

NATIONAL KØDFRI UGE

9. - 15.
september



Med 15
opskrifter!

KICKSTART MAGASIN

En uge uden kød: det er nemt!

National Kødfri Uge. Hvad der startede som en idé ved grundlæggeren Isabel Boerdams køkkenbord, er siden vokset til en succesfuld årlig kampagne, der er udbredt i hele Europa.

En uge uden kød kan lyde som en stor mundfuld, men faktisk fejrer vi de syv dage med massere grøntsager - og og de lækreste opskrifter, du nogensinde har smagt. Hvis du giver udfordringen en chance, vil du opdage nye retter, lækre ukendte smage og lære nogle særlige ingredienser (bedre) at kende. Du vil næsten helt uden at opdage det gøre en målbar forskel for morgendagens planet. Vi er overbeviste om, at du vil blive positivt overrasket!

INSPIRATION OG HJÆLP

I dine hænder holder du nu den guide, der vil hjælpe dig gennem National Kødfri Uge. Du finder en trin-for-trin-guide til at sammensætte et komplet kødfrit måltid samt nemme og velsmagende opskrifter til hvert eneste tidspunkt på dagen. Uanset om du kun har lidt tid, små børn, et begrænset budget, vil spise helt plantebaseret, elsker mad fra andre verdenskøkker eller er på udkig efter kreative opskrifter, så får du det hele her. Er

du stadig ikke tilfreds og vil du have mere? Så tjek vores hjemmeside: kodfriuge.dk. Vi gør alt, hvad vi kan, for at gøre din uge uden kød så sjov og nem som muligt.

Nu er det helt op til dig. Hvad har du at miste? En uge varer kun syv dage. Men bare rolig: I næste uge kommer der endnu et stykke kød på din tallerken, men måske ikke alle ugens dage. Dét håber vi på.

God fornøjelse med læsning og madlavning!
Team National Kødfri Uge

Sammen gør vi en forskel,
så husk at dele dine billeder
og oplevelser med os på
#kødfriuge!



Inspiration og tips

04

En uge uden kød: Er du klar på udfordringen?

05

Hvad med fisk?

06

Er det sundt at spise vegetarisk?

08

Ingen kød eller fisk...
Men hvad så?

09

Hvad skal jeg spise
i stedet for kød?

10

Byggesten til dit
plantebaserede måltid

24

Inspirerende opskrifter

52

Hvad bliver det næste?

53

Tips til visning

54

Kolofon

Inspiration til opskrifter



26

Yoghurt med hjemmelavet
granola og frisk frugt

28

'Røræg' på
ristet brød

30

Overnight oats
med mango og kokos

31

Morgenmadskage
med blåbær

32

Proteinrig smoothie
med banan

34

Pastasalat med
avocadodressing



36

Sushi bowl med
sesam-sojadressing

38

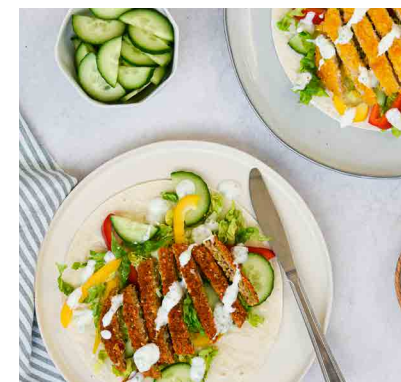
Grillet Mexicansk
wrap

40

Linsesuppe med rød curry,
græskar og kokosmælk

41

Sprød wrap med frisk
yoghurtsauce



42

Spicy cheeseburger
med kartoffelbåde

44

Pasta alla norma:
penne med aubergine

46

Gul thai curry
med ris



48

Comfort bowl
med quinoa

50

Stegte små kartofler
og 'bøffer' med sauce

En uge uden kød: Er du klar på udfordringen?

Vidste du, at en dag med mindre kød faktisk er ret let? Og at det er den lækreste og nemmeste ting, du kan gøre for klimaet? Ved at undvære kød i en uge sparer du trods alt ca. 95 km kørsel i CO2-udledning. Selv små skridt hjælper: Du kan spise fen vegetarisk wrap til frokost i stedet for en sandwich med kødpålæg, eller vælge grønne snacks til aperitiffen.

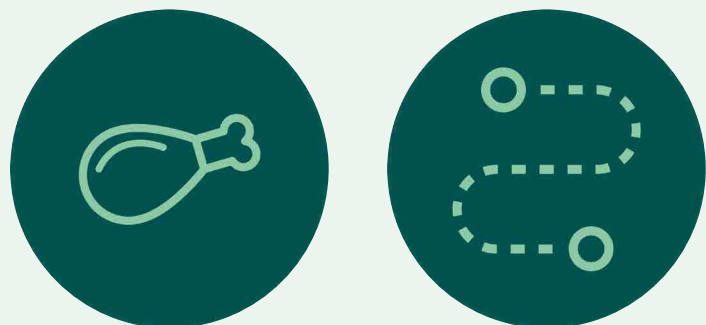
Kød har en stor indvirkning på klimaet. Det skyldes, at kødindustrien

udleder mange drivhusgasser, som er skadelige for miljøet, f.eks. kuldioxid (CO2) og metan. Disse gasser frigives blandt andet af husdyr og den gylle, de laver. De kræver også en masse jord, foder og vand. I stedet for at bruge jorden og vandet til at producere foder til husdyr, kan vi bruge det direkte til plantebaseret mad til mennesker. Det sparer en masse jord- og vandforbrug og har dermed en mindre påvirkning på planeten.

For at vise dig, at det er meget alsidigt, lækkert og overraskende at spise kødfrit mad oftere, udfordrer vi dig til at undvære kødet i en uge. Vi vil selvfølgelig hjælpe dig med de lækreste opskrifter og produkter, information om plantebaserede proteinkilder og give dig vores favorittips til de bedste dokumentarfilm, hvor du kan lære mere om emnet. Er du klar på udfordringen?

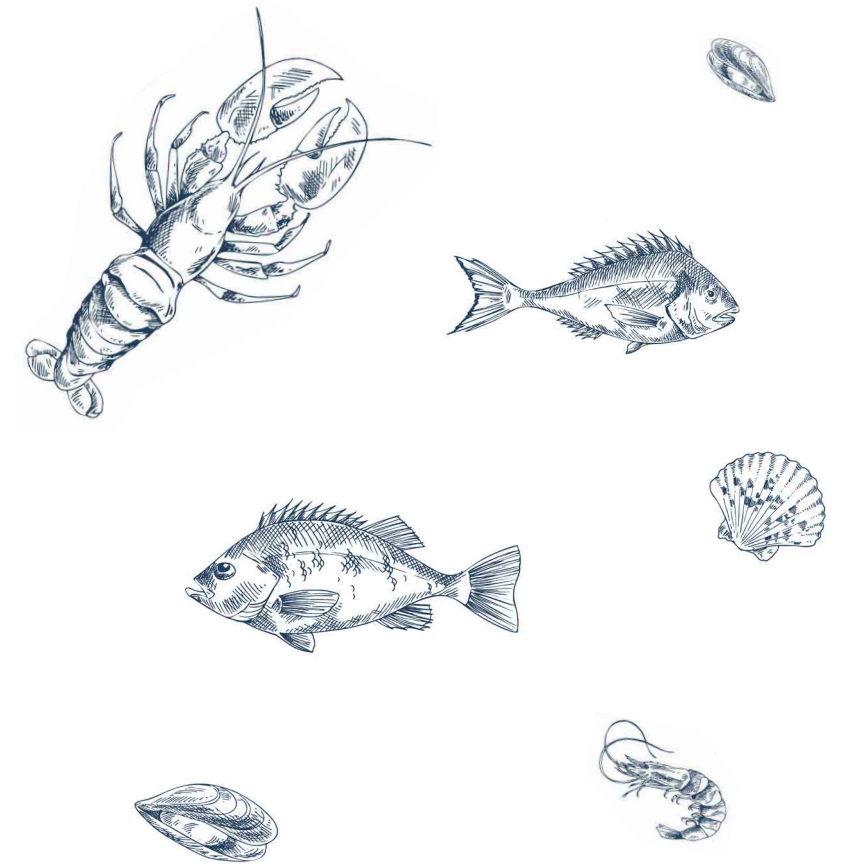
DU GØR EN FORSKEL

Når du som voksen deltager i den Nationale Kødfri Uge, sparer du i gennemsnit 1.275 gram kød. Det svarer til at køre 95 kilometer i CO2-udledning; hele 38 % mindre end en person, der spiser kød! Disse beregninger forudsætter, at man erstatter kød med vegetariske alternativer som bælgfrugter, nødder, vegetariske burgere og andre køderstatninger.



