

# Grønnere madoplevelser til konferencer og møder

En guide til køkken- og serveringspersonale



## Forord

Denne guide er udarbejdet på baggrund af fem grønne inspirationsforløb med hotel- og konferencevirksomheder fra Fyn, Syddjylland og Midtjylland. De deltagende virksomheder har været med i køkkenworkshops om grøn madlavning, afprøvet nudgingtiltag og bidraget med værdifulde input til, hvordan grønnere forplejning kan implementeres i praksis.

Med udgangspunkt i disse forløb har Plantebaseret Videnscenter i samarbejde med kok og opskriftsudvikler Christine Bille udviklet denne praktiske guide som inspiration til flere grønne retter til konferencer og møder. Guiden henvender sig til både køkkenpersonale og tjenerne, der ønsker at udforske det plantebaserede madunivers.

En stor tak til personalet på Scandic Aarhus City, Nørre Vosborg, Trinity Hotel og Konference, Hotel Europa, Sinatur Hotel Storebælt, DGI-Huset Vejle og CPH Conference for deres væsentlige bidrag til workshops og eksperimenter i projektet.

Læs mere på [plantebaseretvidenscenter.dk](http://plantebaseretvidenscenter.dk) eller kontakt Adam Kuskner på [adam.kuskner@vegetarisk.dk](mailto:adam.kuskner@vegetarisk.dk).

# Hvem står bag?

## Adam Kuskner

Adfærdsspecialist, arbejder med implementering af planterige menuer og nudging til grønnere valg.

## Christine Bille Nielsen

Kok, opskriftsudvikler og madformidler med speciale i det grønne køkken.

## Lene Midtgaard

Senior Projektleder i MeetDenmark og rådgiver i bæredygtige tiltag i dansk erhvervs- og mødeturisme.

TAK TIL REFERENCEGRUPPEN FOR AT STØTTE OP OM PROJEKTET



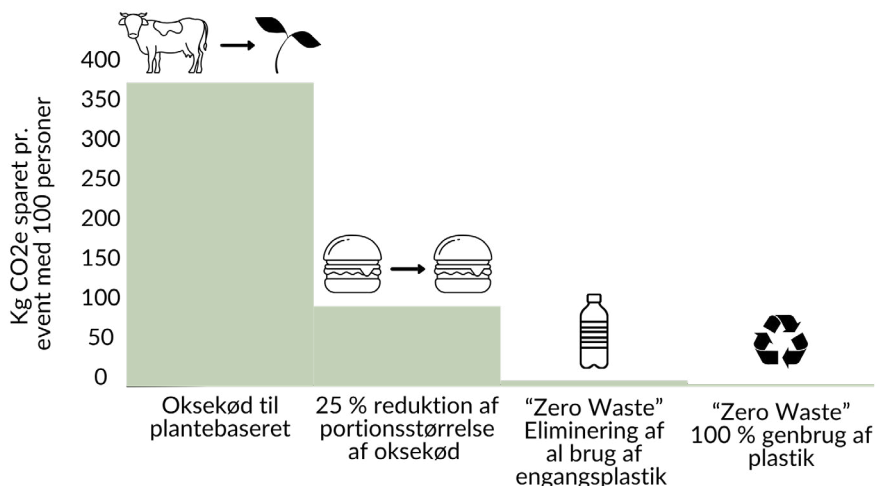
## Hvorfor flere grønne menuer på konferencer?



Flere virksomheder tager ansvar for at mindske deres miljøpåvirkning, ligesom vi gør i Comwell. Det stiller større krav til os om at levere på bæredygtighed, særligt i vores forplejning, som er meget klimatung. Derfor skal den være mere planterig, når virksomheder afholder møder og konferencer hos os.

*Rasmus Rasmussen, Comwell Hotels*

### EFFEKT AF BÆREDYGTIGHEDSTILTAG



Miller, Shelie A.: "Five Misperceptions Surrounding the Environmental Impacts of Single-Use Plastic" i: *Environmental Science and Technology* 54(22), november 2020

