



ØKOLOGI & GASTRONOMI



MED STØTTE FRA | Fonden for økologisk landbrug





DER ER MASSER AF SPISELIGE ARGUMENTER FOR ØKOLOGI

Økologi er en stor succes i Danmark – og det kan det også blive i dit køkken. Danskerne indtager flere og flere måltider uden for hjemmet – i kantiner, restauranter og som takeaway. Samtidig er efterspørgslen på økologi fortsat stor. Flere og flere danskere køber økologisk, og godt halvdelen regner med, at de i fremtiden køber endnu mere. Den bølge skal foodservicesektoren ride med på.

Engagement, gastronomi, smag og fokus på lokale, økologiske råvarer skal drive overgangen til mere økologi i de professionelle køkkener. Det er vores mål, at økologi bliver normen og det oplagte valg i alle professionelle køkkener. Og at økologien i endnu højere grad bliver en logisk og bærende ingrediens for kokke, der tænker i bæredygtige menuer. Vi er der ikke helt endnu, men vi er godt på vej. Der er allerede mange branchefolk, som har taget springet ind i økologiens verden. Med stor succes og med deres egne beveggrundene og tilgang – vejen til flere økologiske råvarer kan være mange. Vi vil gerne dele de vigtigste indsigter og erfaringer med dig her.

Vi håber med dette whitepaper, at du får mere appetit på økologi – god læselyst!

Landbrug & Fødevarer

LANDBRUGET ER KLAR

Landbruget producerer allerede masser af økologiske, lokale og bæredygtige fødevarer. Og det er ikke viljen til at producere flere, der mangler. Samme vilje findes hos HoReCa, hvor der er et stort ønske om mere bæredygtighed og økologi og fokus på at møde og udvikle forbrugernes ønsker til menuen.¹

Men det kan være svært at finde hinanden. Derfor er der sat en række initiativer i gang, som skal bringe producenter og foodservice-sektoren sammen.

BOOK EN MARK

En af de vigtigste tendenser på markedet lige nu er at mindske afstanden fra jord til bord. Med afsæt i denne tendens er initiativet 'Book en mark' opstået, som er en slags 'business dating' mellem økologiske producenter og aftagere fra både foodservice, fødevarevirksomheder og dagligvarehandlen. Formålet er, at både producenter og aftagere får en bedre forståelse for hinandens behov.²



”

Det er de færreste kokke, der kan rive et par dage ud af kalenderen for at køre rundt og finde økologiske producenter. Derfor holder vi af, at samle økologiske producenter og foodservice aftagere så ofte vi kan.

– Lærke Kirstine Lund,
Sektorchef for planter og planterige fødevarer,
Landbrug & Fødevarer

”

Det er virkelig rart at møde dem, der producerer, for det viser sig jo, at når jeg kan forklare dem mine konkrete behov, kan de ofte finde en løsning, så vi kan få et samarbejde op at stå.

– Jakob Nagel,
Direktør, Gastronomiet

”

I vores overordnede kommunikation og på vores hjemmeside fortæller vi højt og stolt om vores samarbejder med lokale, økologiske leverandører. Vi skriver også om det i vores menukort. Vi bruger faktisk meget energi på at fortælle gæsterne om vores holdning til bæredygtighed og økologi – og jeg håber, de ved, at vi knokler for at lave mad med mening.

– Anne Cathrine Christensen,
Køkkenschef, Sinatur hoteller

”

Jeg producerer mine råvarer med en enorm stolthed og fokus på både bæredygtighed og smag, og jeg kan mærke, at der er stigende interesse for at aftage dem. Det giver blod på tanden til at producere og levere endnu mere økologi til foodservice.

– Peter Mejnertsen,
Direktør, Mejnerts Mølle

¹ Både privat og offentlig foodservice ønsker mere økologi (lf.dk)

² Book en Mark (goderaavarer.dk)

DANSKERNE ER OGSÅ KLAR

”

67 % af danskerne har i høj eller nogen grad lyst til at købe og spise retter med økologiske råvarer, men kun 22 % synes, det er nemt at finde.

– Voxmeter,
juni 2025 for Landbrug & Fødevarer

”

76 % af danskerne køber altid, ofte eller nogle gange økologi.

– Norstat,
maj 2025 for Landbrug & Fødevarer

”

Over 70 % af danskerne har lyst til at vælge retter med god dyrevelfærd, men kun 22 % synes, det er nemt at finde.

– Voxmeter,
juni 2025 for Landbrug & Fødevarer

”

48 % af danskerne forventer at købe mere økologi de næste 1-3 år.

– Norstat,
maj 2025 for Landbrug & Fødevarer



DYRKET MED GODE ARGUMENTER



Når man dyrker økologisk, er grundtanken, at jorden skal bevares som en frugtbar ressource for de næste generationer. Det betyder blandt andet, at kunstigt fremstillede sprøjtemidler, GMO, kunstgødning og tilsatte næringsstoffer ikke må benyttes i produktionen af økologiske fødevarer. I køkkenet kan man derfor opleve, at fx økologiske grøntsager, kød, æggeblommer, mælk eller smør kan variere i farve, smag og næringsindhold afhængigt af sæsonen.¹



Det økologiske smør bliver om sommeren blødere og mere gult, fordi der er umættede fedtsyrer i det græs, som køerne spiser ude på marken. Den gule farve kan også ses, hvis køerne får grønt og proteinholdigt foder.

- Leif Friis Jørgensen,
Adm. direktør, Naturmælk

Køber man forarbejdede økologiske fødevarer, må produktet hverken være tilsat smagsforstærkere eller kunstige søde- og farvestoffer. Man må kun bruge tilsætningsstoffer, hvis det er nødvendigt for produktets fødevarer sikkerhed, men kun 53 ud af de i alt 404 naturligt udvundne tilsætningsstoffer er tilladte. Det er en forskel, der er til at tage føle på.

Tilsammen er de økologiske principper til for at fremme en næringsrig jord og et landbrug, der bidrager positivt til blandt andet et rent havmiljø, rent grundvand og til biodiversiteten med flere insekter, blomster, bær og dyr. **Læs mere om kendetegnene ved økologisk produktion på www.lf.dk/viden-om/oekologi**



Økologi er for mig også en genvej til øget biodiversitet. Jeg vil gerne bidrage til en smukkere, større og mere spiselig natur i mit køkken.

- Søren Birch,
Køkkenschef, Alimentum



I ØVRIGT

**FIRE OVERORDNEDE PRINCIPPER ER
UDGANGSPUNKTET FOR DEN ØKOLOGISKE
PRODUCENTS MÅDE AT TENKE PÅ OG
HANDLE EFTER.²**

- **Sundhedsprincippet** - Økologisk jordbrug bør opretholde og forbedre jordens, planternes, dyrenes, menneskenes og planetens sundhed som en samlet enhed.
- **Kredsløbsprincippet** - Økologisk jordbrug bør bygge på levende økologiske systemer og kredsløb, samarbejde med dem, efterligne dem og hjælpe med at bevare dem.
- **Retfærdighedsprincippet** - Økologisk jordbrug bør bygge på forhold, der sikrer retfærdighed med hensyn til det fælles miljø og livsmuligheder.
- **Forsigtighedsprincippet** - Økologisk jordbrug bør drives på en forsigtig og ansvarlig måde for at beskytte nuværende og fremtidige generationers sundhed og trivsel og tage vare på miljøet.

¹ Økologiens ØBC

² ICROFS: De økologiske principper

MU(H)LIGVIS DET BEDSTE ARGUMENT

I HVERT FALD HVIS DU SPØRGER GÆSTERNE

Dyrevelfærd er blandt de vigtigste årsager til, at danskerne køber økologiske fødevarer.¹ Dyrevelfærd er et stort og omdiskutteret emne, men som kort fortalt handler om at give husdyr mulighed for at udøve deres naturlige biologiske adfærd.

Der er højere krav til dyrevelfærd hos økologiske husdyr og særlige regler, der sikrer et godt dyreliv. Bl.a. mere plads i staldene, mere samværstid for forældredyr og deres unger, mindre medicinforbrug og dagligt økologisk foder² samt adgang til græs og udeareal, når forholdene tillader det. Fx er økologisk kvæg altid på græs i sommerhalvåret.³

Den høje dyrevelfærd i økologisk produktion, betyder også en mindre intensiv produktion. Og de øgede omkostninger til bl.a. areal og mandskab betyder, at økologiske fødevarer kan være dyrere. Kødet i de økologiske dyr udvikler sig langsommere, og det giver mulighed for flere smagsnuancer, som dygtige kokke kan strække længere.

Man skal også huske, at danskerne prioriterer dyrevelfærd, og derfor kan økologisk kød hurtigt blive alle pengene værd – særligt på en menu, hvor der prioriteres "mindre, men bedre kød".

I ØVRIGT

I økologi er der meget fokus på, at husdyr som grise, køer og kyllinger kan udføre deres foretrukne naturlige adfærd.

Det betyder f.eks. at fjerkræ har mulighed for støvbade, grise har masser af halm og kan frit vælge om de vil være inde eller ude, og køer skal på græs i sommerhalvåret. **Bliv klogere på dyrevelfærd på www.voresmad.dk**

ØKOLOGI – SÅ ER DU SIKKER PÅ BEDRE DYREVELFÆRD

Der findes en række forskellige dyrevelfærdsmærker i Danmark, som giver en indikation af dyrevelfærdsniveauet af et kød- og mejeriprodukt. Hvis man vælger økologiske fødevarer, er man sikret et produkt med et af de højeste dyrevelfærdsniveauer på tværs af mærkerne, da mærkerne, ligesom økologien, stiller sammenlignelige krav til halm, strøelse, staldplads, transporttid, udeareal mm. At skilte med brugen af økologisk kød og mejeri kan derfor ses som den direkte vej til kommunikere bedre dyrevelfærd på menuen.