Hvad med fisk?

På trods af at kød generelt har en større indvirkning på klimaet, har fiskeri også mange ulemper. For eksempel skader industrien havet og alt det der lever under vandet. På denne side giver vi dig et indblik i fiskeri. Desuden fortæller vi dig gerne, hvordan du også nemt kan undvære fisk i en uge!



BIFANGST OG OVERFISKERI

Fiskerne er kun interesserede i bestemte fiskearter, men deres net er IKKE ligeså selektivt. Det betyder, at andre fisk og havdyr som f.eks. søstjerner fanges utilsigtet: Det kaldes bifangst. Noget af det bliver smidt tilbage i havet, fordi fiskene ikke er spiselige eller fordi de ikke indbringer nok penge. Det er ikke så positivt som det ser ud: Kun 15-30 % af de fisk, der smides tilbage, overlever. Derfor påvirker fiskeriet ikke kun de fisk, der ender på din tallerken, men også mange andre havdyr. Et andet stort problem i fiskeindustrien er overfiskning. En fiskeart anses for at være overfisket, når der fanges flere fisk af den pågældende art, end der kommer til. Det kan forstyrre økosystemerne og føre til, at arter uddør. Nogle fiskearter, som f.eks. ål og torsk, er på Good Fish og WWF's rødliste på grund af overfiskning. Disse arter er f.eks. stærkt overfiskede eller alvorligt truede, og det er derfor bedst slet ikke at spise dem.

SKADER FORÅRSAGET AF NET

Trawlnet bruges i omkring en fjerdedel af det globale fiskeri. Disse net forstyrrer havbunden og beskadiger levestederne for de dyr, der lever der. Det er også et stort problem, at netene nogle gange løsner sig fra skibene og flyder rundt i havet i årevis. For eksempel kommer næsten halvdelen af alt plastaffald i Nordsøen fra fiskere. Dyr som fisk, delfiner og skildpadder kan blive viklet ind i de flydende net med døden til følge.

OPDRÆTTEDE FISK

Et svar på den stigende efterspørgsel efter fisk er opdrættede fisk. Her er bifangst og overfiskning ikke et problem, og havdyrenes levesteder forbliver intakte. Men der er også udfordringer her, f.eks. at affald, medicin og kemikalier ender i vandet. Desuden fodres mange opdrættede fiskearter (f.eks. laks og tun) med vilde fisk, hvilket rejser de samme problemer som i fiskeriet.

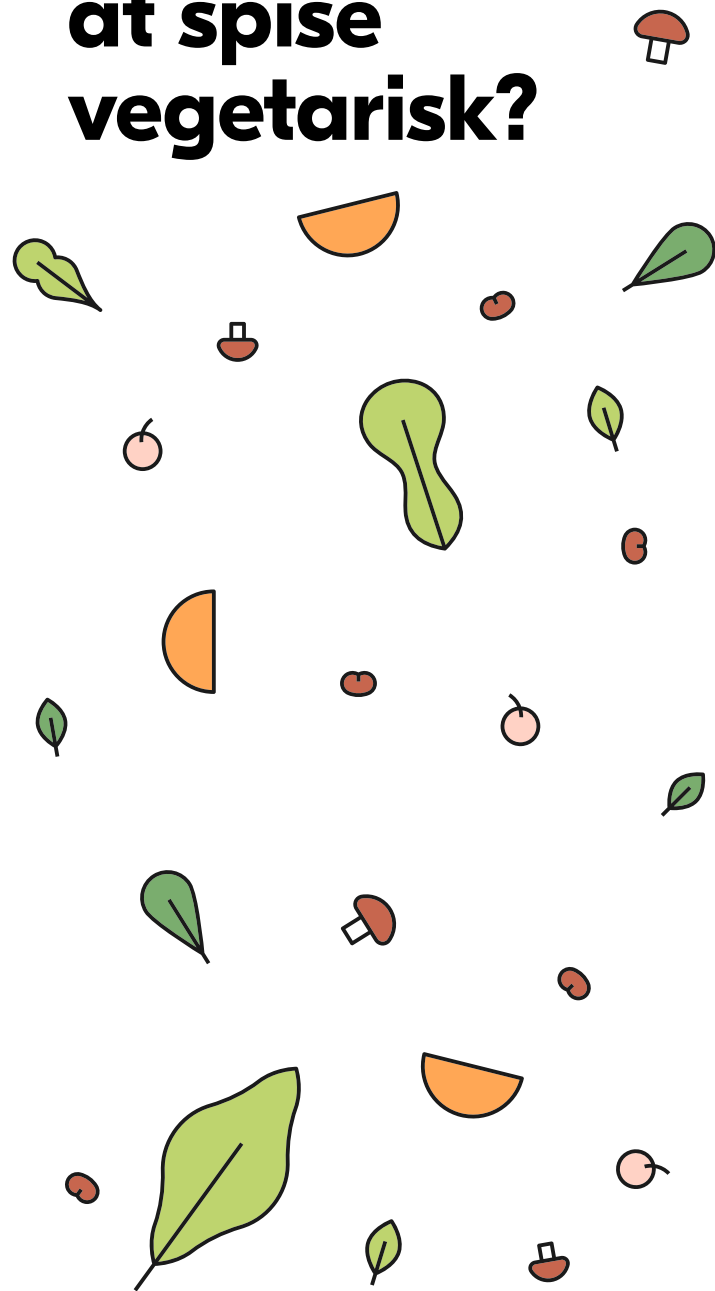
EN DAG MINDRE

Vil du gerne spise lidt mindre fisk? Det bliver lettere og lettere, da fiskeerstatninger i dag kan findes sammen med køderstatninger! Hvad med en vegansk laksefilet eller en pizza tonno uden fisk? Du behøver heller ikke at gå på kompromis med din sundhed, hvis du skifter til (mere) plantebaseret. Vidste du faktisk, at omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA i fisk også findes i alger? Det er der, fiskene selv får disse omegaer! Der findes algebaserede kosttilskud, som giver dig mulighed for blot at indtage disse fedtsyrer, som beskytter dig mod hjerte-kar-sygdomme. Kan du alligevel godt lide at spise fisk? Så vælg økologisk fisk eller fisk med MSC- eller ASC-mærket. Tjek også fiskeguiden for at se, hvilke fisk der er bedst at spise, og hvilke der ikke er.



TIP Vil du vide mere om fiskeindustrien? Så se Netflix-dokumentaren Seaspiracy.

Er det sundt at spise vegetarisk?



Er vegetarmad overhovedet sundt? Det er et af de første spørgsmål, som mange mennesker stiller sig selv. Forståeligt nok, da en sund kost (alt for) ofte er sammensat på basis af især animalske proteiner. Derfor tvivler folk på, om en helt vegetarisk kost indeholder alle de næringsstoffer, de har brug for. Får du så ikke B12-vitamin og jernmangel? Hvordan får du dine proteiner? Og er vegetarmad nærende nok? Ingen panik, her finder du svarene på alle disse presserende spørgsmål.

VEGETARISK MAD ER SUNDT

Vi kan berolige dig. At spise vegetarisk er en god idé af flere grunde. Det er et bæredygtigt valg, som ikke kun er ønskværdigt for dyrevelfærden og vores planets fremtid, men også godt for dit eget helbred. For eksempel har det vist sig, at en vegetarisk kost og en kost med mindre kød og flere vegetabiliske produkter sænker blodtrykket og risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Så du kan spise meget sundt selv uden kød, for med de rigtige plantebaserede produkter kan du erstatte næringsstofferne fra kød på ingen tid.

HVAD ER ET GODT VEGETARISK VALG?

Det kan være sundt og nemt at spise plantebaseret mad lidt oftere. Det er dog vigtigt med variation i kosten for at sikre, at du får nok protein, jern, vitamin B1 og B12. Det er næringsstoffer, som findes i kød, men også i andre produkter.

ERSTAT 75 GRAM TILBEREDT KØD MED	
150 GRAM	tofu
100 GRAM	tempeh
250 GRAM	kogte bælgrugter
2-3	æg

VÆLGER DU EN FÆRDIGLAVET KØDERSTATNING?

