Sæt Kostrådene på menuen

i skoler og kantiner

Inspiration og viden til at skabe sunde og velsmagende måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Indhold

s. 18

s. 25

s. 6

s. 12

s. 11

4 Fra Kostråd til Måltid

5 Kost og Ernæringsforbundet sætter Kostrådene på menuen

7 Navngiv grønne retter med succes

8 Sådan tilbereder I bælgfrugter

10 3 gode grunde til at sætte Kostrådene på menuen i skoler og kantiner

13 Jysk skole sætter Kostrådene på menuen

14 Den perfekte, grønne bid

16 Sådan skaber I umami i det planterige køkken

17 Tjekliste til markedsføring

18 Fermentering af grøntsager

20 Rammer til Måltider

21 Tal til alle sanser

22 Kostråd til Måltider

24 Sådan forvandler I madspild

26 Uddannelsesinstitution sætter Kostrådene på menuen

28 Sæt Kostrådene på menuen

Vi spiser i dag en stor del af vores måltider uden for hjemmet. Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give energi til en god dag.

De måltider, I tilbyder i skolen og kantinen, har ikke kun betydning for brugernes sundhed – de har også betydning for klimaet. Hvis vi skal reducere madens klimaaftryk, skal vi bl.a. se på den måde, vi sammensætter måltiderne på. Det kræver vilje og faglig nysgerrighed – og måske også en vis portion tålmodighed. Ingen kan gøre alt, men vi kan alle gøre noget...

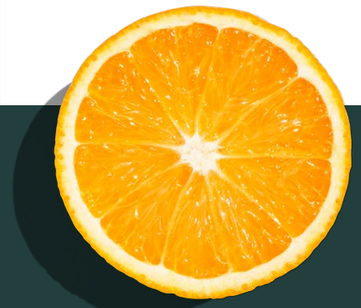
Kostråd til Måltider viser vejen til, hvordan I sammensætter måltiderne, der både er sunde og klimavenlige.

Kostråd til Måltider bygger på De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. Dette hæfte indeholder inspiration til at tænke Kostråd til Måltider ind i menuplanlægningen og derved bidrage til at servere sundere og mere klimavenlig mad i skoler og kantiner.

Med hæftet vil vi gøre det nemmere at vælge, tilberede og servere sund, klimavenlig og velsmagende mad – hver dag.

I kan bruge dette hæfte, uanset om I arbejder i en skole, kantine eller et eksternt produktionskøkken.

Rigtig god fornøjelse!
Fødevarestyrelsen



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

FRA KOSTRÅD TIL MÅLTID

5 tips til at komme i gang med Kostrådene

1

Kom i gang – brug Kostråd til Måltider

Fødevarestyrelsen har udviklet tre værktøjer, der guider til at omsætte Kostråd til Måltider. Råvareoversigten, Principper for måltider og Vejledende portionsstørrelser.

2

Læg en plan

Læg en plan for, hvad der skal ændres og hvornår. På den måde kan dit køkken implementere Kostråd til Måltider i jeres eget, kontrollerede tempo.

3

Start med de små skridt

Det første skridt er altid det sværeste – så start fx med at øge mængden af grønt.

4

Giv grønt hovedrollen og kød birollen

Tag udgangspunkt i grøntsager, når I planlægger et måltid. På den måde kommer grønt naturligt til at fylde mest på tallerkenen.

5

Sæt målsætninger, der motiverer

Italesæt i køkkenet, hvorfor I laver mad med udgangspunkt i Kostråd til Måltider og sæt fælles målsætninger for arbejdet. På den måde skaber I motivation og formål i hverdagen.

Kost og Ernæringsforbundet

sætter Kostrådene på menuen

De professionelle køkkener skal gå forrest og vise, at planterig mad også er en fryd at spise, mener Kost og Ernæringsforbundet. Læs her, hvor formand Ghita Parry og mad- og måltidskonsulent Karina Kyhn Andersen fortæller, hvorfor og hvordan daginstitutioner, skoler og kantiner sætter Kostrådene på menuen.

HVAD TÆNKER KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET OM DE OFFICIELLE KOSTRÅD, SOM NU TAGER HENSYN TIL KLIMA?

Ghita: ”Det er en kæmpe styrke, at Fødevarestyrelsen er afsender på De officielle Kostråd, og at DTU Fødevareinstituttet bidrager med det videnskabelige grundlag og dermed sammen skaber et evidensbaseret arbejdsredskab for ernæringsprofessionelle. Det er stærkt, at vi på det grundlag kan bevæge os i samme retning.”