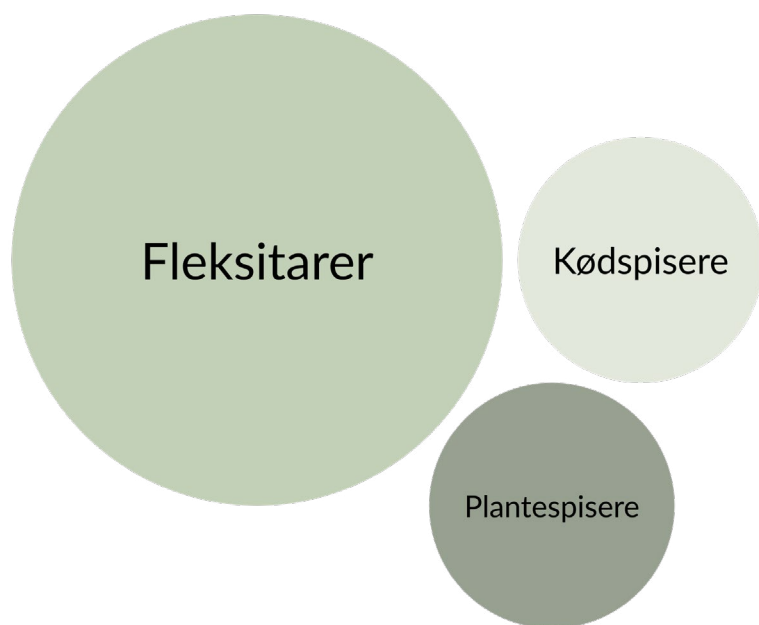
Der er rigtig meget at spare på klimaregnskabet, når vi skærer ned på kødet. Med EU's nye klimalovgivning for virksomheder er det ikke kun en fordel for kloden, men også for jeres forretning. Virksomheder vil vælge jer til, når I tilbyder lækker mad, der understøtter deres bæredygtighedsmål for fremtiden.

## Plantebaseret mad – en ny måde at tænke på

### Hvem laver vi mad til?

I lang tid har opfattelsen været, at man enten spiser kød eller undgår det helt. Men det er tid til at ændre den måde at tænke på.

### Fleksitarer udgør den største målgruppe



Selvfølgelig kan det være en udfordring at bygge bro mellem de inkarnerede kødspisere og plantespiserne. Middelvejen er at møde flertallet af danskerne dér, hvor de er: åbne, nysgerrige og med et ønske om at spise mere grønt. Det er netop dem, vi laver mad til. Ved at lade kødet være et tilvalg kan man tilmed inkludere alle.

## Giv gæsten valget

Selvom mange danskere ønsker at spise mere grønt, så er det ikke altid lige nemt. Vi sidder fast i de samme vaner, og det er også tilfældet, når vi skal vælge mad. Derfor har vi i denne guide samlet de bedste tips til, hvordan man kan nudge sine gæster til et grønnere valg.

Det kan for eksempel gøres ved at placere kødet til sidst på buffeten eller gøre det plantebaserede til standarden på menuen og lade det være op til gæsten, om de vil tilkøbe kød eller fisk på siden. W



*Eksempel på grøn ret med kød på siden, Sinatur Hotel Storebælt*

## Den forunderlige verden af planterige fødevarer

At lave mad med planter som hovedelement er lidt anderledes end kød med sovs og kartofler, som vi kender fra det dansk-franske køkken. Men vi tør vædde en kobbergryde på, at det er mindst lige så sjovt og spændende. Ovenikøbet er planter og grøntsager billigere at indkøbe end kød, så man har lidt mere luft i budgettet til at købe bedre og økologiske råvarer.

## Oversigt over de forskellige typer af spiselige planter



NØDDER



KORNPRODUKTER



KARTOFLER



GRØNTSAGER



SVAMPE



BÆR



PLANTEBASEREDE  
PRODUKTER



FRØ



URTER OG  
KRYDDERIER



TANG OG ALGER



PLANTEBASERET  
MEJERI



BÆLGFRUGTER

# Inspiration til plantebaserede retter

## Mæthed, smag og sensorik

Før vi kaster os ud i det, er det altså vigtigt at slå fast: Når vi laver mad med planter, skal vi sørge for en god mæthedsfølelse og masser af smag!

“ Det handler om at sammensætte måltidet med mange farverige råvarer og sørge for forskellige proteinkilder som bælgfrugter, korn, frø og nødder. Og ikke mindst at give råvarerne masser af smag fra smagsgivere og de rette tilberedningsmetoder.

*Christine Bille Nielsen, Kok og Opskriftsudvikler*

## Mæthed

Mange har en fordom om, at plantebaserede retter ikke mætter. Men det er måske ikke så påfaldende, hvis man kun har fået serveret en tarvelig salat. Når vi skærer ned på animalske proteiner, skal vi huske at skrue op for planteproteiner. Brug mange forskellige og bland dem for at få en god aminosyresammensætning. Brug dertil fiberrige kulhydrater for en god fylde og husk fedmen for ekstra smag og mæthed.