Så vær også opmærksom på følgende retningslinjer:

EN FULDGYLDIG FÆRDIGLAVET KØDERSTATNING INDEHOLDER	
PROTEIN	≥ 10 gram pr. 100 gram
FEDT I ALT	≤ 10 gram pr. 100 gram
MÆTTET FEDT	≤ 5 gram pr. 100 gram
NATRIUM	< 650 milligram pr. 100 gram
JERN	> 0,7 milligram pr. 100 gram
VITAMIN B12	> 0,13 mikrogram pr. 100 gram
VITAMIN B1	> 0,06 milligram pr. 100 gram

DE VIGTIGSTE NÆRINGSSTOFFER

Vil du vide endnu mere præcist hvad en vegetarisk kost indeholder og hvilke næringsstoffer, du har brug for? Her forklarer vi, hvordan du får nok protein, omega-3-fedtsyrer, jern og vitamin B12.



PROTEIN

Raske mennesker har brug for 0,8 gram protein pr. kilo kropsvægt. Fordi planteproteiner optages dårligere i kroppen end animalske proteiner, har vegetarer brug for 20% mere protein end kødspisere og veganere har brug for 30% mere protein. Det lyder af meget, men i praksis spiser de fleste mennesker meget mere protein end nødvendigt. Gode vegetariske proteinkilder er nødder, bælgrugter, sojaprodukter og æg.

AMINOSYRER

Aminosyrerne er byggesten til proteinet i vores kropsceller. Der findes i alt 22 forskellige aminosyrer, hvoraf 9 er essentielle. Din krop kan ikke selv producere de essentielle aminosyrer, så et tilskud er nødvendigt for at få dem. En smart måde at få disse aminosyrer på kan være ved en kombination af fødevarer, f.eks. at spise korn i kombination med bælgrugter, grøntsager, nødder eller æg.

OMEGA 3

Omega 3-fedtsyrer er flerumættede fedtsyrer, som beskytter os mod hjerte-kar-sygdomme. De mest kendte er ALA, EPA og DHA. ALA er en plantebaseret fedtsyre, mens EPA og DHA er bedst kendt som fiskefedtsyrer. Den gode nyhed er, at din krop kan producere fiskefedtsyrerne ud fra den plantebaserede ALA-fedtsyre. Den producerer dog kun en lille mængde EPA og DHA. Hvis du ikke spiser fisk, kan du derfor prøve at spise 10 uforarbejdede valnødder og en spiseskefuld hørfrøolie dagligt. Du kan blande det i din yoghurt eller havregryn om morgenen, og det smager også godt!

JERN

Jern er et mineral, som er vigtigt for dannelsen af hæmoglobin, som er en del af de røde blodlegemer. De røde blodlegemer transporterer ilt rundt i kroppen. Jern findes i vegetabiliske og animalske fødevarer. Dyr bruger, som mennesker, jern til at danne hæmoglobin og har jern i form af hæmjern i blodet. Planter indeholder også jern, men kun i en anden form: ikke-hæmjern. Jern i kød (hæmjern) er derfor lettere for os at optage end ikke-hæmjern fra f.eks. planter og æg. Du kan få (ikke-hæm-) jern fra fødevarer uden kød, f.eks. grønne (blad)grøntsager, fuldkornsprodukter, bælgrugter, sojaprodukter, nødder og æg. Så det er godt at sørge for at indtage nok af disse fødevarer.

VITAMIN B1 OG B12

Vitamin B1 er et vigtigt vitamin for dit energistofskifte og for nervesystemets og hjernens funktion. Det findes hovedsageligt i kød, men også i kornprodukter, kartofler, grøntsager og mejeriprodukter. Så længe du spiser nok kornprodukter, kartofler, grøntsager og mejeriprodukter, får du nok vitamin B1. Vitamin B12 er af mikrobiel oprindelse og findes i dag næsten udelukkende i animalske produkter, især i kød. Det findes også i mejeriprodukter og æg og i nogle berigede køderstatninger. Hvis du ikke spiser kød, men stadig spiser andre animalske proteinkilder, får du i princippet nok vitamin B12 gennem æg, mejeriprodukter og berigede køderstatninger. Veganere anbefales at tage et tilskud af B12-vitamin.

Ingen kød eller fisk ... men hvad så?

Hvis du planlægger at spise plantebaseret mad (oftere), spekulerer du måske på, om du får nok næringsstoffer.

Kød indeholder en masse protein, men hvad betyder det egentlig? Heldigvis er der masser af plantebaserede alternativer, som giver din krop, hvad den har brug for.

Men det er vigtigt at sørge for, at du får nok variation. På den måde får du de rigtige næringsstoffer og et lækkert, alsidigt måltid! Disse sider viser de vigtigste alternativer.

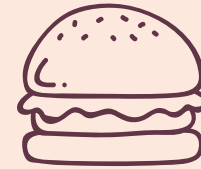
HVORDAN ERSTATTER JEG FISK?

Vil du også undvære fisk i den Nationale Kødfri Uge? Hvor er det godt! Det er blevet lettere at erstatte dit yndlingsstykke fisk. I dag findes der nemlig ikke kun køderstatninger, men også fiskeerstatninger! Det gør det nemt at lave en vegansk salat niçoise eller makrelsalat. Det er også godt at vide, at fisk indeholder omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA. Disse fedtsyrer er sunde, fordi de beskytter dig mod hjerte-kar-sygdomme. Den gode nyhed er, at du slet ikke behøver at spise fisk for at få disse fedtsyrer. Faktisk får fisk dem ved at spise alger, og det kan du også! Der kan købes algebaserede kosttilskud, som indeholder disse fedtsyrer. Så det er et godt alternativ!

HVAD HVIS JEG OGSÅ VIL ERSTATTE MÆLKEPRODUKTER?

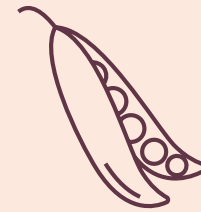
Det er faktisk ret nemt. For nylig er der kommet en masse plantebaserede alternativer på mejerihylden! Du kan finde plantebaserede variationer af mælk, yoghurt, ost, smør og fløde. Med alle disse muligheder i supermarkedet i dag kan sagtens nyde en plantebaseret cappuccino, "yoghurt" med granola eller endda en vegansk koldskål. Plantebaserede drikke er f.eks. lavet af nødder, såsom mandelmælk, eller af havre, ærter eller soja. Når man vælger en mælkeerstatning, er det vigtigt med variation, og det er klogt at se på proteinindholdet. Sojadrikke er den mest proteinrige mælkeerstatning. Plantebaseret drikke er ofte tilsat B12-vitamin og calcium, så det behøver du ikke at gå glip af. Prøv et par stykker, og find ud af, hvad der er din favorit!

HVAD KAN JEG SPISE I STEDET FOR KØD?



FÆRDIGLAVEDE KØDERSTATNINGER

Du kan meget nemt bruge færdiglavede køderstatninger i de retter, du allerede kender, ved at erstatte kødet 1-til-1. Nogle køderstatninger er tilsat B12-vitamin, B1-vitamin og jern, så du ikke går glip af nogen næringsstoffer. Der findes køderstatninger baseret på bønner, lupin og korn. Mange er lavet af soja, da det er rigt på protein og umættet fedt og også indeholder B1-vitamin og jern.



BÆLGFRUGTER

Bønner, linser, kikærter og sojabønner er alle bælgrugter. Der findes så mange forskellige sorter, at du nemt kan gå i alle mulige retninger med dem! Bælgrugter indeholder de gode ting fra kød, såsom B1-vitamin, jern, fibre og protein. I modsætning til mange kødprodukter har de et meget lavt indhold af salt og mættet fedt. Rist kikærter i ovnen som en lækker snack, lav en gryderet med linser, eller fyld dine wraps med sorte bønner.



ÆG

Æg har en lav indvirkning på miljøet. Desuden er de ikke kun en kilde til protein, men indeholder også jern, B2-vitamin, A-vitamin og B12-vitamin. Derfor er de en god køderstatning. Hvis du køber dem, skal du være opmærksom på et dyrevelfærdsmærke. Vil du udelukkende spise grøntsager i denne uge? Så skal du ikke spise æg i denne uge. Så vælg et af de andre alternativer som en del af dit måltid.



TANG

Det bliver mere og mere populært at spise tang! Ud over at være en proteinkilde er det også en kilde til jern, jod, fosfor, calcium, B-vitamin og kalium. Dyrkning af tang kræver kun lidt jord og brændstof, så miljøpåvirkningen er minimal. Har du prøvet at spise det før?



