



matforhelsen
Lege- og ernæringsforeningen



MINDRE KJØTT – JA TAKK!

Slik spiser du sunnere og grønnere

Elevhefte 2026

Med støtte fra Bergesenstiftelsen



Bergesen-
stiftelsen

INNHOOLD

Om oss	3
Kildekritikk, kostråd og kjøtt	
Kildekritikk: Hvordan vet vi hva som er sunt og hvem kan vi stole på?	4
Nasjonale kostråd og kunnskapsgrunnlaget	4
Hvorfor mindre kjøtt?	
Hva anbefaler kostrådene?	5
Rødt, hvitt og bearbeidet kjøtt	5
Hva er 350 g kjøtt i praksis?	6
Oppgaver: kildekritikk, kostråd og kjøtt	7
Næringsstoffer	
Er det trygt å spise mindre kjøtt?	8
Hvor mye protein behøver vi?	9
Kan vi fordøye protein fra planter?	9
Proteininnhold i matvarer – eksempler	10
Menyforslag med 80 gram protein fra plantekost	10
Jern – kilder og opptak	11
Gode kilder til jern i plantekost	12
Hva kan vi spise istedenfor kjøtt?	13
Oppgaver: næringsstoffer	14
Oppskrifter og matlaging	
Næringsrik middag	15 - 16
Sunt pålegg	17 – 18
Norsk mat og bærekraft	
Kan norske råvarer gi nok næring?	19
Norsk supermat: potet og gulrot	20
Norsk supermat: erter, kålvekster og spinat	21
Norsk supermat: havre	22
Oppgaver: norske matvarer, næring og bærekraft	23

OM MAT FOR HELSEN - LEGE- OG ERNÆRINGSFORENINGEN

Lege- og ernæringsforeningen Mat for helsen består av leger, ernæringsspesialister og andre med relevant utdanning.

Det er stor faglig enighet om at et kosthold med mindre kjøtt og mer av mat fra planteriket er bra for helsen. Samtidig er det mer bærekraftig og ressursvennlig. Derfor anbefaler fagmiljøer at vi reduserer kjøttforbruket vårt betydelig.

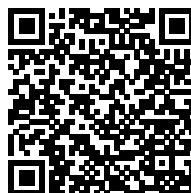
I dette heftet viser vi hvordan du kan spise mindre kjøtt og mer plantekost – på en måte som er sunn, næringsrik og praktisk i hverdagen.

Du får:

- ▶ enkle forklaringer på hva som er sunt
- ▶ tips til hvordan du kan bytte ut kjøtt
- ▶ oppskrifter på middager og pålegg

Heftet er laget med utgangspunkt i kompetansemålene i mat og helse etter 10. trinn (MHE01-02).

Les mer, og finn flere oppskrifter og kilder på:



HVORDAN VET VI HVA SOM ER SUNT?

I dag finnes det mye informasjon om kosthold og helse – både på nettet, i medier og i forskning. Hver dag publiseres mange nye vitenskapelige artikler, og fagfolk er ikke alltid enige.

Så hvordan kan vi vite hva som faktisk stemmer? Svaret er **kildekritikk og oppsummert vitenskap**.

Hva er kildekritikk?

Kildekritikk betyr å vurdere hvor troverdig en påstand er før du velger å tro på den.

Det handler om å stille noen enkle spørsmål:

- ▶ Hvem sier dette? Er det et fagmiljø, en lege, en influencer eller reklame?
- ▶ Hva bygger påstanden på? Vitenskap eller en personlig historie?
- ▶ Hvor mye forskning ligger bak? Én studie eller mange studier samlet?
- ▶ Hva er formålet? Kan det være kommersielle interesser?

HUSK: TikTok, Instagram og aviser er **kanaler**, ikke kilder. Gode og dårlige kilder kan finnes overalt.

Det kan være vanskelig å sjekke alt selv

Det finnes fagmiljøer som analyserer forskning og lager **kunnskapsoppsummeringer** – store rapporter som går gjennom all eksisterende relevant forskning. Dette er noe av det mest pålitelige vi har, fordi:

- ▶ det bygger på mange studier og vitenskapelige artikler
- ▶ det er laget etter bestemte, nedskrevne regler
- ▶ det vurderes av mange eksperter

Slike oppsummeringer danner grunnlaget for de nasjonale kostrådene. Et eksempel er **Nordic Nutrition Recommendations (NNR 2023)** som er laget av rundt 400 forskere og som danner grunnlaget for norske kostråd. De norske kostrådene utgis av Helse- direktoratet.