Karina: ”Kostrådene har jo altid guidet til et liv i balance. Nu er klima koblet på, hvilket understreger, at borgernes ernæringsmæssige behov og klima kan forenes på tallerkenen.”

HVORFOR ER DET VIGTIGT, AT PROFESSIONELLE KØKKENER SÆTTER KOSTRÅDENE PÅ MENUEN?

Ghita: ”De professionelle køkkener producerer ca. 650.000 offentlige måltider dagligt. Vores børn indtager op mod 70 % af deres energibehov, mens de er i daginstitution. Volumen i professionelle køkkener er så stor, at det giver en kæmpe mulighed for at kombinere de ernæringsmæssige behov med ønsket om at reducere klimaaftrykket fra fødevarer. Som faggruppe skal vi gå forrest og vise, at planterig mad også er en fryd at spise.”

HVAD ER JERES BEDSTE RÅD TIL AT OMSÆTTE KOSTRÅD TIL MÅLTIDER?

Karina: ”Vær fagligt nysgerrig på de kulinariske muligheder og udfordringer, som bælgfrugter og et reduceret kødforbrug kan bidrage til. Forsøg jer frem og indarbejd linser, bønner eller ærter i alle måltider og måltidskomponenter som brød, kager, gryderetter, pålæg og fars. Brug dit netværk til at drøfte spørgsmål og udfordringer samt inddrag din leder og dine kolleger. Det er en fælles opgave at sætte Kostrådene på menuen, og det tager tid at blive fortrolig med en ny, faglig standard. Giv jer den tid og rum, det kræver. Og giv ikke op, når samarbejdspartnere eller spisende gæster ikke er lige begejstrede hver gang – vi får alle mere erfaring med tiden, og vi skal nok nå derhen.”

Navngiv grønne retter positivt

Ord har betydning. Vi læser med maven, når vi læser om mad. Derfor er det vigtig at vælge ord, der taler til appetitten for at få succes med grønnere måltider.

I navngivningen er det vigtigt at tale til sanserne og henlede opmærksomheden på, hvad de spisende får, og ikke hvad de skal undvære. Det betyder, I med fordel kan undgå at bruge ord som kødfri, vegansk og vegetarisk ved navngivning af retter. I stedet for kan I vælge ord, der beskriver rettens ingredienser, smage, krydderier, farver og/eller mundfølelse.

DUFT

SMAG

UDSEENDE

KRYDDERIER

KONSISTENS

INGREDIENSER

OPRINDELSESLAND

→ **VEGANSK/VEGANER**

→ **VEGETARISK/VEGETAR**

RESTRIKTIV

KALORIELET/ KALORIEFATTIG

FEDTFRI/ FEDTREDUCERET

KØDFRI

Kilde: Plantebaseret Videnscenter

Sådan tilbereder I bælgfrugter

MED MASSER AF SMAG OG SAFTIGHED

Bælgfrugter har et højt proteinindhold og indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer. Der findes mange forskellige sorter bælgfrugter inden for de tre hovedgrupper: bønner, linser og ærter. I Kostråd til Måltider anbefaler Fødevarestyrelsen, at I tilbyder bælgfrugter oftere end kød.

FØLG DENNE GUIDE TIL AT TILBEREDE BÆLGFRUGTER MED SUCCES

Skyl altid bælgfrugter grundigt inden tilberedning.

- Læg alle slags tørrede bønner og ærter i blød og opbevar i køleskabet i 10-24 timer inden kogning. Brug 1 del bælgfrugter til 3 dele vand.
- Kassér iblødsætningsvandet og skyl grundigt.
- Kog bønner i frisk vand i 30-60 minutter, kikærter i 45-75 minutter og linser i 15-30 minutter ved mindst 100 grader for at inaktivere lektiner. Kog til den ønskede konsistens. Prøv for mørhed undervejs, men gå aldrig under den anbefalede kogetid.
- Kog bønner og ærter uden låg til at starte med og skum af. Kog videre med låg efter bælgfrugterne er skummet af.
- Tilsæt smagsgivende ingredienser til kogevandet. Bælgfrugter optager godt smag, mens de koges.
- Afkøl bælgfrugterne i kogevandet for mest saft og kraft. Afkøl gerne i mindre portioner først, så køleskabstemperaturen ikke overstiger temperaturkravene for de øvrige fødevarer i køleskabet, og opbevar på køl efterfølgende.

TIP

Tørrede bønner skal udblødes og koges. Tørrede linser kan koges i vand eller direkte i fx gryderetter og supper.

Bælgfrugter kan også fryses, både efter de har været sat i blød og efter kogning.