NØDDER

Vidste du, at det er sundt at spise en håndfuld nødder om dagen? Når alt kommer til alt, indeholder nødder sunde fedtstoffer, jern, vitamin B1 og vitamin E. På trods af at nogle nødder kræver meget vand for at blive produceret, er de et godt valg i en fleksitærisk, vegetarisk eller plantebaseret kost. Spis en håndfuld blandede (usaltede) nødder som en snack, eller tilsæt dem til dit måltid, f.eks. valnødder i din salat eller cashewnødder i din wokret.

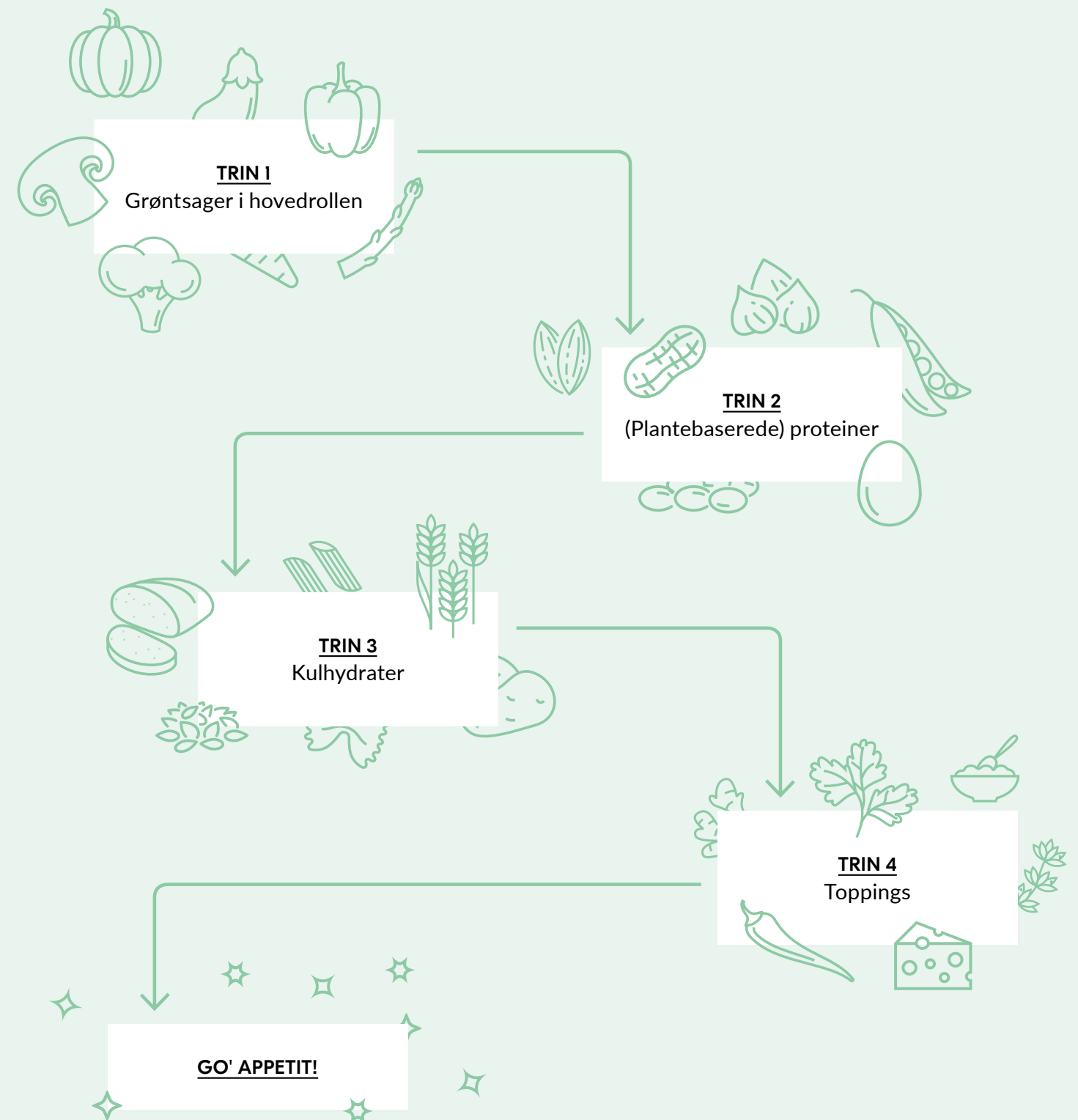


SVAMPE

Svampe har en god konsistens, som også kan sammenlignes med kød. De indeholder mange næringsstoffer som f.eks. B2-vitamin, fibre og protein. Tilsæt alligevel en jernrig grøntsag til dit måltid for at få alle dine nødvendige næringsstoffer, for svampe indeholder ikke nok jern til at kunne kaldes en fuldgyltig køderstatning. Østershatten er en undtagelse (og den dyrkes også meget bæredygtigt)!

Byggesten til dit plantebaserede måltid

Mange mennesker, der begynder at spise mindre kød, mangler inspiration. Det er logisk! Hvis man ofte er vant til kartofler, kød og grøntsager som basis for sit måltid, kan det være svært at finde på en kødfri eller plantebaseret ret. Heldigvis er det ikke så svært, og det er egentlig bare et spørgsmål om at tænke sig om. Hvordan man gør det? Det vil vi forklare dig i de følgende trin.



Trin 1 Grøntsager i hovedrollen

Når man laver en vegetarisk ret, skal man tage udgangspunkt i grøntsagerne. Måske tænker du ikke over det, men der er hele 40 forskellige slags grøntsager, som er let tilgængelige i supermarkedet. For slet ikke at tale om, hvis du går på markedet eller til grønthandleren!

Som noget nyt skal du sammensætte din ret med spørgsmålet: Hvilken grøntsag spiser jeg i dag? Ideelt set bør du vælge en 'hovedgrøntsag' og en 'sidegrøntsag'. Så inkorporerer du de to i din ret. Du vil opdage, at du på denne måde nemt kan tilberede 200 gram grøntsager pr. person.

Udfordr dig selv til ikke at vælge de samme grøntsager hver gang. Et nyttigt værktøj til det er at vælge grøntsager, der passer til sæsonen. De fleste grøntsager er tilgængelige hele året rundt takket være dyrkning i drivhus og import, men hver grøntsag har stadig en sæson. Du foretrækker at spise rosenkål og grønkål, når det er koldt, og asparges og ærter, når det er varmt, ikke sandt? Lige præcis.

Vi hjælper dig gerne på vej!

VÆLG DINE GRØNTSAGER



Jordskokker



Aubergine



Asparges



Selleri



Blomkål



Grønkål



Broccoli



Svampe



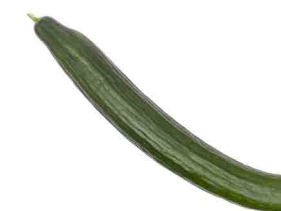
Squash



Ærter



Knoldselleri



Agurk

VÆLG DINE GRØNTSAGER



Majroer



Kålrabi



Pak choi



Pastinak



Sukkerærter



Græskar



Porrer



Rabarber



Radisser



Rødbeder



Rødkål



Rucola

VÆLG DINE GRØNTSAGER

DET ER SJOVT AT SPØRGE SIG SELV
Hvilke af disse grøntsager
har du aldrig spist før?



Savoykål



Skorzonerrødder



Snitbønner



Grønne bønner



Spinat



Spidskål



Rosenkål



Bønnespirer



Hestebønner



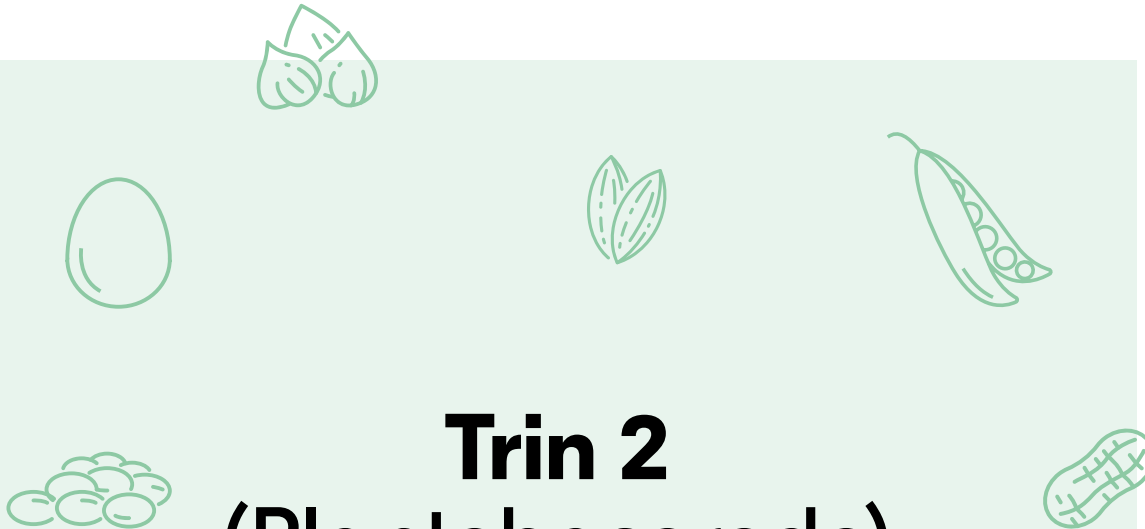
Fennikel



Julesalat



Gulerødder



Trin 2 (Plantebaserede) proteiner

Du tænker sikkert: planteproteiner, hvad er det mon?
Vi skal nok forklare dig det!

