



**Sådan kommer I  
godt i gang med  
*Kostråd til Måltider*  
i kantiner**



# ***I KAN GØRE EN FORSKEL***

*- for sundhed og klima*

Hver dag serverer du og dine kollegaer, i landets kantiner, tusindvis af måltider. For hver tallerken I serverer, har I mulighed for at gøre en forskel – ikke kun for smagsløgene, men også for sundhed og klima. Derfor spiller I en vigtig rolle i at påvirke danskernes madvaner.

Ved at omfavne kostrådene, er I med til at gøre en forskel. Danskerne kan nemlig reducere deres CO2-aftryk med 31-45% ved at følge kostrådene. Med den indflydelse I har på befolkningens madvaner, har det en stor betydning for Danmarks samlede fødevarerforbrug og danskernes sundhed generelt.

*Kostråd til Måltider* bygger på De officielle Kostråd og er et værktøj til at planlægge og servere sund og velsmagende mad, der også tager hensyn til klimaet. Dog kan det være en stor mundfuld at inkorporere alle principperne på én gang. For at få succes med omlægningen, har vi derfor håndplukket tre principper, der skal gøre det nemmere for jer at komme i gang med at servere mad, der følger De officielle Kostråd.

Gør brug af materialet og de tre grønne principper – så kan I være med til at gøre en forskel for klimaet og for jeres gæsters sundhed.



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevestyrelsen





# Tips til at følge *De grønne principper*



# SERVER BÆLGFRUGTER *oftere end kød*

1

## MANGE MULIGHEDER

Der er mange måder at tilbyde bælgfrugter på f.eks. i gryderetter, salater, supper, i brød og andet bagværk, i farsretter lavet af eller blandet op med bælgfrugter som f.eks. bøf, deller, farsbrød eller falafler, som postej eller spreads til pålæg, som dip til grøntsager og knasende brødstænger, ristede og sprøde som topping på salat eller suppe.



2

## GIV BÆLGFRUGTERNE SMAG

Mange bælgfrugter er milde i smagen og kræver derfor ofte lidt tilsmagning for øget kulinarisk kvalitet. Tilsæt derfor smagsgivende ingredienser til kogevandet. Det kan være bouillon, krydderurter, krydderier som f.eks. timian og stjerneanis eller f.eks. hvidløg, løg, fennikel, rodfrugter og citron.

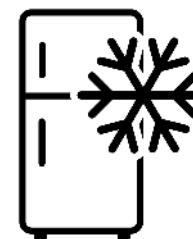
I kan også tilsætte smagsgivere, når bælgfrugterne er kogt f.eks. som marinering med lidt olie, krydderier, krydderurter, saucer, eddike eller citronsaft. Bælgfrugter optager bedst smag, mens de koges eller mens de stadig er varme.

3

## GØR DET OVERSKUELIGT

Bælgfrugter fra konserves er ernæringsmæssigt lige så gode som bælgfrugter I selv tilbereder. Tørrede linser kan koges direkte i f.eks. gryderetter og supper.

Alle bælgfrugter kan fryses, både efter de har været sat i blød og efter kogning. Så er bælgfrugterne klar til brug i forskellige retter.





# LAD GRØNTSAGER OG FRUGTER udgøre mindst 1/3 af alle måltider

1

## MANGE MULIGHEDER

Der er mange måder at tilbyde grøntsager og frugt på f.eks. i salater, gryderetter, supper, i brød og andet bagværk, i farsretter lavet af eller blandet op med grøntsager som f.eks. bøf, deller eller farsbrød, som postej eller spreads til pålæg, som dip til grøntsager og knasende brødstænger eller ristede og sprøde som topping på salat eller suppe.

2

## GIV GRØNTSAGERNE SMAG

Mange grøntsager er milde i smagen og kræver derfor ofte lidt tilberedning og tilsmagning for øget kulinarisk kvalitet. I kan f.eks. bage, fermentere\*, stege, koge, dampe, tørre, sylte eller marinere grøntsager og frugt. På den måde udvikles der forskellige smage, som kan suppleres med tilsmagning med f.eks. krydderier, friske krydderurter, olie, saucer, eddike eller citronsaft.

3

## FORSKELLIGE FARVER OG KONSISTENSER

Grøntsager og frugt findes i et væld af farver og bidrager helt naturligt til måltidets og buffetens varierede udtryk. Grøntsager og frugt i forskellige farver indeholder også forskellige vitaminer og mineraler, så det er vigtigt at tilbyde mange forskellige slags – husk især de mørkegrønne grøntsager som f.eks. spinat, broccoli og grønkål.

For at skabe en god spiseoplevelse, skal der være forskellige konsistenser i måltidet. Her kan grøntsager og frugt med forskellige tilberedningsmetoder bidrage både med knasende, sprøde, bløde og cremede konsistenser.

