



Thomas Erex

2021-12-09 10:16 CET

Thomas Erex og KlimaUdfordringen 2022

Har du hørt om KlimaUdfordringen 2022? En begivenhed som samler virksomheder, politikere og dig som forbruger, hvis du vil inspireres til at spise grønnere. Mød Thomas Erex - kampagnechef i PlanteVækst, som blandt andet står bag KlimaUdfordringen:

Bio om Thomas Erex

Jeg er 33 år og fra Aarhus men bor i dag i København. Jeg har tidligere været gymnasielærer og undervist i engelsk og mediefag. Derudover har jeg udgivet

tre kogebøger med plantebaseret mad, og jeg er GO' Morgen Danmarks grønneste tv-kok. I mit arbejde som kampagnechef i PlanteVækst arbejder jeg for at udbrede plantebaseret kost. I min fritid går jeg til badminton og elsker at lege i køkkenet.

Hvad er KlimaUdfordringen og hvem står bag?

KlimaUdfordringen er en af vores kampagner, som samler både virksomheder, politikere og forbrugere, som gerne vil inspireres til at spise grønnere. Det er en kampagne, som bygger på lignende kampagner som Veganuary og VeganerUdfordringen. Det er PlanteVækst, VeganerUdfordringen og Greenpeace, som samarbejder om kampagnen. Man kan tilmelde sig som privatperson og få gratis inspiration og opskrifter til at spise plantebaseret i 22 dage i januar. Hvis man vil være med som virksomhed eller organisation, så skriver man bare til mig, og så skal jeg nok hjælpe. Det kræver, at man har en kantine eller madordning, som kan være med på den grønne kost. Og så er det vigtigt for os, at man kun deltager, hvis man ønsker det. Ingen skal tvinges til at være med, så alle medarbejdere skal kunne sige nej eller ja tak.

Hvilke mål har I for KlimaUdfordringen i 2022?

Vi vil rigtig gerne starte året grønt ud og sørge for, at der er inspiration tilgængelig til alle dem, der gerne vil spise mere plantebaseret. Danmark har fået nye kostråd, som sætter meget fokus på at spise flere planter og mere fuldkorn, så det skal vi hjælpe flere med at gøre. Samtidig skal vi minde politikere og virksomheder om, at de også har et ansvar for at skabe de strukturelle ændringer, som gør det mere enkelt for folk at træffe et grønt valg. Virksomhederne kan gøre det ved at gøre kantinens grønne retter til de lækreste, ved at gøre grønt til udgangspunktet og kød til et aktivt tilvalg og så selvfølgelig ved at skrue op for bælgfrugterne, fuldkornsprodukterne og grøntsagerne. Politikerne kan gøre det ved bl.a. at efteruddanne køkkenpersonalet, indføre regler om klimavenlig kost i det offentlige og flytte penge over til grøn omstilling af køkkener.

Hvordan ser du, at fuldkorn spiller en rolle i den plantebaserede kost?

Der er mange, som spiser mere plantebaseret, fordi de gerne vil have en sundere kost. Her passer fuldkornsprodukter rigtig godt ind. Fuldkorn

indeholder flere vitaminer og mineraler end mere forarbejdede produkter. Kombinationen af en planterig kost, som også indeholder en god portion fuldkorn, virker som et solidt fundament for en sund og bæredygtig kost.

Når man spiser plantebaseret, hvordan sikrer man, at man får næringsrigtig kost? Har du nogle gode tips?

Plantemad er fyldt med næring. Hvis man er vant til at spise kød med sovs og kartofler de fleste dage, så skal man nok lige lære nogle tricks, så man ikke ender med kun at spise kedeligt tilbehør. Men når man lige har fået styr på det, så er det ret enkel. Det er egentlig de samme råd, man skal rette sig efter. Man skal spise varieret og til man er mæt. Det sidste er vigtigt, for plantebaseret kost indeholder generelt færre kalorier. Det betyder, at man har nemmere ved at holde vægten, men det betyder også, at man kan komme til at spise for lidt. Jeg synes, at det er skønt at kunne tage en ekstra portion og spise snacks. Og så er det en god idé at sætte sig lidt ind i, hvordan man spiser sundt og får dækket sine behov. Det burde alle gøre, uanset hvordan de vælger at spise.

Hvad er din favorit fuldkornsret?

Jeg elsker rugbrød og spiser det næsten hver dag, så det må næsten være smørrebrød. Jeg har lavet en del opskrifter på plantebaseret pålæg til smørrebrød. Syltede auberginer i karrydressing på en tyk skive rugbrød med lidt grønt, det er virkelig godt. Og så laver jeg en lækker lasagne med fuldkornspasta, fyldig tomatsauce, svampe, planteprotein og grønt, som altid er en vinder.

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 fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36