Kogevandet, som også kaldes aquafaba, kan bruges til fond og i supper samt som æggehvideerstatning. Lav fx vegansk mayonnaise og vegansk marengs af kogevandet.

3 GODE GRUNDE

til at sætte Kostrådene på menuen i skoler og kantiner

1

GIV ENERGI

Et godt måltid er en forudsætning for en god dag. Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give energi til dagen.

2

GØR EN FORSKEL FOR KLIMAET

Måltider i skoler og kantiner har ikke kun betydning for den enkeltes sundhed. De har også betydning for klimaet. Hvis vi skal reducere klimaaftrykket, kræver det vilje, nysgerrighed, og at vi alle gør en indsats – selv små ændringer gør en forskel.

3

SKAB SUNDHED OG TRIVSEL

Vi spiser i dag en stor del af vores måltider uden for hjemmet. Som madprofessionel spiller I derfor en vigtig rolle for at hjælpe med at udvikle sunde spisevaner og skabe gode rammer for sundhed og trivsel.

FN's VERDENSMÅL

Når I tilbyder sund og klimavenlig mad, er I med til at støtte op om flere af FN's Verdensmål.

”Når jeg laver menuer, tager jeg udgangspunkt i de grøntsager, der er i sæson og er tilgængelige. Jeg har øje for, at børnene får et varieret kostudbud i løbet af en uge.”

Kim Pedersen, kantineleder

Jysk skole

sætter Kostrådene på menuen

Kim Pedersen, kantineleder i Aarhus, er en del af det faste køkkenteam på tre personer. Teamet arbejder med Kostrådene for at servere sund og klimavenlig mad til hele skolen, som tæller 40 ansatte, 165 elever og 170 daginstitutionsbørn.

HVORFOR ARBEJDER I MED KOSTRÅDENE?

”Først og fremmest for at sikre at børnene får de rigtige næringsstoffer, vitaminer osv. gennem kosten. Og fordi det giver mening – både ift. økonomi, ernæring og bæredygtighed.”

HVORDAN ARBEJDER I MED KOSTRÅDENE?

”Når jeg laver menuer, tager jeg udgangspunkt i de grøntsager, der er i sæson og er tilgængelige. Jeg har øje for, at børnene får et varieret kostudbud i løbet af en uge.”

HVAD GØR I KONKRET FOR AT FØLGE KOSTRÅDENE?

”Vi skærer ned for kødet og op for grøntsagerne og bælgfrugterne i det omfang, vi kan. Det er altid svært, når man har med børn at gøre. I den alder kan de bedst lide pizza, kebab, sovs og kød. Hvis ikke de synes, maden er lækker, så rører de den ikke, og det vil vi selvfølgelig gerne undgå. Så det er ikke noget, der lige sker hen over natten, men vi justerer løbende, alle de steder vi kan.”

HVILKEN RET ER DEN MEST POPULÆRE?

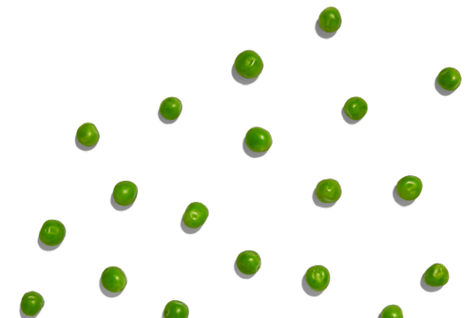
”Pasta med kødsovs er en meget populær ret. Her skærer vi 35 % kød af og tilsætter i stedet for revne gulerødder, fennikel og en masse andre grøntsager.”

HVAD ER DEN STØRSTE UDFORDRING VED AT FØLGE KOSTRÅDENE, OG HVORDAN OVERKOMMER I DEN?

”Jeg synes egentlig ikke, der er nogle udfordringer. Økonomisk er fisk altid et problem, for det er blevet dyrt. Og i skolen har vi ca. 15 kr. pr. barn, så derfor handler det om at udnytte alt på fisken og sikre, at intet går til spilde. Når vi fx laver pitabrød med plukket laks, blander vi laksen op med dild, grøntsager og kål – så der er lige så meget grønt som fisk. Det giver også god mening ift. Kostrådene – og så sikrer det, at det hele løber rundt økonomisk.”

HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE SKOLER?

”Prøv jer frem, lav mest muligt selv og fokuser især på det grønne – det er nødvendigt, for at det hænger sammen økonomisk.”