### Mæthed fra proteinrige planter

*Linser, bønner, ærter, kikærter, tofu, grønkål*

### Fylde fra fibre og kulhydrater

*Kartofler, pasta, rugbrød, kerner, brune ris, knækbrød*

### Fedme

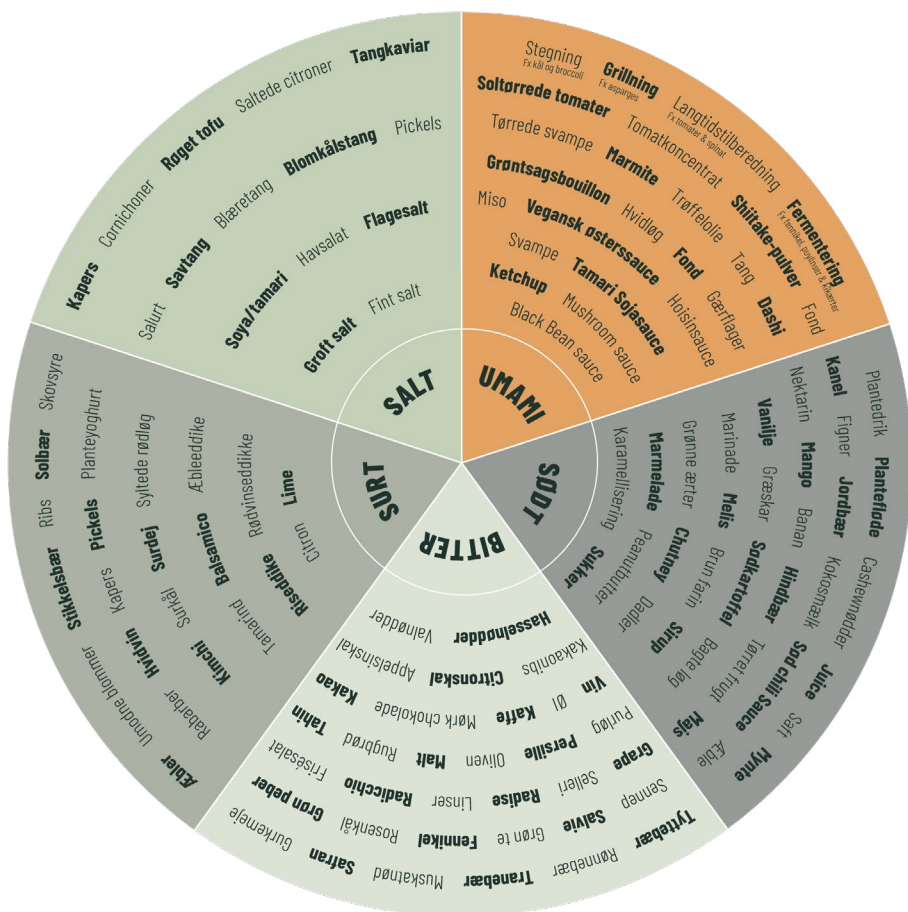
*Kokosmælk, avocado, blendede nødder, olivenolie*



## Smag

Vi skal som altid tænke surt, salt, sødt og bittert ind i madlavningen. Og hvad med umami? Jo, umami kan sagtens skabes i plante-baserede retter. Langtidstilberedte tomater, hvidløg og svampe er bare nogle få af de rigtig gode råvarer, man arbejder med for at opnå dybde i smagen. Derudover kan smagsgivere som tang, miso og gærflager løfte en ret til helt nye højder.

### DET GRØNNE SMAGSKOMPAS



## Sensorik

Når vi har fået godt med mæthed og smag i retten, så skal vi lige huske sensorikken: Vi smager ikke kun med lugte- og smagssansen, vi skal også huske at tilfredsstille de andre sanser. Det kan vi gøre med:

 **SPRØDHED OG KNAS**   
*Nødder, kerner, brød*

 **DET STÆRKE**   
*Urter, radiser, chili*

 **AROMAER OG DUFTE**   
*Urter, krydderier*

 **TEKSTUR OG MUNDFØLELSE**   
*Olier, cremer, spæde grøntsager*

 **DET VISUELLE**   
*Variér det visuelle udtryk (former, farver)*

Har du husket noget blødt? Har du husket noget sprødt?  
Hvordan kan vi få noget sejt ind i retten? Hestebønner!  
Hvad med det cremede element?

