

Jeres mad gør os alle grønnere



**Aalborg
Kommune**

Fremtidens mad gør os alle grønnere

Danmark oplever netop nu et øget fokus på plantebaseret kost. Flere og flere får øjnene op for, at det både er sundt og lækkert at tage udgangspunkt i grøntsagerne frem for kødet - og det er en rigtig god nyhed for vores klode.

Kød – især fra drøvtyggere som køer og får - er nemlig blandt de helt store klimasyndere. Vi kan gøre en kæmpe forskel gennem de valg, vi træffer, når vi serverer mad fra vores køkkener. Vores undersøgelser viser, at borgere, kunder og brugere er klar til forandringer!

Derfor har Aalborg Kommunes Grønne Agenter sammen med Aalborg Universitet udarbejdet 6 nemme råd til, hvordan vi kan medvirke til at mindske klima- og miljøbelastningen fra vores køkkener.



6

nemme råd

1

Reducér mængden af kød gradvist

Erstat 30 % af kødet i en kødsauce med fx kidney beans eller andet grønt. På den måde gør du portionerne 10 % billigere og reducerer samtidig CO₂ udledningen med 15 % pr. portion!

2

Udskift kød med andet kød

Okse- og kalvekød samt kød fra lam belaster klimaet i langt højere grad end kød fra fisk, svin og fjerkræ.

3

Synliggør retternes gode egenskaber

Du opnår nemt den anbefalede mængde protein helt uden kød, og den plantebaserede madblanding har generelt flere vitaminer, kostfibre, antioxidanter og vigtige mineraler.*

4

Omlægning til økologi er billigere og nemmere ved brug af mindre kød

I Aalborg Kommune har vi en målsætning om minimum 60 % økologi i 2020 – det mål er nemmere at nå med mindre kød.

5

Del opskrifterne

Del opskrifter på vegetariske retter og retter, hvor en del af kødet, er udskiftet med plantebaseret mad. På den måde øger I interessen for retterne, og I kan være med til at rykke yderligere ved folks madvaner.

6

Find på lækre navne

Husk at "Italiensk inspireret grøntsagslasagne" lyder mere appetitligt end "vegetarlasagne med soyaprotein" på menukortet.

Uddybning, opskrifter og endnu flere gode råd: Skriv til Center for Grøn Omstilling: baeredygtighed@aalborg.dk





Plante og animalsk baserede fødevarer sammenlignet på næringsindhold

Pr. 500 kalorier af energi

Næringsstof	Plantebaseret madblanding*	Animalsk baseret madblanding**
Kolesterol	0	137
Fedt (g)	4	36
Protein (g)	33	34
Kulhydrat (g)	52	10
Bets-carotene (mcg)	29919	17
Kostfibre	31	0
C vitamin (mcg)	293	4
Folate (mcg)	1168	19
Jern (mg)	20	2
Magnesium (mg)	548	51
Kalcium (mg)	545	252

* Lige dele tomater, spinat, bønner, ærter og kartofler

** Lige dele oksekød, svinekød, kylling og mælk

Lækre alternativer til kød

Der findes adskillige alternativer til kød. Nedenstående (og meget mere) kan købes som frost hos AB/BC Catering og er bl.a. hyppigt brugt i kantinen i Miljø- og Energiforvaltningen.

1

Anamma Vego

- Kan bruges som erstatning for oksefars i fx tortilla wraps, millionbøf, lasagne eller en tærte.

2

Veggie Chicken style chunks Øko

- Perfekt som erstatning for kylling i sandwiches, pitabrød, salat og chicken wraps

3

Oumph

- Et produkt med mange erstatninger som fx Pulled Oumph, Kebab Spiced og stykker, filet eller strimler. Deres hjemmeside byder på mange opskrifter som inspiration: <https://oumph.se/da/>

4

Soy4you

- (Vegafars, soja granula, vega bites) er et produkt af soya. Du kan finde inspiration og opskrifter på: <http://www.soy4you.dk/vegafars/>

