



Kikærtebøf med søde kartofler og spidskålssalat

2020-10-30 11:57 CET

Vegetardage i statens kantiner – hvad skal vi så spise?

Regeringen indfører to vegetardage om ugen i statens kantiner. Det betyder, at kødet er ude af menuen to gange om ugen – men hvad skal vi så spise? Det er vigtigt, at kunne spise sig mæt til frokost og så må maden også gerne smage godt.

I går kunne man i medierne læse, at 85.000 statsansatte fremover skal sige farvel til kødet to dage om ugen og goddag til vegetariske retter. En ny indkøbspolitik, gennemført af regeringen, skal hjælpe klimaet ved at skære

ned på kødet. Indkøbspolitikken gælder i første omgang alle statsansatte, men kan senere bredes til også at omfatte selvejende institutioner som DSB, gymnasier og andre.

Hvad skal vi servere?

I køkkenerne tænkes der nu over, hvilke retter der skal serveres, og her spiller Fuldkornspartnerskabet ind med et par forslag til velsmagende og mættende retter. Fuldkorn kan tilberedes på et hav af måder, og er noget vi gerne må spise meget af. Anbefalingen i Danmark lyder på at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Samtidig er korn en klimavenlig fødevarer.

Prøv en burger med bønnebøf!

Prøv en burger med bønnebøf. Man overraskes, når man smager bønnebøffens konsistens. Hvidløg, rødløg og persille er med til at styrke smagen i bønnebøffen. I selskab med avocado, lækker tilbehør og en sprød fuldkornsbolle, er smagsoplevelsen sikret til frokost. Se opskriften neden for.

Eller hvad med en kikærtebøf med søde kartofler og spidskålssalat?

Opskriften på kikærtebøf med spidskålssalat er et andet forslag til vegetardagene i kantinen. Kikærtebøfferne indeholder søde kartofler, der er med til at give kikærtebøffen en rund smag. Spidskålssalaten udgør det sprøde element, med en dejlig hvidløgs yoghurt dressing og et par skiver groft fuldkornsbrød. Velbekommen! Se opskriften nedenfor.

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 fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36