



PLANTEVÆKST

DET PLANTEBASEREDE KØKKEN

RESTAURANTGUIDE



TIPS TIL KOKKE
TESTEDE OPSKRIFTER

EKSPERTRÅD
GODE PRODUKTER



SKREVET OG REDIGERET AF:

TEKST:

Thomas Eriksen

GRAFISK OPSÆTNING:

Tadeusz Krawczuk, Paulina Ciok

KORREKTUR:

Henriette Vesterbak

OPSKRIFTER OG GODE RÅD:

Morten Bang Olsen, Mia Sommer, Thomas Erex

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	4
HVAD ER EN PLANTEBASERET KOST?	7
NAVNGIVNING AF PRODUKTER OG RETTER	13
DET PLANTEBASEREDE KØKKENS ABC	15
OPSKRIFTER	20
TIPS TIL PERSONALET	35



Introduktion

Plantebaseret kost bliver mere og mere populært. Ifølge Coop Analyse (2019) ønsker 58 % af danskerne at spise mindre kød. Især blandt de 15-34-årige er den plantebaserede tendens stærk, og en tredjedel spiser kødfrit en eller flere dage om ugen. Især i de større byer som København, Aarhus og Odense skyder det frem med nye, plantebaserede spisesteder, og menukort i hele Danmark får kontinuerligt nye retter med større fokus på planter. Restauranter og kokke følger ikke bare denne udvikling; de er også med til at skabe den og løfte den til nye højder.

Hos PlanteVækst støtter og guider vi restauranter, kantiner, caféer og andre spisesteder, der ønsker at have flere plantebaserede muligheder i deres udvalg. Vi giver gode råd til udarbejdelse af retter og menuer, vi hjælper med promovering, og i samarbejde med vores dygtige ambassadørkokke afholder vi workshops for virksomheder.

Vi når direkte ud til flere end 50.000 danskere, som allerede har vist interesse for plantebaseret mad, og gennem vores samarbejdspartnere når vi ud til over en halv million danskere.

HVORFOR HAVE PLANTEBASERET PÅ MENUEN?

- Halvdelen af danskerne ønsker at spise mere plantebaseret.
- 5 % af unge danskere er vegetarer eller veganere, og tallet vokser hvert år.¹
- Kokke som Jamie Oliver, Gordon Ramsay, René Redzepi og Rasmus Kofoed har lagt mærke til trenden og støtter den aktivt.

¹ Kilde: Coop Analyse 2019

Lad os åbne en ny verden af lækker og spændende mad – sæt nye, veganske retter på menuen

HVILKE FORDELE ER DER FOR DIN VIRKSOMHED?

- **Styrk jeres image** – at tilbyde plantebaserede retter passer perfekt i jeres CSR-strategi. Med dette enkle tiltag viser I, at I går op i jeres gæsters helbred, deres kostvalg samt miljø og klima. Undersøgelser viser, at jeres chance for at komme i medierne stiger, når I begynder at tilbyde veganske retter.
- **Undgå at blive fravalgt** – et selskab med flere gæster, hvor en eller flere af dem spiser plantebaseret, vil fravælge et spisested uden vegansk på menuen. I risikerer dermed at miste kunder, hvis I ikke har en plantebaseret mulighed.
- **Inkluder flere grupper** – vegansk kan spises af alle slags vegetarer, mælkeallergikere, æggeallergikere m.fl. Ved at have spændende plantebaserede retter på menukortet har du sikret, at alle disse grupper kan spise hos dig.
- **God reklame** – vi hjælper med promoveringen på en af vores kampagnekanaler – hjemmeside, Instagram, Facebook, nyhedsbrev mv. – og i samarbejde med Danmarks Veganske Forening sætter vi en sticker i jeres rude, så man kan se, at I har vegansk på menuen. Derudover har veganere og vegetarer et stærkt netværk og er gode til at fortælle hinanden og andre om gode veganske muligheder via de sociale medier.
- **Økonomisk vækst** – bedre reklame og nye kunder omsætter sig direkte til øget omsætning for jeres virksomhed.

Målet med denne guide til kokke, restaurantpersonale og bestyrere er at vise, hvor interessant og lækker plantebaseret mad kan være, og at det kan være baseret på både lettilgængelige råvarer i sæson og alternativer til traditionelle kød-, ægge- og mælkeprodukter. Det er en god dosis viden og inspiration, som I kan bruge til at skabe fornyelse og vækst i jeres restaurant.

Vi ønsker jer god læsning og glæder os til et frugtbart samarbejde,

THOMAS ERIKSEN

Plant Based Campaign Manager





Hvad er en plantebaseret kost?

Hvad spiser vi? Hvad udelukker vi?

ALT DET VI ELSKER

Når man begynder at spise plantebaseret, opdager man en helt ny verden af råvarer og ingredienser, som man måske ikke kendte til eller brugte tidligere. Mange oplever, at de faktisk udvider antallet af forskellige fødevarer i deres kost, når de udelukker de animalske. Den plantebaserede kost er baseret på grøntsager, bælgrugter som bønner og linser, frisk og tørret frugt, kornprodukter, nødder, kerner, alternativer til mælkeprodukter som havrefraiche, mandelmælk og sojafløde, alternativer til kød som tofu, seitan, tempeh og plantekød i hundredevis af varianter, samt krydderier, krydderurter, olier, sukker, chokolade og nøddesmør.

DET VI IKKE SPISER

Når man spiser plantebaseret/vegansk, så udskifter man alle animalske produkter med vegetabiliske. **Veganske retter indeholder ingen former for kød fra dyr (inklusiv fisk og skaldyr), mælkeprodukter, æg, honning eller produkter som gelatine, dyrefond og fiskesauce.**

Denne kost adskiller sig fra den vegetariske kost, hvor man også spiser æg og mælkeprodukter. Vegansk er dog hverken lig med glutenfri eller sukkerfri. Mange vælger at spise (mere) plantebaseret, fordi det kan have helbredsmæssige fordele, men kornprodukter, gluten, olie og sukker er helt tilladte at bruge i det plantebaserede køkken.

PLANTEBASERET KOST & ANDRE KOSTBEHOV

Glutenfri kost – folk, der lider af cøliaki, oplever ubehagelige symptomer, når de spiser gluten. Gluten er et protein, der findes i nogle kornprodukter: hvede, rug og byg. Gluten er dog ikke et animalsk produkt, så det kan godt indgå i plantebaserede retter. Det kan være en god idé også at have et glutenfrit alternativ, men plantebaseret mad må gerne indeholde gluten.