Når du har valgt dine grøntsager, er det vigtigt at tænke på dine ("plantebaserede") proteiner, som passer til dem. På den måde sikrer du, at dit vegetariske måltid er helt komplet og indeholder alle de næringsstoffer, der skal til for at erstatte kød. Kød har et utroligt højt proteinindhold, derfor tror folk ofte at kød er nødvendigt. Heldigvis kan du også erstatte disse animalske proteiner der findes i kød med planteproteiner fra bælgfrugter og nødder. Derudover kan du selvfølgelig også spise et æg ved lejlighed!

På de følgende sider vil vi inspirere dig med mulighederne og den rigtige mængde pr. person.

KØDERSTATNINGER

100 gram køderstatning (eller fiskeerstatning!) erstatter 100 gram tilberedt kød. Der findes mange forskellige producenter af spiseklare køderstatninger. Vælg en, der passer til dig! Du kan vælge om du selv vil krydre, ved at vælge tofu eller tempeh. Hvis du er på udkig efter en lettere løsning, er vegetariske burgere, "kødboller", pølser eller "kødstykker" ideelle. Du kan selvfølgelig lade dig lede af formen (hvad passer til mit måltid?), men du kan også vælge ved at se på, hvad køderstatningen er lavet af. Overvej f.eks. en køderstatning baseret på soja, lupin, mycoprotein, bælgfrugter, tang eller nødder. Kvaliteten af køderstatninger er forbedret enormt i de senere år, så det er virkelig værd at prøve!



ÆG

Tre æg erstatter 100 gram tilberedt kød. Men historien om æg er mere kompliceret, end man skulle tro, når man tænker på dyrevelfærd og miljø. For at producere æg skal der nemlig ikke kun fødes æglæggende høns, men også deres brødre, hanerne. Indtil nu er disse hanekyllinger blevet aflivet kort efter fødslen, fordi de ikke lægger æg og producerer mindre kød end slagtekyllinger. Så disse hanekyllinger går næsten altid "til spilde" i processen. Og værre end at spise kødet er det selvfølgelig at spilde kødet. Heldigvis er der innovative hønsegårde som gør det anderledes.

BÆLGFRUGTER

250 gram kogte bælfrugter (eller fra pose eller dåse) erstatter 75 gram tilberedt kød. Kommer du ikke videre end til en gryderet, når du tænker på bælfrugter? Bare rolig, du vil finde masser af inspiration i dette magasin. Lav f.eks. en linsebaseret pasta bolognese, tilsæt kikærter til din karryret, form dem som en burger eller kugle, eller tilsæt bønner til din suppe eller salat. Eksperimentér, de er så alsidige!



Azuki bønner



Borlotti bønner



Butterbeans



Brune bønner



Cannellini bønner



Kidneybønner



Kikærter



Linser



Mungbønner



Sortøjebønner



Sorte bønner

NØDDER

25 gram (en håndfuld) nødder, helst uristede og usaltede, erstatter 100 gram tilberedt kød. Nødder gør næsten altid din ret mere velmagende! Rist dine nødder i 10 minutter i ovnen ved 180 grader, så bliver de dejligt varme og knasende. Lækre i en suppe eller salat, men også i et ovnfad eller grofthakket og indarbejdet i et bagværk eller en sauce. Mangler du inspiration? Så spis bare en håndfuld nødder, mens du laver mad, så behøver de ikke at blive tilsat i din ret, men du allerede har spist dem. Eller vælg en nøddebaseret køderstatning!



Mandler



Cashewnødder



Hasselnødder



Macadamianødder



Paranødder



Pekannødder



Jordnødder



Pistacienødder



Valnødder

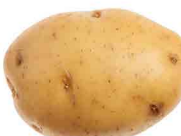


Trin 3

Kulhydrater: pasta, korn, kartofler og brød

Når du har valgt dine grøntsager og proteiner, er det tid til at beslutte: Hvad er det egentlig for et måltid, jeg laver? Skal det være en pastaret, en risret, eller skal det være kartofler? I princippet kan næsten alt kombineres, men generelt passer bælgfrugter bedre til en risret (medmindre du laver linse-bolognese!), nødder er faktisk altid en succes, og et æg- eller køderstatning er ret fleksibel.

Overvej også andre typer overraskende korn her. Der er så mange varianter! Fra ris til couscous, quinoa og bulgur samt boghvedenudler, havrepasta og selvfølgelig forskellige brød og kartoffelvarianter. Der er så meget at smage på!

KULHYDRATER		
KORNSORTER		
		
Boghvede	Bulgur	Couscous
		
Farro	Hirse	Byg
		
Havre	Quinoa	Brune ris
KARTOFLER		
		
Små kartofler	Aspargeskartoffel	Roseval kartoffel
		
Bagekartoffel	Hvid sød kartoffel	Sød kartoffel

KULHYDRATER

PASTA

Cannelloni



Conchiglie



Farfalle



Fusilli



Gnocchi



Spaghetti



Penne



Ravioli



Tagliatelle

BRØD

Ciabatta



Focaccia



Naan-brød



Pitabrød



Rugbrød



Surdejsbrød

Trin 4 Krydderier og toppings

Nu hvor du har samlet dine grøntsager, proteiner og kulhydrater, skal du selvfølgelig stadig samle din ret til en helhed. Og det er en fest! Her skal du lade dig blive ledet af, hvilken type ret du vil lave: en måltidssalat, en gryderet, en traditionel kartoffel-kød-grøntsagsmiddag eller en suppe eller en ovnret? For en salat kræver det naturligvis en dressing, en gryderet har brug for fugt i form af f.eks. tomatsose, øl eller kokosmælk, en traditionel kartoffel-kød-grøntsagsmiddag kan kræve sauce, en suppe er lavet af bouillon (plantebaseret) fløde eller kokosmælk, og en ovnret har ofte brug for (plantebaseret) fløde eller en tomatsose.

Som prikken over i'et kan du selvfølgelig lade dig blive guidet af det køkken, du har lyst til: Skal det være en italiensk klassiker, asiatisk mad eller en dansk ret? Ud fra det valg kan du udvikle din ret yderligere. Fra side 26 inspirerer vi dig derfor med forskellige opskrifter fra verdenskøkkenet!

Endelig fortjener ethvert måltid at være en fest. Så brug toppings så ofte som muligt! Uanset om det er en håndfuld friske krydderurter, en skefuld (plantebaseret)yoghurt eller hummus, lækker revet (plantebaseret)ost eller ristede frø og kerner: alt er tilladt. Så længe det er din kødfrie fest!

Inspirerende opskrifter

En guide, der hjælper dig med at spise kødfrit i en uge, indeholder naturligvis opskrifter! Disse opskrifter giver dig den inspiration, du har brug for til at spise vegetarisk eller vegansk i en hel uge. Fra 'røræg' til morgenmad/frokost til en plantebaseret thailandsk gul karry til aftensmaden. Hvad står der på din menu?

Lækre opskrifter til din National Kødfri Uge

MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
Yoghurt med hjemmelavet granola og frisk frugt	Pastasalat med avocadodressing	Spicy cheeseburger med kartoffelbåde
"Røræg" på ristet brød	Sushi bowl med sesam-sojadressing	Pasta alla norma: penne med aubergine
Overnight oats med mango og kokos	Grillet Mexicansk wrap	Gul thai-karry med ris
Morgenmadskage med blåbær	Linsesuppe med rød karry, græskar og kokosmælk	Comfort bowl med quinoa
Protein smoothie med banan	Sprød wrap med frisk yoghurtsauce	Stegte små kartofler og 'bøffer' med sauce



Yoghurt med hjemmelavet granola og frisk frugt

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

600 g (plantebaseret) yoghurt
130 g grovvalsedede havregryn
60 g blandede nødder, hakkede
30 g solsikkefrø
3 spsk. solsikkeolie
2 spsk. agavesirup eller honning
½ tsk. kanel

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 175 °C.

