

Nye kostråd, plantebaseret mad – og min nye bog



Den 7. januar fik Danmark nye officielle kostråd, som skal medvirke til at vi spiser sundt og klimavenligt. Spis planterigt, varieret og ikke for meget. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk. Sådan lyder et par af de nye officielle kostråd, vi kan bruge til at sammensætte en sund og klimavenlig kost.

Vil du se meget mere om de nye kostråd, kan du klikke ind på: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/> eller læse i DTU's pjece "Råd om bæredygtigt køkken" som også findes på nettet.

Kostrådene bygger på områder som klimetryk, udnyttelse af arealer, forbrug af vandressourcer, pesticid-udledning – og fødevarerforbrugets samlede klimabelastning som udgør 25 % af den samlede belastning.

Desuden er der fokus på, at få nok af følgende næringsstoffer i det plantebaserede køkken, da nogle af dem overvejende findes i animalske råvarer:

- Vitaminerne A, B2, B12 og D
- Mineralerne kalk, jod, jern, zink og selen
- Omega-3 fedtsyrer, gerne fra vegetabiliske kilder (fx chiafrø, hørfrø og valnødder)
- Vegetabiliske proteiner (se forslag længere nede)

Kostrådene bygger på områder som klimetryk, udnyttelse af arealer, forbrug af vandressourcer, pesticid-udledning – og fødevarerforbrugets samlede klimabelastning som udgør 25 % af den samlede belastning.

Desuden er der fokus på, at få nok af følgende næringsstoffer i det plantebaserede køkken, da en del af dem overvejende findes i animalske råvarer: Vitaminerne A, B2, B12 og D. Mineralerne kalk, jod, jern, zink og selen. Omega-3 fedtsyrer, gerne fra vegetabiliske kilder (fx chiafrø, hørfrø og valnødder) og sidst, men ikke mindst vegetabiliske proteiner (se forslag længere nede).

Her har jeg valgt at sætte fokus på den plantebaserede mad, hvordan du får nok vegetabiliske proteiner, og hvorledes du nemt får mere plantemad ind i din hverdag.

Vil du se endnu mere om plantebaseret mad – og om bæredygtighed og det klimavenlige køkken, så er der meget mere i min nye bog (udkom den 22. februar 2021) "**En sund kvindekrop – sundhed, styrke og vitalitet**". Bogen indeholder blandt andet info om, hvorfor det 'grønne køkken' er godt både for kroppen og klima, og hvorledes du let får flere grønsager ind i hverdagens måltider. Bogen indeholder mere end 80 opskrifter som alt overvejende er vegetariske eller veganske.

[Du kan læse mere om bogen her!](#)

Anne van der Merwede

En sund kvindekrop

*Sundhed,
styrke og
vitalitet*



muusmann
FORLAG

Du kan bl.a købe bogen hos **muusmann**

Forlag : <https://muusmann-forlag.dk/en-sund-kvindekrop/>

Vegetabiliske proteiner

Ofte fås proteiner fra kød, fjerkræ og fisk, men netop disse råvarer er kun sjældent i det plantebaserede køkken. Heldigvis er der masser af velsmagende kilde til vegetabiliske proteiner. Nedenfor er der råvarer, der netop giver din krop proteiner, som den bl.a. bruger som byggesten, transportproteiner og til antistoffer.

- **Tofu** er lavet af sojabønne og har et højt indhold af protein. Tofu smager ikke af så meget i sig selv, men tilberedes den med andre ingredienser bliver den meget velsmagende. Tofu er hurtigt tilberedt og passer perfekt til hurtige wok-retter, hvor den netop tager smag af de øvrige ingredienser.
- **Bælgfrugter** som kidneybønner, sojabønner, linser, ærter, sorte- og hvide bønner har proteiner samt et godt indhold af fibre og B-vitaminer. Kan anvendes til vegetariske frikadeller, salater, gryderetter, humus, falafel og pateer. De kan købes tørrede i pose – eller kogte på dåse eller i papkarton.
- **Edamama bønner** kaldes de unge, friske sojabønner. De har en frisk grøn farve og købes frosne. De er hurtigt tilberedt – og måske de kendes allerbedst fra det japanske køkken, hvor de serveres som snack, blot drysset med flagesalt.
- **Hampefrø** egner sig i smoothies, brød og boller eller som drys på salater. Frøene har proteiner, og desuden tilføjer de retten umættede sunde fedtstoffer, og kalk og magnesium, som du bl.a. bruger til dine knogler. De fås som hele eller knækkede frø eller som hampemel.
- **Chiafrø** er rige på proteiner, fibre og de sunde fedtstoffer. Anvendes til pandekager, knækbrød