Stater kan også ta hensyn til politiske føringer under utarbeidelsen av kostråd.

Enkeltstudier vs. helheten

Du har kanskje sett overskrifter som: «Ny studie viser at ...» Men én studie gir sjelden hele svaret. Derfor gjelder en enkel regel: Én studie = usikkert, mange studier samlet = mer pålitelig. Derfor er kostrådene mye mer pålitelig enn enkelttoppslag i aviser og populære budskap i sosiale medier.



Foto: Pexels/www.kabonplus.com

HVA ANBEFALER KOSTRÅDENE?

I kostråd nummer en står det: «Velg mest mat fra planteriket som grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, bønner, linser og erter, og nøtter.» Dette stemmer overens med råd fra verdens største fagmiljøer og de fleste kostråd i verden.

Et sunt kosthold består i stor grad av:

- ▶ grønnsaker, frukt og bær
- ▶ fullkorn
- ▶ belgfrukter (bønner, linser, erter)
- ▶ nøtter og frø

Hvorfor?

Et kosthold med mer plantekost kan:

- ▶ redusere risiko for hjerte- og karsykdom
- ▶ forebygge diabetes type 2 og overvekt
- ▶ bidra til bedre folkehelse generelt (mer om dette kan du lese i Helsedirektoratets rapport Utviklingen i norsk kosthold).

Samtidig er det mer bærekraftig, ressurs-effektivt og bra for klimaet.

Helse og miljø

De nordiske kostrådene tar hensyn til både helse og bærekraft.

De norske kostrådene er først og fremst basert på sammenhengen mellom kosthold og helse.

Samtidig har Helsedirektoratet og Miljødirektoratet utgitt et skriv Gode valg for klima og miljø innen kostrådene, som sier:

«Følger du kostrådene spiser du ikke bare sunt. Du gjør også et godt valg for klima og miljø.»

Hvor mye kjøtt anbefales?

- ▶ Rødt kjøtt: **maksimalt 350 gram per uke**
- ▶ Bearbeidet kjøtt (pølser, bacon, nuggets): **spis minst mulig**
- ▶ Hvitt kjøtt (kylling og kalkun): **bør ikke øke**

Kjøtt bør helst erstattes med plantekost.

Hva er forskjellen på ulike typer kjøtt?

- ▶ **Rødt kjøtt:** storfe, gris, lam/sau
- ▶ **Hvitt kjøtt:** kylling og annen fugl
- ▶ **Bearbeidet kjøtt:** pølser, bacon, salami og andre ferdigprodukter av kjøtt



Fotos: AdobeStock.com

HVOR MYE ER 350 GRAM KJØTT I PRAKSIS?

Kostrådene anbefaler at vi spiser **maks 350 gram rødt kjøtt per uke**. Men hvor mye er det egentlig?

Eksempler på mengder

- 1 nakkekotelett: ca. 200 gram
- 1 porsjon biff: ca. 150–200 gram
- 1 pakke kjøttdeig: ca. 400 gram

Det betyr at én pakke kjøttdeig alene fyller kvoten for nesten en hel uke.

Rått vs. stekt kjøtt

Kjøtt veier litt mindre etter steking, fordi det mister vann. For eksempel:

- 100 gram rå kylling → ca. 80 gram stekt

Hva med bearbeidet kjøtt?

Mye av kjøttinntaket kommer i form av bearbeidet kjøtt. Norske kostråd sier: «Ha et minimalt inntak av bearbeidede produkter av rødt og av hvitt kjøtt.»

En grillpølse veier ca. 110 gram, en kjøttkake – 50 gram, en skive salami eller skinke – 10–15 gram.



Oppgave - refleksjon:

Kjenner du noen som ikke spiser kjøtt?
Hva spiser de i stedet - til middag og som pålegg?