Lav granolaen ved at komme havregryn, solsikkekerner, krydderier og kanel i en skål. Bland det sammen. Tilsæt solsikkeolie, og bland det godt, indtil alle ingredienser er dækket af olie.

Fordel granolaen på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag granolaen midt i ovnen i 20-25 minutter, indtil den er blevet gyldenbrun og sprød. Tag den ud halvvejs, og bland nødderne i. Tag granolaen ud af ovnen, sæt den til side, og lad den køle af.

Fyld fire skåle med (plantabaseret) yoghurt, og fordel granolaen over den. Server evt. med frit valg af frugt.

“Røræg” på ristet brød

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

8 skiver surdejsbrød
2 tomater, i tern
2 forårsløg, skåret i tynde skiver
1 pakke (375 g) tofu, drænet
2 tsk. paprika
1 tsk. stødt gurkemeje
½ tsk. løgpulver
½ tsk. hvidlødspulver
solsikkeolie
salt og peber

TILBEREDNING

Rist brødsiverne på grillindstillingen i en ovn, i en toaster eller i en brødrister til de er sprøde.

Smuldr eller knus tofuen i små stykker. Varm solsikkeolie op i en dyb pande ved middelhøj varme, og læg tofuen i wokken i 6-8 minutter, indtil den begynder at blive sprød.

Tilsæt tomater i tern, paprika, stødt gurkemeje, løgpulver og hvidlødspulver på panden, og rør godt rundt. Steg i yderligere 2-3 minutter, indtil tomaterne begynder at blive bløde. Smag til, og krydr med salt og peber. Tag panden af varmen, og sæt den stegte tofu til side.

Læg brødsiverne på tallerkenerne, og top med røræg. Pynt med forårsløg, og servér straks.



Overnight oats med mango og kokos

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

2 mangoer, i tern
200 g grovvalsedede havregryn
600 ml (plantebaseret) mælk
4 spsk. kokosflager
2 spsk. chiafrø
1 tsk. vaniljeekstrakt

TILBEREDNING

Lav overnight oats ved at blande havregryn, (plantebaseret) mælk, chiafrø og vaniljeekstrakt i en skål.

Fordel blandingen i fire beholdere eller glas, og sæt dem tildækket i køleskabet. Lad dem stå i mindst 2 timer, men gerne natten over.

Tag overnight oats ud af køleskabet, pynt med kokosstrimler, mangotern og eventuelt ekstra chiafrø. Server med det samme!



Morgenmadskage med blåbær

VEGETARISK 1 MORGENMADSKAGE

INGREDIENSER

2 æg
275 g mel
250 g (plantebaseret) yoghurt
125 g frosne blåbær
50 ml solsikkeolie
2 tsk. vaniljeekstrakt
2 tsk. bagepulver
½ tsk. salt

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180 °C, og smør en kageform.

Kom (plantebaseret) yoghurt, æg, solsikkeolie, salt og vaniljeekstrakt i en skål, og pisk det med en piskeris til det er ensartet og uden klumper.

Sigt derefter mel og bagepulver over skålen, og bland det til det er en jævn dej. Vend forsigtigt de frosne blåbær i dejen med en spatel. Gem en spiseskefuld blåbær til pynt.

Hæld blandingen i kageformen, pynt med de resterende blåbær, og bag yoghurtmorgenmadskagen i den forvarmede ovn i ca. 45-50 minutter, indtil den er gyldenbrun. Tjek, om kagen er færdig, ved at stikke i den med en kniv. Den skal komme ren ud.

Lad kagen køle af. Når den er afkølet, kan du forsigtigt tage kagen ud af formen. Skær den i skiver og server!





Proteinrig smoothie med banan

VEGANSK | 1 SMOOTHIE | HURTIG AT TILBEREDE

INGREDIENSER

1 (frossen) banan, i stykker
150 g (plantebaseret) yoghurt
30 g havregryn
100 ml (plantebaseret) mælk
2 spsk. peanutbutter
1 spsk. kakaopulver

TILBEREDNING

Kom alle ingredienserne til smoothien i blenderen, og blend, til den er cremet og lækker.

Hæld shaken i et glas, og servér med det samme.

Pastasalat med avocadodressing

VEGANSK 4 PERSONER HURTIG AT TILBEREDE

INGREDIENSER

1 squash i ½ cm tykke halvmåner
300 g fuldkornspenne
200 g ærter
85 g rucola
5 g basilikum, grofthakket
Olivenolie
Salt og peber

Til avocadodressing

1 avocado, skåret i tern
½ citron, saft
10 g basilikum, grofthakket
5 spsk. vand

TILBEREDNING

Tilbered fuldkornspenne efter anvisningen på pakken. Efter du har hældt vandet fra, skal du tilsætte olivenolie til gryden og røre godt rundt for at undgå, at det klistrer. Lad pennene køle helt af.

Kom ingredienserne til avocadodressing i en foodprocessor, og blend, til den jævn. Smag til, og krydr med salt og peber.

Varm olivenolie på en pande ved middelhøj varme, og steg squash og ærter i 4-6 minutter, til de er møre. Sæt til side.

Bland fuldkornspenne med squash, ærter, rucola og avocadodressing i en stor skål, og rør godt rundt.

Fordel pastasalaten på tallerkenerne, og pynt med basilikum.





Sushi bowl med sesam-sojadressing

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

1 gulerod, skrællet og revet groft
500 g sushi-ris
200 g edamame bønner
200 g radiser
125 g tangsalat
2 spsk. Sesamfrø

Til marinaden af sushiris
8 spsk. riseddike
2 tsk. sukker
1 tsk. salt

Til sesam-sojadressing
6 spsk. sojasauce
3 spsk. sesamolie

TILBEREDNING

Tilbered sushirisene efter anvisningen på pakken. Varm kort ingredienserne til sushirismarinaden op i en gryde, indtil sukker og salt er opløst. Sæt det til side.

Når risene er afkølet, tilsættes marinaden, og der røres forsigtigt rundt. Bland ingredienserne til sesam-soja-dressing i en skål.

Fordel sushirisene i fire skåle. Fordel gulerod, radiser, edamame og tangsalat med uret i skålene. Fordel halvdelen af dressing i skålene.

Pynt sushiskålene med sesamfrø, og servér straks sammen med den resterende dressing.

Grillet Mexicansk wrap

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

8 grøntsagstortillas
2 avocadoer, skrælet, halveret og uden sten
1 rød peberfrugt, i tern
1 rødløg, hakket
1 dåse (400 g) hakkede tomater
1 dåse (200 g) sorte bønner, drænet og skyllet
1 dåse (200 g) kidneybønner, drænet og skyllet
200 g brune ris
150 g (plantebaseret) ost, revet
150 g majs
2 tsk taco krydderiblanding
Solsikkeolie
Salt og peber

Nødvendigt ekstra
Toaster

TILBEREDNING

Varmsolsikkeolie på en pande ved middelhøj varme, og steg løget i 1-2 minutter, til det begynder at blive klart.

Tilsæt bønnerne, og steg dem ved middelhøj varme i 3-4 minutter.

Tilsæt tomater og tacokrydderiblandingen, og lad det simre ved svag varme i 3-4 minutter.

Tilsæt majs, smag til, og krydr med salt og peber.

Tilbered risen efter anvisningen på pakken.

Læg avocadoerne i en skål, og mos dem groft med en gaffel. Smag til, og krydr med salt og peber.

Fordel avocadopuré, fyld af bønner, ris, peber og ost over tortillaerne, og rul dem sammen til burritos.

Grill burritos én efter én i toasteren, indtil der kommer grillstriber. Servér med det samme.



Linsesuppe med rød karry, græskar og kokosmælk

VEGANSK 4 PERSONER HELE FAMILIEN

INGREDIENSER

1 butternutsquash, skind og kerner fjernet og skåret i 2 cm store tern
400 g linser
50 g græskarkerner
400 ml kokosmælk
1 liter vand
3 spsk. rød karrypasta
1 hvidløg, finthakket
15 g frisk koriander

TILBEREDNING

Adskil stilkene fra korianderen, og hak dem groft. Hak også korianderbladene groft, og gem dem i køleskabet til senere brug.

