



# ***MEATLESS MONDAY***

## ***Madlavnings Guide***

En vejledning til at lave mad som er bedre for dig og planeten.



### ***Om vejledningen***

Denne vejledning indeholder ideer og information vedrørende hvordan man kan spise bedre og mindre kød. Dette vil hjælpe dig med at skifte til en plantebaseret kost - en dag om ugen. Den er brugbar både for dig som ønsker at foretage en lille ændring i kosten, men også for dig som ønsker et permanent skifte til en plantebaseret kost.

Selvom det ikke er en "kokebog", så indeholder den en plantebaseret favorit, samt en traditionel ret tilpasset plantebaserede ingredienser.

Du vil finde masser af tips til plantebaserede opskrifter i "andre kilder" sektionen.

# Hvorfor spise mindre og bedre kød?

## DER ER MANGE GODE GRUNDE TIL AT SPISE MINDRE OG BEDRE KØD, HER ER BLOT FÅ:

- Majoriteten af det kød som spises i Europa, særligt grise, køer og fjerkræ, kommer fra **fabrikkslandbruget**. I fabrikkslandbruget er hundrede, eller sågar tusindvis, af dyr proppet ind på alt for små områder, og bliver ofte behandlet dårligt.
- At holde husdyr på overfyldte fabrikker producerer en massiv mængde vand- og luftforurening, som skader miljøet, de ansattes og lokalbefolkningens sundhed.
- Fabrikkslandbruget, og de firmaer som kontrollerer det, har overtaget vores madsystem. Små jordbrugere går konkurs eller bliver tvunget til at arbejde for industrigiganterne.

- Kødproduktionen, særligt den under fabriklignende forhold, bidrager til klimaforandringerne pga. den afledte afskovning forårsaget af den enorme mængde foder de mange dyr kræver, metanudledninger fra dyrene, samt opbevaringen og forarbejdningen af gødning.
- Produktionen af kød kræver langt mere vand og land end det gør at producere den tilsvarende mængde af plantebaseret mad, da dyrene spiser plantebaserede afgrøder, hvoraf det meste går tabt i fordøjelsen, for at producere f.eks. kød, æg og mælk.
- Spiser man for meget kød kan det **bidrage til sygdomme** såsom diabetes og hjertesygdomme.
- Ligesom det er bedre for planeten, da det bruger langt færre ressourcer og sætter en stopper for dyremishandling, så kan en plantebaseret kost være både **lækker, sund og spændende**. Det handler nemlig ikke bare om at udfase kødet fra ens kost, men om at opdage en ny verden af smag og konsistens..

## En kost i balance

Den gennemsnitlige europæer spiser for meget kød, hvilket som nævnt bidrager til en række forskellige sygdomme, såsom hjertesygdomme og diabetes. Dog er der også problemer associeret med blot at udfase kødet, hvis man ikke erstatter det med produkter der giver tilsvarende næring, såsom jern fra grønne blade og B12 fra æg.

Mange af de nye og smarte veganske produkter, såsom "fake" kød og "fake" ost, er baseret på tropiske olier (kokos, palme osv.) som ofte ikke er særligt nærende og som samtidig skaber betydelige miljø- og klimamæssige, ja endda politiske problemer. Undgå derfor at bytte stærkt forarbejdet kød, såsom pølser og skinke, ud med stærkt forarbejdede plantebaserede produkter.

Madpyramiden er en god og velkendt måde at tænke over sin nye plantebaserede kost, og er baseret på en blanding af frugt og grønt, en mindre mængde (fuld)korn, bælgfrugter (bønner, ærter, linser, nødder og frø, urter og krydderier.

Og forglem ej at motionere, samt at drikke rigeligt med vand!  
Brug denne madpyramide, som inspiration til at spise hvad end du kan lide.

F.eks. kan du finde en madpyramide baseret på afrikansk mad her.

# Plantebaserede ingredienser

Der er en nærmest uendelig variation af plantebaserede ingredienser. Derfor kan det at skifte til en plantebaseret kost, selv hvis det bare er for en uge eller kun en gang om ugen, være en spændende rejse. I

starten kan det også være overvældende, men så snart man ved hvor skabet og i ens lokale forretninger de relevante ingredienser er, bliver det en overkommelig opgave.

Nogle plantebaserede produkter kan være dyrere end det billigste fabrikskød, men bruger man de vanlige tricks for at spare, såsom at købe stort ind, købe direkte fra producenten eller spise i sæson, er forskellen ubetydelig.