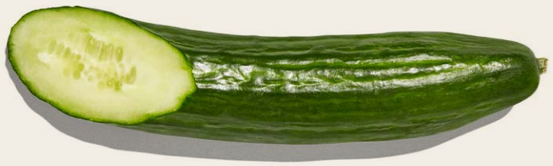


Den perfekte, grønne bid

Kostråd til Måltider guider til sundere og mere klimavenlige måltider. Når måltider bliver mere planterige, er det vigtigt at være omhyggelig med tilberedning og tilsmagning.

Mange grøntsager er milde i smagen af natur, også i tilberedt form. Derfor er det essentielt at arbejde med krydderier, smagsgivere og forskellige tilberedningsteknikker, så I sikrer, at måltidet indeholder både surt, sødt, salt, bittert og umami.

For at skabe "den perfekte bid" skal der hele tiden ske noget nyt, så "gæsten" ikke kommer til at kede sig, mens måltidet indtages. Den spisende skal overraskes og stimuleres af forskellige smage, størrelser, farver, dufte og konsistenser. Derfor skal jeres faglige færdigheder og teknikker bringes i spil.



TIP

Udover at arbejde med de fem grundsmage og forskellige tilberedningsteknikker kan I løfte spiseoplevelsen ved at variere konsistenserne og størrelserne på råvarerne i retten. Så bevæger måltidet sig bid for bid mellem forskellige smage og teksturer. Det stimulerer forskellige sanser.

Få mere smag i det grønne ved at bage, fermentere og stege. I kan fx intensivere smagen af sødme og fedme i grøntsager ved at bage dem med skræl i ovnen ved 150-160 grader til de er møre og saftige.

Sådan skaber I
UMAMI
i det planterige køkken

Umami er japansk og betyder velsmag. Umami er den femte grundsmag – og den er lige så vigtig som surt, sødt, salt og bittert.

I det danske køkken får vi ofte umamismagen gennem kød eller fisk. Når I tilbereder et planterigt måltid, hvor hverken kød eller fisk indgår, skal I være ekstra opmærksomme på at tilføre smagen af umami. Umami kan tilføjes som smagsgiver og/eller frembringes gennem tilberedningen.

SMAGSGIVERE

For at tilføje umami til planterige retter kan I med fordel bruge smagsgivere som ost, soltørrede tomater, svampe og tang. Lagrede råvarer såsom syltede og fermenterede grøntsager samt asiatiske ingredienser som soya, miso, fiskesovs og tamari bidrager også med umami. Endelig er koncentrerede eller gærede produkter en god kilde til umami, herunder ketchup og tomatkoncentrat.

TILBEREDNINGSMETODER

For at frembringe umami er det vigtigt at være omhyggelig med tilberedningen af råvarerne og anvende tilberedningsmetoder såsom at stege, simre, bage, fermentere eller lagre. Umami tager tid at frembringe, så måske skal I ændre i den rækkefølge, I tilbereder råvarerne.

Smørrebrød er altid en favorit. Men har I prøvet en grøn version fx med bagte jordskokker på en fyldig ærtedip? Ved at bruge bagte grøntsager intensiveres smagen, og der frembringes sødme.

GUIDE TIL

Fermentering af grøntsager

Fermenterede grøntsager er en kilde til masser af umami. Fermentering er derfor en værdifuld teknik i det grønne køkken.

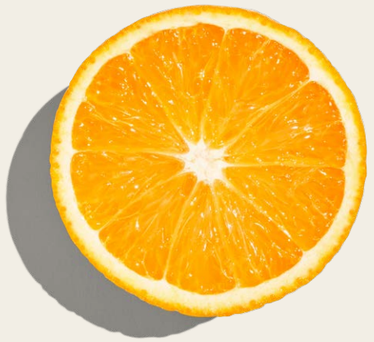
Find guiden på altomkost.dk

Tjekliste til markedsføring af Kostråd til Måltider

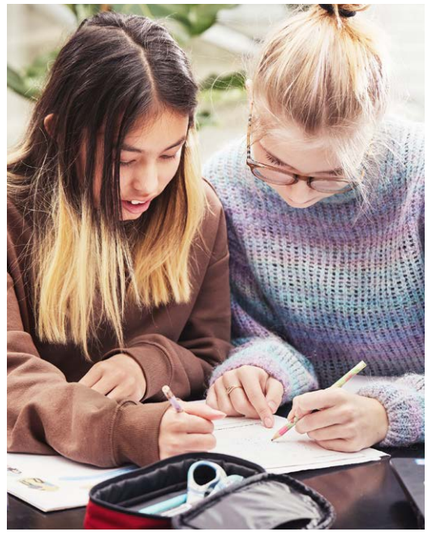
Det er muligt at markedsføre, at jeres køkken følger Kostråd til Måltider. Denne oplysning kan gives som generel information

