

The background of the entire page is a close-up, slightly blurred photograph of numerous green beans. The beans are vibrant green and are oriented in various directions, creating a dense, organic texture. The lighting is soft, highlighting the natural curves and slight imperfections of the beans.

7 DAGE MED SMAG

DIN PLANTERIGE REJSEGUIDE
TIL VERDENSKORTET

Tænk i verdenskort!

Her er guiden til dig, der elsker god mad,
og er klar til en ny kulinarisk horisont.

Fokus er fuld smag og mæthed,
inspireret af køkkener fra hele verden.

Velkommen til en verden af smag.

Klar, parat, rejs!



INDHOLD

- Tænk i verdenskort - en smart idé, som gør det hele nemmere.
- Tips til morgenmad og frokost.
- En guide til plantebaserede mælkeprodukter.
- 7 nemme og lækre opskrifter til din aftensmad.



TÆNK I VERDENSKORT

Vi er så vant til at tænke på kødet først. Derfor kan det grønne køkken virke uoverskueligt eller begrænset. Indtil man kommer i gang.

Med få greb kan vi lave nærmest alle de retter, vi kender og elsker. Vi skal bare udskifte enkelte ingredienser.

EKSEMPEL:

I det **italienske** køkken bruges ofte hakket oksekød.

Udskift kødet med grønne linser, lidt røget paprika og/eller hakket champignon. Eller med færdige produkter fra fx de danske virksomheder Naturli', Matr eller PlantMate.

Lav bechamelsovs eller plantebaseret ostesovs, til fx pasta alfredo, med simple ingredienser i blenderen.

Plantebaserede baconstykker kan laves med fx tofu, tempeh eller PlantMate. Smid det på panden med olie, sojasovs og røget paprika og evt. lidt spidskommen eller chili.

Alt resten er allerede plantebaseret: Krydderier, pasta, tomatsovs og grøntsager.

Med samme metode kan du fx lave stegte ris fra **Thailand** og udskifte kødet med tofu, champignon eller PlantMate.

Du kan spise retter fra **Indien**, hvor linser og kikærter i forvejen er meget brugte ingredienser.

Sætter du kurs mod **Mexico**, fungerer forskellige typer bønner ofte godt i stedet for kød.

Står den på comfort food fra **USA**, er det en nem sag at lave fx mac-n-cheese eller burgere.

Men hvad med alle kødretterne fra **Danmark**, tænker du måske ... Intet problem.

Der findes et væld af gode opskrifter på plantebaserede udgaver af stegt flæsk, karbonader, mørbradgryde, flæskesteg, and, tarteletter, frikadeller, hakkebøf, bearnaise, brun sovs og meget mere.

Så du kan stadig nyde de gode smage og retter, du kender, bare i en mere grøn og sund version.

Smagen er ikke altid en-til-en den samme, men den er ofte forbløffende tæt på, og hvis du eksperimenterer lidt, findes der stensikkert en version, der kan gå hen og blive din nye yndlings.

Rigtig god fornøjelse med turen rundt i verden.



MORGENMAD & FROKOST – START DAGEN STÆRKT!

Plantebaseret morgenmad og frokost er nemt. Tjek bare disse simple, lækre og mættende idéer.

MORGENMAD

- **Havregrød med frugt og nødder:** Kog havregrød med vand eller plantedrik. Top med frisk frugt (bær, banan), hakkede nødder (valnødder, mandler) og lidt sirup.
- **Yoghurt med granola:** Vælg en plantebaseret yoghurt (soja, kokos, havre) og drys med din yndlingsgranola og friske bær.
- **Scrambled Tofu:** Smuldr tofu, og steg på panden med lidt gurkemeje (for farve), sort salt (kala namak, giver smag af æg), løg og peberfrugt. Servér på ristet brød.
- **Smoothie:** Blend frugt (banan, bær), grøntsager (spinat), plantedrik og en skefuld planteproteinpulver for en hurtig og nærende start.
- **Boller eller franskbrød** med figen, syltetøj, peanutbutter, mørk pålægschokolade, plantebaseret ost, hjemmelavet sund nutella eller banan.

FROKOST

- **Madder med grønt:** Ristet rugbrød med et tykt lag hummus, toppet med agurk, tomat og friske spirer. Eller med plantebaseret posteij eller skivepålæg fra et almindeligt supermarked. Tahin med rødbede eller en mad med en skive marineret tofu er også godt.
- **Rester fra aftensmaden:** En klassiker! De fleste plantebaserede middagsretter smager fantastisk dagen efter.
- **Bønne- eller linsesalat:** Bland kogte linser/kikærter/bønner/quinoa med hakkede grøntsager (agurk, tomat, peberfrugt, rødløg), friske krydderurter og en olie/eddike-dressing.
- **Suppe:** En simpel grøntsagssuppe med fuldkornsbrød mætter godt og er nem at lave i en større portion.
- **Wraps med fyld:** Fyld tortillas med hummus, salat, revne gulerødder, majs og evt. stegt tofu eller kikærter.