**GIV DEN GAS**

## Brug bælgfrugter

Bælgfrugtfamilien består af ærter, kikærter, bønner, hestebønner, linser og lupiner. Før vi begyndte at spise mange dyr, var den danske madkultur meget centreret omkring bælgfrugter.

Udover deres positive indflydelse på vores jord, natur og helbred, er bælgfrugter også utroligt alsidige i køkkenet. Selvom vi måske ikke er så vant til at bruge dem, og de kan virke lidt melede, skal du ikke lade dig afskrække – der findes utallige måder at tilberede lækre retter med bælgfrugter på.

### FORDELE VED BÆLGFRUGTER



Optager rigtig meget smag



Højt proteinindhold



God tekstur (blendede giver de saftighed og hele har særligt hestebønner og ærter et godt bid)



Gode at lave rutiner omkring



Mulighed for kreativitet og nytænkning

“Bælgfrugter kommer i mange former og farver, og de kan bruges til mange ting. Prøv at tænke bælgfrugter ind i ALLE måltider. Det er en god øvelse og en effektiv måde at øge mængden af dem i jeres køkken på.

*Kenneth Brandt, Køkkenchef hos Scandic Aarhus City*



Fotos: Pure Dansk, Trinity, Kasper Rebien

## Huskeregler til brug af bælgfrugter i køkkenet

Hele bælgfrugter skal som udgangspunkt sættes i blød i cirka 12 timer, før de tilberedes. Dette er hovedsageligt for at forkorte kogetiden. Hvis de ikke har ligget i blød, skal man blot koge dem i længere tid.

### DERUDOVER ANBEFALER VI, AT MAN:



Altid koger med **smagsgivere**

*Såsom hårdføre urter, hvidløg og gulerod*



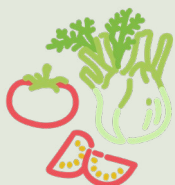
Altid koger dem **møre**

*sprødheden i retten skal ikke komme fra bælgfrugterne*



Lader dem **trække** smag, imens de køler af i kogevandet

*sluk for blusset, når de næsten er klar og lad dem stå i 30 minutter*



Sørger for, at retten består af mindst **50 % grøntsager** udover bælgfrugter

*gør det til mere end bare en skål kikærter*



Introducerer bælgfrugterne **langsomt** dag for dag

*skru op for mængden løbende*



## Servering af grønne menuer

### Brug sanselige beskrivelser i stedet for 'kødfri'

Hvis vi fortæller vores gæster, at de får serveret et vegetarisk, plantebaseret eller kødfrit måltid, så vil de nok rynke lidt på næsen. Men hvis vi lægger vægt på madens smag, duft eller historie, så sælger den jo næsten sig selv.



Det er vigtigt at kende sit publikum. Nogle accepterer grøntsager i delfarsen, mens andre føler sig snydt – her kan kødet i stedet være et tilvalg. Flere ønsker at spise grønnere, men mange er trætte af at høre om det, så fokusér på smagen.

**Vigtigst af alt:** Tag værtskabet på jer. Sørg for, at gæsterne føler sig godt tilpas. Forbered jeres personale på at svare på spørgsmål og del jeres rejse mod et grønnere køkken internt. På Sinatur Storebælt står kokke og tjenere ved buffeten og fortæller om retterne og råvarerne. Det løfter spiseoplevelsen og gør gæsterne nysgerrige – også på de grønne retter.

[HENT VORES TITELGENERATOR](#)

## Brug kød, men som krydderi

Jo mere grønt, der er på menuen, jo mere vil gæsterne automatisk træffe et grønt valg. Ved at gøre det plantebaserede til standarden, imødekommer man dem, der følger en plantebaseret diæt. De færreste vil have nogen indvendinger imod, at kødet serveres på siden.

Ved at servere kødet som tilbehør kan mængden reduceres markant. Tag inspiration fra Scandic Aarhus City, hvor de har lavet plantebaseret tarteletfyld med grøntsager og ingridærter og placeret kyllingen ved siden af som et tilvalg.



Frokostbuffet, Scandic Aarhus City

Et andet eksempel er fra Sinatur, hvor man erstattede store fade med fisk med små portionsanrettede skåle. Det reducerede både madspildet og mængden af fisk, der blev taget fra buffeten.