OPPGAVER:

KILDEKRITIKK, KOSTRÅD OG KJØTT



Kildekritikk, helse og kosthold

Oppgave 1. Du ser denne påstanden på sosiale medier: «Å kutte ut kjøtt er farlig for helsen».

Tenk og svar:

1. Tror du på dette? Hvorfor / hvorfor ikke?
2. Hvem står bak – og er det en troverdig kilde?
3. Er påstanden basert på vitenskap eller en personlig mening?
4. Hvor kunne du sjekket hva som faktisk stemmer?

Oppgave 2. Hva slags sykdommer kan man utvikle hvis man har et usunt kosthold? Nevn minst tre.

Kjøtt og helse

1. Hvor mye kjøttdeig er det vanligvis i en pakke?
 - ▶ 400 gram
 - ▶ 200 gram
2. Hvor mye veier en kjøttkake omtrent?
 - ▶ 20 gram
 - ▶ 50 gram
 - ▶ 100 gram

3. Hva er bearbeidet kjøtt?

Gi minst 4 eksempler.

4. Hva sier kostrådene om bearbeidet kjøtt?

5. Hvor mye rødt kjøtt anbefales maksimalt per uke?

6. Hvilke av disse er rødt kjøtt, og hvilke er hvitt kjøtt?

- ▶ Svinekjøtt
- ▶ Storfekjøtt
- ▶ Kylling
- ▶ Hest
- ▶ Kalkun
- ▶ Lam/sau

7. Hvor mye kjøtt spiser du i løpet av en uke (ca.)?

ER DET TRYGT Å SPISE MINDRE KJØTT?

Ja – for de fleste er det trygt å spise mindre kjøtt.

Et høyt inntak av kjøtt øker risikoen for flere typer kreft, åreforkalkning, hjerteinfarkt og flere andre sykdommer. Samtidig gir kjøtt noen næringsstoffer, blant annet protein og jern. I et gjennomsnittlig norsk kosthold bidrar kjøtt med 29 % av det totale inntaket av protein og med 19 % av det totale inntaket av jern.

Hva skjer hvis vi spiser mindre kjøtt?

Hva med protein?

I Norge spiser vi i gjennomsnitt mer protein enn vi trenger.

Proteinbehovet er:

- ▶ Folk flest: **ca. 0,8 gram per kilo kroppsvekt per dag**
- ▶ Eldre, gravide og ammende: **ca. 1 gram per kilo**
- ▶ Toppidrettsutøvere: **opptil 1,6 gram per kilo**
- ▶ **10-20 % av energien** bør komme fra protein

For de fleste er det trygt å spise mindre kjøtt!



Foto: Studio Wangberg



Foto: AdobeStock.com

Det betyr for eksempel:

- en kvinne på 60 kg trenger ca. 50 gram protein per dag
- en mann på 80 kg trenger ca. 65 gram protein per dag

I Norge spiser vi i snitt ca. 94 gram protein per dag (menn ca. 108 g, kvinner ca. 80 g).

Hvor kommer proteinet fra?

De største kildene er:

- Kjøtt: **29 %**
- Kornprodukter: **25 %**
- Meieriprodukter: **21 %**
- Fisk: **9 %**
- Annen plantekost: **7 %**
- Egg: **4 %**

Mindre enn en tredjedel av proteinet kommer altså fra kjøtt.

Hva skjer hvis vi spiser mindre kjøtt?

Selv om vi reduserer eller kutter kjøtt:

- med halv mengde kjøtt får vi i oss ca. **80 gram protein per dag**
- uten kjøtt: ca. **67 gram protein per dag**

Dette er fortsatt mer enn nok for de fleste. Vi får i oss også mer enn nok av de essensielle aminosyrene.

Kan kroppen fordøye og bruke protein fra planter?

Protein fra planter tas litt dårligere opp enn protein fra dyr, men dette har liten betydning i praksis.

Dårligere opptak skyldes såkalte antinæringsstoffer - stoffer som finnes i rå planter. Disse stoffene blir i stor grad nøytralisert ved tilberedning av maten, som ved bløtlegging og koking av belgvekster, samt heving av brøddeig.

Undersøkelser viser at vestlige veganere, altså de som ikke spiser noen mat fra dyr, har normale mengder aminosyrer i blodet.