Fødevareallergier – laktose og æg er allergener og bør altid deklareres som dette på ingredienslister. Hvis der ikke er mælk eller andet animalsk i et produkt, men der fx står ”kan indeholde spor af”, er produktet vegansk. Alle sådanne informationer om små spor af allergener er rettet mod allergikere, som kan reagere kraftigt, selv hvis produktet bare er produceret et sted, hvor der også bruges fx mælk og æg. Der er dog ingen hindring i at bruge produktet i plantebaseret mad til ikke-allergikere.

Ingredienslister – alle produkter uden animalske ingredienser som kød, mælk, æg og honning er veganske. Produkter med mælkepulver eller margarine med mælk er ikke veganske. Når man læser ingredienslister, kan man blive overrasket over, hvad der faktisk er vegansk – og hvad der ikke er.

Slankekuere – en balanceret og sund plantekost kan godt føre til et vægttab, men den kan også bruges af folk, der træner hårdt og vil tage på. Mængden af kalorier afgør ikke, om en fødevarer eller ret er vegansk eller ej. Plantemad behøver ikke men kan godt indeholde olie og sukker.



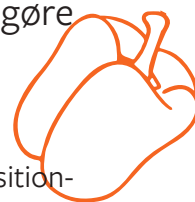
GRUNDE TIL AT VÆLGE PLANTER

Der er mange gode grunde til at vælge plantebaseret kost. Fra interessen i at spise sundere til ønsket om at leve miljø- og klimavenligt og fra dyreetiske overvejelser til ganske enkelt at ville udforske nye smagssammensætninger og fødevarer. Ikke alle, der vælger at spise en plantebaseret ret, er nødvendigvis veganere. Den såkaldte ”fleksitariske” kost bliver mere og mere populær i hele verden. Fleksitarer reducerer deres kødindtag uden at definere sig som vegetarer og er åbne for at prøve en variation af retter.

Den amerikanske diætistforening fastslår, at ”ordentligt planlagte vegetariske kostformer, inklusiv strikt vegetariske eller veganske kostformer, er sunde, næringsmæssigt tilstrækkelige og kan give sundhedsmæssige fordele i forbindelse med forebyggelse imod og behandling af visse sygdomme. Velplanlagte vegetariske kostformer er passende for personer i alle stadier af livet, inklusiv gravide, spædbørn, som får modermælk, småbørn, børn, teenagere og atleter.”²

DEN PLANTEBASEREDE KOSTS VOKSENDE POPULARITET

Plantebaserede produkter og retter bliver mere og mere populære i Danmark. Halvdelen af danskerne ønsker ifølge Coop Analyse (2019) at spise mere plantebaseret, og især blandt unge danskere er planter populære, og 5 % af de unge er veganere eller vegetarer. Flere og flere taler om de negative konsekvenser, vores kødforbrug har på vores helbred. Ifølge den nyeste forskning af Dr. Walter Willet, professor i Epidemiologi og Ernæring ved Harvard Universitet, kan en tredjedel af alle for tidlige dødsfald undgås ved at udelukke kød fra kosten. Men selv små ændringer som at skære ned for kød og skrue op for det grønne kan gøre en positiv forskel.³



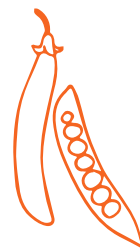
² <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf>

³ Kilde: Harvard, 2019

Tips fra vores grønne ambassadør-kokke

GODE RÅD TIL STORKØKKENET

MORTEN BANG OLSEN



1. Vær positiv for forandringer, når det kommer til grønnere madlavning. Hvis ens holdning er at ”det kan de sikkert ikke lide” har man tabt på forhånd.
2. Brug masser af krydderier.
3. Brug alverdens køkkener som inspiration.
4. Genanvend så vidt muligt alle brugbare rester. Ovnbagte blomkål kan sagtens laves til blomkålssuppe et par dage senere, hvis man har lavet for mange.
5. Husk at få syltet en masse forskellige ting henover året. Fx citroner, grønne tomater, svampe, krondild osv.

Folk kan godt lide plantebaseret mad, så længe man har brugt energi og lagt passion i madlavningen. Vær kreativ med de forskellige køkkener, der findes i verden. Det indiske køkken er især genialt til plantebaseret mad, fordi der blandt andet bruges så mange forskellige krydderier, der giver retterne karakter.

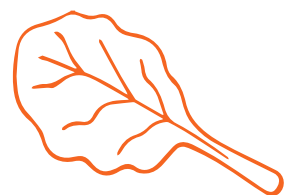
En god og velsmagende frokost kan sagtens være indisk dahl med dampede ris, blomkålscouscous, en tomat salat med kikærter og evt. lidt mango chutney og et stykke fladbrød. En plantebaseret karryret kan med fordel pumpes op med stokke fra broccoli eller blomkål, som mange normalt smider ud.

Næsten alle grøntsagsrester kan med fordel laves til grøntsagsfond, som man kan



bruge som base i en grøntsagssuppe ugen efter. Specielt skrællen fra knoldselleri giver enormt meget kraft til fond.

Har man slatne krydderurter, som ikke egner sig til pynt, kan man altid lave pesto eller urteolie af dem. Korianderstilke kan fryses og gemmes til thaisupper eller andet.



Plantebaseret eller vegansk?

NAVNGIVNING AF PRODUKTER OG RETTER

Et studie fra London School of Economics har vist, at bare det at flytte retter mærket med et ”v”-symbol (vegansk) fra den vegetariske menu til det ”almindelige” menukort kan øge salget med 56 %.

”Vi anbefaler, at virksomheder undgår ethvert ”v”-ord og i stedet fokuserer på sundhedsværdien i produktet, proteinindholdet osv.,” siger Bruce Friedrich, grundlæggeren af Good Food Institute.

Friedrich tilføjer, at produkter mærket som ”vegansk” eller ”vegetarisk” opfattes af kunder som værende udelukkende til veganere og vegetarer. Mange af de store virksomheder i USA følger hans råd. For eksempel kan man på plantebaserede produkter fra den populære producent Gardein se mærkninger som ”plantebaseret” med tilføjelsen af et lille ”v”, der næsten ikke kan ses. Det samme gælder JUST, der producerer vegansk mayonnaise, men som ikke mærker det som et vegansk produkt.

Friedrich argumenterer for, at det på den måde er mindre sandsynligt, at salget af veganske produkter vil falde. ”Veganere skal nok finde de rette produkter – de behøver ikke en speciel indpakning,” siger han.





HVAD MED MENUKORTET?