## GRØNTSAGER

Din lokale jordbruger, dit lokale marked, eller dyrkning af egne grøntsager burde være i stand til at levere friske grøntsager hele året. Spiser du i sæsoner, og undgår mad fra den anden side af jordkloden, kan du nedsætte dit fodaftryk betydeligt, og samtidig udfordre dig til at prøve nye opskrifter. Grønne bladgrøntsager såsom spinat og romanisalat er særligt næringsrige. Køber du økologisk, undgår du også de fleste pesticider som sidder lige under skrællen, den mest nærende del af de fleste grøntsager.

## FULDKORN OG GRYN

Hvede (i form af brød, pasta, couscous, nudler), ris, mysli og andre korn såsom byg og spelt, er oplagte at have som fast inventar i køkkenskabene. Fuldkornsprodukter, såsom brune ris eller fuldkornspasta, har en højere næringsværdi end forarbejdede produkter, såsom hvide ris eller lys pasta. De mætter også mere og kræver derfor mindre mængder.

## NØDDER OG FRØ

Opbevaring af frø og nødder kan være en god måde at fed den daglige dosis af vitaminer og mineraler. De kan være ret så dyre, men man behøver til gengæld ikke så mange til en god snack, f.eks. hvis man blander det sammen med tørret frugt.

## BÆLGFRUGTER

Bælgfrugter kan købes i mange varianter, såsom bønner, ærter og linser. Dåser af kikærter eller kidneybønner kan nemt tilsættes en suppe eller gryderet. Frosne ærter er en nem måde at tilføje farve og jern til vinterretter. Tørrede linser og bønner har som regel brug for at stå i vand over natten, men kogetiden kan forkortes med det rette udstyr, såsom en trykkoger. Du kan også mose dem og få en lækker hummus eller bønnepostej til frokost. Blandet sammen med fuldkornsprodukter, giver de et helt protein.

## SOJAPRODUKTER

Mennesker har spist sojabaseret mad i generationer, særligt i Asien hvor tofu og tempeh laves ud af bælgfrugten og bruges i karryretter, wokretter og salater. Tofu er relativt smagløst, så det er en god ide at marinere det inden brug! Tempeh kan have en stærk smag der ikke er for alle. Begge fungerer dog glimrende i asiatiske retter.

Den nylige eksplosion i veganske produkter har set en lignende eksplosion i sojaprodukter, inklusive sojamælk, sammensatte vegetabiliske proteiner og stærkt forarbejdede sojaprodukter til burgere, pølser og fars. Det er klogt at undgå at blive for afhængige af disse produkter, da de i forvejen bruges på massiv skala til at fodre dyr, og dermed skaber alt for meget monokulturelt landbrug.

## SEITAN

Seitan er et kinesisk produkt lavet af hvedeprotein, basalt set ved at "rense" hveden for stivelse. De kaldes nogle gange for "hvedekød". Ligesom med tofu så skal det marineres for at have smag. Du kan lave det selv, med nogen anstrengelse, ved at bruge enten normalt hvedemel eller glutenmel. Det endelige produkt vil så variere afhængigt af det mel der benyttes.

## PLANTEMÆLK

Væksten i veganisme, den stigende laktoseintolerance and erkendelsen af at komælk ikke er nødvendigt eller sundt i store mængder, har ført til en eksplosion i produktionen og indtagelsen af såkaldt "plantemælk" baseret på havre, mandler, hasselnødder, ris og soja. Nogle gange bærer det mærkatet "drik" i stedet for "mælk".

Note: kokosmælk tilhører en helt anden kategori end disse produkter.

De kan bruges i stedet for komælk i diverse opskrifter, men de smager ikke som komælk. Du får derfor måske en overraskelse hvis du bruger de normale plantemælke i kaffen, da nogle af dem skiller. Dog laves der skumbare produkter til kaffen, som oftest baseret på havre, da havren ikke skiller. Mandelmælk er, ligesom soja, noget der skal begrænses, da mandler bruger store mængder vand. Ønsker man at gå fuldstændigt over til plantemælk, kan den laves billigt i hjemmet.



# Plantebaseret næring

## MORE ENERGY

For at holde sig sunde skal vores kroppe have protein, fedt, kulhydrater og fibre, samt en række vitaminer og mineraler. En sund og balanceret plantebaseret kost kan sagtens give dig disse overordnede næringsstoffer. Ikke hver en mundfuld behøver at indeholde disse essentielle elementer, og nogle af dem lagrer kroppen så de ikke behøver at spises hver dag. Dog kan nogle kun lagres kortvarigt, såsom B og C vitaminer, samt zink og calcium.