(opskriften er på min hjemmeside), bagværk eller til chiagrød, en grød der ikke skal koges, men blot stå natten over i køleskabet.

- **Quinoa** er det korn der indeholder allermost protein. Det stammer oprindeligt fra Mellemamerika, men har gennem de seneste 20 år fundet vej til Danmark. Det anvendes til pandekager, som fyld i supper og salater, frikadeller eller morgengrød.
- **Chufa** er en lille proteinrig rodknold, fyldt med fibre, magnesium og B-vitaminer. Den kan ligne en nød, men er det ikke. Chufa er laktose- og glutenfri og kan købes som små tørrede knolde og som chufamel.
- **Nødder, mandler, kerner og frø** er små sundhedsbomber med både fedtstoffer og proteiner og et utal af anvendelsesmuligheder. Til bagning, som drys i salater, til desserter, suppe, snack og mellemmåltider.
- **Kakao** indeholder faktisk en del protein. Desuden magnesium, som beroliger kroppen og samtidigt bruger kroppen magnesium til muskelarbejdet og dermed også til dit hjerte. Kakao er lidt bitter i smagen, en smag der tilgodeser leverens arbejde. Jo mørkere chokolade, jo højere kakaoindhold.

Chufa-muffins (ca. 15 stk.)

- 250 g chufamel
- 150 g æbler, skåret i små tern
- 1 æg
- 125 g rørsukker
- 2 tsk. stødt ingefær
- $\frac{3}{4}$ dl planteolie, fx solsikkeolie
- $2\frac{1}{2}$ dl yoghurt
- 2 tsk. bagepulver
- $\frac{1}{2}$ tsk. natron,
- Saft af $\frac{1}{2}$ citron

Æbletern kommes i en skål og blandes med citronsaft af $\frac{1}{2}$ citron. Æg, rørsukker, stødt ingefær, planteolie og yoghurt piskes sammen i en skål. Chufamel, bagepulver og natron blandes sammen og vendes forsigtigt i. Æbletern kommes i til sidst. Dejen fordeles i muffinforme, der bages i en 180° varm ovn ca. 35 minutter.



Nemme ideer til at få mange grønsager

- Svits grønsager på panden i rigeligt med krydderier, karry, hvidløg, ingefær, oregano mm.
- Tilberede en gryderet af bælgfrugter, grønsager, krydderier og en dåse flåede tomater
- Lav "spaghetti-strimler" af gulerod, courgette eller

kinaradise

- Halverede, bagte peberfrugter med fyld af svampe og ris og drys af pinjekerner
- 'Grønne' frikadeller af fx rødbede, svampe eller revne rodfrugter
- Fyld grønsager i tærten, wraps, tacoskaller eller pitabrød
- Kom grønsager i risottoen, fx svampe, græskar eller blomkål
- Guacamole, salsa og pesto er lækkert grønt tilbehør
- Bag rodfrugter i ovnen med olie og krydderier til de nærmest er pomfritagtige
- Pak grønsager i bagepapir med lidt brunet smør og bag dem i ovnen
- Brug grønsager til blendede supper – eller blendede smoothies
- Tilsæt revne grønsager til brøddejen
- Humus og gnavegrønt fx gulerod, kinaradise, agurk, bladselleri og peberfrugt
- Muffins med æg, babyspinat, peberfrugt og tomater
- Pitabrød med ærtehummus samt syltede agurker, avocado og peberfrugt
- Pirogger med fyld af fx kikærter, dampede søde kartofler og babyspinat
- Salat af agurk, radiser, ærter og en dressing af cremefraiche og dijonsennep
- Reven blomkål kan anvendes til som pizzabund, til tortillaer eller som tabbouli