Er det en god idé at lave et separat menukort og at gentage ordet ”vegansk” ved siden af hver ret, når man introducerer plantebaserede retter på sit menukort? Bestemt ikke. Som vi kan se i studiet fra London School of Economics, bør vi ikke behandle vores nye veganske tilbud som noget isoleret, alt for specielt eller anderledes – især nu, hvor antallet af veganere, vegetarer og folk, der reducerer deres kødforbrug, vokser så meget. Et diskret blad, en anden skriftfarve eller lignende er helt sikkert nok. Jo mere neutral informationen om veganske retter er, og jo mindre de adskiller sig fra resten af menuen, desto større chance er der for, at de vil sælge og blive populære hos alle kundegrupper.





SVARENE FINDES I FORSKNINGEN

Forskning fra 2017 af Mattson indikerer, at sammenlignet med ordet ”vegansk” har begrebet ”plantebaseret” mange flere positive konnotationer, fordi forbrugerne ser det som et sundere, mere smagfuldt og billigere kostvalg. I denne sammenhæng taler vi, ligesom Bruce Friedrich, om forbrugere, som kommer ind i en butik eller restaurant uden nogen bestemt plan i hovedet, og hvor vores eneste måde at vinde deres interesse på er gennem mærkaten eller menuen. Situationen er dog anderledes, når det kommer til at promovere veganske tilbud i selvstændige reklamer og på de sociale medier. En præcis identifikation af målgruppen, der skal nås via reklamer og samarbejde med influencere/bloggere og lokale medier, vil hjælpe med at tiltrække opmærksomhed fra veganere og vegetarer, der, som Friedrich understreger, meget målrettet opsøger og afprøver plantebaserede nyheder. En intelligent kombination af disse to – en ekstern og en intern marketingstrategi – vil uden tvivl føre til øget salg og vækst. Vi skal selvfølgelig huske, at dette afhænger af, at retterne leverer varen og er både smagfulde og interessante. Dette gælder for både animalske og plantebaserede retter.

Det plantebaserede køkkens ABC

KRYDDERIER

Som i ethvert andet køkken er velkrydrede retter succesens kerne. Folk, der spiser plantebaseret, forventer smagfulde retter med karakter. Det er tid til at sige pænt farvel og kom ikke igen til fortidens kedelige vegetarretter bestående af dampet grønt og rå tofu. I det plantebaserede køkken er krydderierne essentielle. Her er nogle af de vigtigste:

- **Spidskommen** – et meget aromatisk krydderi med en let bitter smag. Kan fås som både frø og stødt til pulver. Bare et drys vil tilføje karakter til dine karryretter. Spidskommen er godt til at krydre plantekød, sammenkogte retter, tomatsoucer og marinader.
- **Sojasauce** – frembringer umami-smag og salter. Sojasauce findes i flere forskellige udgaver, fx med svampe og uden gluten. Prøv dig frem og find dine favoritter. Passer perfekt til asiatiske retter, saucer, supper, og hvor end du vil have kødfuld karakter.
- **Gærflager** – selvom de hedder noget med gær, kan gærflager ikke hæve. Til gengæld er de smagsfulde flager fyldt med umami og gør sig godt i ostede saucer, pesto, pølser, bøffer, saucer og smørepålæg. Blendet med nødder eller kerner kan de endda blive til et parmesanlignende drys til pasta.
- **Røgsmag** – de bedste kilder til den røgede aroma i det plantebaserede køkken er bl.a. røget paprika og flydende røg. Brug røgsmagen i fx bøffer, pølser, chili sin carne og bønnefyld til tacos.
- **Stærke krydderier** – cayennepeber, chiliflager, sriracha, forskellige slags peber ... Der findes mange måder at tilfredsstille dine gæsters trang til styrke, og det kan godt betale sig at have mindst én stærk ret på menuen eller at tilbyde stærke krydderier ved siden af.



- **Sort salt (kala namak)** – denne karakteriske salttype lugter og smager af æg og kan bruges i retter som vegansk mayo eller æggefrisalat med tofu, mayo og purløg.
- **Gurkemeje** – brug gurkemeje til at give farve til tofu scramble, kikærteomelet og æggefrisalat. Lidt gurkemeje i en fond tilføjer både farve og aroma.

PLANTEKØD

Som tidligere nævnt, er der mange gode grunde til at vælge plantebaseret og begrænse sit kødindtag. Langt de fleste veganere og vegetarer har engang spist kød og vil stadig gerne spise mange af de samme retter – bare i en plantebaseret udgave. Hele regnbuen af krydderier, råvarer og kokkes kreativitet giver liv til de kødfulde madminder og gode smage i 100 % plantebaserede udgaver. Som ingredienser i disse retter kan man i stedet for kød bruge bl.a.:

- **Bælfrugter og grøntsager** – brug fx linser og hakkede svampe som proteinet i en kødsauce. Nøglen til succes er krydderier og tilberedning. Blomkål er populær i deller og burgerbøffer, og bagte fileter af pastinak kan paneres som fiskefileter.
- **Tofu** – tofu kaldes også sojabønneost, men du kan ikke bruge tofu i stedet for ost. I stedet kan den proteinrige ingrediens bruges i karryretter, wokretter og supper, eller den kan skæres i tern, steges sprød og marineres i BBQ-sauce, og så har du lækker topping til salat.
- **Tempeh** – den lidt sundere og typisk mindre tilgængelige udgave af tofuen kan bruges på samme måde.
- **Plantekød i stykker, hakket eller som bøffer** – kan være lavet af fx sojabønner, ærter, hvedeprotein og lignende. Brug plantekød, som du ville bruge animalsk kød. Husk at krydre godt, hvis det ikke allerede er krydret. Se

plantekødet som endnu en ingrediens at lege med i dit køkken på linje med andre forarbejdede produkter som pasta og ost.

- **Jackfrugt** – den er relativt ny og ukendt i vores del af verden, men den store frugt er værd at prøve, selv hvis du bare er lidt nysgerrig. Dens trævlede kød kan minde om ”pulled” kød, når det krydres og tilberedes.
- **Seitan** – seitan er ”hvedekød” baseret på proteinet (gluten) fra hvede. Lav det selv ved langsomt at vaske en klump dej fri for stivelse, eller køb det færdigt. Seitan har bid og tekstur og skal krydres godt.



MÆLKEFRI PRODUKTER

Mælkeprodukter er en stor del af den traditionelle danske madkultur. Salget af mælkeprodukter falder dog langsomt, mens salget af mælkefri produkter stiger og stiger. Det er især blandt unge danskere, at de mælkefri produkter er populære, så det tyder på, at den danske madkultur bevæger sig i en mere plantebaseret retning. De plantebaserede mælkefri produkter kan i de fleste tilfælde bruges præcis som de animalske udgaver. Kokosmælk kender du nok allerede, men også produkter som havrefraiche, sojapiskefløde og cashew-ost er spændende ingredienser.