## PROTEIN

Protein er essentielt for vækst og reparation af kroppens celler og væv, til at holde knogler og muskler stærke, samt at vedligeholde immunforsvaret. Plantebaserede protein kan være følgende: bælgfrugter, frø, nødder, samt grønne grøntsager såsom broccoli og spinat. Det er langt sundere at spise en varieret kost af planteprotein, fremfor at være afhængig af en kilde. Det giver en god balance af aminosyrer.

Kombinationen af ris og bønner, eller peanuts og hvede (f.eks. i en peanutbutter sandwich) vil sikre at du får et helt protein.

## KULHYDRATER

Kulhydrater er kroppens primære energikilde. Simple sukkerarter (i frugt, fint sukker og slik) frigiver energi langt hurtigere end komplekse kulhydrater i mad med meget stivelse såsom fuldkorn, bælgplanter og rodfrugter.

## FIBRE

Fibre er nødvendigt for at sikre en sund fordøjelse og kan også nedsætte kolesterolniveauet, hvilket er vigtigt ift. at nedsætte risikoen for hjertesygdomme. Det kan også beskytte mod nogle former for kræft. Fibre findes kun i vegetabiliske produkter og er rig i fuldkornsprodukter, frø, frugt, nødder, bælgplanter og grøntsager.

## FEDT

Det er vigtigt at spise nogen mængde fedt, for at hjælpe kroppen med at optage vitaminer.

Der er også en god energikilde. Umættet fedt er sundere og er rigt i raps- og olivenolie, nødder, avokado, frø og grønne bladgrøntsager. Mættet fedt findes derimod oftest i æg, mælkeprodukter og kokosolie, hvorimod transfedtsyrer findes i noget forarbejdet mad. Begge kan føre til et højere kolesteroltal.

Omega 3 Fedtsyrer er særligt gode for hjernen og hjertet. De kan findes i rapsolie, hørfrøolie og hampolie, samt i lavere kvantiteter i spinat, kidneybønner og romansalat.



# Vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler er nødvendige i langt mindre mængder, men er vitale når det kommer til at holde os sunde. De findes både i vegetabiliske og animalske kilder.

## A VITAMIN

A Vitamin er en kraftfuld antioxidant som er vigtig for at holde huden sund, bekæmpe infektioner, hele sår og beskytte imod sygdomme. Beta-karotin, som findes i gule og orange grøntsager (gulerødder, peberfrugter, søde kartofler, tomater, abrikoser mfl.) og grønne bladgrøntsager, er kroppen i stand til at omdanne til A vitamin.

## B VITAMIN

B Vitaminer er vigtige for hjernen, hjertet og nerverne, samt for bloddannelse, hud og muskler. De findes blandt andet i fuldkornsgryn, nødder, gærekstrakt, svampe, bananer og ærter. B12 vitamin tilsættes nogle produkter som f.eks. gærekstrakt, margarine, sojamælk og gærflager.

## C VITAMIN

C Vitamin er en kraftig antioxidant, som er vigtig for at holde hud, tænder og tandkødet sundt, samt for at vedligeholde immunforsvaret og til at hele sår. Det findes i frugt og grøntsager såsom appelsiner, rød peberfrugt, solbær, kiwi og grønne bladgrøntsager.

## D VITAMIN

D Vitamin hjælper kroppen med at absorbere calcium som vedligeholder knogler, tænder og negle. Det kan optages gennem sollys og fødevarerberigelse.

## E VITAMIN

E Vitamin er også en kraftig antioxidant, vigtig for sund hud, immunforsvaret og til at hele sår. Den findes blandt andet i spinat, solsikkefrø, mandler, oliven og rød peberfrugt.

## K VITAMIN

K Vitamin er vigtig for at undgå blodpropper og til at hele sår. Den kan også have en vigtig rolle når det kommer til at holde knoglerne stærke. Den findes i grønne bladgrøntsager såsom kål, spinat, rosenkål, romanisalat, samt i kartofler.

## JERN

Jern er nødvendigt for at holde blodet sundt. Få det fra bælgrugter, grønne bladgrøntsager, fuldkorn, nødder, tørret frugt og soja. Nogle tror at kød er nødvendigt for at opretholde et sundt jernniveau, men faktisk er der mere jern i kikærter, spinat og havregryn end i okse- og svinekød.

