

Spørgsmål og svar om planterig mad

Disse spørgsmål og svar kan klæde jer på til samtalen med jeres gæster om den planterige mad, I serverer.

HVORFOR SERVERER KANTINEN MINDRE KØD?

Det er godt for klimaet, når vi skærer ned på kød. Det gælder alt kød men særligt okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.

HVORFOR SERVERER KANTINEN SÅ MANGE BÆLGFRUGTER?

Bælgfrugter er gode kilder til protein og andre næringsstoffer, særligt når vi skærer ned for kødet. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

HVORFOR SERVERER KANTINEN MANGE FULDKORNSPRODUKTER?

Kornprodukter er en vigtig kilde til protein, når vi spiser planterigt med mindre kød.. Fuldkorn findes i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor er der flere vitaminer, mineraler og kostfibre.

KAN JEG FÅ NOK PROTEIN, HVIS KØKKENET IKKE SERVERER KØD HVER DAG?

Ja. Der er mange andre kilder til protein end kød. Linser, flækærter, kidneybønner, edamamebønner, hvedekerner, skyr, græsk yoghurt, feta, æg, sild, makrel og kylling er blandt andre eksempler på fødevarer, der bidrager med protein i dit måltid.



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