Når I markedsfører jer med dette, skal I kunne dokumentere, at jeres køkken lever op til Kostråd til Måltider, som I finder på **altomkost.dk**

Der er ingen formkrav til, hvorledes denne dokumentation skal udformes. Find hjælpeskemaer, der kan anvendes som en del af egenkontrollen på **altomkost.dk**



Læs mere om Rammer om det gode måltid på altomkost.dk



Rammer om måltidet i skolen

Et er, hvad der ligger på tallerkenen – selve maden – noget andet er rammerne, vi spiser i og det lærings- og dannelsesperspektiv, som måltidet også indeholder. Derfor har Fødevarestyrelsen udviklet en række anbefalinger til det gode måltid i skolen.

Anbefalingerne består af to vigtige dele. Den første del handler om, hvordan skolens medarbejdere og ledelse sammen kan skabe gode rammer om måltiderne og opbygge en madkultur, der skaber glæde, fællesskab, gode læringsforudsætninger og lyst til at spise sundt.

Den anden del er fem råd med inspiration til hverdagen i skolen.

FEM RÅD OM DET GODE MÅLTID

- Det gode måltid kræver voksne, der går foran
- Det gode måltid indebærer elevinvolvering
- Det gode måltid tager tid
- Det gode måltid giver energi
- Det gode måltid involverer forældrene

ARBEJDET MED DE FEM RÅD GIVER

- Engagerede elever, der tager stilling og handler ift. mad og måltider
- Måltidsfællesskaber, der styrker trivsel og sociale kompetencer
- Grobund for sunde mad- og måltidsvaner videre i livet

TAL TIL ALLE SANSER

Vi bliver hverken mere glade, mætte, sunde eller bæredygtige af at spise for meget. Men det kan være svært at ændre på den menneskelige impuls, som sætter ind, så snart maden er serveret.

Tag udgangspunkt i, at kun 20 % af smagsoplevelsen kommer fra tungen, og at syns-, høre-, lugte- og følesansen er lige så vigtig for oplevelsen af maden. Mennesker smager med alle sanser. Det giver derfor mere mening at sige, at vi sanser mad, fremfor vi smager mad. Det er hele essensen af det man kalder neurogastronomi, som altså i praksis handler om at påvirke alle vores sanser gennem måltidet.

Ved at bruge neurogastronomiens greb kan I lykkes med at skære ned for portionerne, få råd til bedre råvarer og skabe mere klimavenlige måltider – helt i tråd med De offcielle Kostråd.

Husk neurogastronomi når I sætter Kostrådene på menuen. Neurogastronomien kan være nøglen til succes.

TAL TIL ALLE SANSER – I PRAKSIS:

- **DE FEM GRUNDSMAGE**
  Surt, sødt, salt, bittert og umami er afgørende for det fuldendte måltid, og især umami som hjernen underbevidst kobler med protein. Lykkes det at sammensætte en ret ud fra disse grundsmage, vil selv den vante kødelsker blive mæt og tilfreds med en grøn måltidssalat.
- **FARVER**
  Hjernen kobler underbevidst mange farver med mange næringsstoffer. Så hvis den grønne mad laves mere farverig, spiser vi mere af den.
- **DUFTE**
  Lugtesansen står for hele 80 % af smagsoplevelsen. Prøv fx at holde dig for næsen og spise persille eller kanelsukker.
- **LYS, LYD OG INDRETNING**
  Dæmpet lys, rolig musik, portionsanretninger og mindre tallerkner gør, at man nyder maden mere. Serveres der mad, børnene kan spise med fingrene, bliver de nysgerrige og spiser mere.

Kilde: Rasmus Bredahl, der er kok, madkonsulent og medforfatter på bogen "Neurogastronomi".

Kostråd til Måltider

– vejen til sunde og klimavenlige måltider i skoler og kantiner

Fødevarestyrelsens Kostråd til Måltider er jeres hjælp til at servere sunde og klimavenlige måltider.

HER FÅR I EN RÆKKE PRINCIPPER
Oversigten giver jer en række principper for hver fødevaregruppe, fx at I primært skal vælge fuldkorn og altid lade grøntsager udgøre min. 1/3 af måltidet. Den guider jer også til, hvor ofte I skal servere en given råvaregruppe, fx fisk, kød, ost og fuldkorn.

RÅVAREOVERSIGT
Oversigten viser fødevaregrupperne og beskriver hvilke fødevarer, der er gode at vælge til sunde og klimavenlige måltider, samt hvilke fødevarer I bør begrænse inden for hver fødevaregruppe.