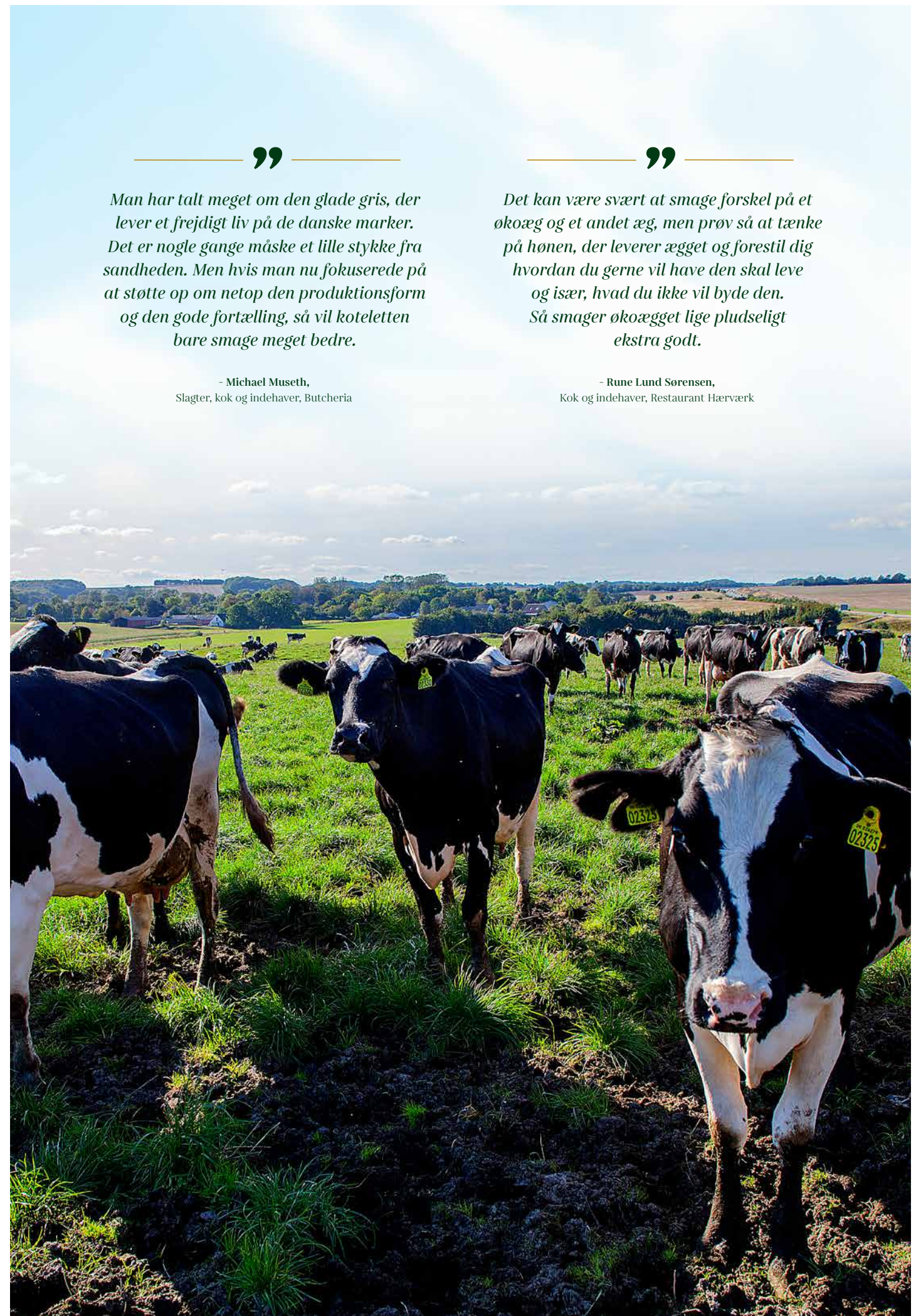
Jeg opererer jo lidt med et slogan, der hedder "Lav mad med hjertet og husk altid, at less is more" Det gør sig bestemt også gældende, når det kommer til råvarerne. Anonyme og identitetsløse råvarer er bare kedeligt – men via samarbejde med lokale og ofte økologiske producenter skabes der noget værdifuldt. Jeg er selv meget fokuseret på, at vores menu tager hensyn til verden omkring os, og her er økologiske råvarer et must.

– Bjarke Jeppesen,
Køkkenchef, Restaurant Treetop

¹ Norstat forbrugerundersøgelse for L&F Maj 2022 (lf.dk)

² Dog må op til 5 procent af foderet til svin og fjerkræ være ikke-økologisk.

³ Økologisk versus konventionelt jordbrug – Rådet for Grøn Omstilling (rgo.dk)



Man har talt meget om den glade gris, der lever et frejdigt liv på de danske marker. Det er nogle gange måske et lille stykke fra sandheden. Men hvis man nu fokuserede på at støtte op om netop den produktionsform og den gode fortælling, så vil koteletten bare smage meget bedre.

– Michael Museth,
Slagter, kok og indehaver, Butcheria

Det kan være svært at smage forskel på et økoæg og et andet æg, men prøv så at tænke på hønen, der leverer ægget og forestil dig hvordan du gerne vil have den skal leve og især, hvad du ikke vil byde den. Så smager økoægget lige pludseligt ekstra godt.

– Rune Lund Sørensen,
Kok og indehaver, Restaurant Hærværk



HOP OM BORD PÅ DET ØKOLOGISKE TOG

DET KØRER NU

Der hersker ingen tvivl om, at økologi er kommet for at blive. Gennem en årrække har vi set, at andelen af økologiske fødevarer bliver større og større. Tager man udgangspunkt i salgsvæksten for økologi i foodservice de seneste 10 år, lyder prognosen for salget på tværs af økologisk kød, mejeri, frugt og grønt på 6-7 % årlig vækst.¹ Og forbrugerne driver i høj grad væksten.

MANGE FORBRUGERE FORVENTER AT KØBE ENDNU MERE ØKOLOGI I FREMTIDEN

Danskerne købte for 16 mia. i økologi i 2024 – svarer til ca. 2.700 kr. pr. dansker om året.² 52,5 % af danskerne køber økologi hver eneste uge, og ca. halvdelen af danskerne forventer at købe endnu mere økologi i de kommende år. Også HoReCa-segmentet oplever, at forbrugerne i stigende grad efterspørger velsmagende mad, der tager hensyn til miljø, natur og dyrevelfærd.³ Fremtiden i foodservice handler altså ikke kun om at skabe madoplevelser med fokus på smag – den handler også om at gøre en positiv forskel for vores planet og dyrevelfærd.

”

Vi ser i disse år en tydelig udvikling: danskerne udliciterer flere af deres daglige måltider til restauranter, kantiner og caféer. Når forbrugerne bliver til gæster, tager de samtidig deres krav om økologi og bæredygtighed med fra supermarkedet og ind på menukortet. Her spiller kokkene en helt særlig rolle – de er den faggruppe, der hurtigst kan omsætte nye tendenser til virkelighed. De kan bogstaveligt talt vende på en tallerken og sætte nye råvarer og retter på menuen med kort varsel. Ingen andre faggrupper i fødevarerektoren kan reagere så hurtigt på tidens strømninger, og derfor bliver kokkenes evne til at skabe gennemsigtighed og innovation helt afgørende i den grønne omstilling.

– Anders Nicolajsen,
Chefkonsulent for gastronomi og foodservice,
Landbrug & Fødevarer

¹ Økologisk detailsalg - Danmarks Statistik (dst.dk)

² Stigning i økologisk detailsalg - Danmarks Statistik (dst.dk)

³ Økologisk Markedsrapport 2020 (okologi.dk)



”

Økologien står stærkt i Danmark, fordi den gennem mange år har oparbejdet en høj troværdighed og merværdi for forbrugerne. Virksomhederne og landmændene har sammen med detailhandlen ligeledes været gode til at udvikle et bredt og varieret udbud af økologiske varer og foodservice er i fuld gang.

– Kirsten Lund Jensen,
Økologichef, Landbrug & Fødevarer



”

Ekstra penge bliver kanaliseret over i bedre og nye fødevarer. Det betyder, at økologien fremadrettet har en opgave foran sig. Økologien skal ses som en tanke.

– Kirsten Poulsen,
Futurologist



I ØVRIGT

Det er ikke kun i Danmark, at vi spiser mere og mere økologi. Verden over sælges der økologiske fødevarer for mere end 900 mia. kr., og Danmark, der har verdens højeste markedsandel på 12 % i detail og 13 % i foodservice-sektoren, ses som et internationalt økologisk foregangsland.³

³ Økologien vokser i hele verden (lf.dk)

ØKOLOGI OG BÆREDYGTIGHED

GRØNT ER IKKE ALTID SORT-HVIDT

Bæredygtighed er en kompleks størrelse, men relevant som aldrig før. Mange i foodservicebranchen er optaget af, om økologi er nøglen til bæredygtighed eller blot én af flere veje.

Når det handler om bæredygtig produktion og forbrug, drejer det sig ikke kun om klima og miljø. Det omfatter også sociale og økonomiske aspekter. Mange faktorer spiller ind og nogle trækker i hver sin retning. Som professionel står man ofte tilbage i det dilemma, at det kun er de færreste fødevarer, der lever op til 'det hele'. Opgaven er så at vurdere på gæsternes og ens egne vegne, hvad man synes, der er mere eller mindre vigtigt i forhold til de tre bæredygtighedsaspekter.¹

BÆREDYGTIG PRODUKTIONSFORM – EN KOMPLEKS OG ETISK VURDERINGSSAG³

Et konkret eksempel på bæredygtighedsbegrebets kompleksitet er, hvordan man vægter miljøbelastning og arealforbrug i forhold til hinanden. Ud fra et bæredygtighedsperspektiv med fokus på mindst mulig miljøbelastning, vil den økologiske fødevarer anses for at være mere bæredygtig, da der ikke anvendes pesticider og kunstgødning. Kigger man på arealforbrug har de økologiske afgrøder dog et udbytte som typisk ligger 10-30 % lavere end konventionelle afgrøder.¹

Når man vurderer bæredygtighed, skal man desuden tage stilling til, hvor langt et tidsperspektiv, man ser produktionen i. Er det et her-og-nu-billede, vil den konventionelle produktion ofte give mere mad pr. kilo, sammenlignet med økologisk dyrkning. Men den økologiske tilgang er bedre for miljøet pr. areal, da den holder jorden mere frugtbar, mindsker skadelige stoffer i jorden og fremmer mangfoldigheden af planter og dyr. Så selvom den konventionelle produktion kan

virke bedre på kort sigt, kan den økologiske produktion fremstå mere bæredygtig på lang sigt.^{5,6}

Desuden er ressourceforbrug også en vigtig overvejelse ift. bæredygtighed. Kommer fødevarer fra opvarmede drivhuse eller direkte fra marken? Er afstanden kort eller lang fra mark til mund? Hvilken transportform er fødevarer fragtet

med (ca. 10-15 % af fødevarers klimaaftryk kommer herfra)? Er der brugt vedvarende energikilder til produktionen? Er der tale om en fødevarer med lang opbevaringstid eller mere skrøbelige friske fødevarer eksempelvis grøntsager? Det er alt sammen afgørende for miljøpåvirkningen og dermed for graden af bæredygtighed.

DET ØKONOMISKE ASPEKT:

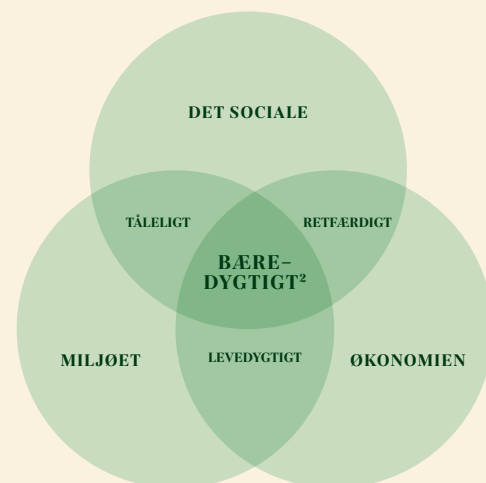
Balance mellem udbud og efterspørgsel, eliminering af madspild, skabe merværdi. Driftsledelse, overskud til at investere i fx ny teknologi

DET SOCIALE ASPEKT:

Leveforhold, livskvalitet, arbejdsvilkår. Velfærd, sundhed, uddannelse, dyrevelfærd, import/eksport, samfundet/lokalt

DET MILJØMÆSSIGE ASPEKT:

Påvirkning på natur, miljø, ressourcer herunder næringsstoffer, vand, jord, energiforbrug og biodiversitet.



¹ Gjerris M, Gamborg C & Saxe H. What to buy? On the complexity of being a political consumer. Journal of Agricultural and Environmental Ethics 2016; 29(1): 81-102

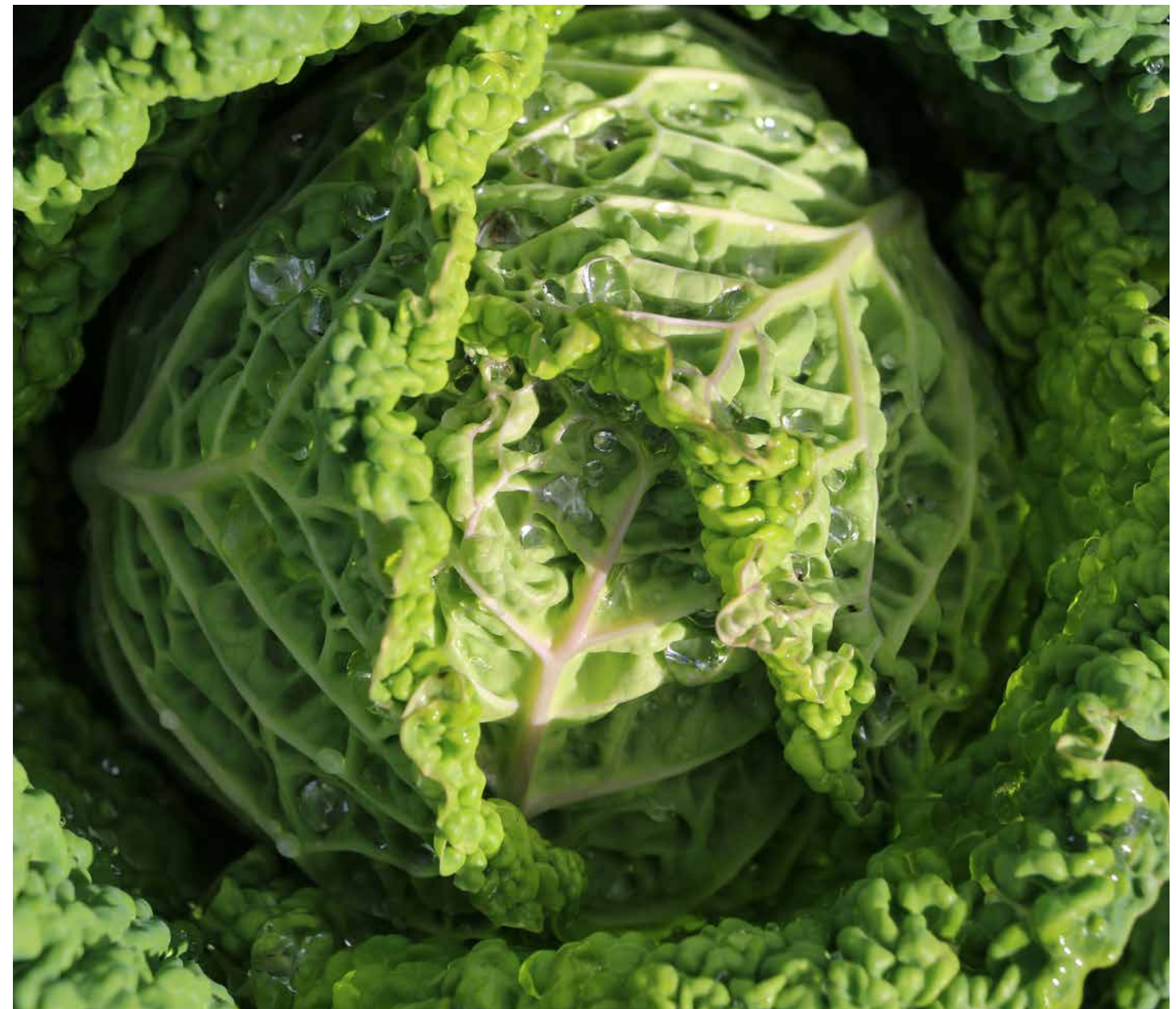
² www.Madkundskabsforum.dk - de 3 bæredygtighedsaspekter

³ Økologi er danskernes bæredygtige fødevalevalg | Økologisk Landsforening (ritzau.dk)

¹ Økologisk korn og andre produkter (lf.dk)

² Innovationscenter for Økologisk Landbrug (icoel.dk)

³ Rapport: Økologi er mindre miljøbelastende (icoel.dk)



”
Økologi bør være selvsagt i topgastronomien! Vi går glip af en kæmpe mulighed ved ikke at skabe en helt tydelig forbindelse mellem høj gastronomi og økologi. Det er ikke noget, man ser så meget nogen steder i verden endnu. Vi kunne blive billedet på den kobling ude i verden, med stor seriøsitet og øje for hensynet til miljø og klima – også i restaurationsbranchen. Det bæredygtige/økologiske køkken kunne blive det næste helt store skridt og være med til at fremtidssikre hele branchen.

– Christian F. Puglisi,
Kok og restauratør og forfatter

”
Det skal aldrig blive økologi for enhver pris, men der er mange steder, hvor det giver mening. Hvis man fx kun kan få økologiske sugarsnaps fra Kenya, skal man gøre sig umage med at finde alternativer og nok bare spise noget andet.

– Kamilla Seidler,
Kok



ØKOLOGI ER EN DEL AF ET BÆREDYGTIGT VALG

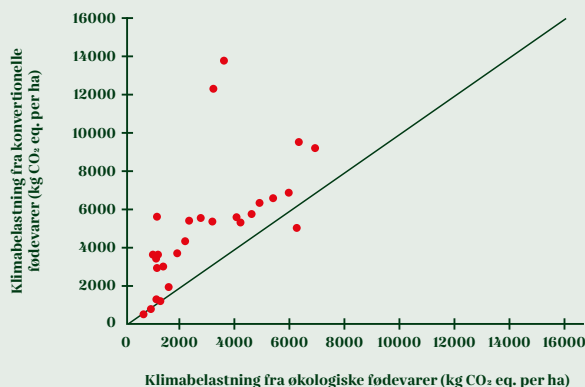


Økologi er ikke det eneste svar, når man taler bæredygtighed, for økologiske køer prutter altså også, så i den sammenhæng er økologiigestillet med mange andre produktioner. Men når man i økologisk landbrug ikke bruger kunstig gødning eller sprøjtemidler, er man bl.a. med til at beskytte vandmiljøet i vores lokale farvande og fremme biodiversiteten. Begge dele er en væsentlig del af den bæredygtige løsning.

FØDEVAREPRODUKTIONENS KLIMAAFTRYK

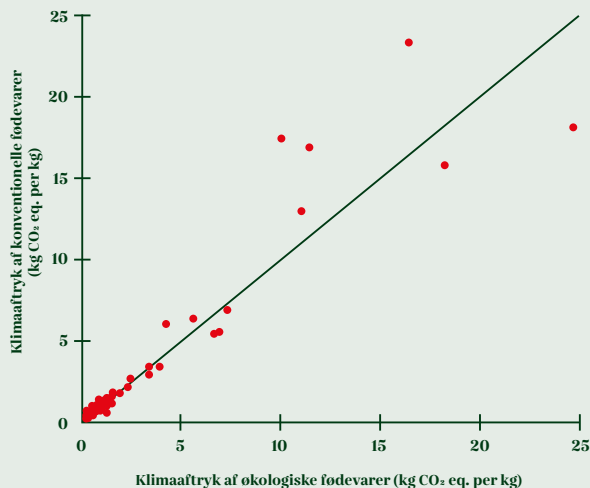
Et vigtigt parameter i forhold til bæredygtighed er produktionens klimaaftryk. En fødevarers klimaaftryk kan opgøres i enten CO₂ ækvivalenter pr. kilo produkt eller CO₂ ækvivalenter pr. hektar. På Aarhus Universitet har man lavet en ny undersøgelse af konventionelle og økologiske produkters klimaaftryk.² Resultaterne fremgår af nedenstående grafer.

Klimabelastning fra økologiske og konventionelle fødevarer per arealenhed (kg CO₂ eq. per ha)¹



De 22 prikker hentyder til 22 studier, der sammenligner samme produkter for økologisk og konventionel produktion. Her ses det tydeligt, at langt de fleste prikker ligger over den diagonale linje, hvilket indikerer, at den økologiske produktion har en lavere klimabelastning end den konventionelle produktion, hvis man opgør klimabelastning per hektar.

Klimaaftryk af økologiske og konventionelle fødevarer (kg CO₂ eq. per kg)



De 39 prikker repræsenterer 39 studier som parvist sammenligner klimabelastning for konventionelle og økologiske produkter pr. kg. Den forholdsvis jævne fordeling af prikker/fødevarer på begge sider af den diagonale linje indikerer, at der ikke er den store forskel på de to produktionsmåder, hvis man opgør klimabelastning per kilo.



TALLENE MODBEVISER EN SEJLIVET MYTE

På baggrund af ovenstående figurer kan vi aflive myten om at økologi ikke er bæredygtig, fordi det er mindre intensivt. Figurerne viser nemlig, at uanset om man opgør klimaaftrykket pr. areal, eller pr. kg. produkt, så har økologiske fødevarer enten det samme eller lavere klimaaftryk på tværs af fødevarekategorierne.

¹ Aarhus Universitet 2022 - Videnssynthese om livscyklusvurderinger og klimaeffektivitet i landbrugssektoren (au.dk)

² Aarhus Universitet 2022 - Videnssynthese om livscyklusvurderinger og klimaeffektivitet i landbrugssektoren (au.dk)



I ØVRIGT

EU har vedtaget, at fremover skal virksomheder rapportere om deres negative og positive effekter på klimaet, samfundet, og miljøet. De kalder det ESG (Environmental, Social and Governance), som står for de tre bæredygtighedsaspekter.

For virksomheder bliver ESG-rapportering og dermed bæredygtighed altså et konkurrenceparameter og en nødvendighed i fremtidens marked. De tre ESG-faktorer er centrale, når virksomheders samfundsansvar og bæredygtighedsindsats skal måles og vurderes.

Læs mere om ESG på www.okoportalen.lf.dk



Hvis du er glad for økologiske grøntsager, så husk, at heltene på marken også er de økologiske husdyr. De sørger for den værdifulde gødning til grøntsagsproduktionen, sikrer biodiversiteten og liv i jorden - og leverer æg, kød og mælk med både smag og mening.

- Dorrit Andersen,
Månsson



Vi betragter faktisk økologi som almen opdragelse og en grundlæggende forståelse for, hvordan vi bliver nødt til at arbejde med råvarerne i restauranterne! Når vi tænker råvarer, skal vi også tænke på fremtiden og på de næste mange generationer! Økologien er klart en del af den bæredygtige løsning! Vi skal lære at navigere i råvarerne og nøjes en gang imellem. Det er ikke logisk at sætte friske jordbær på menuen år rundt! Men det burde være logik, at man kun køber jordbær, når de er i sæson og vælger en variant, der er dyrket så skånsomt som muligt.

- Rune Lund Sørensen,
Kok og indehaver, Restaurant Hærværk



Vores tætte samarbejde med landbruget omkring lokale råvarer har givet et løft i kvaliteten af vores råvarer, vi har fået en langt bredere adgang til økologi, og så har det stor værdi i arbejdet for at reducere vores klimaaftryk. Vi prioriterer at indkøbe økologisk, for sådan hjælper vi bedst både landmanden og naturen samtidig med at vi i køkkenet tænker os mere om ved fx at bekæmpe madspild og udnytte råvarerne til fulde. De helt store vindere er vores kunder, der får et produkt baseret på fantastiske danske råvarer, og som leverer 100 % på smag og kvalitet."

- Jacob Nagel,
Direktør, Gastronomiet

DER SKAL ØKOLOGI PÅ MENUEN

I BOGSTAVELIG FORSTAND

EN INDSATS, DER KAN MÆRKES

Når en vis andel af et køkkens råvarer er økologiske, kan man få et Økologisk Spisemærke. Det gør det nemmere for forbrugerne at identificere offentlige og private spisesteder, der benytter sig af økologi. Og det gør en forskel. For ca. halvdelen af danskerne har økologiskiltningen en markant betydning for, hvilket sted man besøger¹ og for opfattelsen af kvalitet.²

De Økologiske Spisemærker er statskontrollerede, og det er helt gratis at få et. I dag er mere end 3.400 køkkener certificeret med Det Økologisk Spisemærke. Hvis man ikke ønsker at arbejde med Det Økologiske Spisemærke, så er det altid muligt at fortælle gæsterne om sine råvarevalg. Det betyder bl.a. at hvis du udelukkende bruger kød fra en særlig økologisk producent, kan det være en fordel at aktivt informere dine gæster om det – enten i tale eller via info på hjemmeside og menu. Det kan være en jungle at finde rundt i, hvad du må og ikke må sige, men en god tommelfingerregel er at holde sig stringent til faktuelle fortællinger. **Du kan læse mere om generelle regler for anprisninger på fødevarer på www.goderåvarer.dk**



I ØVRIGT

Ordet økologi stammer oprindeligt fra græsk og betyder frit oversat "læren om naturens husholdning". Formålet med økologien er at skabe et sammenhængende system for en bæredygtig og helhedsorienteret landbrugs- og fødevareproduktion, hvor man tager særlige hensyn til miljø, natur og dyrevelfærd.



I vores overordnede kommunikation og på vores hjemmeside fortæller vi højt og stolt om vores samarbejder med lokale, økologiske leverandører. Vi skriver også om det i vores menukort. Vi bruger faktisk meget energi på at fortælle gæsterne om vores holdning til bæredygtighed og økologi – og jeg håber, de ved, at vi knokler for at lave mad med mening.

– Anne Cathrine Christensen,
Køkkenchef, Sinatur hoteller



Det er en generel opfattelse, at økologi er højere kvalitet. Hvis man har den opfattelse, vil hjernen automatisk opleve økologi som højere kvalitet. Og hjernen er altså stærkere end smagsløgene. Den vinder hver gang.

– Nicolai Svarer Schwensen,
Brandingeekspert

¹ Halvdelen af danskerne sigter efter økologi, når de spiser ude | Økologisk – nyt om udviklingen (okonu.dk)

² Økologiske fødevarer på spisesteder kan sandsynligvis medvirke til øget kvalitetsopfattelse af stedet (goderåvarer.dk)





ØKOLOGI SMAGER AF MERE

Mange forbinder økologi med en bedre smagsoplevelse, og mange kokke mener at kunne smage forskellen, når maden er økologisk. Det entydige bevis har vi dog ikke endnu.¹ Men når mange alligevel smager mere, når de spiser økologiske råvarer, er det, fordi man kobler de positive forventninger og sympatiske værdier til smagsoplevelsen. Vi synes, det smager bedre, end det måske gør, fordi vi tænker på omhuen, dyrevelfærden m.m. Velsmag er individuelt, og det kan være svært at dokumentere smagsforskel, men der er masser af muligheder for at differentiere sig på smag og terroir (se smagshjul på modsatte side).

Jeg mener, at økologi og lokale råvarer smager bedre, og om det er bevist eller ej, så har jeg ikke noget imod, at gæsterne også synes, at min mad smager bedre, fordi den er økologisk. Jeg tørre også tallerkenkanter af og anretter smukt, fordi en gennemtænkt og flot anretning smager bedre end en sjusket en.

– Mette Dahlgaard,
Kok

DER ER FAKTISK FORSKEL, SELVOM DET ER SVÆRT AT SMAGE

Selvom man ved første smagsindtryk ikke nødvendigvis kan smage forskel på fødevarer dyrket ved forskellige produktionsmetoder, kan smagsprofilen fra økologiske fødevarer alligevel være lidt anderledes. F.eks. indeholder smagsprofilen for økologisk grisekød flere og anderledes smagsnuancer end konventionelt opfostret gris som fx 'ovnbagt champignon', 'stegt vildt', 'back bacon', 'citronsaft', 'oksefond', 'kogt æg' og 'røg'.

Hos Restaurant Lyst arbejder vi med mere end "bare" sammensætningen af maden, vi gør os mange tanker om vores råvarer inkl. hvordan de er dyrket, og hvilke kvaliteter de har. På vores niveau, mener jeg, at man bør være mere opmærksom på vores råvarer, og her spiller økologi selvfølgelig ind. Stjernen forpligter til at tænke ekstra over ingredienserne. Kød er ikke bare kød, planter ikke bare planter og i økologien findes en række dygtige producenter, hvis passion for råvaren tilfører måltidet noget unikt.

– Daniel McBurnie,
Køkkenchef, Restaurant Lyst



I ØVRIGT

Danmark var i 1987 det første land i verden, der indførte regler for økologisk produktion og nationale økologiske standarder. Siden lanceringen af det ikoniske røde Ø-mærke i 1989, har økologisalg stort set alle år været i vækst.²

¹ Kan man smage økologi og dyrevelfærd? (voresmad.dk)

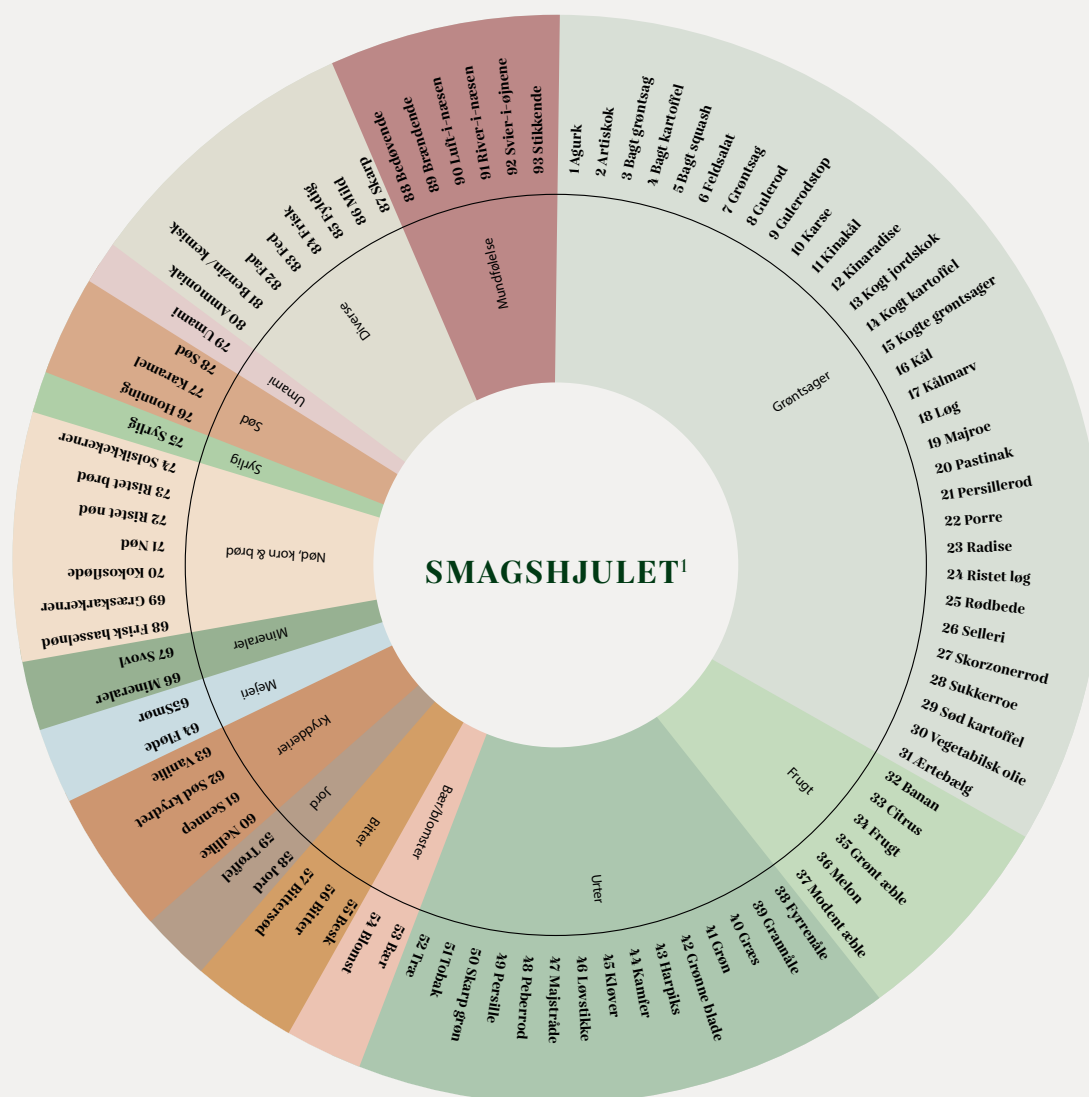
² Økologisk detailsalg - Danmarks Statistik (dst.dk)

Hvad smager grøntsager af? Grøntsager leder ikke kun sanserne i retning af grøntsager. Du smager sikkert mere. Det gør Lisbeth Ankersen fra InnovaConsult. Hun er sensoriker og super-smager og har smagt sig

gennem 600 sorter fra frugternes og grøntsagernes verden. Start inderst i smagshjulet og bevæg dig udad. Smager palmekålen af hasselnød? Leder kartoflen tanken hen på trøffel? Det er en helt ny verden.

SMAG – DUFT AF:

- | | | | | |
|--------------|----------------|--------------|--------------------|---------------|
| ● Grøntsager | ● Bær/Blomster | ● Krydderier | ● Nød, korn & brød | ● Umami |
| ● Frugt | ● Bitter | ● Mejeri | ● Syrlig | ● Diverse |
| ● Urter | ● Jord | ● Mineraler | ● Sød | ● Mundfølelse |



Den komplekse sammensætning af gødning og foder, en mindre intensiv og længere vækstperiode, giver de økologiske fødevarer en mere intens og kompleks smagsprofil.

- Lisbeth Ankersen,
Sensoriker og smageksperter

Forbrugerne forventer, at frilands eller økologiske produkter smager bedre. Dermed får disse produkter en hjælpende hånd. Allerede inden vi sætter tænderne i dem, har vi det godt med produktet. De positive følelser giver os højere forventninger til smagen.

- John Thøgersen,
Forsker i bæredygtig forbrugeradfærd
på Aarhus Universitet²

¹ Smagshjulet for økologiske grøntsager

² Økologi og friland giver forventninger til smag (voresmad.dk)

SKAL DU I GANG MED ØKOLOGI?

START MED AT PLUKKE DE LAVEST HÆNGENDE ØKOLOGISKE FRUGTER

Når beslutningen om at få mere økologi ind i køkkenet er truffet, er det næste spørgsmål ofte: "Hvor skal vi starte?" For det kan virke uoverskueligt at starte forfra, finde nye producenter, smage råvarer osv.

Det kan gøres på mange måde. Nogen favoriserer omlægning med Det Økologiske Spisemærke, hvor man kigger på en procentvis omlægning af hele fødevareudbuddet. Andre finder større værdi i at kigge på enkeltkategorier og omlægge de råvarer, der giver mest mening først.

Uanfægtet metoden så er rådet fra dem, der allerede har gjort det, simpelt: Et skridt ad gangen. Begynd med det, der er nemmest for dit køkken. Et eksempel som virker for mange er en model, hvor man starter med de basale varer nederst på den såkaldte 'Økologiske Trappe'. Fx mælk, æg, frugt, grøntsager og gryn. Læs evt. mere om omlægning med det økologiske spisemærke, og hvad der skal til for at få det gratis økologiske spisemærke på www.oekologisk-spisemaerke.dk.

DEN ØKOLOGISKE TRAPPE



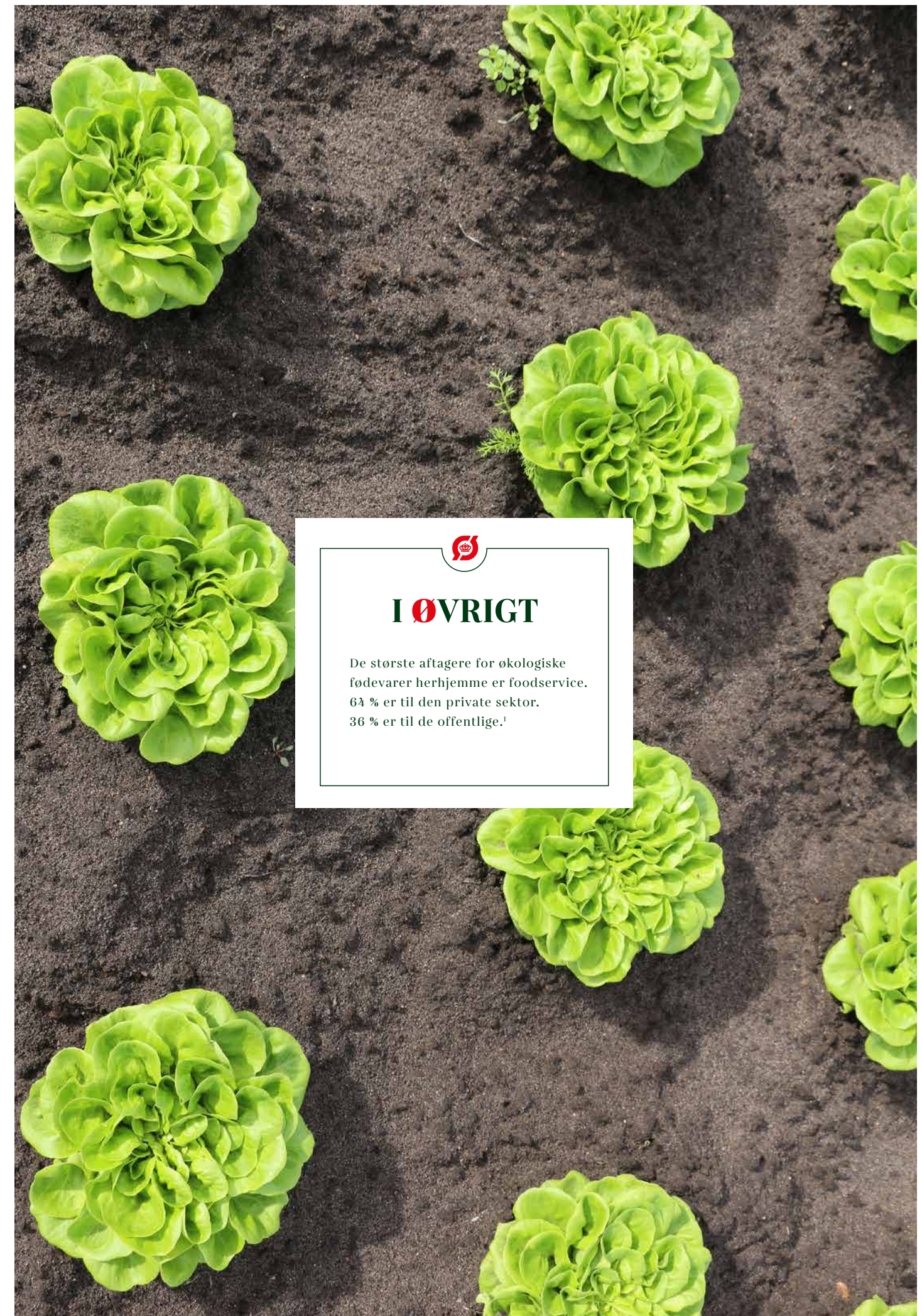
Erfaringer viser, at når man har taget de første skridt på 'økologitrappen' bliver det nemmere at tage de næste og inkludere endnu flere økologiske produkter og råvarer i menuen.

”

Til at starte med virkede det uoverskueligt, men da vi først kom i gang med omstillingen til økologi, viste det sig at være helt vildt nemt. Bare tag lidt ad gangen.

– Mona Carøe,
Cheføkonoma, Regionshospitalet Randers

¹ <https://lf.dk/aktuelt/artikler/2024/ny-rekord-i-salget-af-oekologiske-varer-til-foodservice/>



I ØVRIGT

De største aftagere for økologiske fødevarer herhjemme er foodservice. 64 % er til den private sektor. 36 % er til de offentlige.¹



HVORDAN FÅR VI MERE ØKOLOGI PÅ MENUEN UDEN AT GIVE BUDGETTET ET GOK?

Det er et centralt spørgsmål, som kan lyde som en kæmpe udfordring, for der er ingen tvivl om, at det kræver mere for landmanden at producere en økologisk råvare, og derfor koster den også mere at erhverve. Men mange køkkener har formået at omlægge til økologi, uden at prisen er stukket af. Faktisk lykkedes det via små ændringer i menuen, mange kokke, helt at absorbere merudgiften til økologi i den eksisterende kalkulation. Det kræver naturligvis en indsats, men det kan lade sig gøre. For at få mere budget til økologi har andre haft succes med:

- At minimere madspild
- At øge vidensniveauet gennem træning og uddannelse af køkkenpersonale
- At have større fokus på sæsonens råvarer
- At have mere madhåndværk og madlavning fra bunden
- At gentænke brugen af kød – mere fokus på smag og tilberedning

Som al anden begyndelse kræver tilvænningsprocessen i starten en ændring i arbejdsgange og indstilling. Men i det lange løb er der mange eksempler på, at det er muligt at få mere økologi ind i køkkenet på en økonomisk bæredygtig måde.

”

Vi kigger hele tiden på, hvilke dyre produkter vi kan skifte ud med billigere økologiske. Det kan for eksempel være at skifte de dyre græskarkerner ud med økologiske gulerødder, så kunne vores rugbrød blive helt økologisk.

– Mona Carøe,
Cheføkonoma, Regionshospitalet Randers

”

Vi vil gerne skabe grønnere, mere økologiske menuer. Men her er det vigtigt at vi går et skridt tilbage og bliver bedre til at lave mad fra bunden, lære sensorik og forstå råvarerne.

– Christian Bøjlund,
Ejer, kok og madformidler, Løgten Madhus



KULHYDRATER KAN MEGET MERE, END MAN TROR

I takt med, at flere professionelle køkkener arbejder med flere planter og mindre kød, bliver korn og kerner en nøgleingrediens. Økologisk korn kan noget særligt i både smag og funktion. Korn har højt fiberindhold og dyrkes med hensyn til jordens sundhed og biodiversitet.

Korn og kerner udgør en af de mest fundamentale, men ofte undervurderede råvarekategorier i det professionelle køkken. Økologiske kornsorter som ølandshvede, emmer, svedjerug og spelt dyrkes med fokus på langsom modning og uden brug af kunstgødning og pesticider. Disse sorter har ofte et højere proteinindhold, en grovere skal og mere komplekse smagsnoter. De reagerer forskelligt ved bagning og tilberedning og kræver præcision, men belønner med karakter og fylde.

Korn spiller desuden godt sammen med bælgrugter og mejeri og udgør en stærk base i måltider, hvor kød spiller en sekundær rolle. I fermenteret eller ristet form får kornet smag af malt og nødder og kan bruges som smagsgiver i fond, drys eller sauce.

For foodservice åbner det for både klassisk og innovativ brug: brød med karakter, knasende toppinger, fyldige grøddretter og varme salater. Korn kan ristes, dampes, bages og koges – og anvendes som bærer af smag, tekstur og næring. Hele kerner giver bid og mæthed.

”

Vi ser det som vores ansvar at løfte hele brødet – ikke kun det, der ligger på hylden, men også historien og råvaren bag. Økologien er en integreret del af den måde, vi driver forretning på. Det kræver mere nærvær og mere faglighed, men det er også det, der gør det meningsfuldt. Vi mærker tydeligt, at gæsterne ikke bare smager forskellen – de interesserer sig for den. Når vi kan tage samtalen fra ovn til disk, ved vi, at vi gør noget rigtigt. Og det er også derfor, vi investerer i fremtidens økologiske bageri – fordi det her ikke er en trend for os, men retningen.

– Shahriar Bakhshpour,
CEO, Emmerys



I ØVRIGT Økologiske korn ofte dyrkes i samspil med bælgrugter.

HELT OVERSET. UTROLIGT ALSIDIGT

Når man taler om at spise mere plantebaseret, tænker kun 4 % af forbrugerne på brød eller kornprodukter¹. Det er en overset kategori – særligt set i lyset af, hvor meget dansk korn kan i det professionelle køkken.

Økologisk kornproduktion i Danmark byder på variation, terroir og håndværksmuligheder. Korn som svedjerug, emmer, spelt og ølandshvede har hver deres bageegenskaber, smag og tekniske profil. De kan bruges hele, polerede eller valsede, iblødsatte eller fermenterede – og som base i både bagning, fyld, fermentering og varme anretninger.

Mange kokke bager selv med surdej for at fremhæve råvarens karakter. Surdej udvikler både syre, sødme og en elastisk struktur, der kan løfte brød og bagværk ud over det sædvanlige. Korn kan også bruges i snack-elementer: ristet, puffet, malet, kogt til grød og derefter stegt. Det skaber både tekstur og identitet.

Der findes også tekniske muligheder i at bruge korn på nye måder – som fondbase, som stivelsesgiver, som hovedkomponent. Hele korn i varme retter kan bidrage med både mundfornemmelse og visuel appel.

”
Vi ser os ikke kun som møllere eller landmænd, vi ser os som forvaltere af jord og smag. Når vi dyrker Purpurhvede, Urigurisk nøgen-spelt og Enkorn, handler det ikke om nostalgi, men om nødvendig robusthed for at imødegå et klima i forandring. Diversitet i kornsorter er ikke bare en styrke for smagen, det er en strategi for fremtidens landbrug. Når kokke vælger vores mel, vælger de kvalitet, variation og råvarer, der gør en forskel – både i køkkenet og i marken.

– Emilie Hansted Berning,
Co-Founder, Vild Hvede



I ØVRIGT Gamle kornsorter har højere smagskompleksitet og særlige bageegenskaber.

¹ LF Analyse: Forbrugernes opfattelse af planterige fødevarer, 2025.

KARTOFLEN ER TILBAGE.

OG DET ER IKKE BARE,
FORDI DEN ER HELDIG

Kartoflen er et ikonisk element i dansk madkultur. Danskerne forbinder den med hjemmelavet mad og god kvalitet – og det gør den relevant i både det moderne og det klassiske køkken. Økologiske sorter har højere tørstofindhold og smag, der kan variere med sort og vækstforhold.

Kartoflen er under genopdagelse i det professionelle køkken – og det med god grund. Økologiske spisekartofler dyrkes i sædskifte med bælplanter og uden kemiske hjælpemidler. Det giver sundere planter og jord og bidrager til både økologisk balance og god kvalitet. Økologiske sorter udvælges ofte for deres faste struktur, høje tørstofindhold og gode smag – og dyrkes typisk med færre inputs og højere krav til agronomisk viden.

”
Kartofler er ikke bare kartofler. Hver sort har sit eget sprog. Nogle er mere udtalte, andre mere diskrete, men de rummer alle potentiale, hvis man forstår dem. Når jeg arbejder med økologiske kartofler, handler det om at forstå en råvare, der bærer tydelige spor af det sted, den er dyrket. Det er det, der gør arbejdet interessant: At man med sort og jordtype får noget, der ikke kan kopieres. Det er her smagen begynder – i det levende og i det nære.

– Claus Henriksen,
Køkkenchef, MOTA



I ØVRIGT Du skal vælge kartofler, som du vælger vin. Der findes mange forskellige kartoffelsorter med hver sin smag og karakteristiske egenskaber.

I køkkenet spiller tørstofindholdet i kartoflen en central rolle for tekstur og teknik. Tørstofrige sorter – altså kartofler med mindre vand og mere stivelse – egner sig særligt godt til tilberedninger, hvor man ønsker sprødhed, koncentreret smag og struktur. De performer bedst i kartoffelmos, gratin og pommes frites. Den tekniske fordel er tydelig: mindre væske i kartoflen betyder mindre uønsket udvanding, bedre binding og kortere tilberedningstid. Kartofflen fungerer som neutral bærer af smag – men de bedste sorter har også egen karakter: sødme, let mineralitet og evne til at danne sprød skorpe eller cremet indre.

For køkkener, der arbejder med plantebaseret variation, er kartoflen en tryk, alsidig og elsket ingrediens. Men også teknisk krævende: sort og tekstur afgør, om kartoflen kan holde form under stegning, suge væske i gratin eller give den rette konsistens i en suppe. Det giver anledning til faglighed, men også mulighed for at fremhæve kendte råvarer i nye kontekster.

Økologiske kartofler indgår i det grønne kredsløb, hvor sædskifte og jordforbedring spiller sammen med produktionen. For køkkener, der vil arbejde med grønt som base, er kartoflen teknisk stabil og kulturelt genkendelig.

”

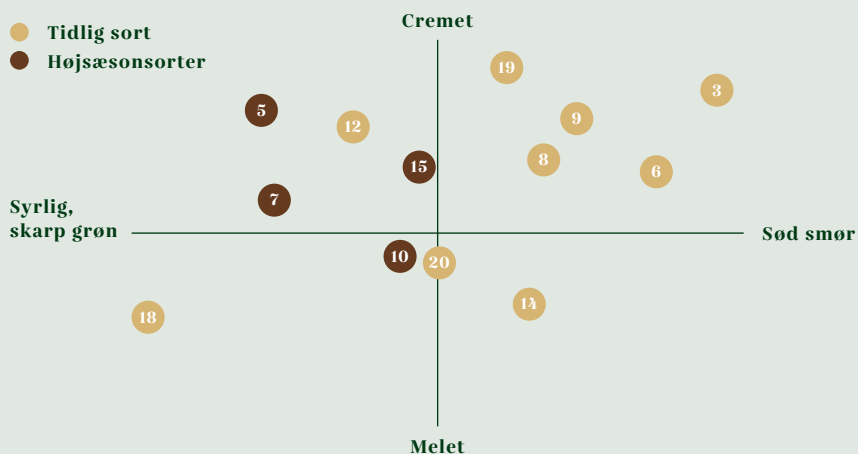
Når man arbejder med økologiske kartofler, begynder man hurtigt at lægge mærke til nuancerne. Ikke kun i smag og tekstur, men i hele råvarens adfærd. Det er som om, den har noget på hjerte. Og når man ved, hvordan den er dyrket, og hvor den kommer fra, bliver det lettere at arbejde med den, ikke bare som tilbehør, men som en del af fortællingen på tallerkenen.

- Claus Henriksen,
Køkkenchef, MOTA



Foto: Claus Haegensen

Smagslandkort, kartofler kogt med skræl

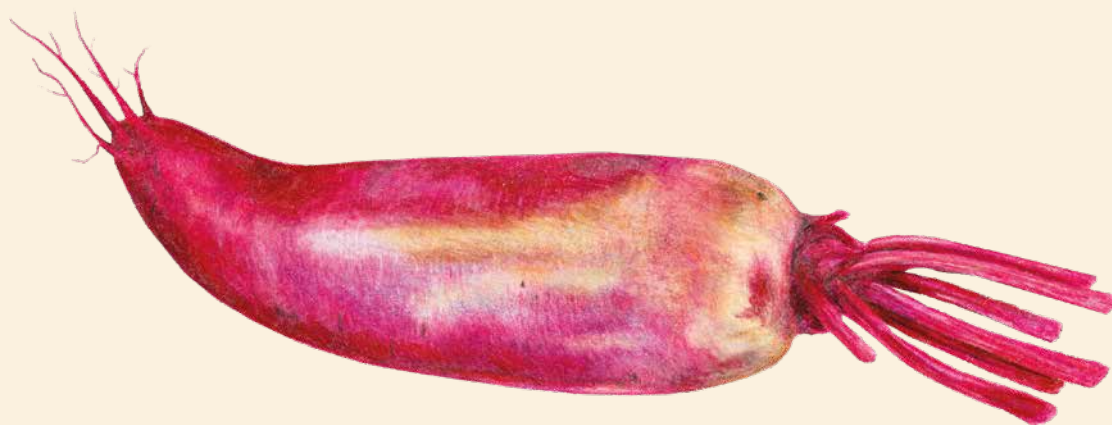


Navne på tidlige sorter

- Linzer (3)
- Isabelia (6)
- Marabel (9)
- Galante (14)
- Cherie (18)
- Princess (19)

Navne på højsæsons sorter

- Venezia (8)
- Exquisa (12)
- Toscana (20)
- Belana (5)
- Regina (7)
- Folva (10)
- Charlotte (15)



ØKOLOGISK FRUGT OG GRØNT

ER RODEN TIL RIGTIG MEGET GODT

Økologisk frugt og grønt dyrkes med fokus på jordens sundhed, biodiversitet og modning. Det giver grønt med karakter, dybde og mulighed for at arbejde med årstiden og tæt sammen med den lokale leverandør. Sortsvalg og jordbund giver forskellige teksturer og smagsprofiler. F.eks. kan økologiske gulerødder, rødbeder, æbler eller kål have mere struktur og højere tørstofindhold, hvilket gør dem velegnede i bagning, sautering eller fermentering. Grønt indgår dermed ikke bare som tilbehør – de kan være bærende i måltidet. Det giver mulighed for menuer, hvor økologisk grønt spiller hovedrollen.

”

Vi vil rigtig gerne have lokale varer, blandt andet fordi det giver os mulighed for at påvirke, hvilke afgrøder der dyrkes. Selvfølgelig har vi brug for ”mainstream-grønt”, men vi har også brug for niche-produkter, hvor vi oplever at vi kommer tættere på produktionen.

– Ninna Bundgaard,
Hotelchef, Sinatur



Foto: Morten Beck

”

Økologi bør være i front i foodservice, hvor mange kokke har kompetencerne og er parate til at prioritere bæredygtige valg, når de får den rette støtte og viden. Foodservice-sektoren omfatter mange forskellige forretningsmodeller, og det er essentielt, at aktørerne kan se både økonomiske og bæredygtighedsmæssige fordele ved at tilvælge økologien. Det skal i højere grad synliggøres at man ved at fremme økologi ikke blot støtter bæredygtighed, regenerative dyrkningsformer, lokal produktion og sæson samt klimakorrekt adfærd, men også kan sikre at deres forretning forbliver konkurrencedygtig. Produkterne findes og grossisterne leverer dem gerne - også gerne endnu flere i fremtiden. For at økologien for alvor etablerer sig som konkurrenceparameter i foodservice, er det nødvendigt med vedholdende initiativer, der understøtter udviklingen i foodservice og møder kokkene, hvor de er.

- Jan Kristensen,
Udviklingschef, Dansk Cater



MASSER AF SMAG.

MASSER AF NYE MULIGHEDER

Umami, sødme, bitterhed og tekstur er styrende elementer i professionel grønt gastronomi. Grøntsager rummer flere af disse egenskaber. De præsterer godt i rå eller nænsomt tilberedte retter, og deres evne til at absorbere smag fra fedt, syre og krydderi gør dem brugbare i både plantebaserede og kombinationsretter. Og det gør dem værdifulde i køkkener.

Nye sorter som knudekål med lav bitterhed og gulerødder med ekstra sødme giver mulighed for at differentiere retterne og tilføre variation gennem hele året.



I ØVRIGT Der arbejdes aktivt med grønne sorter med højere indhold af naturlig umami.



I ØVRIGT Nye sorter som f.eks. knudekål med lav bitterhed og gulerødder med ekstra sødme giver mulighed for at differentiere retterne og tilføre variation gennem hele året.



FRUGT OG GRØNT VIRKER OGSÅ GODT UNDER PRES

Økologiske frugter og grøntsager bruges i stigende grad i juice, most og infusioner. Det kan løfte alt fra cocktails og mocktails til saucer og desserter. Flere køkkener arbejder med fermentering af urter og frugt som basis for nye smagslag. Fælles for alle er, at økologiske frugter og grøntsager giver mulighed for at fortælle om jord, sæson og nærområder. Det er storytelling lige ned i glasset.

”

Det er super inspirerende, når topkokke går forrest og sætter retningen for fremtidens grønne måltider. I store dele af verden er vi lige nu på en rejse sammen mod en grøn madrevolution, og jeg er overbevist om, at vores bedste kokke spiller en afgørende rolle i at få revolutionen til at slå rødder.

- Søren Ejlersen,
Kok og medstifter
af Aarstiderne



I ØVRIGT

Danske sorter kan variere markant i smag og tekstur afhængigt af vækstforhold.

FLERE OG FLERE BEDER OM BØNNER

Danske, økologiske bælgfrugter er på vej tilbage i madkulturen. Historisk set har de haft en central plads, og i dag er interessen stigende, ikke mindst fordi hestebønner, ærter og linser kan dyrkes i Danmark med lavt klimaaftryk og højt udbytte. Flere aktører har vist, at bælgfrugter er nemme at dyrke – og teknisk overkommelige at bruge i professionelle køkkener.

Bælgfrugter skaber fylde og konsistens i både det varme og kolde køkken. Som puréer, spreads og farskomponenter bidrager de med struktur og mæthed – og i fermenteret form og ved tilberedning med tang eller fond tilfører de dyb umami. Evnen til at optage smag gør dem ideelle som bærere af krydderier og urter. Kokke med mod og teknik kan bruge dem til at skabe noget, gæsterne ikke har smagt før.

HESTEBØNNER	GULE ÆRTER / FLÆKÆRTER	KIKÆRTER	LINSER	LUPINBØNNER
AROMA: Gær, nybagt, kogevand, svovl, mineralsk.	AROMA: Mark, græs, hø, kartoffel, macadamianød, grønært, majs, kastanje.	AROMA: Hasselnød, hø, ært, korn.	AROMA: blomster, mandel, sort peber, honning, græskar, cerealier.	AROMA: Fersk kylling, valnød.
TEKSTUR: Afskallet koger de hurtigt ud og opleves grødagtige. Med skallen på holder de deres faste tekstur ved kogning, men kan blive seje og let klistrede.	TEKSTUR: Koger ikke ud og er faste og smuldrende men også cremede.	TEKSTUR: Koger ikke ud, men får en fast smuldrende tekstur. Kan være cremede.	TEKSTUR: Kogefastheden afhænger meget af sorten. Nogle koger ud og bliver melede, mens andre holder fastheden.	TEKSTUR: Fast og cremet.

SMAGSNUANCER OG TEKNISK FUNKTION

Bælgfrugter er ikke en homogen kategori. Hver sort har sin egen tekstur, aroma og kogefasthed. Smagene rummer noter af hø, nødder, urter og mineralitet – ikke noget, der dominerer, men noget der giver karakter. Den naturlige umami kan forstærkes ved gæring, karamellisering eller simring i smagsgivende væske.

Sensorisk er bælgfrugterne spændende at arbejde med i køkkenet og de giver god anledning til storytelling omkring bælgfrugternes terroir.



I ØVRIGT

100 g bælgfrugter anbefales dagligt i kostrådene. Danskerne spiser i gennemsnit 2-3 g.



Jeg er vokset op med bælgfrugter - ikke fordi de var moderne, men fordi de var tilgængelige og smagte fantastisk. I Sydeuropa har vi i generationer brugt bælgfrugter som en naturlig del af hverdagsmaden og når man forstår at arbejde med dem, åbner der sig et utroligt alsidigt og velsmagende univers. Jeg savner, at vi bruger dem mere, både hjemme og i de professionelle køkkener. Ikke som erstatning for noget andet, men som en selvstændig råvare med struktur og karakter. Når bælgfrugter dyrkes økologisk, bliver det et spørgsmål om håndværk, viden og terroir - ikke kunstige hjælpemidler. Vi skal være stolte af de sorter, vi kan dyrke naturligt i Danmark. Det er smag med oprindelse, og det forpligter.

– Francis Cardenau

FRA HESTEBØNNER TIL JORDNØDDER

Bælgfrugter er en del af ærteblomstfamilien 'Fabacae', og defineres som frøet i en bælg fra planter. Ærteblomstfamilien har et stort stamtræ, der går verden rundt. Der findes derfor et hav af familiemedlemmer bælgfrugteflokken, som strækker sig fra linser, bønner og ærter til den mere fedtrige jordnød. Brydes ærteblomstfamilien ned, findes der over 20 forskellige sorter af bælgfrugter, der hver især har sine næringsmæssige fordele, oprindelsessted, kulturelle og gastronomiske historik.

DER FINDES BÆLGFRUGTER MED LAVT FEDTINDHOLD:

Pralbønner, hestebønner, limabønner, vignabønner, mungbønner, azukibønner, linser, ærter, kikærter – og havebønner som kidneybønner og brune bønner.

OG SÅ FINDES DER BÆLGFRUGTER MED HØJT FEDTINDHOLD:

Sojabønner og jordnødder.

Fælles for alle sorterne er dog, at de har et højere proteinindhold end mange andre vegetabiliske råvarer.

I SYMBIOSE MED KORN

Bælgfrugternes høje mængde af protein skal findes i deres samarbejde med kornet. Korn og bælgfrugter er tæt beslægtede, og dyrkes de i samme jord er de i øvrigt med til at skabe kvælstofbalance, fordi der på bælgfrugternes rødder sidder såkaldte rhizobakterier. Disse bakterier hjælper med at omdanne luftens kvælstof til næring, mineraler og nitrat. Det optages af kornet, hvorfra de bønner/frø, der spires i "bælgplanterne" (som landmændene kalder dem), opbygger aminosyrer og protein. Til gavn for vores kroppe².

BÆLGFRUGTENS FARVERIGE FORMER

Frøene i bælgfrugterne er omgivet af selve bælggen. Det er frøene, vi spiser. Som en sovepose holder bælggen frøene varme og på plads. Selve frøene består af to dele der kaldes kimblade. Kimbladene holdes på plads af en frøskal, og det er i kimbladene, bælgfrugternes næringsstoffer findes. De fleste bælgfrugtefrø har det, der kan ligne en lille ridse – eller et lille ar – som kommer fra det sted, hvor de har siddet fast på selve bælggen. Arret er med til at give de forskellige bælgfrugter et unikt visuelt kendetegn. Sammen med de runde, bølgede former – og de mange forskellige farver, som bælgfrugter kommer i – giver det et særligt udtryk, der kan give dine retter et æstetisk pift.

DANSK NAVN	ANBEFALES IBLØDSÆTNING INDENKOGNING, HVIS DE ER TØRRE	DYRKES I DANMARK	OPRINDELSE	UDSEENDE
Azukibønner	Nej		Asien	
Belugalinser	Nej	X (Dyrkes også økologisk)	Nordamerika	
Brune bønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Borlottibønner	Ja		Mellem- og Sydamerika	
Flageolet bønner	Ja		Middelhavsområdet	
Flækærter / Gule ærter	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Vestlige Asien	
Grønne linser	Nej	X (Dyrkes også økologisk)	Vestlige Asien	
Hestebønner / Favabønne	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Middelhavsområdet	
Hvide bønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Jordnødder	Ristes		Nordamerika	
Kidneybønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Kikærter / Garbanzobønner	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Mellemøsten	
Limabønner / Butter bean	Ja		Central- og Sydamerika	
Lupiner	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Nord- og Sydamerika	
Mungbønner	Nej		Sydøstasien og Oceanien	
Pintobønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Pralbønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Røde linser	Nej		Vestlige Asien	
Sojabønner	Ja		Asien	
Sortøjebønner / Vignabønner	Nej		Vestafrika	
Urdønner	Nej		Vestlige Asien	
Ærter	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Mellemøsten	
Ærtebønner	Nej		Afrika	

² <https://denstoredanske.lex.dk/bælgfrugter>



”
Sammensætningen af korn og bælgfrugter på tallerkenen giver alle de essentielle aminosyrer, som vi normalt kun finder i kød. De kan ikke opnås alene ved at spise enten korn eller bælgfrugter, men ved symbiosen mellem dem. En symbiose der er blevet forankret i en slags kulinarisk visdom gennem årtusinder i mange kulturer.

– Louise Beck Brønnum,
Gastrofysiker, kost kbh

HVIS DU SAVNER GASTRONOMISKE MULIGHEDER, ER DINE BØNNER HØRT



De gastronomiske muligheder er mange: hummus, dhal, cassoulet, tempeh, marengs på aquafaba. Bælgrugter fra danske marker kan trækkes ind i retter inspireret af hele verden. For foodservice giver det fleksibilitet: bønner og linser kan bages, pureres, sprødsteges, kryddres, fermenteres eller bruges i bagning.

Det handler ikke kun om at bruge dem i det grønne køkken, men om at bruge dem godt. I kombination med korn

giver de komplet proteinprofil og kan danne grundlag for fyldige, tilfredsstillende retter. Bælgrugter er ikke en erstatning, men et selvstændigt valg med gastronomisk potentiale.

Bælgrugterne rummer et enormt uudnyttet potentiale. Nøglen er at kende deres egenskaber og udnytte dem teknisk – så smag, fylde og funktion kan møde hinanden i en tidssvarende servering.

”

Vi arbejder for en madkultur, hvor ansvar og innovation går hånd i hånd. Med vores økologiske kornfond og Bælgrugt Shoyu vil vi vise, at danske planter sagtens kan levere den smagsdybde, vi normalt forbinder med det animalske køkken. Det handler ikke om at kopiere, men om at skabe nye, grønne løsninger med reel gastronomisk værdi. For os er det ikke nok, at det er bæredygtigt. Det skal også smage fantastisk og gøre en forskel – både på tallerkenen og i verden omkring os.

– Morten Ammentop,
CEO, Nocla

”

Vi kommer til at se bælgrugterne få en stor plads i folks hjerter. Også fordi bælgrugter ikke er én ting men en hel familie af forskellige ting. Den vigtigste fortælling er, at det smager pissegodt, og hvis folk får et produkt der smager pissegodt, så skal de nok spise det. Bælgrugter har helt klart sin plads i fremtidens gastronomi.

– Kamilla Seidler,
Kok



I ØVRIGT

Du kan bruge kogevandet fra f.eks. Ingrid ærter eller kikærter som erstatning for æg.



Læs mere om økologi og gastronomi på goderåvarer.dk og på lf.dk/økologi