Varm solsikkeolie op på en pande, og steg løget, til det begynder at blive klart. Tilsæt den røde karrypasta, og lad det stege i 2-3 minutter.

Kom derefter butternutsquash (i tern), korianderstilke, kokosmælk og vand i gryden, og lad det simre på lavt blus i 30 minutter.

Kom halvdelen af linserne i gryden, og blend suppen groft med en stavblender.

Fordel de resterende linser i fire skåle, og fordel græskarsuppen ovenpå. Pynt med koriander fra køleskabet og græskarkerner, og servér straks.



Sprød wrap med frisk yoghurtsauce

VEGANSK 4 PERSONER HURTIG AT TILBEREDE

INGREDIENSER

8 tortilla wraps
3 peberfrugter i strimler
2 pakker plantebaseret burgere
1 romainesalat, fintsnittet
1 agurk i skiver
250 g plantebaseret yoghurt
15 g purløg, finthakket
salt og peber

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 175 °C.

Bland den plantebaseret yoghurt med purløg, smag til og krydr med salt og peber.

Tilbered burgeren efteranvisningerne på pakken.

Varm wrapsene kort i den forvarmede ovn, og server dem varme med burger, romainesalat, agurk, peberfrugt og yoghurt-purløgssauce.

TIP
Også meget lækkert med hummus.





Spicy cheeseburger med kartoffelbåde

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

1 løg, i halve ringe
4 plantebaseret burgere
4 hamburgerboller, halveret
4 skiver (plantebaseret) ost
2 jalapeños i skiver
500 g kartofler
85 g rucola
2 spsk. sennep
2 spsk. (vegansk) mayonnaise
solsikkeolie
salt og peber

TILBEREDNING

Tænd ovnen på 225 grader varmluft. Mens ovnen varmer op, skyller du kartoflerne og skærer dem i både. Herefter fordeler du dem på en beklædt bageplade eller i et ovnfast fad. Vend dem i solsikkeolie og tilføj godt med salt.

Når ovnen er varm sætter du kartoflerne ind. De skal have omkring 40 min og må gerne vendes indimellem.

Når der er omkring 20 min. til at kartoflerne er klar, varmer du solsikkeolien i en gryde ved middelhøj temperatur, og steger løget i 7-8 minutter, indtil det er gyldent. Sæt det til side.

Varm solsikkeolie op igen på samme pande ved middelhøj varme, og steg de plantebaserede burgere i 7-8 minutter. Vend burgerne halvvejs, og læg en skive ost på hver burger. Varm op, indtil skiverne er smeltet.

Tilbered imens burgerbollerne efter anvisningen på pakken.

Pensl burgerbollerne med sennep og mayonnaise. Top derefter bollerne med rucola, burgere, jalapeños og løg.

Fordel burgerne på tallerkenerne, og servér med kartoffelbådene og mayonnaise, hvis det ønskes.

Pasta alla norma: penne med aubergine

VEGANSK 4 PERSONER HELE FAMILIEN

INGREDIENSER

2 auberginer, skåret i tern
2 fed hvidløg, presset
2 dåser (800 g) hakkede tomater
300 g penne pasta
100 g (plantebaseret) ost, revet
70 g tomatpuré
15 g basilikum, finthakket
4 spsk. olivenolie
1 tsk. chiliflager (valgfrit)
olivenolie
salt og peber

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 200 °C.

Fordel auberginerne på en bageplade beklædt med bagepapir, og dryp med 4 spiseskefulde olivenolie. Krydr med salt og peber. Steg i 20 minutter midt i ovnen, indtil auberginen er blevet gyldenbrun.

Tilbered i mellemtiden penne pastaen efter anvisningen på pakken.

Varm olivenolie op i en gryde ved middelhøj varme, og steg hvidløg, tomatpuré og chiliflager i 2-3 minutter. Tilsæt de hakkede tomater og basilikum, og gem lidt basilikum til pynt. Lad det simre ved svag varme i 6-7 minutter. Tilsæt aubergine i tern, og rør rundt. Smag til, og krydr med salt og peber.

Bland penne pastaen med auberginesaucen, og fordel den på tallerkenerne. Pynt med revet ost og resten af basilikummen. Servér med det samme.





Gul thai karry med ris

VEGANSK 4 PERSONER HELE FAMILIEN

INGREDIENSER

3 søde kartofler, skåret i tern
2 gulerødder, skrællet og skåret i skiver
2 dåser (800 ml) kokosmælk
1 pakke (375 g) tofu, skåret i tern
400 g grønne bønner, halveret
300 g brune ris
5 g koriander, grofthakket
solsikkeolie
salt og peber

Til den gule karrypasta
3 fed hvidløg, presset
1 skalotteløg, hakket
1 stilk citrongræs
1 rød chili
2 spsk. solsikkeolie
1 tsk. karrypulver
½ tsk. stødt gurkemeje
¼ tsk. salt
3 cm ingefær, skrællet og revet

TILBEREDNING

Tilbered de brune ris efter anvisningerne på pakken. Sæt dem til side, og lad dem dampe.

Fjern om nødvendigt kernerne fra den røde chili, og hak den fint. Fjern den grønne og hårde del af citrongræsstænglen, og riv den hvide del fint. Bland dette med resten af ingredienserne til den gule karrypasta i en foodprocessor, og blend til det er jævnt.

Varm solsikkeolie på en pande ved høj varme, og steg tofuen i 5-6 minutter, til den er gyldenbrun og sprød. Smag til, og krydr med salt og peber. Tag panden af varmen, og sæt den til side.

Varm solsikkeolie op i en stor wokpande ved middelhøj varme, og steg karrypastaen, indtil den begynder at dufte. Kom kokosmælk, gulerod, sød kartoffel og de grønne bønner i gryden, og bring det i kog. Sænk temperaturen, og lad det simre i 15-20 minutter, indtil de søde kartofler er møre.

Når der er et par minutter tilbage af tilberedningstiden, tilføjes tofuen til karryen, så den kan blive varmet op i saucen.

Fordel risene og den gule thai karry på tallerkener, og pynt med koriander. Servér med det samme.

Comfort bowl med quinoa

VEGANSK 4 PERSONER

INGREDIENSER

½ agurk, skåret i halvmåner
400 g græskar, skåret i tern
300 g grønkål, finthakket
300 g quinoa
75 g hummus
solsikkeolie
salt og peber

Til minisalaten

3 tomater, skåret i tern
1 rødløg, hakket
½ citron, saft
15 g bredbladet persille,
finthakket
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 200 °C, og fordel græskarternene på en bageplade beklædt med bagepapir. Dryp solsikkeolie, salt og peber over græskarret, og bland det sammen. Rist græskarret i ovnen i 15 minutter, tilsæt derefter grønkålen, bland godt, og bag i yderligere 15 minutter.

Tilbered quinoaen efter anvisningerne på pakken.

Bland alle ingredienserne til minisalaten i en skål. Smag til med salt og peber.

Fordel quinoaen i skåle, og tilsæt derefter minisalaten. Server med det samme!





Stegte små kartofler og 'bøffer' med sauce

VEGANSK 4 PERSONER HELE FAMILIEN

INGREDIENSER

500 g små kartofler, halverede
400 g aspargesbroccoli
Solsikkeolie
Salt og peber

Til portobellobøfferne
8 portobellosvampe
4 spsk. olivenolie
3 spsk. balsamicoeddike
½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. paprika
½ tsk. Hvidlødspulver

Til saucen
50 g (plantebaseret) smør
25 g mel
200 ml grøntsagsbouillon
100 ml vand
1 spsk. sød sojasauce

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 200 °C.

Fordel de små kartofler på en bageplade beklædt med bagepapir. Dryp olivenolie over de små kartofler, krydr med salt og peber, og bland dem godt.

Bag de små kartofler i 25-30 minutter, indtil de er gyldenbrune i midten af den forvarmede ovn. Tjek, om de er færdige, ved at prikke i dem med en gaffel.

Kom olivenolie, balsamicoeddike, spidskommen, paprika og hvidlødspulver i en stor skål, og bland det godt sammen. Smag til med salt og peber. Læg portobellosvampene i marinaden, og smør dem godt ind med en pensel. Lad dem marinere i 10 minutter, og vend dem halvvejs.

Opvarm solsikkeolie på en grillpande ved middelhøj varme. Grill portobellosvampene i 2-3 minutter på hver side, indtil de får grillmærker. Fordel den resterende marinade over portobellosvampene, og sæt dem til side.

Opvarm solsikkeolie på samme grillpande, og grill aspargesbroccolierne i 4-5 minutter, indtil de er al dente.