Du kan finde mange flere gode idéer hos de mange dygtige bloggere på nettet.

Søg på “veganske opskrifter”, så vrimler det frem.

DIN GUIDE TIL PLANTEBASEREDE MÆLKEPRODUKTER

Udvalget af plantebaserede mælkeprodukter er stort, og der er mange velsmagende stjerner iblandt.

Her er en hurtig oversigt:

- **Havredrik:** Den mest populære til grød, bagning og kaffe (i baristaversionen). Neutral, let sødlig smag.
- **Sojadrik:** God til kaffe og bagning. Neutral, men dog med smag. Findes også i søde varianter. Højt proteinindhold og andre gode næringsstoffer.
- **Mandelmælk:** Let og nøddeagtig smag, god over cornflakes og i smoothies. Mindre egnet til kaffe, da den kan skille. Supergod til risengrød.
- **Rismælk:** Meget mild og let i smagen, god til dem med allergi, men har lavt næringsindhold.
- **Kokosdrik:** Cremet og med en tydelig kokossmag. God i asiatiske retter og smoothies, men også i kaffe, hvis du kan lide smagen.
- **Yoghurt:** Findes ofte på basis af soja, havre eller kokos. Perfekt til morgenmad, snacks og i dressinger.
- **Ost:** Markedet bugner - der er ost i skiver, revet ost og smøreost. Prøv dig frem, og find dine favoritter. Søg evt. på "vegansk supermarked" online, og se dig om.

DAG 1: DET MEXICANSKE KØKKEN (FIESTA MED BØNNER)

Mexicansk mad er genialt til grønne begyndere, fordi krydderierne (spidskommen, chili, lime) gør en stor del af arbejdet. Fyldigt, farverigt og fuldt af smag.

Ultimate Vegan Tacos

Ingredienser

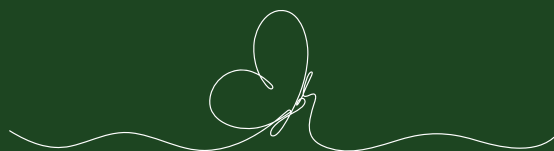
- 1 dåse sorte bønner, skyllet og drænet
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. chilipulver
- Salt og peber
- 8-12 små tortillapandekager
- Tilbehør: Guacamole (moset avocado med lime, salt), majssalsa (majs, rød peber, koriander, lime), syltede rødløg, frisk koriander.

Fremgangsmåde

1. Steg løg og hvidløg blødt i lidt olie på en pande.
2. Tilsæt sorte bønner, hakkede tomater, spidskommen og chilipulver. Lad simre i 10-15 minutter, til det tykner. Smag til med salt og peber. Mos evt. let med en gaffel for en mere cremet konsistens.
3. Varm tortillapandekagerne.
4. Servér fyldet i pandekagerne med masser af tilbehør.

Yummy, fordi: Cremet avocado og krydrede bønner giver fedme og umamismag.

Tip: Steg bønnerne med røget paprika for at få den "grillede" smag.



DAG 2: DET ITALIENSKE KØKKEN (PASTA-POWER)

Italiensk mad er allerede propfyldt med lækker grønt. Her er fokus på den dybe, rige smag fra Middelhavet.

Pasta alla Puttanesca

Ingredienser

- 400 g spaghetti eller anden pasta
- 1 dåse hakkede tomater af god kvalitet
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 rød chili, finthakket (kan udelades)
- 1 håndfuld sorte oliven, skåret i skiver
- 2 spsk. kapers
- Frisk persille, hakket
- Olivenolie, salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog pastaen al dente efter anvisning på pakken. Gem lidt af pastavandet.
2. Mens pastaen koger, svitses hvidløg og chili let i olivenolie på en pande. Pas på, det ikke brænder.
3. Tilsæt hakkede tomater, oliven og kapers. Lad simre i 10 minutter.
4. Vend den kogte pasta i saucen. Tilsæt evt. lidt pastavand, hvis saucen er for tyk.
5. Smag til med salt og peber. Drys med frisk persille inden servering.

Yummy fordi: Kapers og oliven giver "umami" – den salte, dybe smag og en tilfredsstillende konsistens.