PORTIONSSTØRRELSER
Det er vigtigt, at maden indeholder nok energi, så spisegæsten kan blive mæt. De vejledende portionsstørrelser viser, hvor meget mad I kan beregne til hver aldersgruppe pr. måltid hhv. 8 år, 12 år samt +15 år og voksne.

På **altomkost.dk** kan I finde flere informationer om fx morgen-, mellem- og frokostmåltidet.

Kostråd til Måltider

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostrådene på menuen og servere mad, der er godt for sundhed og klima.

Find alt materialet om Kostråd til Måltider på altomkost.dk

Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad

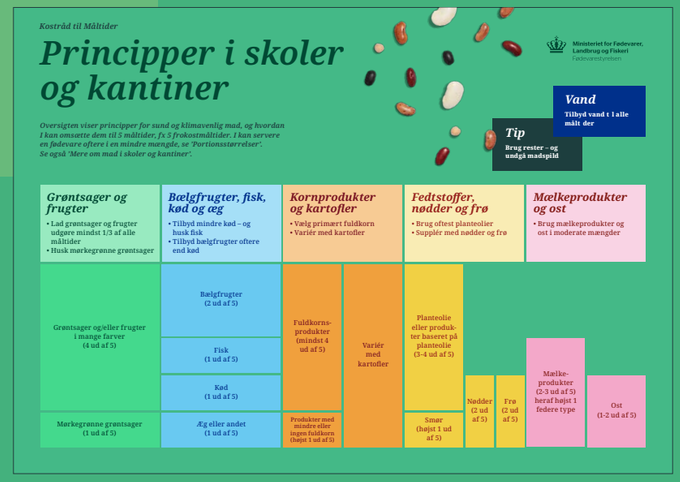
Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

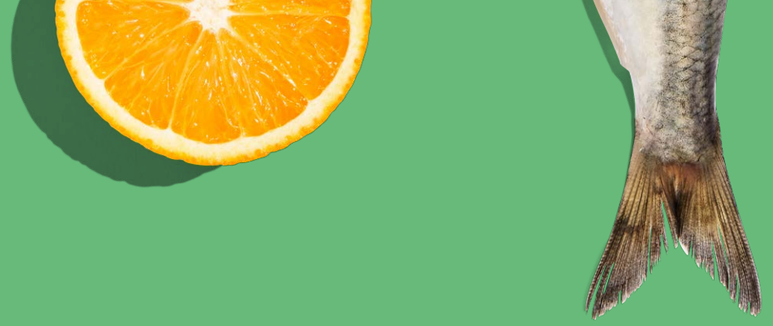
Findes også som version til skoler og kantiner

Principper

Viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I omsætter dem til måltider



Findes også som version til daginstitutioner



Sådan forvandler I

MADSPILD

til nye retter

Fødevarestyrelsens Kostråd til Måltider anbefaler, at I serverer grøntsager og frugt i alle måltider, og at det udgør mindst 1/3 af måltidet. Mange planterige måltider betyder, at I skal håndtere store mængder grøntsager og frugter hver dag. Men uanset hvor gode I er til at bruge hele råvaren, kan madspild ikke undgås. I kan dog mindske jeres madspild ved at bruge afskæringer i nye retter.

TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD:

STOKKE, SKRÆLLER OG BLADE:

- Brug i suppe, gryderetter, kartoffelmos, farsretter og stuvninger
- Fermenter eller sylt

TOMATER OG PEBERFRUGTER:

- Brug i salsa, chutney og ketchup

KERNEHUSE:

- Brug i juice, frugtsaft, frugtsirup og frugtgele
- Fermenter

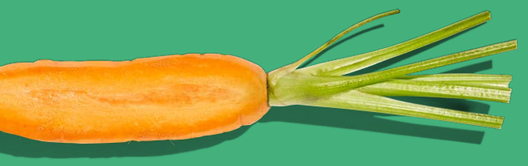
FRUGTER OG BÆR:

- Kog til grød
- Lav mos eller tern og bland i brøddejen

HAR I PRØVET...

at tilsætte grøntsagsstokke, -skræller og -blade i din fars, fx når I laver boller i karry? På den måde begrænser I madspild, øger mængden af grøntsager i retten og reducerer mængden af kød. Kødet kan også helt eller delvist erstattes med bælgfrugter.

Vær opmærksom på, at stokke, skræller og blade skal være skyllet og fri for jord og fx mug/skimmel. Tjek også, om bladene kan spises – rabarberblade er fx giftige.