Hos grossisterne kan du finde plantebaserede alternativer til fløde, mælk, yoghurt og ost. Kig efter mærker som Violife (ost), Alpro (yoghurt og fløde) og Naturli' (mælk og fløde).

- **Plantemælk** – plantebaserede drikke som havre-, soja-, ris-, mandel- og kokosmælk. De kan købes alle steder, men det er enkelt og meget billigere at lave dem selv. Du skal bare bruge en blender og et osteklæde.
- **Madfløde** – kan også købes overalt eller laves selv. Lav en tykkere udgave af plantemælken og tilsæt lidt olie. I butikkerne kan du finde flere udgaver baseret på havre og sojabønner. Vær opmærksom på, at madfløde ikke er piskbar.
- **Piskbar fløde** – Alpro laver en piskbar sojafløde, som kan bruges til flødeskum. Du kan også piske den faste del af kokosmælk til skum.
- **Yoghurt** – de fleste planteyoghurter i butikkerne er baseret på sojabønner, men du kan også finde yoghurt baseret på fx havre. Både neutral og med smag. Hjemmelavet plantemælk af fx cashewnødder kan også syrnes til en cremet yoghurt.

- **Ost** – der er stærke holdninger til plantebaserede oste, men de bliver bedre og bedre. Det er typisk de kokosoliebaserede varianter, der er mest populære. Violife er et af de mest populære mærker, og de laver både pizzaost, skiveskåret og feta. Hvis du vil lave ost selv, så er gærflager en essentiel ingrediens, som giver den ostede smag. Prøv også at se på fx Cheese It Yourself eller mindre producenter af plantebaserede oste i høj kvalitet.
- **Bechamelsauce** – lav let din egen plantebaserede bechamel ved at piske 1 spsk. smeltet plantesmør sammen med 2 spsk. mel i en gryde og tilføj 2½ dl plantemælk (fx kokos eller soja) lidt ad gangen, mens det tykner. Krydr med salt, hvid peber og stødt muskat. Tilsæt evt. gærflager.
- **Hytteost** – udblød solsikkekerner natten over, og hæld vandet fra. Blend dem med tofu, citronsaft, salt og peber. Tilføj purløg, dild og evt. finthakket agurk og radise.
- **Fetaost** – hvis du ikke ønsker at købe de færdiglavede varianter, kan du eksperimentere med at marinere tofu, så det kan bruges som feta. Skær fast tofu i tern, og læg dem i en marinade af citronsaft, lige fra syltede agurker, masser af salt, gærflager og olie. Lad ternene trække på køl natten over eller i længere tid.



ÆG UDEN ÆG

Æg kan i nogle tilfælde være en udfordring at finde det helt rigtige plantebaserede alternativ til, og det er som hovedregel bedre at bruge en vegansk opskrift end at erstatte æg i en traditionel opskrift. Især hvis der er mange æg i opskriften, kan det give udfordringer. Der er dog gode vegetabiliske ingredienser, der kan nogle af de samme ting som æg.

- **Kværnede hørfrø eller chiafrø** – både i postej, kage og deller kan 1 spsk. kværnede hørfrø blandet med varmt vand hjælpe med at tykne, binde og give elasticitet.
- **Moset banan** – en moset banan i en kagedej giver fugt og lidt elasticitet og hjælper med at binde dejen sammen. Luftigheden kommer fra bagepulver mv., så husk hævemiddell.
- **Majsstivelse og kartoffelstivelse** – kan ligeledes hjælpe med binde og give en blødere tekstur. Bland 1 spsk. med 3 spsk. vand.
- **Kikærtemel** – til plantebaseret omelet skal du bruge 2 dl kikærtemel, 2 dl danskvand, 1 tsk. bagepulver, gærflager (umami), sort salt (kala namak – for æggesmag), krydderier og gurkemeje for farven. Steg tykke pandekager i rigeligt olie og server med årstidens grønt.



- **Tofu** – scrambled tofu skal bare krydres godt og serveres med lækkert tilbehør, så har du en velsmagende og 100 % plantebaseret scramble klar til menukortet. Til fyld i tærter kan silken tofu (blød tofu) anbefales. Blend 300 g tofu med lidt bouillonpulver og stødt muskat, så har du en cremet topping til din grønne tærte.
- **Bagepulver og syre** – bruges til at give en luftig og svampet tekstur i kager m.m.





UNDGÅ DISSE IKKE-VEGANSKE INGREDIENSER

- **Gelatine** – er lavet af dyreknogler og er dermed hverken vegetarisk eller vegansk. Køb i stedet fx Vegegel eller agar agar.
- **Smør, margarine** – de fleste smør- og margarineprodukter indeholder mælkefedt. Gå efter Smørbar fra Naturli' eller et andet plantebaseret smørprodukt uden mælk.
- **Honning** – brug i stedet agave-, kokos- eller ahornsirup.
- **Parmesanost** – pesto indeholder ofte ost, og mange pastaretter og salater drysses ofte med parmesan. I det plantebaserede køkken bruger vi en vegansk ost eller gærflager.

Opskrifter

Det plantebaserede køkken er fyldt med unikke smage og aromaer. På de følgende sider vil vi gerne inspirere dig med et indblik i nogle både enkle og mere komplicerede retter fra det plantebaserede køkken. Se det som en lille appetitvækker, og brug inspirationen til selv at lege videre med at skabe lækre planteretter.

MORGENMAD

TOFU SCRAMBLE (1 PORTION)

Ingredienser: 1 pakke almindelig eller røget tofu (180 g), hakkede løg (ca. 100 g), skiveskårne tomater (170 g), en håndfuld hakket spinat (25 g), hakket purløg (10-15 g), ½ tsk. gurkemeje (2½ g), ¾ tsk. sort salt (3,75 g), 1 knivspids peber, en smule salt, olie til stegning.

Forberedelse: Sauter løgene i olie på en varm pande. Tilføj spinat og almindeligt salt, og sauter videre i et par minutter. Tilføj tomater, smuldr tofuen i mindre stykker, og kom den på panden. Tilføj gurkemeje, sort salt og peber. Tilføj flere krydderier, hvis nødvendigt. Serveres med purløg drysset på toppen.

PANDEKAGER (12-14 STK.)