Lav saucen i en separat gryde ved at smelte (plantebaseret) smør. Når smørret er smeltet, tilsættes melet, og der røres godt rundt med et piskeris, indtil melet er absorberet. Hæld langsomt den søde sojasauce, bouillon og vand i, og bliv ved med at røre godt rundt. Bring det i kog, sænk temperaturen, og lad det simre, indtil saucen har nået den ønskede tykkelse, mens du rører af og til.

Fordel de stegte små kartofler og broccolinier på tallerkenene. Servér med portobellobøfferne og saucen.

Du kan måske ikke forestille dig det endnu, men i slutningen af næste uge har du ikke spist kød i syv dage. Du har smagt nye retter og fundet flere plantebaserede alternativer. Forhåbentlig har vi overrasket dig! Men hvad bliver det næste? Du behøver selvfølgelig ikke at opgive kød helt fra nu af. Vi håber bare, at du er blevet inspireret nok til at nyde et plantebaseret eller vegetarisk måltid fremover, måske bare én, to eller måske endda flere dage om ugen. Disse tips vil hjælpe dig med dette!

Du har overlevet National Kødfri Uge. Hvad skal der ske nu?

SPIS MINDRE KØD I DIT EGET TEMPO

Det tager tid at gøre en ny kost til din egen. Som med andre beslutninger og vaner vil det ikke gå som smurt efter en uge. Synes du, det er svært? Så gør det bare i dit eget tempo: En dag om ugen med en plantebaseret kost er allerede et stort skridt.

SE OGSÅ PÅ DIN FROKOST

Tænk over alle de tidspunkter på dagen, hvor du spiser kød. Mange tænker straks på aftensmad, men måske spiser du ofte kødpålæg på brød? Det første skridt kunne også være at at opdage nyt sandwichfyld! F.eks. hummus, grøntsagspålæg, grillede grøntsager eller et æg.

GENTÆNK: FRA KØDRET TIL GRØNTSAGSRET

Vores bedste tip: Tænk ikke på retten ud fra kødstykket, men ud fra kulhydratkilden (kartofler, pasta, ris) eller grøntsagen. Hvis du wokker, griller eller damper disse, vil de blive stjernen på din tallerken! Udforsk også retter fra andre verdenskokkener, f.eks. karry eller lasagne. I disse retter er det ofte lettere at erstatte kød!

FOKUS PÅ GRØNTSAGER, KORN OG BÆLGFRUGTER

Grøntsager, korn og bælgrugter ... Der er så mange varianter! Så udfordr dig selv og kom i gang med søde kartofler, pastinakker eller knoldselleri. Eksperimentér med freekeh, farro eller bulgur, og varier med linser, kikærter og sorte bønner. Overrask dig selv, indtil du har prøvet dem alle.

VARIER MED VERDENSKØKKENET

Det vestlige køkken er ofte fokuseret på kød og fisk, men det er langt fra tilfældet alle steder. Tag f.eks. det indiske, thailandske, vietnamesiske eller libanesiske køkken, hvor vegetarmad virkelig er en del af kulturen. Så kig også ud over vores grænser, og lad dig inspirere af smagen i Asien og Mellemøsten.

GØR DET TIL EN UDFORDRING

Gør det sammen! Lav plantebaserede måltider til hinanden en aften om ugen sammen med en gruppe venner eller familie. Eller gør det til en leg med din partner og prøv at lave en vegetarisk eller plantebaseret kogebog fra A til Z sammen.

VÆLG EN KØDERSTATNING EN GANG IMELLEM

Der er virkelig ikke længere tale om "tofu- og tempeh-svampe" i disse dage. Supermarkedernes hylder med køderstatninger er meget varierede og omfattende, og kvaliteten er forbedret enormt i de senere år. Der findes fantastiske vegetariske og plantebaserede køderstatninger baseret på soja, bælgrugter, grøntsager og korn, som virkelig er værd at prøve. Fra køderstatninger til fiskeerstatninger! Så gå amok og prøv noget nyt hver uge.

FIND EN VEGGIE-KOGEBOG, DER GØR DIG GLAD

En god inspirationskilde er halvdelen af kampen. Hvis du bladrer i en bog og bliver sulten bare af at se på billederne, så ved du, at du er det rigtige sted. Der findes utroligt mange inspirerende vegetariske og plantebaserede kogebøger, fra enkle til mere komplicerede opskrifter, med få eller mange ingredienser.

PLANLÆG DEN DAG, HVOR DU BEVIDST SPISER PLANTEBASERET

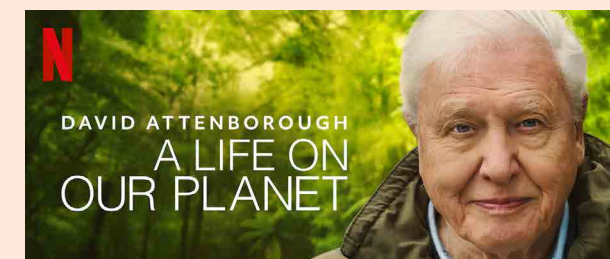
Vælg en dag om ugen, hvor du spiser plantebaseret mad. Prøv at finde inspiration til denne dag på forhånd i en kogebog eller på internettet. Det hjælper også, hvis du køber ind til den dag. Så behøver du ikke at finde på noget i sidste øjeblik, og du kan starte dagen uden kød. Du vil opdage, at du vil begynde at glæde dig til det senere!

SIDST, MEN IKKE MINDST: GØR DET TIL EN FEST!

Grøntsagsretter er farverige og smagfulde. Så forkæl dig selv: afslut din ret med ristede nødder, tilsæt friske krydderurter og en stor skefuld hummus. En dag uden kød bliver automatisk en fest på denne måde!

Tips til dokumentarer

Vi vil gerne hjælpe dig med at lade kødet ligge lidt oftere, også efter at ugen er slut. Med den rigtige inspiration er det en smal sag! På denne side finder du nogle af vores yndlingsdokumentarer, så du kan nyde de lækreste plantebaserede retter hele året rundt. God fornøjelse med at se dem!



A LIFE ON OUR PLANET

David Attenborough ser tilbage på sit liv og tager os med ind i sin vision af fremtiden. En dokumentar, du bare må se!



COWSPIRACY

Cowspiracy: The Sustainability Secret er en banebrydende miljødokumentar, hvor den frygtløse filmskaber Kip Andersen afdækker den mest destruktive industri, som planeten står over for i dag - og undersøger, hvorfor verdens største miljøorganisationer er for bange for at tale om den.



FOOD CHOICES

Supermarkedet tilbyder en række muligheder, men i mellemtiden er vi uinformerede eller underinformerede om mad, og vi bliver let ofre for strømmen af information og verdens fødevareforsyning. Hvad er den sundeste og mest bæredygtige kost for os selv og for de kommende generationer? Det starter med at træffe valg.



SEASPIRACY

Hvordan påvirker fiskeriet havene og resten af jorden? Denne gribende dokumentarfilm fra producenterne af Cowspiracy tager dig med ind i havenes verden. En lærerig film, der kortlægger det undersøiske økosystem og (masse) fiskeriets indvirkning på miljøet.



WHAT THE HEALTH

Opfølgeren til dokumentarfilmen Cowspiracy er What the Health, som undersøger kødforbruget. Kød var oprindeligt en luksusvarer, som i dag indgår i alle måltider. De sundhedsmæssige konsekvenser af kød- og mejeriindustrien er i centrum. Den plantebaserede kost skal være løsningen med praktiske eksempler i form af emner. For hvad er egentlig effekten af en plantebaseret kost?

Dette er en publikation fra Foundation Week Without Meat

Del din plantebaserede inspiration via #kødfriuge

HOVEDAKTION
Isabel Boerdam

TEKSTREDAKTØRER
Nina de Graaf
Floor Severens

KULINARISK REDAKTION
Lieske van der Waals

GRAFISK DESIGN
Studio Suze Swarte
Studio Laura Bolczek



Foundation Week Without Meat Foundation er en hollandsk stiftelse og officielt anerkendt som en velgørenhedsorganisation. Takket være "Horizon Action Grant" fra EU's "Horizon Europe" finansieringsprogram, lanceres kampagnen i forskellige europæiske lande som en del af LIKE-A-PRO projektet.

**DON'T WAIT
FOR A BETTER
WORLD. IT IS UP
TO YOU. YOU
MAY EVEN FIND
THE SOLUTION
AT THE END OF
YOUR FORK.**