## Skiltning til menu og buffet

Sæt det grønne i fokus, og brug små piktogrammer til at markere vegetariske og veganske retter i stedet for at skrive det direkte. Mange gæster identificerer sig ikke med ordene, men ønsker stadig at spise grønnere. Forklaringen kan placeres på menukortet eller ved buffeten. Piktogrammerne findes på [vegetarisk.dk/foodservice](http://vegetarisk.dk/foodservice) og er til fri afbenyttelse.



(vegetarisk)



(vegansk)

Man kan også inspirere gæsterne til at vælge plantebaserede retter ved at placere skilte med eksempelvis "Kokkens favorit" eller "Sæsonens favorit".



Frokostbuffet, CPH Conference



Frokostbuffet, DTU



## Gør det plantebaserede til standarden

Det mest effektive nudgingværktøj er at vende den traditionelle konferencemenu på hovedet og gøre plantebaserede retter til standarden. Undersøgelser viser, at når gæster aktivt skal ændre deres valg til en ikke-plantebaseret menu, vælger 72 % i gennemsnit at beholde den plantebaserede menu, der er forvalgt.

“Det handler om at gøre valget nemt for gæsten; hvis vi laver en grøn menu som standarden, så er det meget nemmere for gæsten at blive med det valg, fremfor aktivt at vælge et ”vegetarisk alternativ”, når de egentlig slet ikke ser sig selv som vegetarer.

*Sarah Pihl, Restaurantchef hos Sinatur Hotel Storebælt*



*Grøn servering, Sinatur Hotel Storebælt*

På denne side finder du eksempler på, hvordan en rubrik eller et link udsendt fra mødebookeren kan opsættes.

### Eksempel 1: Kød som aktivt tilvalg

Gør man det plantebaserede til standarden, vil det fremstå som det anbefalede valg. Dette har vist sig som den mest effektive løsning til grønnere menuer blandt andet på IKA's konferencer og på Roskilde Universitet.

Hos [virksomhedsnavn] bestræber vi os på at servere mad efter vores bæredygtighedsprincipper. Vores kokke har derfor forberedt en plantebaseret og mættende aftenmenu med sæsonens råvarer.

Kryds af her, hvis du ønsker en ikke-plantebaseret menu.

### Eksempel 2: To valgmuligheder

En anden mulighed er at lade gæsten vælge imellem en plantebaseret og en ikke-plantebaseret menu. I eksemplet her er menuerne navngivet med neutrale farver for ikke at udstille gæsten for deres valg, når den bliver serveret.

Konferencemiddag – Vælg din menu

- Jeg ønsker den **orange** menu.  
*Ballotine af savoykål og limabønner, meunierestegt julesalat, linse-kålsauté og grøntsagsvelouté*  
2,1 Kg CO<sub>2</sub>e
- Jeg ønsker den **lilla** menu.  
*Fasanballotine med meunierestegt julesalat, linse-kålsauté og hønsesvelouté*  
4,8 Kg CO<sub>2</sub>e

### Eksempel 3: Tre valgmuligheder

For nogle kan det føles mere trygt at beholde kødet som tilbehør frem for helt at undvære det. Med denne opsætning vil størstedelen følge normen og vælge den planterige menu, hvor man f.eks. får 60 g fisk eller kød. I praksis kan gæsterne få forskelligfarvede jetoner ved ankomst til middagen, så tjenerne nemt kan se, hvem der skal have hvad.

Vælg venligst, hvilken menu du ønsker i aften



#### Den plantebaserede

100 % plantebaseret og mættende menu uden animalske produkter. En menu fuld af smag og omtanke for klimaet.



#### Den planterige

Planterig menu med udgangspunkt i sæsonens smagfulde grøntsager. Kød og fisk serveres som tilbehør på siden.



#### Den plantefattige

Traditionel menu med gris, okse eller kylling som hovedelement. Kartoffler og tilbehør serveres på siden.



Plantebaseret Videnscenter



MeetDenmark

Denne guide er udgivet af  
Plantebaseret Videnscenter  
2025

Følg Plantebaseret Videnscenter



**Bidragssydere:**

Adam Kuskner  
Lene Midtgaard  
Christine Bille Nielsen  
Marie Luja Rasmussen  
Katrine Ejlerskov

**Grafiker og illustratør:**

Sif Zander

**Korrektur:**

Alexander Grau



FONDEN FOR  
**PLANTEBASEREDE**  
FØDEVARER