skyl belugalinserne og rør dem derefter i den varme sauce.
7. Lad det hele simre cirka 30 minutter eller længere. Tilsæt lidt vand for den rette konsistens.
8. Kog pastaen som anvist på pakken.
9. Smag til sidst saucen til og top med frisk timian.

TARTELETTER MED INGRID ÆRTER

Til 4 personer

Ingredienser

2 dåser aspargessnitter
200 g frosne grønne ærter
1 mellemstort revet løg
1 tsk rapsolie
2 spsk plantesmør/smør
2 spsk mel
2 dl grøntsagsbouillon
2 dl planteflø de/fløde
200 g kogte Ingridærter
1 stor gulerod i tern
1-2 pakker tarteletskaller
Salt og peber
Lidt revet muskatnød
En håndfuld frisk persille

Fremgangsmåde

1. Skyl og udblød Ingridærterne i 12 timer, eventuelt natten over. Kog dem herefter i 20-25 min.
2. Kog de friske asparges i letsaltet vand eller si vandet fra aspargessnitterne og tilsidesæt. Gem lidt af kogevandet/dåsevandet til senere.
3. Steg løg i en gryde med olie, indtil de er klare.
4. Tilføj plantesmør, lad det bruse op og tilføj melet.
5. Rør det hele sammen til en ensartet masse og tilføj planteflø de og grøntsagsbouillon.
6. Lad det koge op i et par minutter under omrøring Tilsæt Ingridærterne og blend det til en cremet masse.
7. Tilsæt gulerod, asparges og grønne ærter. Lad det simre i gryden i 5 minutter.
8. Sæt tarteletskallerne til at lune i ovnen.
9. Juster konsistensen med plantemælk eller aspargesvand, hvis den er for tyk.
10. Smag til med salt og peber, og eventuelt lidt revet muskatnød.
11. Fyld tarteletskallerne, og server med frisk persille.

LINSEGRYDE

Til 4 personer

Ingredienser

2 mellemstore løg
4 fed hvidløg
2 spsk revet ingefær
2 tsk karry
2 tsk spidskommen
1 tsk tørret koriander
1/2 tsk gurkemeje
1/2 tsk stødt chilipulver
2 tsk olie
150 g røde linser
1 grøntsagsbouillonterning
7 dl vand
500 g kartofler
200 g gulerødder
200 ml planteflø de/fløde
1 tsk sojasauce
Lidt peber
Frisk persille

Fremgangsmåde

1. Hak og steg løg og hvidløg i en gryde. Tilsæt revet ingefær og krydderier, og lad det stege kort.
2. Skyl linserne, og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillonterningen og vand. Kog op, og skru derefter ned til lidt under middel varme.
3. Skræl kartoflerne, og skær dem i små stykker. Forkog dem i 5-10 minutter. Skræl gulerødderne, og skær dem i mundrette stykker. Tilsæt dem sammen med de forkogte, drænede kartofler til gryden. Lad det simre i 15-20 minutter, til alt er mørt.
4. Tilsæt fløden, og rør godt rundt. Hvis retten virker for tør, kan du tilsætte lidt mere vand. Smag til med sojasauce og peber, og lad retten simre i yderligere 5 minutter. De røde linser skal have været i kog i mindst 20 minutter for at være helt udkogte.
5. Pynt med frisk persille, og server.

BØNNE BURRITO

Til 4 personer

Ingredienser
2 store finthakkede løg
2 kartoner/dåser hakkede tomater
1 karton/dåse drænede kidneybønner
3 tsk. stødt spidskommen
3 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt kanel
50 g chokolade 70 %
Chili (valgfrit), salt og sukker

Tilbehør
1/2-1 fintsnittet spidskål
2 dl cremefraiche eller et plantebaseret alternativ
4-8 tortillas
1 bdt. hakket persille
1 citron

Fremgangsmåde
1. Svits først løg, så krydderier i olie.
2. Tilsæt hakkede tomater, kidneybønner og chokolade.
3. Smag til med salt, sukker og eventuelt chili.
4. Lad retten simre i 20 - 30 minutter. Rør undervejs.
5. Varm tortillas.
6. Anret fintsnittet spidskål, creme fraiche og hakket persille med citronsaft og bønnesovs i burritoen.

Opskriften er udviklet af Forbrugerrådet Tænk i et projekt støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer.

TIP EN 10'ER

1: Hvad betyder ordet bæredygtighed?
A) At man er dygtig til at bære tunge ting
B) At en virksomhed hele tiden tjener flere penge og producerer flere varer end før
C) At man har, hvad man skal bruge og sikrer, at de generationer, der kommer efter os også har, hvad de skal bruge.

2: Hvorfor er kød den største årsag til, at vi fælder regnskoven?
A) Pladsen bliver brugt til at dyr kan komme på græs
B) Pladsen bliver brugt til at dyrke dyrefoder – også til danske dyr
C) Både A og B er en del af årsagen

3: Hvor stor en del af alle verdens fugle er kyllinger og lignende, som opdrættes til at blive spist?
A) 30 %
B) 50 %
C) 70 %

4: Hvor meget af verdens samlede forbrug af ferskvand bliver brugt i landbruget?
A) 20%
B) 75%
C) 70%

5: Hvor meget vand bliver der brugt til at lave 1 kg svinekød?
A) 600 liter
B) 4.800 liter
C) 12.000 liter

6: Hvad er det vigtigste at tænke over, hvis man vil spise miljøvenligt?
A) Hvor meget animalsk man spiser
B) Hvor længe man tilbereder maden
C) Hvor langt maden er transporteret

7: Hvilke fordele er der ved økologisk landbrug?
A) Der bruges ikke syntetiske pesticider og kunstgødning
B) Der bruges kunstgødning, men ikke syntetiske pesticider
C) Der bruges kun kunstgødning om vinteren

8: Hvad betyder ordet biodiversitet?
A) Hvor mange træer der vokser i en skov
B) Hvor mange forskellige slags dyr, planter og små organismer der findes i naturen
C) Hvor mange truede dyrearter der lever i verden

9: Bælgfrugter er en god kilde til?
A) Mættet fedt og sukker
B) Protein og fibre
C) Fibre og mættet fedt

10: Hvilke plantefødevarer giver umamismag i maden?
A) Citroner
B) Mango
C) Svampe

MADEN PÅ VORES TALLERKEN GØR EN FORSKEL

Plantebaseret Videnscenter