## CALCIUM

Calcium er nødvendigt for at opretholde sunde knogler, negle og tænder. De kan findes i grønne bladgrøntsager, nødder, sojaprodukter og fødevarerberigelse.

## ZINK

Zink er vigtigt for vores hud, hår og negle. Det er også essentielt for vores immunsystem. Få det fra svampe, græskarkerner, ærter, bælgrugter, grønne blade og fuldkorn.

## SELEN

Selen danner en del af det antioxidanternes forsvarssystem sammen med vitaminerne A, C og E. Det findes i paranødder, brune ris, champignoner, tofu og havregryn.

## JOD

Jod er vigtigt for at producere de thyroid hormoner de sikrer et sund stofskifte. Det findes i grønne blade, samt i tang og nogle grøntsagsbouilloner.

## MAGNESIUM

Magnesium er vigtigt for knogler, nerver og muskler. Det hjælper desuden med at konvertere mad til energi. Det findes i nødder (særligt mandler og cashew), græskarkerner, grønne blade, grønne bønner, fuldkorn og sojaprodukter.

# Hvor meget behøver jeg?

Den eksakte mængde af kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer, og mineraler du har brug for, afhænger af din alder, dit køn, hvor fysisk aktiv du er, samt hvorvidt du er gravid.

Du kan finde flere detaljer her:  
<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/kost/faar-jeg-nok-vitaminer-og-mineraler/>

Hvis du er bekymret om hvorvidt du får den rigtige mængde, særligt hvis du skifter til en fuldt ud plantebaseret kost, kan du overveje at tage kosttilskud, for at styrke dit daglige indtag og sikre at du ligger på den gode side af anbefalingerne.

## FLERE KILDER

Internettet er fyldt med kilder som kan give inspiration, vi har samlet nogle af de mest oplagte:

## KOGEBØGER OG OPSKRIFTER

Der er masser af plantebaserede kogebøger og opskrifter både online og i fysiske eksemplarer. Meatless Monday har hundredvis af opskrifter, samt en række bøger om forskellige slags mad:

<https://www.meatlessmonday.com/favorite-recipes/>  
<https://www.meatlessmonday.com/ecookbooks/>

Dansk Vegetarisk Forening har også en masse gode opskrifter og vigtige råd: <https://vegetarisk.dk/madunivers/>

## PLANTEBASERET NÆRING

Dansk Vegetarisk Forening har udarbejdet denne guide til at holde en balanceret plantebaseret kost:  
<https://vegetarisk.dk/ernaering/>

## SAMMEN ER VI GRØNNERE

Videnskaben har dokumenteret at vi har nemmere ved at tage grønne beslutninger gennem grønne fællesskaber, end vi er i stand til at gøre på egen hånd. Når det kommer til kosten, er organisationer såsom Københavns Fødevarefællesskaber et oplagt bud, og på mindre skala er en køkkenhave du driver med naboer eller bofællesskab et godt bidrag. Gode fællesskaber kan give dig den "know how", opbakning og motivation du har brug for i en travl hverdag.

<https://noah.dk/materialer/future-nordic-diets>

## NÅR DU SPISER UDE

"The Happy Cow" er et godt værktøj til "plantevenlige" spisesteder verden over. Også Dansk Vegetarisk Forening har også udarbejdet dette Danmarkskort over spisesteder i landet.

Vi tror på at den måde hvorpå vi indtager og producerer vores kød og mælkeprodukter har brug for en radikal gentænkning, hvis vi skal genvinde kontrollen over vores mad, reducere sundheds, miljø og klimapåvirkninger, stoppe dyremishandling og hjælpe alle borgere med at rykke imod en sund og bæredygtig kost. Der er i den grad brug for at nedsætte indtaget af kød- og mælkeprodukter, samt at sørge for at det vi indtager, er af en højere standard. Vi efterspørger politikker der sikrer livsgrundlaget for jordbrugere, og samtidigt øger tilliden mellem dem og forbrugerne, ved at støtte ansvarlig praksis i landbruget. Dette inkluderer at overgå til græsningsbaseret husdyrholdninger, samt at engagere sig i praksisnære aktiviteter med dem i lokalmiljøet, som er interesseret i at overgå til en plantebaseret kost.

December 2020.

Oversat af: Emil Weis Brix, NOAH.

Grafik : Emmeline Werner

