

LIDT OM SUNDHED

Klimad mener, at der kun er sundhedsmæssige fordele ved at spise 100% plantebaseret. Du har blandt andet påviselig mindre risiko for at få kræft, hjertesygdom, sukkersyge (diabetes) og forhøjet blodtryk, hvis du udelader kød, mælk, æg og ost fra din kost - så hvorfor ikke prøve?



Sundhedsstyrelsen medgiver, at voksne problemfrit kan leve godt og sundt udelukkende af vegetabilier.



GØR EN FORSKEL



Du kan gøre mere for klimaet ved blot at udskifte animalske produkter (kød, æg, mælk og ost) med sunde, plantebaserede fødevarer end du nogensinde kan drømme om at gøre ved andre tiltag resten af dit liv!

Klimad

Hjemmeside: www.klimad.nu

Facebook-gruppe: <https://www.facebook.com/groups/Klimad.nu/>

Facebook-side: <https://www.facebook.com/Klimad.nu/>

Klimad



- fordi maden på din tallerken faktisk betyder noget!





ET PAR HURTIGE TIPS

Plantemælk (fx soya-, havre- og rismælk) kan købes i de fleste dagligvarebutikker.

Plantefløde (fx soya- eller havrefløde) kan købes i fx Meny, Føtex, Bilka og Irma.

Ud over alle de skønne lettilgængelige grønsager og frugter i dagligvarehandlen, er der kommet et væld af spændende plantebaserede og økologiske alternativer fra mærker som Naturlí, Oatly, Urtekram og Aldis Økolivet. Prøv eksempelvis plantebaserede burgerbøffer, creme fraiche, steaks, pølser, spreads etc. Mulighederne er mange, og der bliver ved med at komme flere!

Få masser af tips og inspiration - og spørg gerne om hjælp - i Klimads Facebook-gruppe: <https://www.facebook.com/groups/Klimad.nu/>

VI UDFORDRER DIG TIL AT UDFORDRE DIG SELV

Bare ét plantebaseret måltid om dagen hver dag kan gøre en enorm forskel på klimaregnskabet - og hvem ved, måske opdager du, hvor let, farverig og lækker maden er, så flere plantebaserede retter sniger sig ind i madplanen? Her får du i hvert tilfælde hjælp til skøn og lækker aftensmad de første 3 dage.



DAG 1: TARTEGLÆDER (4 PERSONER)

10 stk tarteletter - 1 dåse aspargessnitter - 200 g champignon - 100 g gulerødder - 100 g frosne ærter - 1 stk grønsagsbouillonterning - 1,5 dl vand - 1,5 spsk hvedemel - 1 dl usødet plantemælk - 2 spsk havrefløde - 0,125 tsk stødt muskat - 0,125 tsk salt - 0,125 tsk peber - 1 lille håndfuld frisk persille - 1 kg kartofler

Skræl kartofler og sæt gang i kogning af dem - Skræl gulerødder og skær dem i små tern - Rens champignon og skær dem i tern - Dræn dåsen med asparges - Skyl og hak persillen groft - Lav en jævning af mel og 2/3 af vandet, som piskes helt jævnt og stil den til side - Steg gulerødder i resten af vandet sammen med bouillon i ca. 5 minutter, til de er let møre - Tilsæt champignon og steg i yderligere 5 minutter - Tilsæt asparges og frosne ærter og varm det hele igennem i et par minutter - Tilsæt plantemælk og rør det hele godt sammen - Tilsæt under omrøring ved mellem varme jævningen og lad saucen tykne - Tilsæt fløde og muskat og smag til med salt og peber - Server i lusede tarteletter, drys med persille og server med kartofler til.



DAG 2: PENNE MED BROCCOLISAUCE OG CITRONLØG (4 PERSONER)

500 g fuldkornspenne - 400 g broccoli (primært stok) - 2 stk grønsagsbouillonterninger - 800 ml vand - 4 dl havremælk - 300 g rødæg - 1 stk. øko citron - 2 tsk sukker - 0,25 tsk salt - 2 tsk æblecidereddike - 0,25 tsk havsalt - peber - rapsolie - godt rugbrød

Sæt ovnen på 175 grader - skræl løg, skær top og bund af og halver dem på langs - Skyl citronen og skær den i 8 skiver - Smør et ildfast fad med lidt olie, placer de halve løg heri, dryp skrærefloden med æblecidereddike, drys med salt og sukker og læg en citronskive ovenpå - Bag løgene ved 175 grader i ca. 30 minutter, til de er gennembagte og møre - Skyl og skær i mellemtiden bund af broccolistokken, skær den i grove tern og del buketterne i mindre stykker og kog det hele i med vand og bouillon under låg i ca. 15 minutter, til alt er helt mørt - Sæt pennene til at koge - Blend broccoli med havremælk og smag til med salt og peber - Vend de drænedede, færdiggkogte penne i broccolisaucen, pynte med bagte citronløg og drys med lidt havsalt inden servering. Giv godt rugbrød til.



DAG 3: GROV KÅLSUPPE MED KIKÆRTER (4 PERSONER)

200 g grønkål - 200 g spidskål - 200 g gulerødder - 200 g kikærter (udblødte og kogte eller fra dåse) - 1 stk. frisk chili (efter smag) - 3 fed hvidløg - 1,5 dl tomatpuré - 3 stk grønsagsbouillonterninger - 3 l vand - 4 spsk sojasauce - groft brød

Skræl gulerødder og skær dem i små tern - Rens grønkål og hak det fint - Skyl spidskål og skær det i strimler - Skyl chili og hak den fint - Steg gulerødder og chili ved mellemhøj varme sammen med bouillon og lidt af vandet i ca. 3-4 minutter - Tilsæt kål og tomatpuré og steg yderligere et par minutter - Tilsæt resten af vandet og bring det hele op og koge - Kog i ca. 5 minutter uden låg og tilsæt de sidste par minutter af kogetiden sojasauce, presset hvidløg og afdrøppede kikærter og server med groft brød til.