Kilder: Norkost 4, Utviklingen i norsk kosthold, Helsedirektoratet.

PROTEIN I MAT FRA PLANTERIKET

PLANTEPROTEIN INNHOOLD PER 100 GRAM



Grønnkål = 3,5 g



Brokkoli = 3,5 g



Erter = 5,5 g



Hummus = ca. 7 g



Havregryn = 11 g



Fullkornpasta = 13 g



Quinoa = 14 g



Fast tofu = 15 g



Nøtter = 20 g



Kidneybønner = 22 g



Røde linser = 22 g



Soyabønner = 36 g

Figur 7: Planteprotein, innhold pr. 100 gram.

Illustrasjon fra boken *Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring*

MENYFORSLAG MED 80 GRAM PROTEIN FRA PLANTER:

FROKOST: 80 gram havregryn, 30 gram mandler, 50 gram blåbær og ett glass havremelk – 20 gram protein

LUNSJ: Tre fullkornsbrødskeer med 40 gram peanøttsmør – 20 gram protein

MIDDAG: 50 gram pasta og gryte med 70 gram linser (tørket vekt) – 27 gram protein

KVELDSMAT: To fullkornsbrødskeer med 40 gram hummus og et lite beger soyayoghurt – 14 gram protein

JERN

Jern finnes i både plantekost og mat fra dyr. I norsk kosthold kommer jernet fra:

- ▶ brød og kornprodukter: ca. 33 %
- ▶ annen plantekost: ca. 22 %
- ▶ kjøtt (inkludert blod og innmat): ca. 19 %

Hvor mye jern er det i ulike matvarer?

Kjøtt (per 100 gram):

- ▶ storfekjøtt: ca. 2,2–3,3 mg
- ▶ svinekjøtt: ca. 0,5–1 mg
- ▶ kylling: ca. 0,4 mg–0,8 mg

Plantekost (per 100 gram):

- ▶ potet - 0,6–0,8 mg
- ▶ havregryn – 4,1 mg
- ▶ røde linser, tørkede – 7–11 mg
- ▶ grønne linser, kokte – 2,4 mg

Hvor mye jern trenger vi?

- ▶ menn: ca. 9–11 mg per dag
 - ▶ kvinner: ca. 15 mg per dag
- med noen variasjoner avhengig av alder og livsfase.

Tas jern fra kjøtt bedre opp i kroppen enn jern fra planter?

Jern fra kjøtt (hemjern) tas i utgangspunktet bedre opp enn jern fra planter (ikke-hemjern). Samtidig er det flere stoffer, matvarer og tilberedningsmåter som påvirker dette:

- ▶ Ved steking kan hemjernet endres slik at det ikke tas opp like lett.
- ▶ Å drikke te, kaffe og melk til maten vil redusere opptaket av jern.
- ▶ Jern fra planter tas bedre opp hvis man spiser mat som inneholder vitamin C og fruktstoffer, i samme måltid. Slik mat er for eksempel paprika, tomat, kål, frukt eller bær. For eksempel: havregryn med blåbær, linsegryte med paprika, taco med tomater.
- ▶ Bløtlegging av belgvekster og heving av brøddeig forbedrer opptaket av jern.



Næringsinnholdet i alle matvarer kan sjekkes på matvaretabellen.no

GODE KILDER TIL JERN I PLANTEKOST

VEGETABILSKE JERNKILDER INNHOOLD PER 100 GRAM



Havregryn = 4 mg



Gresskarfrø = 9 mg



Grønne linser = 11 mg



Soyabønner = 10 mg



Cashewnøtter = 7 mg



Hampfrø = 12 mg



Persille = 2,5 mg



Asparges = 2 mg



Fiken = 2 mg

Figur 5: Vegetabiliske jernkilder, innhold pr. 100 gram.

Illustrasjon fra boken *Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring*

«Velg gjerne belgfrukter som bønner, linser og erter til middag minst én gang i uken, og som tilbehør eller pålegg. For å spise mer plantebasert kan bønner, linser og erter gjerne erstatte alt eller noe av kjøttet i retter som gryter, supper, kjøttblandinger, lasagne eller taco. Bruk bønner, linser og erter og produkter av disse, som hummus, bønne- og linsepostei, tofu og andre soyaprodukter i salater, eller som pålegg.»

