

## 365 bæredygtige opskrifter på 365 dage



Jeg har givet mig selv den udfordring, at jeg skal udvikle og poste 365 bæredygtige opskrifter på 365 dage. Fordelen ved udfordringen er, at jeg kommer hele året rundt og dermed også alle sæsonerne for råvarer, idet jeg kun laver mad med økologiske, lokale råvarer i sæson.

Mit udgangspunkt er, at gøre det nemt for forbrugerne at spise bæredygtigt uden, at de føler, at de lider afsavn. Det sidste er vigtigt, for vi kan sagtens have alle de gode intentioner, om at spise grønt og bæredygtigt, når vi har overskud, men når vi står nede i supermarkedet og skal købe ind, og er trætte og pressede, så går vi efter comfort food. Så det jeg vil med bloggen her er, at udvikle ny comfort food - der også er bæredygtigt.

Og hvad forstår jeg så ved bæredygtighed? Det går jo nemt hen og bliver et vidt og fluffy begreb. Betyder det, at jeg kun laver vegansk mad - eller er det plads til mere?

Jeg må ærligt indrømme, at jeg selv er en kødelsker og tanken om at blive veganer gør mig madtrist - i hvert fald indtil videre. Men det er ikke alt kød, der belaster kloden i forhold til klima, miljø og biodiversitet. Faktisk har vildtkød et lavere CO2 aftryk end en del fisk\* Og da jeg har fundet en leverandør af vildtkød, der leverer til hele Danmark inden for et par dage og til ret rimelige priser, så er det her, jeg får stillet min kødcraving ([Klosterhedens Vildt](#)). Kylling og and, sætter heller ikke det store aftryk, så det tillader jeg mig også at spise engang imellem.

Når det er sagt, er det grønne køkken alligevel ved at få overtaget herhjemme. Simpelthen fordi grøntsager smager p..... godt.

Så er der lige det med mælkeprodukterne, som også sætter et stort klima-, miljø- og biodiversitetsaftryk. I lang tid har jeg været skeptisk overfor mælkeerstatnings produkter. Jeg bryder mig grundlæggende ikke om ting, der udgiver sig for at være noget, de ikke er. Og mine smagsløg er super skarpe og alt andet end nemme at narre. Alligevel må jeg indrømme, at rigtig mange af produkterne, er virkelig gode. De er i hvert fald blevet bedre, end første gang jeg smagte dem, og nu bruger jeg gladeligt vegan block i stedet for smør, havremælk i barista versionen i stedet for mælk og havrefløde i stedet for piskefløde. Til min egen overraskelse bemærker jeg det slet ikke mere. Det er så noget lidt andet med ost - særligt parmesan og feta. Der bruger jeg stadig mælkebaserede produkter.

Jeg inviterer dig hermed med på min bæredygtige madrejse. Håber du vil synes, det er lige så sjovt som mig, og at du vil få nogle lækre oplevelser med på vejen. Bon appetit :-)

\*[Den store klimadatabase fra Den grønne tænketank Concito](#)