Tip: Rist et par skiver brød til at dyppe i den lækre sauce.



DAG 3: DET INDISKE KØKKEN (DAHL-HYGGE)

Indien er mestre i at gøre linser sexede. En fyldig og aromatisk dahl varmer og mætter dybt.

Cremet Rød Linse-Dahl

Ingredienser

- 200 g røde linser, skyllede
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 spsk. revet frisk ingefær
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. gurkemeje
- ½ tsk. chilipulver (eller efter smag)
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 4 dl grøntsagsbouillon
- Saft af ½ lime
- Frisk koriander til pynt
- Ris eller Naan-brød til servering

Fremgangsmåde

1. Svits løg, hvidløg og ingefær i lidt olie i en gryde, til det er blødt.
2. Tilsæt spidskommen, gurkemeje og chilipulver, og svits i 1 minut, til krydderierne dufter.
3. Tilsæt de skyllede linser, kokosmælk og grøntsagsbouillon. Bring i kog, skru ned for varmen og lad simre under låg i ca. 20 minutter, eller til linserne er bløde og cremede. Rør jævnligt.
4. Smag til med salt, peber og limesaft.
5. Servér med kogte ris eller Naan-brød og pynt med frisk koriander.

Yummy fordi: Kokosmælken er ren, cremet luksus - og så mætter linserne dejligt længe.

Tip: Tilsæt en håndfuld spinat i de sidste minutter for ekstra grønt.

DAG 4: DET MELLEMØSTLIGE KØKKEN (FALAFEL-FEST)

Det mellemøstlige køkken handler blandt andet om tekstur, friske krydderurter og den gode, sprøde bid. Nemt og tilfredsstillende.

Falafel Wraps med Hjemmelavet Hummus

Ingredienser

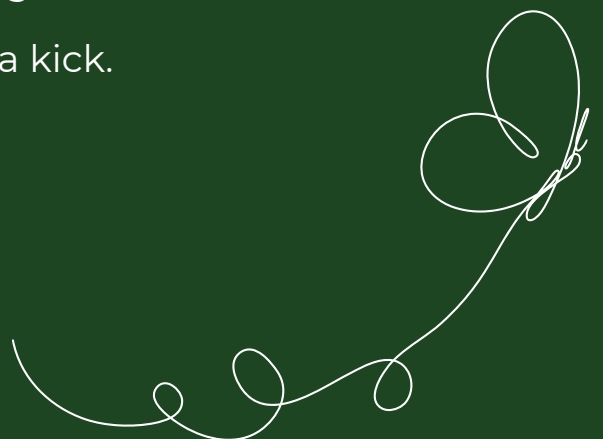
- 1 pakke færdige falafler (eller lav selv, hvis du har tid)
- 8-12 små tortillapandekager eller pitabrød
- Til hummus: 1 dåse kikærter (drænet), 2 spsk. tahin, saft af ½ citron, 1 fed hvidløg, 2-4 spsk. vand, salt.
- Tilbehør: Agurk, tomat, salat, rødløg (i tynde skiver), frisk persille.

Fremgangsmåde

1. Hummus: Blend drænedede kikærter med tahin, citronsaft, hvidløg, vand og salt, til det er cremet. Justér med mere vand for ønsket konsistens. Blend længe, hvis du er til en fin og cremet udgave.
2. Varm falaflerne i ovnen eller på panden, til de er sprøde og gennemvarme.
3. Varm tortillapandekagerne eller pitabrødene.
4. Smør wraps/pitabrød med hummus. Fyld med salat, grøntsager og de varme falafler. Top med frisk persille.

Yummy fordi: Falafler giver en tilfredsstillende "kødfuld" tekstur, og hummus leverer masser af god smag og cremethed.

Tip: En god chilisaucе kan give et ekstra kick.



DAG 5: DET THAILANDSKE KØKKEN (CURRY-KICK)

Thailandsk mad er hurtigt, sprængfyldt med smag og perfekt til labre grøntsager i hovedrollen.

Grøn Karry med Tofu og Grøntsager

Ingredienser

- 200 g fast tofu, presset fri for vand og skåret i tern
- 1 spsk. kokosolie
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1-2 spsk. grøn karrypasta (justér efter smag og styrke)
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 2 dl grøntsagsbouillon
- 1 rød peberfrugt, skåret i strimler
- 1 broccoli, skåret i buketter
- En håndfuld frisk basilikum
- Saft af ½ lime
- Ris til servering

Fremgangsmåde

1. Steg tofu-ternene gyldne i kokosolie på en pande. Tag af panden og sæt til side.
2. Svits løg og hvidløg i samme pande. Tilsæt karrypasta og svits i 1 minut, til det dufter.
3. Hæld kokosmælk og bouillon i panden. Bring i kog.
4. Tilsæt peberfrugt og broccoli. Lad simre i 5-7 minutter, til grøntsagerne er møre, men stadig har bid.
5. Vend den stegte tofu i karryen. Smag til med limesaft og evt. lidt salt.
6. Rør frisk basilikum i lige før servering. Servér med kogte ris.