Uddannelsesinstitution

sætter Kostrådene på menuen

Kicki Pabst er cater i Aarhus og er en del af det faste køkkenteam på 15 personer, der hver dag arbejder målrettet på at servere sund og klimavenlig mad for de ca. 800 studerende og ansatte, der benytter kantinen.

HVORFOR ARBEJDER I MED KOSTRÅDENE?

”Fordi vi laver mad til studerende og ansatte inden for sundhedssektoren, og fordi vores køkkenchef ønskede, at vi skulle gå mere i dybden med sund og klimavenlig mad. I dag er vi alle i teamet vilde med det – vi er vokset med opgaven, og vi oplever, at jo mere grønt, vi laver, jo bedre bliver vi også til det.”

HVORDAN ARBEJDER I MED KOSTRÅDENE?

”Hver uge, når vi planlægger menuen til den kommende uge, gennemgår vi i fællesskab, om vi har Kostrådene med. Vores menu består hver uge af et varmt måltid, et lunt måltid, to salater og et koldt måltid. Vi går menuen igennem igen og igen for at sikre, at vi har fået fx linser, bælgfrugter og grøntsager med. Derudover gør vi en del ud af at kommunikere til kantinegæsterne, hvorfor vi gør, som vi gør. Vi snakker med gæsterne omkring det, og så har vi planer om fx at kommunikere ”spis mindre oksekød, fordi…” via skærmene på skolen.”

HVAD GØR I KONKRET FOR AT FØLGE DE OFFICIELLE KOSTRÅD?

”Vi har skåret væsentligt ned for oksekødet og erstattet det med enten fjerkræ, svin eller vegetarisk. Jeg tror, det er to uger siden, vi sidst havde oksekød på menuen. Dertil marinerer vi grøntsagerne, laver fars på grøntsagerne, smager det til i forhold til et tema, og så bruger vi meget syltning og fermentering, som kan gøre grønsagsretten ekstra smagsfulde.”

HVILKEN RET ER DEN MEST POPULÆRE?

”Det er helt klart daal – det er stadig en bestseller, og det tror jeg skyldes smagssammensætningen, og at du jo ikke kan smage, at der er linser i, fordi de er udkogte.”

HVAD ER DEN STØRSTE UDFORDRING VED AT FØLGE KOSTRÅDENE, OG HVORDAN OVERKOMMER I DEN?

”Den største udfordring er vores mulighed for at bestille varer hjem. Vi er bundet til indkøbsaftaler, og det er ikke altid lige nemt at skaffe en variation af økologiske grøntsager. Dét er en udfordring. Og resultatet er, at vi i mange perioder kører de samme grøntsager i retterne.”

HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE KANTINER?

”Spring ud i det! Selvom det sunde og klimavenlige køkken kræver, at man sætter sig ind i tingene og tør prøve noget nyt, så gør øvelse virkelig mester.”

Sæt Kostrådene
PÅ MENUEN

Kostråd til Måltider anbefaler en planterig og varieret kost. Når I sætter Kostrådene på menuen, skal I med stor sandsynlighed gentænke måltider og menuplaner.

En af de vigtigste ingredienser til at skabe sunde, velsmagende og klimavenlige måltider er nysgerrighed og kreativitet. Det behøver ikke at være et fagligt benspænd, at I skal reducere kødet. Tværtimod kan I se det som en spændende mulighed for at skabe nye smagsoplevelser samt faglig og kulinarisk udvikling.

I hverdagen er det vigtigt at italesætte de positive sidegevinster ved de grønne måltider internt i køkkenet. På den måde bliver ændringen ikke et resultat af en løftet pegefinger, og den bliver ikke forbundet med afsavn. Forbind den i stedet med en række positive gevinster såsom bæredygtighed, faglig udvikling, sundhed og velsmag.

