



Katrine Ejlerskov, Centerleder i Plantebaseret Videnscenter

2023-05-16 12:32 CEST

## Fuldkorn bidrager med vigtige kostfibre og næringsstoffer i den plantebaserede kost

Hvilken rolle spiller fuldkorn i en vegetarisk kost? og hvordan sammensætter man en god plantebaseret kost? Det har vi sat os for at finde svaret på ved at interviewe Katrine Ejlerskov, som er Centerleder i Plantebaseret Videncenter.

**Hvem er Katrine Ejlerskov og Dansk Vegetarisk Forening?**

Katrine Ejlerskov, 41 år. Jeg har en baggrund som ernæringsforsker, men skiftede job til Dansk Vegetarisk Forening i 2019 for at fokusere på den grønne omstilling i vores madkultur. I dag sidder jeg som centerleder i Plantebaseret Videnscenter, som er et partnerskab mellem Dansk Vegetarisk Forening og Økologisk Landsforening. Her arbejder vi med en række projekter og samarbejder for omstillingen mod et mere økologisk og plantebaseret fødevarer-system i Danmark.

I Dansk Vegetarisk Forening arbejder vi for flere grønne måltider til danskerne under mottoet "Hvert grønt måltid tæller" – altså det skal være nemt tilgængeligt og lækkert at vælge de grønne retter. Vi arbejder også for retten til at spise vegetarisk og vegansk, da vi i det nuværende system oplever mennesker, der bliver affejet i nogle kommuner og regioner i forbindelse med offentlig bispisning, f.eks. børnehaver, hospitaler eller ældreplejning. Hvor det ikke er muligt for dem at få et mættende og sundt plantebaseret måltid.

## **2.Hvad er jeres vigtigste mål for 2023?**

Af politiske mål arbejder vi for et krav om at det skal være muligt at få et plantebaseret måltid i alle offentlige køkkener. Det håber vi bliver besluttet i 2023.

## **3.Hvordan sammensætter man en god plantebaseret kost?**

Det kan lyde som en begrænsning at vælge at spise plantebaseret – og altså udelukke mange eller måske alle animalske fødevarer. Men jeg vil påstå, at det benspænd åbner for et univers af andre fødevarer, som man måske ikke har været så opmærksom på før: Forskellige typer bælgfrugter, quinoa, hirse, forskellige kornsorter, tofu, seitan, frø og nødder, for at nævne nogle. Af forarbejdede produkter findes der også nogle gode mildt og moderat forarbejdede produkter på hylderne, som er lette at bruge og kan bruges i retter, hvor man normalt bruger kød.

Jeg anbefaler, at man sætter sig ind i hvad en sund plantebaseret kost er, og om der er nogle kosttilskud, man bør tage, når man begynder at spise mere plantebaseret. Især gravide, småbørnsfamilier, ældre og sårbare bør sætte sig ind i, hvordan de får dækket deres behov på en plantebaseret kost.

Overordnet set er plantebaseret kost bygget op omkring hele, uforarbejdede eller mildt forarbejdede planter. I en sund plantebaseret kost indgår frugt, grøntsager, svampe, fuldkorn, bælgfrugter, nødder og frø, samt krydderurter og krydderier, som centrale elementer. Hvis man spiser en 100% plantebaseret kost indgår der ingen former for animalske produkter, dvs. intet rødt kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, honning, æg og mejeriprodukter.

Vi anbefaler, at man vænner sig til at bruge godt med bælgfrugter, fuldkorn, grøntsager, svampe, quinoa, frugt, nødder og frø i sin madlavning. Brug gerne godt med krydderurter og krydderier – de smager godt og bidrager samtidig med vitaminer, mineraler og antioxidanter. Gærflager kan bruges som smags giver til mange retter og bidrager med B-vitaminer, mineraler og antioxidanter. Der findes masser af kogebøger og inspiration på nettet til smagfulde plantebaserede retter.

Personer, der vælger at spise helt plantebaseret eller kun spiser små mængder animalske fødevarer, skal sørge for at tage tilskud af vitamin B12, samt ligesom den øvrige befolkning vitamin D i vinterhalvåret. Andre relevante kosttilskud kan være selen, jod, calcium, jern, zink og eventuelt de langkædede fedtsyrer EPA og DHA. Dansk Vegetarisk forening har forskelligt materiale om alt dette på hjemmesiden og i denne begynderguide til plantebaseret ernæring: <https://vegetarisk.dk/wp-conte...>

#### **4.Hvilken betydning har fuldkorn i en vegetarisk kost? Hvad bidrager fuldkorn med?**

Fuldkorn bidrager med kostfibre og vigtige næringsstoffer til den plantebaserede kost. Vi får blandt andet protein, jern, zink og selen, når vi spiser fuldkornsprodukter. Fuldkornsbrød, der indeholder frø, bidrager også med gode n-3 fedtsyrer, som er vigtige på en plantebaseret kost, hvor man ikke spiser fisk.

Fuldkornsprodukter indeholder også fyтин, som hæmmer optaget af bl.a. jern og zink. Man kan langtidshæve sit brød for at mindske indholdet af fyтин. Videnskabelige studier har dog også vist at fyтин kan have en positiv antioxidant effekt.

#### **5.Hvad tror du, at der skal til for at trække danskernes kost i en mere klimavenlig retning?**

Det skal være meget lettere og mere normalt at vælge et plantebaseret måltid, når vi spiser ude – i kantinen og andre spisesteder. Det sker jævnligt at jeg decideret må spørge efter et vegetarisk måltid, hvis jeg er ude og spise, fordi alt på menuen indeholder kød eller fisk. Det er jo helt galt, for med de nye kostråd er det tydeligt, at vi alle skal spise mange plantebaserede måltider i løbet af ugen for at spise sundt og klimavenligt. Også supermarkederne skal indrette deres grøntafdelinger, så de i højere grad inspirerer til grønne retter i forskellige afskygninger, nye smage og produkter, der kan lette madlavningen med det grønne køkken. Som det er nu, går man over til de veganske hylder, som sjældent er sammensat, så de ligner en madkultur. Så det er klart, at det er svært, fremmed og uinspirerende at gå i gang med for mange danskere, som det er nu.

## **6.Hvad er dit yndlings fuldkornsprodukt?**

Jeg er meget glad for Il Fornaio 50% fuldkornspasta, som jeg synes, afbalancerer fuldkornsmængden fint. Jeg er også stor fan af en god kartoffelmad med mayo, ristede løg og syltede agurker på rugbrød. Hjemme bager jeg jævnligt boller tilsat fuldkornsmel, ærte-, linse- eller lupinmel samt boghvedemel. Det er en god måde at få fuldkorn og bælgfrugter med i børnenes madpakke.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerirksomheder.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

[rikn@di.dk](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36