Ingredienser: Mel (120-150 g), 2 spsk. sukker (22 g), 2 tsk. bagepulver (8 g), 1 knivspids salt, plantebaseret mælk (2½ dl), 2 tsk. vaniljeekstrakt (8 g), 1 spsk. solsikkeolie (8 g) eller plantebaseret fløde (10-15 g), 1 stor spsk. æblemos (7 g).

Topping: Fx jordbær, stegte rabarber, ahornsirup, peanutbutter.

Forberedelse: Bland alle de tørre og våde ingredienser hver for sig i to skåle. Hæld de våde over i skålen med de tørre ingredienser, og bland dem godt. Steg i varm olie. Serveres med det sammen med din yndlingstopping.

FORRETTER

BRUSCHETTA (1-2 PORTIONER)

Ingredienser: 4 skiver brød (helst baguette, 150 g), et par tomater, et bundt basilikum, 1 fed hvidløg (5 g), groft salt, olivenolie.

Forberedelse: Forvarm ovnen til 220°. Rist brødskriverne i 3-4 minutter på begge sider. Skær tomaterne i tern, og bland dem med hakket basilikum. Dryp brødskriverne med olivenolie, og grib dem med hvidløgsfed skåret i halve. Top af med tomater og drys med salt. Serveres med det samme.





HUMMUS (CA. 12 PORTIONER)

Ingredienser: Tørrede kikærter (200 g), 2 tsk. bagepulver (10 g), tahin (210 g), 5 spsk. citronsaft (30 g), 2-3 store fed hvidløg (10-15 g), koldt vand (1 dl), 1 tsk. salt (6 g).

Valgfrit: Grøntsagsstænger (fx gulerødder, agurker, radiser, peberfrugt, selleri), nigellafrø eller sesamfrø til topping, frisk brød.

Forberedelse: Kom kikærter i koldt vand med 1 tsk. bagepulver. Lad stå i 10-12 timer. Dræn derefter kikærterne, og rens og kog dem i rigeligt frisk vand med 1 tsk. bagepulver, til de er møre (ca. 30-40 minutter). Put kikærterne i en blender, mens de stadig er varme, og blend, til hummussen har en jævn konsistens. Tilføj tahin, salt, citronsaft og hvidløg. Blend igen i få minutter, til alle ingredienserne er blandet godt sammen. Hæld derefter langsomt koldt vand i blandingen, mens du blender. Du kan med fordel bruge det proteinrige kogevand fra kikærterne (dette kaldes også aquafaba og kan piskes og bruges til at lave flødeboller og marengs). Tilføj flere krydderier, hvis nødvendigt. Serveres med friske grøntsager og/eller brød.

KANTARELTÆRTE (TIL EN FORM PÅ 20 CM I DIAMETER)



Ingredienser til dejen: Hvedemel (150 g), 1½ spsk. plantebaseret mælk (20 ml), plantebaseret margarine (kold, 100 g), ½ spsk. flormelis (5 g), ½ tsk. salt (3 g).

Ingredienser til fyld: Kantareller (300 g), 1 stort løg (200 g), plantebaseret fløde (1½ dl), 2 spsk. kikærtemel (22 g), ¼ tsk. sort salt (1½ g), en knivspids stødt muskat, en tsk. salt, en knivspids peber, en knivspids timian, olivenolie til stegning.

Forberedelse: Bland mel med salt og sukker. Tilføj mælk og finthakket margarine. Dejen kan æltes med en køkkenmaskine eller i hånden. Det vigtigste er at opvarme dejen så lidt som muligt, så den forbliver sprød. Hvis du ælter i hånden, så start med at blande mel og margarine ved at hakke det sammen med en kniv, til det hænger godt sammen. Ælt derefter dejen hurtigt med dine hænder, form en kugle, pak den ind i husholdningsfilm, og kom den i køleskabet i 20-30 minutter.

I mellemtiden forberedes fyldet. Hak løget fint, og sauter det i olivenolie på en varm pande. Tilføj rensede kantareller og en smule salt, og sauter i 5-7 minutter. Stil til afkøling. Kom fløde, sort salt, bordsalt, peber, muskat og kikærtemel i en skål. Bland

godt for at undgå klumper. Tilføj stegte kantareller og timian til blandingen. Bland og krydr med salt og peber.

Tag dejen ud af køleskabet, rul den ud, og kom den over i en bageform med en diameter på 20 cm. Lav forsigtigt huller i dejen med en gaffel, og tyng den evt. ned med tørrede kikærter eller bønner. Bag ved 200° i 10 minutter, fjern derefter bønnerne, og bag i 7 minutter mere. Tag dejen ud af ovnen, og tilføj fyldet. Bag i yderligere 20-30 minutter, til skorpen er gylden på toppen, og fyldet bliver fast. Serveres varm eller lun.

DRIKKE

MANGO LASSI (3 PORTIONER)

Ingredienser: 2 modne mangoer (560 g), 1 dåse kokosmælk (4 dl), plantebaseret mælk eller vand (1¼ dl), saft fra ½ citron (0,2 dl), 1 spsk. sukker-, agave- eller ahornsirup (12 g), en knivspids kardemomme.

Forberedelse: Skræl mangoerne, og fjern stenene. Blend alle ingredienserne til en cremet, tyk smoothie.



JORDBÆERSMOOTHIE (3-4 PORTIONER)

Ingredienser: Plantebaseret mælk (5 dl), frosne jordbær (500 g), 2 spsk. citronsaft (12 g), 2 spsk. sukker-, agave- eller ahornsirup (22 g).

Forberedelse: Tilføj citronsaft til mælken, lad den stå i et par minutter. Blend alle ingredienserne, til det hele er jævnt. Serveres afkølet.





SUPPER

GAZPACHO (6-8 PPORTIONER)

Ingredienser: Modne tomater (1½ kg), 2 agurker (ikke skrællet vægt: 700 g), rød peberfrugt (200 g), rødløg (100 g), 2 fed hvidløg (10 g), 5 spsk. olivenolie (50 g), 2 spsk. rødvinseddike (20 g), ½ tsk. sukker (2½ g), salt og peber. Opcjonalnie do podania: rzodkiewka, papryka, ogórek (drobno pokrojone).

Valgfrit til servering: Radiser, peberfrugt, agurk (finthakket).

Forberedelse: Skær et kryds i tomatkindet, hæld kogende vand over dem, og lad stå i 2 minutter. Dræn dem derefter, og kom dem over i en skål med koldt vand. Pil skindet af tomaterne, skær dem i mindre stykker, og kom dem i en blender. Tilføj skrællede agurker, peberfrugt uden kerner, løg, hvidløg, olivenolie og eddike. Blend det hele, og krydr med salt, peber og eddike. Afkøl i mindst 3 timer. Serveres drysset med hakkede grøntsager. Du kan også tilføje isterninger.