Yummy fordi: Thai-mad er på én gang komfort, sundt og farverigt.

Tip: Giv tofuen et lækkert “bid” ved at stege den hårdt først.

DAG 6: DET AMERIKANSKE KØKKEN (COMFORT FOOD)

USA er sikker leverandør, når det gælder weekendens trang til at synde. Tilfredsstillende og saftigt.

Saftige Portobello-burgere med sprøde kartofler

Ingredienser

- 4 store portobellosvampe, stilk fjernet
- 2 spsk. balsamicoeddike
- 1 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg, presset
- Salt og peber
- 4 burgerboller
- Tilbehør: Plantebaseret mayo, salat, tomat, løgringe, syltede agurker. Ovnbagte kartofler eller fritter.

Fremgangsmåde

1. Bland balsamico, olivenolie, hvidløg, salt og peber. Pensl svampene grundigt med marinaden.
2. Grill svampene på en grillpande eller i ovnen ved 200°C i 10-15 minutter, til de er møre og saftige.
3. Varm burgerbollerne let.
4. Byg burgeren: Underbolle, plantebaseret mayo, salat, grillet portobello, tomat, løgringe, syltede agurker og overbolle.
5. Servér med ovnbagte kartofler (skåret i både, vendt i olie, salt og rosmarin, bagt ca. 30 minutter ved 200°C).

Yummy fordi: Svampe har både umami og bid, når de bliver tilberedt rigtigt, og så giver marinaden masser af smag.

Tip: En god hjemmelavet plante-coleslaw er perfekt tilbehør.



DAG 7: TØM KØLESKABET (BOWL-STYLE)

Afslut ugen med en tur verden rundt. Ryd op i køleskabets rester og tilføj de grøntsager, du har ved hånden. Et voilà, så har du en skøn Buddha Bowl. Kreativt og uden madspild.

Den Ultimate Rester-Bowl

Ingredienser

- Basis: Kogte ris, quinoa, bulgur eller salatblade (brug rester)
- Protein: Rester af linser fra dahl, bønner fra tacos, falafler, stegt tofu eller kikærter.
- Grøntsager: Alt hvad du har. Agurk, tomat, revne gulerødder, broccoli, peberfrugt, spinat, avocado.
- Dressing: Lav en hurtig tahin-dressing: 2 spsk. tahin, saft af ½ citron, 2-3 spsk. vand, lidt hvidløg (revet), salt og peber.
- Crunch: Hakkeede nødder, frø eller ristede kikærter.

Fremgangsmåde

1. Anret din base (ris/salat) i en dyb skål.
2. Arrangér dine rester af protein og grøntsager smukt ovenpå. Tænk i farver og teksturer.
3. Rør tahin-dressingen sammen. Den skal være cremet, men stadig flydende.
4. Hæld dressing over skålen, og drys med "crunch" (nødder/frø).

Yummy fordi: En nem og fleksibel vej til masser af næring og mindsket madspild. Bowlen er en ny, spændende smagsoplevelse hver gang.

Tip: En god "hot sauce" kan løfte din bowl til nye højder.



3 GYLDNE RÅD

Umami er din ven: Brug sojasovs, svampe, tomatpuré og gærflager (smager henad ost) for at få dybde i smagen.

Mæthed kommer fra fedt, protein og fibre: Spar ikke på nogen af delene i starten. Hvis din mave ikke er vant til så mange fibre, skal du måske skrue langsomt op - eventuelle klager går over, og din mave vil juble lige om lidt.

Husk proteiner: Sørg for at få bønner, linser, tempeh, tofu, kikærter eller proteinrige erstatninger som PlantMate, Matr, Naturli' i dit hovedmåltid. Ellers kan du blive sulten igen i løbet af aftenen.



Rigtig god fornøjelse - og husk, det skal være en leg!

Vær nysgerrig og udforsk undervejs. Og sørg for at skubbe lidt til det kendte og dine smagsløg, når du vælger krydderier og ingredienser.

Mad skal give os glæde, men den skal også give mening for vores planet og alle de andre dyr, der bor på den.

Den planterige vej kan heldigvis det hele ❤️