\*Vær opmærksom på fødevarerikkerhed i forbindelse med fermentering.  
Læs mere på [fvst.dk](http://fvst.dk)



# VÆLG PRIMÆRT FULDKORN

1

## MANGE MULIGHEDER

Der er mange veje til at sikre fuldkorn i måltidet. Vælg en fuldkornsvariant, når I serverer f.eks. pasta, bulgur, cous cous, brød, knækbrød, morgenmadsprodukt og tærtevej. Fuldkorn kan også indgå i farsretter som f.eks. bøffer, deller eller farsbrød, som korn-otto, i salatbaren og blandede salater, eller som sprødristet topping til suppe og salat.

2

## KILDE TIL PROTEIN

Fuldkorn findes i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Fuldkorn bidrager derfor med flere vitaminer, mineraler og kostfibre. Kornprodukter er desuden en vigtig kilde til protein i en planterig kost.

3

## GÅ EFTER FULDKORNSLOGOET

Gå efter fuldkornslogoet når I køber kornprodukter – det er jeres garanti for, at I køber et produkt med fuldkorn og kostfibre. Skift f.eks. brød, knækbrød, mel, pasta, bulgur, cous cous og morgenmadsprodukter ud med fuldkornsvarianter. Når I bager, så lad mindst halvdelen af melet være fuldkornsmel.





# Kommunikation til *gæsterne*



# SÅDAN KAN DU NAVNGIVE DINE RETTER

Når vi læser om mad, læser vi med maven. Derfor er det vigtigt at vælge ord, der taler til sanserne og appetitten. I stedet for at kalde dine retter for vegetarisk, vegansk eller kødfri, så kan du i stedet skrive, hvad der er i retten og sætte fokus på, hvad dine gæster får, og ikke hvad de skal undvære.

Følg de tre trin nedenfor, så er du allerede godt på vej til at gøre dine retter endnu mere appetitvækkende.

1

## INGREDIENSER

Lad et eller flere af rettens ingredienser indgå i navnet

F.eks.  
Røde linser, blomkål, fuldkornspasta, tun, selleri, kartofler, mv.



2

## TILBEREDNING

Lad en eller flere tilberedningsmetoder indgå i navnet

F.eks.  
Stegt, fermenteret, dampet, langtidskogt, grillet, ovnbagt, syltet, koldrøget, braiseret, mv.



3

## KONSISTENS

Lad en eller flere konsistenser indgå i navnet

F.eks.  
Cremet, sprød, saftig, mør, luftig, svampet, knasende, luftig, mv.



NYT OG SPISELIGT  
NAVN

*Stegte  
linsedeller  
med syltede  
gulerødder og  
cremet  
ærtepuré*





# 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.



# SKAB OPMÆRKSOMHED om planterig mad

Brug disse plakater og borddryttere til oplyse og skabe opmærksomhed omkring gevinsterne ved at spise planterig mad.

[Klik her og hent plakater og borddryttere under "Materialer til markedsføring"](#)

[Er du i tvivl om retningslinjerne for markedsføring? Læs mere her](#)



Hvor finder du protein i din frokost?

Quinoa

Kikærter

Mozzarella

Der findes mange kilder til protein i dit måltid

Linser, flækærter, kidneybønner, edamamebønner, hvedekerner, skyr, græsk yoghurt, feta, æg, sild, makrel, kylling og grís er blandt andre eksempler på fødevarer, der bidrager med protein i dit måltid.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

De officielle Kostråd  
- godt for sundhed og klima



MANDAG  
Borschers suppe (vegetarisk)

TIRSDAG  
Pasta med grøntsager og pølse

ONSDAG  
Fiskefilet med kartofler og grønne bønner

TORSdag  
Fiskefilet med kartofler og grønne bønner

FRIDAG  
Kødbølle suppe



Hvor finder du protein i din frokost?

Græsk yoghurt

Linser

Der findes mange kilder til protein i dit måltid

Kikærter, flækærter, kidneybønner, edamamebønner, quinoa, bredebønner, skyr, mozzarella, feta, æg, sild, makrel, kylling og grís er blandt andre eksempler på fødevarer, der bidrager med protein i dit måltid.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

De officielle Kostråd  
- godt for sundhed og klima



DIT VALG gør en forskel

Fødevarerforbruget anses at udgøre omkring 25 pct. af den samlede klimabelastning pr. person i de vestlige lande. Grøntsager, frugter, kornprodukter og bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

De officielle Kostråd  
- godt for sundhed og klima



# *Vil I vide mere?*

*Find mere viden, inspiration og værktøjer til at få  
Kostrådene på menuen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)*



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