TOMATSUPPE (2 PORTIONER)

Ingredienser: 1 løg (100-200 g), 2 gulerødder (ca. 160 g), 1 persillerod (ca. 80 g), ¼ sellerirod (40-50 g), ½ porre (ca. 70 g), peber, salt, timian, basilikum, dild, olie, tomatpuré, plantebaseret fløde (fx baseret på hestebønner, havre eller soja), vand eller grøntsagsbouillon (7½ dl).

Forberedelse: Varm olien i en gryde og tilføj løg skåret i tern. Sauter, til de er gennemsigtige. Skær de resterende grøntsager i tern, og put dem i gryden. Sauter under omrøring i 2-3 minutter, og tilføj derefter tomatpuré. Hæld vand i. Kog, indtil grøntsagerne er møre, og blend til en jævn blanding. Tilføj fløde. Serveres med pasta, ris eller hirse, drysset med dild og evt. med en klat plantebaseret fraiche eller yoghurt.





MISOSUPPE (CA. 3 PORTIONER)

Ingredienser: 1 pakke tofu (180 g), 3 spsk. hvide sesamfrø (30 g), persille eller koriander (40 g), ½ avocado (70 g, kan udelades), 3 store spsk. wakame-tang (30 g), 2 store ark kombu-tang (ca. 6 g), 1 spsk. misopasta (25 g).

Forberedelse: Kog sesamfrø i 1½ liter vand. Sæt i mellemtiden begge typer tang i blød i en lille mængde vand, og skær kombu-arkene i små stykker. Skær avocado og tofu i tern, og put dem på en tallerken. Når vandet med sesam begynder at koge, tilføj du tangen sammen med det vand, de har stået i blød i. Bring vandet i kog igen, og sluk for komfuret. Tilføj misopastaen, og opløs det i vandet (uden at tænde for komfuret igen!). Drys persille eller koriander på suppen før servering, og server med tofu og avocado til (eller put dem i suppen lige før servering).



HOVEDRETTER

SUNDE BURGERE AF GRØNNE LINSER (10 BØFFER)

Ingredienser: Tørrede grønne linser (200 g), champignoner (190 g, rensset vægt), 2 løg (170 g), broccolistok (170 g), ½ grøntsagsbouillonterning (uden mælk), stødt spidskommen (2 tsk.), paprika (1 tsk.), stødt muskat (½ tsk.), urtesalt (1 tsk.), peber, havregryn (40 g), hvedemel (100 g), evt. olie til stegning.

Forberedelse: Kog linserne i saltet vand. I mellemtiden blender du champignon, løg og broccolistok i en foodprocessor, til du har en ensartet masse. Dræn vandet fra de kogte linser, tilsæt bouillonterningen, og rør godt rundt, så terningen giver smag til linserne. Put linserne og krydderierne i foodprocessoren, og blend, til linserne bliver en del af farsen. Kom farsen i en skål, og tilsæt havregryn og hvedemel. Form bøffer, og steg dem i rigeligt olie, eller kom lidt olie i farsen, og bag bøfferne i ovnen. Server i en burger, i pitabrød eller måske med hasselbackkartofler og vegansk sovs.



LASAGNE MED PLANTEFARS (TIL 4 PERSONER)

Ingredienser til kødsovs: 1 løg (200 g), 2 fed hvidløg (16 g), olie (2 spsk.), 1 pakke Naturli' Hakket (400 g), hakkede tomater (400 g), vand (1 dl), salt (1 tsk.), citronsaft (1 spsk.), sukker (1 tsk.), oregano (1 tsk.), timian (1 tsk.), gulerod (revet, 100 g).

Ingredienser til bechamelsauce: 2 dåser kokosmælk (2 x 4 dl – ikke light), vand (1 dl), grøntsagsbouillon (1 terning), stødt muskat ($\frac{1}{2}$ tsk.), gærflager (3 spsk., kan udelades), salt (1 tsk.), peber, majsstivelse (25 g), vand (3 spsk.). Derudover: Lasagneplader uden æg.

Forberedelse: Hak løg og hvidløg. Sauter på en varm pande, tilsæt Hakket, og sauter videre, til plantekødet er brunet. Tilsæt så de øvrige ingredienser til kødsovsen, og lad det simre et par minutter. Smag til. Lav bechamelsaucen ved at opvarme kokosmælk, vand, bouillon, muskat, gærflager, salt og peber i en gryde. Bland majsstivelse og vand til en jævning i en lille skål. Jævn saucen, når den koger. Smag til. Læg lasagnen sammen med skiftevis kødsovs, bechamel og lasagneplader. Slut af med bechamel. Bag lasagnen ved 200° i 30 minutter.

SAUCER

HVIDLØGSMAYO (CA. 5 DL)

Ingredienser: Neutral sojamælk (2½ dl), saft fra ½ citron (0,2 dl), rapsolie (1½ dl), 3 fed hvidløg (24 g), 1 tsk. sennep (10 g), salt og peber, 1 tsk. flormelis (5 g).

Forberedelse: Put citronsaft i sojamælken, og rør rundt. Pres hvidløget, og tilføj det sammen med de øvrige ingredienser undtagen olie. Blend ingredienserne med en stavblender i et højt blenderglas, og tilføj langsomt olien i en tynd stråle, mens du blender. Undervejs tykner det og bliver til en cremet mayo. Bruges sammen med pizza, burgere, pommes frites, falafler osv.

BBQ-SAUCE (2,4 DL)

Ingredienser: 2 tomater (ca. 240 g), 1 løg (100 g), 6-7 svesker (40-50 g), 1-2 spsk. sennep (20-40 g), 1-2 spsk. æblecidereddike eller vineddike (6-12 g), 2 spsk. mørk sojasauce (20 g), olie til stegning, 1-1½ tsk. røget paprika (1-2 g), salt og peber.

Forberedelse: Hæld kogende vand over sveskerne, og stil til side. Opvarm olien i en pande, og sauter det hakkede løg. Skær tomaterne i tern, og kom dem i panden. Lad det simre. Tilføj så udblødte svesker, sennep, eddike, sojasauce og røget paprika. Bland det hele, til det er jævnt, og krydr efter smag. Reducér til den ønskede konsistens over lav varme. Anvendes sammen med burgere, pommes frites, grillbøffer m.m..

BOLOGNESESAUCE (CA. 1 L)

Ingredienser: Tørret soja-hakkekød (120 g), grøntsagsbouillon (1½ l), 1 gulerod (45 g), 1 stængel selleri (45 g), 1 rødløg (150 g), 2 fed hvidløg (14 g), tomatpuré (2½ dl eller 50-75 g tomatpasta blandet med varmt vand, så det har purékonsistens), salt og peber, olivenolie til stegning.

Forberedelse: Hæld varm bouillon over soja-hakkekødet, og kog under omrøring i 3-4 minutter. Alternativt kan du bruge fersk plantehakket af soja- eller ærteprotein.

Dræn hakkekødet godt. Hak gulerod, selleri, løg og hvidløg i små stykker. Sauter løget i olivenolie i ca. 5 minutter, til det begynder at blive brunt. Tilføj gulerødder og selleri, og sauter i et par minutter. Dæk derefter med et låg, og lad simre i ca. 10 minutter, til grøntsagerne er bløde. Tilføj hvidløg, steg det hele i endnu et minut, og tilføj hakkekødet. Steg i 5 minutter, og tilføj tomaterne. Bland det hele godt, krydr efter smag med salt og peber. Server med pasta

PLANTEBASERET MAYO (CIRKA 5 DL)

Ingredienser: Neutral sojamælk (2 dl), smagsneutral olie (3 dl), citronsaft (1 spsk.), 2 spsk. sennep (40 g), en knivspids sort salt (kala namak), en knivspids gurkemeje eller karry.

Forberedelse: Du skal bruge en høj, smal beholder – et blenderglas – og en stavblender. Det er vigtigt, at ingredienserne har stuetemperatur. Kom mælken og de andre ingredienser undtagen olie i beholderen, og blend dem. Tilføj olien langsomt i en tynd stråle, mens du blender videre. Efter få minutter skulle konsistensen være magen til konsistensen af traditionel mayonnaise. Server til tofupølser, brug det i æggefrisalad, spis det med pommes frites, burgere osv.





DESSERTER

CASHEW-OSTEKAGE (CA. 12 STK.)

Ingredienser til bund: Mandler (150 g), kakaopulver (80 g), kokosolie (50 g), ahornsirup ($\frac{1}{2}$ dl), dadler (180 g, uden sten), salt ($\frac{1}{2}$ tsk.).

Ingredienser til cashewcreme: Cashewnødder (300 g, usaltede), kogende vand, Vegegel (2 breve, Dr. Oetker), vand (2 dl, koldt), kokosmælk (2 dl), sojayoghurt (1 dl, neutral), ahornsirup (1 dl), saft af en stor citron ($\frac{1}{2}$ dl), vaniljekorn (fra 1 stang)..

Forberedelse: Lav først bunden. Blend nødderne i en foodprocessor, og blend herefter de øvrige ingredienser med, til du har en sammenhængende masse. Kom bunden i en form, og sæt den på køl. Lav så cashewcremen. Udblød cashewnødderne i kogt vand i mindst en time. Dræn dem for vand. Udrør Vegegel i 2 dl koldt vand, og sæt til side. Blend så cashewnødderne i en kraftfuld foodprocessor, og tilsæt 1 dl kokosmælk, ahornsirup, citronsaft og vaniljekorn. Blend det hele sammen til en ensartet masse. Varm det sidste af kokosmælken i en lille gryde, og pisk Vegegel heri. Varm det op til kogepunktet under omrøring. Tilsæt den varme kokosmælk til cashewcremen, og rør godt sammen. Fordel cashewcremen over den forberedte bund (prøv også gerne en anden bund). Sæt kagen på køl i mindst 2 timer, og server med friske bær og en bærcoulis..



Chokolade-ostekage: Tilføj smeltet mørk chokolade (200 g) og 3 store spsk. kakaopulver (35 g) til osteblandingen.

Vinter-ostekage: Tilføj hakkede nødder, kandiseret appelsinskal og rosiner til osteblandingen. Drys med en blanding af kanel og flormelis.

Frugt-ostekage: Tilføj din yndlingsfrugt til osteblandingen, eller brug dem som topping. Kagen smager bedst med sæsonens friske bær, som fx blåbær, jordbær eller hindbær. Hvis bærsæsonen er slut, kan du altid bruge frosne bær uden at optø dem først.

OREO-IS (CA. 1 L)

Ingredienser: 2 dåser kokosmælk (80 % fedt, 8 dl), flormelis (40 g), 16 Oreosmåkager (176 g), 1 spsk. vanilje-ekstrakt (4 g).

Forberedelse: Køl kokosmælk i køleskabet i ca. 12 timer. Skil kiksene fra fyldet, og put kiksene i én skål og fyldet i en anden. Smuldr kiksene. Tag den faste del ud af dåserne med kokosmælk (vandet skal vi ikke bruge her, men brug det til madlavning), og tilføj sukker, vanilje-ekstrakt og småkagefyldet. Pisk blandingen med en mikser, til den er jævn og cremet. Kom blandingen i en beholder, tilføj de smuldrede småkager, og bland det hele grundigt. Luk beholderen tæt, og put den i fryseren i nogle timer, rør af og til i det med et piskeris eller en ske (har du en ismaskine, så brug den).





AFTENSMÅLTIDER

INDISK DAHL MED SPINAT (4 PERSONER)

Ingredienser: 400 g røde linser, 5-6 dl vand, 2 stk. løg, 3 fed hvidløg, 2 spsk. olivenolie, 2 spsk. medium stærk karry, 50 g spinat, salt

Forberedelse: Kom linser og vand i en gryde og kog helt møre ved middel varme. Linserne skal koge ud. Bliver det meget tørt tilsættes lidt mere vand. Imens linserne koger, pil løg og hvidløg og hak fint. Varm en gryde til middel varme, tilsæt olivenolie og sauter løg og hvidløg i 5-7 min uden det tager farve. Tilsæt karry og steg med i 2 min. Hæld linserne over i løg gryden. Rør godt sammen og smag til med salt. Tilsæt spinat ved servering og rør rundt.

Server dhalen i en ståt skål sammen med ris, koriander og grofthakkede, saltede mandler.

RISDELLER (16 STK.)

Ingredienser: 200 g jasminris, 75 g røde linser, 1 stort løg, ½ tsk. stødt spidskommen, ¼ tsk. stødt nellike, 1 potte persille, salt, solsikkeolie

Forberedelse: Kog ris og linser i samme gryde i rigeligt vand til det er mørt. Det tager ca. 10-12 min. Imens, pil og riv løget fint på et rivejern. Bland med krydderierne. Skyld og hak persillen fint og bland med det andet. Når risene er møre sigtes vandet fra. Lad det køle ned i 20 min og rør herefter grundigt sammen med det andet. Smag til med salt. Steg ris dellerne ved høj varme på en pande i solsikkeolien til de er gyldne hele vejen rundt. Server på en stor tallerken midt på bordet.