SÅDAN GIVER I PLANTERNE HOVEDROLLEN OG DYRENE BIROLLEN

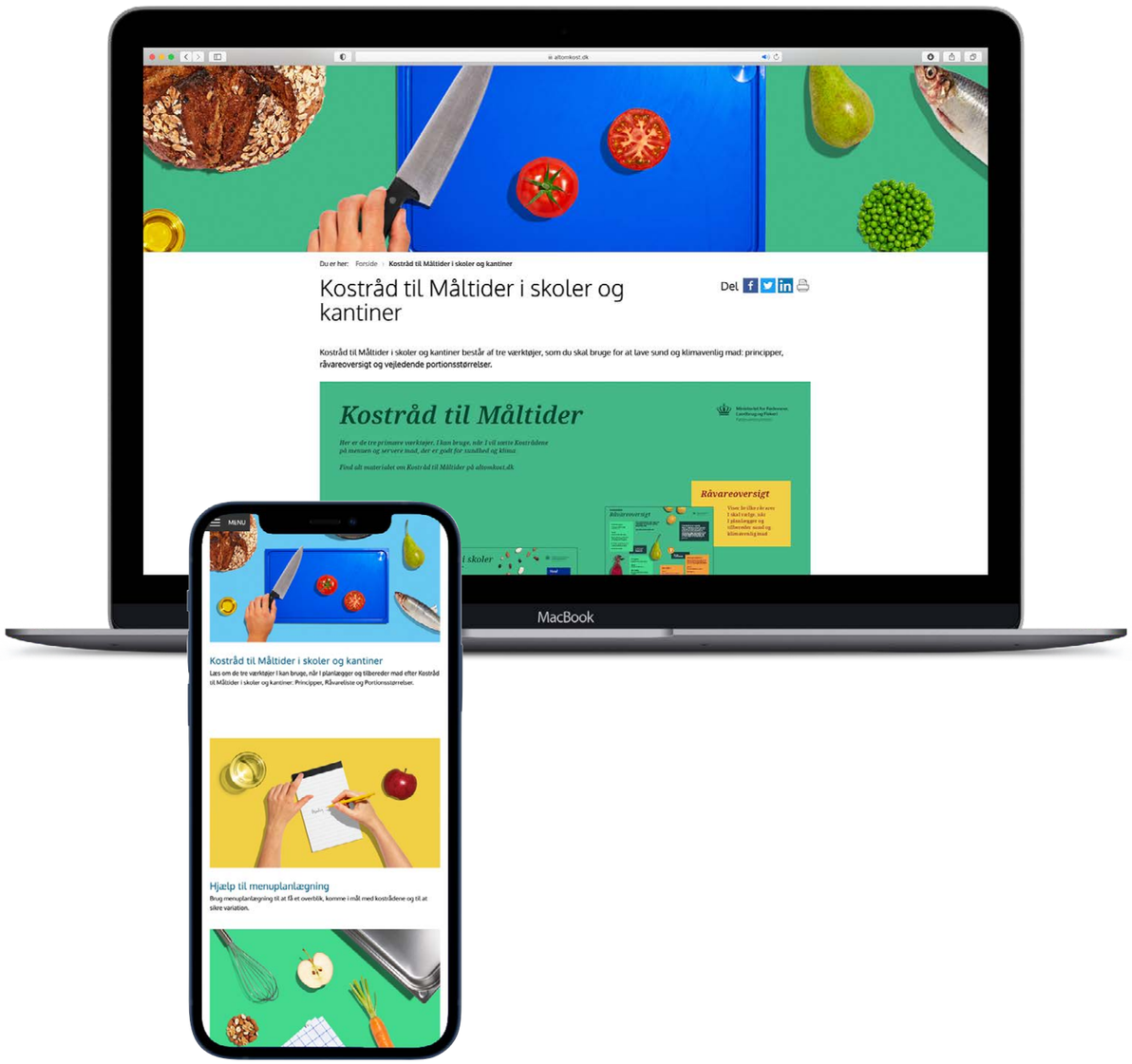
Kostråd til Måltider anbefaler, at mindst 1/3 af et måltid består af grøntsager og frugt – og at I tænker de mørkegrønne grøntsager ind i menuplanen. Derudover anbefaler Fødevarestyrelsen at servere bælgfrugter oftere end kød. For at følge Kostråd til Måltider er det derfor nødvendigt, at planterne tildeles hovedrollen og kødet birollen.

Kylling, svinekød, fisk, oksekød, lammekød, ost osv. er råvarer fulde af umamismag og er derfor fantastiske som topping og/eller smagsgivere i planterige retter.

Ost er en råvare fuld af umamismag og er derfor fantastisk som topping.

Vil I vide mere?

Find viden, inspiration og værktøjer til at sætte Kostrådene på menuen på altomkost.dk



Vis, at I sætter Kostrådene på menuen

Følger I Kostråd til Måltider i jeres kantine? Så kan I synliggøre jeres indsats over for jeres gæster.

I toolboxen på altomkost.dk kan I finde inspirerende og informative kampagne-billeder, -plakater, bordryttere og meget mere.

Derudover har Fødevarestyrelsen lavet en til vejledning til jer. I kan læse mere om, hvad I skal være opmærksomme på, når I markedsfører jer med Kostråd til Måltider på side 19 og på **altomkost.dk**

Download hele toolboxen på altomkost.dk

Læs mere på altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen