

Højskolekøkken vil udbrede de danske grønne proteiner

For at udvide elevernes madhorisont har køkkenlederen på Testrup Højskole stort fokus på at servere dansk, økologisk mad med flere grønne proteiner. Derfor har køkkenet i år deltaget i et forsøg, hvor de har testet danske, økologiske bælgfrugter



Foto: Per Henrik Hansen

Smagekassen, som hun modtog via Innovationscenter for Økologisk Landbrugs projekt tidligere i år, indeholdt forskellige sorter af hele og tørrede hestebønner, ærter, linser og lupin.

- Det var en øjenåbner for mig at få smagekassen og se, at de her fødevarer findes på det danske marked. Det er ganske vist som et forsøg og i en mindre skala, men for mig var det et dogmeskifte for, hvad vi dyrker på vores marker her i Danmark. Vi behøver ikke længere kun at købe kikærter fra Kina. Der begynder faktisk at være et marked for at producere de grønne proteiner herhjemme.

Tørrede ærter med sommersmag

Udvikling mod flere grønne proteiner kan ikke gå hurtigt nok, hvis det står til den 43-årige køkkenleder i Testrup.

- Jeg er så klar til at komme med på den

” De var spændende at arbejde med, fordi det var nyt for mig at tilberede hele, tørrede ærter. Typisk kan ærter have en lidt bidsk bismag, men de her var milde i smagen

omstilling og udskifte de udenlandske, grønne proteiner i vores køkken med nye, der er produceret herhjemme. Jeg er ikke gift med bestemte råvarer, og jeg vil gerne udfordre og udvikle vores køkken med andre former for bælgfrugter. Smagekassen har gjort mig endnu mere nysgerrig efter at afprøve nye råvarer til plantebaserede måltider.

Blandt råvarerne i smagekassen var lupiner og ærter de mest positive overraskelser for Nina Lind Balslev.

- Det var første gang, jeg prøvede at til- ▶

I køkkenet på Testrup Højskole syd for Aarhus er der et stort fokus på at få flere grønne proteiner på menuen. Derfor var det helt naturligt for køkkenleder Nina Lind Balslev at takke ja, da hun ligesom en række andre professionelle køkkener og fødevarer virksomheder fik et tilbud om at teste danske økologiske bælgfrugter. Tilbuddet kom fra Innovationscenter for Økologisk Landbrug, der i år har kørt et projekt, der arbejder med at fremme produktionen og brugen af danske økologiske bælgfrugter. Som en del af projektet blev 75 såkaldte smagekasser

sendt ud til køkkener og virksomheder i hele landet.

Og på Testrup Højskole var det oplagt at kaste sig over de danske bælgfrugter. Her har man længe været i gang med at arbejde med den grønne omstilling i køkkenet, hvor Nina Lind Balslev er leder:

- Jeg synes, det er vanvittigt interessant at arbejde med grønne proteiner. Det udvikler og udfordrer vores køkken, og nu hvor der kommer flere danske bælgfrugter på markedet, får jeg et endnu større ønske om at øge andelen af danske råvarer i vores køkken, fortæller hun.

berede lupiner. Jeg har altid fået at vide, at lupiner er giftige, så det kom bag på mig, at de kan forarbejdes på en måde, så man kan spise dem. Vi tilberedte dem ligesom linser, og det fungerede rigtig godt, uden at de kogte ud.

Hendes favorit var dog de hele, tørrede ærter.

- De var spændende at arbejde med, fordi det var nyt for mig at tilberede hele, tørrede ærter. Typisk kan ærter have en lidt bidsk bismag, men de her var milde i smagen. Da vi havde udblødt og kogt dem, genfandt de faktisk lidt smagen af sommer og friske ærter. Det var enormt dejligt og sjovt at opleve. Samtidig bevarede ærterne deres struktur uden at koge ud, så de var flotte og intakte og derfor egnede i salater og som topping, forklarer hun.

” Jeg er så klar til at komme med på den omstilling og udskifte de udenlandske, grønne proteiner i vores køkken med nye, der er produceret herhjemme

Højskoleeleverne blev indbudt til at deltage i smagningen af de forskellige ærter for at sætte fokus på smagekassen og dens varierede indhold.

- Jeg prøver at skabe en fælles nysgerighed, hvor eleverne er med på rejsen. Jeg vil gerne belyse det arbejde, vi laver i køkkenet og få det med ind i spisesalen, så eleverne også mærker, hvad der ligger bag, og at mad ikke bare er noget, der er på tallerknerne.

Kød er ingen skam

Hvis man løfter på grydelågene i højskolens køkken, vil man se, at andelen af vegetariske og veganske måltider er steget stødt de seneste år. Men kødet er fortsat repræsenteret i køkkenet, omend i et meget mere begrænset omfang end tidligere. Kødet er helt bevidst valgt til, selv om der er tale om et køkken, der ønsker at udbrede de grønne, planterige måltider.

- Som højskole kunne vi have valgt udelukkende at servere vegetarisk eller vegansk mad, men vi har også rigtig mange elever, der har det som en naturlig del af deres opvækst at spise kød, og som sætter stor pris på det. Vi søger at favne det brede fællesskab, hvor mange forskellige typer mennesker kan få mulighed for at få udvidet deres gastronomiske horisont,

få en øjenåbner og en fair dialog om, hvorfor vores køkken er så grønt, som det er, forklarer Nina Lind Balslev og fortsætter:

- Min grundtanke er at formidle det grønne budskab så bredt som muligt. Jeg har lyst til at favne og vise, at vi her på højskolen kan etablere et fællesskab rundt om måltidet, når vi sidder sammen og spiser på tværs af vores forskellige kostpræferencer. Det er sindssygt vigtigt for mig.

Med klimakasket og højskoleånd

I spisesalen på Testrup Højskole er der fisk eller kød på aftenmenuen cirka 1-2 gange om ugen. Det har været en naturlig udvikling for et køkken i konstant udvikling, at der med tiden er kommet flere vegetariske og veganske måltider ud i spisesalen baseret på flere og flere grønsager.

- Vores indkøb af kød er primært økologisk, dansk og fersk kød af høj kvalitet, og det placerer os i en prisklasse, der betyder, at vi automatisk skærer ned på kødet og retter vores opmærksomhed mod de mere plantebaserede måltider, fortæller Nina Lind Balslev.

Det er også et meget bevidst klimavalg at skære ned på kødet og skrue op for de grønne ingredienser.

- Hvis vi skal læne os op ad de officielle danske og nordiske kostråd og klimaanbefalinger, så skal vi spise drastisk mindre mængder af kød, end vi tidligere har gjort. Det giver mening for os som højskole, at vi fortsat serverer kød, men at vi har skåret rigtig meget ned på mængderne.

Klimahensynet er generelt den største motivation for køkkenlederens valg af råvarer

- Jeg har den store klimakærlighedskasket på. Jeg synes, det er så logisk og så åbenlyst, at vi er nødt til at spise flere grønne proteiner og mindre kød, og at vi så vidt muligt skal købe danske og lokale råvarer, der er i sæson, så vi sparer på transporten og får de mest friske råvarer. Som højskole synes jeg, at vi er forpligtet til det, fordi vi er et sted, der bespiser rigtig mange mennesker. Hver eneste dag transporteres mad til vores køkken. Hvis vi ikke aktivt skulle tage stilling til vores fødevarer og sende et budskab fra vores køkken, så ved jeg simpelthen ikke, hvem der ellers skulle gøre det. Hun ser måltiderne og madundervisningen som en del af højskolens opgave med at klæde eleverne godt på til at gå videre ud i verden.

- Jeg vil så gerne have, at der hvert år

går mere end 240 elever herfra med en følelse af, at det, som vi gjorde i højskolekøkkenet, kan de spejle sig i og se sig selv gøre, når de kommer hjem. Hvis jeg fra vores køkken kan række ud til så mange hvert eneste år, så har jeg gjort en positiv, grøn forskel. Det er mit bidrag til at formidle og brede det grønne budskab ud.

Savner synlige muligheder

Nina Lind Balslev savner dog, at mulighederne for at bruge danske, grønne proteiner bliver endnu mere synlige.

- Jeg vil gerne arbejde endnu mere med den grønne omstilling af vores køkken. Som det er nu, føler jeg, at jeg langt hen ad vejen selv skal opsøge informationer om nye råvarer. Der er brug for mere information til de professionelle køkkener med opskrifter, inspiration og oplysning om nye typer af råvarer på det danske marked, hvis vi for alvor skal øge andelen af danske, grønne proteiner i vores køkkener.

Hun foreslår derfor et stærkere samarbejde mellem producenter og forhandlere, så det bliver tydeligere for køkkenerne, hvor de kan skaffe de danske råvarer.

- Jeg vil jo virkelig gerne hjælpe med at få eskaleret en dansk produktion af grønne proteiner, så danske landmænd får en større motivation for at producere flere afgrøder til direkte konsum. Samtidig er bælgfrugter jo kvælstoffikserende og dermed gode for markerne, så det er også en metode til at give næring tilbage til jorden.

Smagekasser med danske, økologiske bælgfrugter

Innovationscenter for Økologisk Landbrug har i år kørt et projekt med danske, økologiske bælgfrugter for at fremme produktionen og brugen af dem og dermed bidrage til en mere grøn og klimavenlig fødevareproduktion. I den forbindelse har innovationscentret tilbudt en såkaldt smagekasse til professionelle køkkener, der har afprøvet sorter af hestebønner, ærter, linser og lupiner.

I alt 75 professionelle køkkener rundt om i Danmark har takket ja til at deltage i forsøget og modtaget en smagekasse med bælgfrugter, de har testet brugen af i deres køkkener.

Projektet "Sunde og velsmagende bælgfrugter" er støttet af Fonden for økologisk landbrug.