BIRYANIRIS (4 PERSONER)

Ingredienser: 300 g jasmin ris, 2 stk. løg, 4 fed hvidløg, 1 lille bdt. koriander, 2 stor tomat, ½ rød chili, 2 dl vand, 1 dl olivenolie, 4 stk. nelliker, 2 stk. grøn kardemomme, 1 stk. laurbærblad, 1 hel stang kanel

Forberedelse: Skyld risene i koldt vand i 2 min. Pil løg og hvidløg. Skyld koriander, tomat og chili. Kom løg, hvidløg, koriander, tomat og chili i en blender og blend i 10 sekunder. Dræn risene. Kom olien i en gryde og rist alle krydderierne på middelvarme i 2 min. Tilsæt ris og indholdet fra blenderen samt 2 dl vand og rør det hele grundigt sammen. Sæt låg på gryden og lad risene dampe færdig ved svag varme. Hold øje med dem så de ikke brænder på. Smag til med salt. Server risene i en stor skål på bordet.

KIKÆRTEOMELET (1 PORTION)

Ingredienser: Plantebaseret mælk (neutral, 1 dl), 2 spsk. kikærtemel (25 g), 2 spsk. gærflager (10 g), en knivspids gurkemeje, ¼ tsk. bagepulver (1 g), ½ tsk. sort salt (3 g), almindelig tofu (50 g), 2-3 champignoner (40-60 g), 3-4 cherrytomater (60-80 g), 1 lille løg (80-100 g), purløg (kan udelades).

Forberedelse: Bland mælken med kikærtemel, gærflager, gurkemeje, bagepulver og smuldret tofu. Skær svampene i skiver, halvér tomaterne, og hak løget. Opvarm en skefuld olie i en lille pande. Når olien er varm, kommer du løget og svampene i og steger det i nogle minutter ved middelfarve. Når løgene og svampene er gyldenbrune, tilføjer du tomaterne og steger i 1-2 minutter mere. Hæld mælkeblanding i panden. Steg ved middelfarve i nogle minutter. Dæk derefter panden med et låg, og lad det stå i nogle minutter, eller vend omeletten, og steg den i 2 minutter mere. Lad omeletten glide af panden, og drys med purløg. Serveres varm.



Tips til personalet

Restaurationsbestyrere, tjenere og øvrigt personale – alle mand på dæk! At skabe PlanteVækst er en god mulighed for at udvide jeres viden og lære mere om kundernes ønsker og behov. Det er essentielt for at få succes med sit plantebaserede eventyr, at alle i staben bakker op og er positivt indstillede over for det nye initiativ. I denne del af guidebogen finder I råd og vejledning til personalet.

VEGANSKE OG VEGETARISKE RETTER

Veganske retter består af 100 % plantebaserede ingredienser. De indeholder ikke animalske ingredienser som kød, fisk, mælkeprodukter, æg, honning, gelatine mv.

Vi råder jer til at gå efter 100 % plantebaserede/veganske retter. For alle veganske retter er nemlig også vegetariske – de lever op til alle kravene for vegetariske retter, hvilket vil sige, at de ikke indeholder kød, fisk, skaldyr, gelatine mv. Vegetarer spiser dog i nogle tilfælde animalske produkter som mælkeprodukter, æg og honning. Men alle veganske retter er også vegetariske.

Denne regel gælder ikke den anden vej rundt – vegetariske retter med mælkeprodukter, æg, honning mv. er ikke veganske.

SPOR AF INGREDIENSER

Spor af mælk, æg og andre produkter er ofte markeret på ingredienslister. Denne information er rettet mod personer, der lider af allergier, og betyder ganske enkelt, at disse produkter benyttes i samme bygning, som produktet er produceret i. Dette gør ikke, at produktet ikke kan spises af veganere. Selvom der er spor af fx mælk og æg i et produkt, kan det godt være vegansk.

TÅLMODIGHED OG TRÆNING

Personer, som vælger at spise plantebaseret, er ofte nødt til at spørge meget ind til specifikke ingredienser i retter, hvilket kan føre til dårlige oplevelser, hvis personalet ikke forstår spørgsmålene eller virker afvisende. Vi vil råde jer til at møde gæsterne med tålmodighed og forståelse, så alle får en god oplevelse. En måde at løse problemet på, før det opstår, er at skrive alle ingredienser på menukortet. Dette vil fjerne al tvivl. Desuden er det vigtigt, at personalet ved, hvad veganere og vegetarer spiser og ikke spiser. Vi anbefaler, at alle grønne retter kan spises af både fleksitarer, vegetarer og veganere, og dermed er 100 % plantebaserede.

HYGIEJNE

For at tilgodese gæsternes ønsker og holde god hygiejne kan det være en god idé at holde serveringsbestik og andre køkkenredskaber adskilt, så et sæt kun bruges til plantebaserede retter. På samme måde kan et bestemt område på en stegeplade eller en bestemt frituregryde bruges til de plantebaserede retter. I pølsevogne med plantepølser steges de veganske pølser fx på deres egen stegeplade eller på et fad eller stanniol, så de ikke kommer i kontakt med de animalske pølser. På den måde mindskes risikoen for krydskontaminering, samtidig med at gæsterne vil føle sig mere trygge ved at spise hos jer.



OM PLANTEVÆKST

PlanteVækst har til formål at udbrede plantebaseret kost. Det gør vi bl.a. ved at bruge og udbrede ekspertviden på området og ved at indgå i stærke samarbejder med virksomheder og kokke. PlanteVækst arbejder non-profit, så vores mål er ikke at tjene penge. Vi arbejder dedikeret for at fremme den plantebaserede kost, fordi vi kan se, at det vil være til gavn for både natur, dyr og mennesker. Salget af plantebaserede retter og varer er i stor vækst, så der er et behov for mere viden om, hvordan man præsenterer forbrugerne for plantebaseret mad på en måde, der gør dem interesserede og sultne. Med denne guidebog håber vi at kunne oplyse og inspirere dig, som gerne vil servere flere grønne måltider. Du er altid velkommen til at tage kontakt til os via vores hjemmeside eller sociale medier.

©2020 | PlanteVækst.dk



PLANTEVÆKST

PLANTEVÆKST.DK



[FACEBOOK.COM/PLANTEVÆKST](https://www.facebook.com/plantevaekst)



[INSTAGRAM.COM/PLANTEVÆKST](https://www.instagram.com/plantevaekst)