Kilde: Helsedirektoratets kostråd

HVA KAN DU SPISE I STEDET FOR KJØTT?

Du kan lage mange gode og mettende retter uten kjøtt med disse matvarene:

- belgvekster (bønner, linser og erter)
- grønnsaker og poteter
- fullkorn
- nøtter og frø
- ☞ Belgvekster og nøtter er spesielt rike på protein, jern, sink og selen.

Visste du at?

- Fullkorn er den største kilden til jern i Norge
- Potet inneholder mer jern enn kylling, og nesten like mye som svinestek
- Å koke eller bake poteter er en sunn måte å tilberede dem på

Tips for bedre opptak av jern

Ha mat som inneholder vitamin C i måltider, for eksempel:

- syltlige frukter og bær
- paprika, tomat og kål
- ☞ Vitamin C og fruktsyrer gjør at kroppen tar opp mer jern fra belgvekster, korn og nøtter.

Hva med vitaminer og mineraler?

Kjøtt inneholder blant annet jern, protein, sink, selen og flere vitaminer. Disse får du også fra plantekost – hvis du spiser variert:

- belgvekster
- grønnsaker
- fullkorn
- nøtter og frø
- ☞ **Unntak:** Vitamin B12 finnes ikke naturlig i plantekost. Det finnes i mat fra dyreriket og i berikede produkter som

plantemelk. I Norge får de fleste i seg (mer enn) nok B12, ifølge Norkost 4.

Noen tall: Dagsbehovet for vitamin B12 er omtrent 4 mikrogram, mens gjennomsnittlig inntak i Norge er rundt 22 mikrogram. Bare 29 % av vitamin B12 i norsk kosthold kommer fra kjøtt. Til sammenligning kommer 23 % fra fisk og 32 % fra meieriprodukter.

Enkle bytter

- kjøttdeig → linser/bønner
- pålegg → bønnepostei eller nøttesmør
- taco → bønner + grønnsaker

Trenger du kosttilskudd?

Hvis du spiser mindre kjøtt, men fortsatt spiser fisk og meieriprodukter, trenger du ikke kosttilskudd. Om du har et vegansk eller tilnærmet vegansk kosthold bør du:

- ta tilskudd av vitamin B12
- være oppmerksom på jod og vitamin D
- inkludere beriket plantemelk i kosten

Du bør også spise variert og inkludere følgende i kosten:

- Belgvekster for å få viktige aminosyrer, jern og sink
- Rapsolje, chiafrø, linfrø eller valnøtter for å få omega-3 fettsyrer
- Paranøtter, linser og solsikkekjerner for å få sporstoffet selen
- Bruke beriket plantemelk for å få nok kalsium
- Eventuelt ta tilskudd av jod og vitamin D, noe som også gjelder nordmenn som spiser lite fisk



OPPGAVER:

OM NÆRINGSSTOFFER

Protein

1. Hvor mye protein spiser nordmenn i gjennomsnitt?

- 50 gram per dag
- 100 gram per dag
- 200 gram per dag

2. Hva er behovet for protein for folk flest?

- 0,8 gram per kilo kroppsvekt per dag
- 2 gram per kilo kroppsvekt per dag

3. Hvis du spiser mindre kjøtt, må du erstatte proteinet fra kjøtt?

- Ja
- Nei

4. Hvor mye protein er det i 100 gram kjøtt (ca.)?

- 80 gram
- 20–25 gram
- 50 gram

Jern

5. Hvilke av disse inneholder mer jern (per 100 gram) enn kyllingfilet?

(Bruk gjerne matvaretabellen.no)

- Gulrot
- Potet
- Brokkoli

6. Hvor mye jern er det i kyllingkjøtt (per 100 gram)?

- 1–2 mg
- 5–8 mg
- 0,4–0,8 mg

7. Hvor kan du finne informasjon om næringsinnhold i matvarer?

- helsenorge.no
- matvaretabellen.no
- kostholdsplanleggeren.no

8. Hvilke matvaregrupper er rike på både protein, jern og sink?

- Kjøtt
- Grønnsaker
- Nøtter
- Kornprodukter
- Bønner, erter og linser

9. Hvilken matvaregruppe er den største kilden til jern i Norge?

(Skriv svaret)

10. Hvordan kan du øke opptaket av jern fra plantekost?

- Spise frukt, bær og grønnsaker sammen med måltidet
- Bløtlegge belgvekster før koking
- Heve brøddeig

11. Tenk selv:

Nevn ett måltid du kunne laget med lite eller uten kjøtt, som gir både protein og jern.

OPPSKRIFTER OG MATLAGING

NÆRINGSRIK MIDDAG UTEN KJØTT

Det er enkelt å lage gode middager uten kjøtt. Retter som bowl, potetsalat og taco kan lett gjøres kjøttfrie – og samtidig være både sunne, mettende, kortreiste og bærekraftige.

Slik bygger du en enkel bowl

En bowl er en enkel måte å sette sammen et sunt og fullverdig måltid på:

- Grønnsaker – ca. 1/3
- Stivelse (potet, ris, pasta, kuttede havrekjerner og bygg) – ca. 1/3
- Protein (bønner, linser og erter) – ca. 1/3
- ➕ saus eller dressing

👉 Enkelt, mettende og lett å variere.

Potetsalat:

Gjør den mer næringsrik ved å tilsette bønner, linser, nøtter eller frø, og lag dressing av kaldpresset rapsolje.

Taco, wraps og quesadilla:

Bytt ut kjøttdeig med krydrede linser, erter eller bønner. Lag bønne- og ertestuing med tacokrydder og bruk den som fyll.

Tips: Tilsett grønne erter i guacamole for ekstra næring.

Bytt ut kjøttet

- ▶ kjøttdeig → linser eller bønner
- ▶ kylling → kikerter
- ▶ pålegg → hummus

Oppskrift:

Middagssalat med grønne erter og poteter

Her er det norske poteter, erter og rapsolje, kombinert med koriander, hvitløk og sitron.

Ingredienser til 2 porsjoner

- 800 g poteter (gjærne nypoteter, om det er sesong)
- 2 ss vanlig rapsolje til steking
- salt og pepper
- 4 dl frosne erter
- 1 liten bunt koriander
- 2 hvitløksfedd
- 0,5 dl kaldpresset rapsolje
- 1 sitron



Bilde: Matfotograf Sara Johannessen.
Utvikler: Mari Hult og Nina Johansen.
Fra boken *Plantebasert kosthold*

Fremgangsmåte

- Skrub og eventuelt skrell potetene.
- Skjær dem i to biter om de er små, fire eller seks om de er større.
- Varm opp oljen til medium/ høy varme i en stor panne, og råstek potetene til de er møre. Vend på dem underveis slik at de ikke brenner seg.
- Krydre med salt og pepper.
- Gjør klar ertene mens potetene steker. Kok opp vann i en mellomstor gryte. Ha i ertene

og kok dem i 1–2 minutter. Sil av vannet. Ha ca. 3 dl av dem i en foodprosessor.

- Tilsett koriander, hvitløk og rapsolje. Riv i sitronskallet og press i saften. Kjør til du har en «chunky» masse.
- Ha over i en stor bolle, rør inn de siste ertene, og smak til med salt og pepper.
- Anrett de stekte potetene på tallerkener, topp med ertene. Retten smaker aller best rykende varm, men kan også serveres avkjølt.

Oppskrift:

Bønnestuing til taco eller wrap, eller som dipp

Bønnestuing kan brukes som fyll både i taco og andre meksikanske retter, istedenfor kjøttdeig, og som dipp til mais- eller potetchips.

Ingredienser til 4 porsjoner

- 2 bokser hermetiske bønner, hvite eller sorte
- 1 ss olivenolje
- 1 finhakket løk
- 2 fedd most hvitløk
- 1–2 ts salt (hold litt igjen på saltet om du serverer små barn)
- 1 ts nykvernet pepper
- 1 ss spisskummen
- ½ dl vann
- Om du vil ha det sterkere: ½ rød finhakket chili eller 1 ts chilipulver

Fremgangsmåte

- Varm oljen i en gryte, og stek løken og hvitløken. Skyll bønnene godt og ha dem over i gryten når løken er myk og blank. Tilsett resten av ingrediensene, rør godt og la stuingen småkoke på middels varme i 10 minutter. Rør av og til, og tilsett litt mer vann om det koker tørt.



Bilde og oppskrift: Cathrine Birkeland, fra boken *Fra liten til stor – alt om plantebasert ernæring*.

Stuingen skal være litt fuktig; er den for våt, la den koke litt lenger.

- Mos bønnene grovt med en potetmoser. Pass på at du ikke lager puré, det er aller best når mosen er litt grov med tyggesmotstand og har noen hele eller halve bønner i.
- Server bønnestuingen varm i tortillas eller tacoskjell. Den er også veldig god som dipp til tortillachips eller grønnsaker

PÅLEGG UTEN KJØTT

Du kan enkelt lage (eller kjøpe i butikk) næringsrikt og mettende pålegg uten kjøtt. Gode alternativer er:

- ▶ hummus
- ▶ bønne- og linsepostei
- ▶ nøttesmør
- ☞ Disse gir protein, sunt fett, jern, og andre viktige næringsstoffer.

Hummus - klassisk og med variasjoner

Klassisk hummus lages av kikerter, olivenolje, sesamsmør (tahini), sitron, hvitløk og krydder. Du kan variere oppskriften:

- ▶ bytte kikerter med linsler, erter eller bønner
- ▶ bruke peanøttsmør i stedet for tahini
- ▶ tilsette grønnsaker som rødbeter eller squash
- ☞ Rød linsehummus er en populær variant.



Bønne- og linsepostei

Dette ligner på hummus og lages av:

- ▶ bønner eller linsler
- ▶ olje
- ▶ sitronsaft eller eddik
- ▶ krydder

Du kan også tilsette grønnsaker.

- ☞ Bruk gjerne norsk kaldpresset rapsolje.

Nøttesmør

Nøttesmør lages av nøtter eller frø, og litt salt.

- ▶ Peanøttsmør er det enkleste å kjøpe ferdig, gå for økologiske varianter, de er uten tilsatt sukker

Foto: Gunnar og Cathrine Birkeland

- ▶ Nøtter gir mye sunt fett og en del protein



Enkle påleggsbytter

- ▶ leverpostei → bønnepostei
- ▶ kjøttpålegg → hummus
- ▶ ost → nøttesmør

Oppskrift:

Pålegg av frosne grønne erter med rapsolje og hvitløk

Ingredienser til 4 brødskiver

- 250 g frosne erter
- 1 hvitløksfedd
- noen gressløk (kan varieres med mynte)
- 0,5 sitron
- 1 ss kaldpresset rapsolje
- salt og pepper
- 4 brødskiver

Forslag til ekstra toppings: rucicola, chiliflak, karse, frø, spirer, reddik

Fremgangsmåte

- Kok opp lettsaltet vann i en gryte. Ha i erter og kok i 2–3 minutter. Sil av vannet.
- Finhakk hvitløk og mynte og ha det over i en bolle. Tilsett sitronsaft, olje, salt og pepper, og rør godt sammen.
- Ha deretter i ertene, og mos dem sånn halvveis inn med en gaffel.
- Rist brødet, topp med erteblandingen og nyt!

Oppskrift:

Bønne- og purrepålegg

Ingredienser til 8 brødskiver:

- 200 gram purre,
- 2 hvitløksfedd
- 1 boks (4dl) hvite bønner
- 2 ss kaldpresset rapsolje,
- 1 ss tahini
- salt og pepper.

Fremgangsmåte

- Grovhakk purre og hvitløk. Sil av laken av bønnene og skyll dem i kaldt vann.
- Ha 1 ss olje i en panne og varm til medium temperatur. Ha i purre og hvitløk og la det surre i 5 minutter. Ha deretter i bønnene, la dem surre i et minutt. Tilsett 1 ss olje til, om det blir tørt.
- Ha alt over i en foodprosessor, og tilsett tahini. Kjør til du har en ganske grov bønnemos.



Bilde: Matfotograf Sara Johannessen.
Utvikler: Mari Hult og Nina Johansen.
Fra boken *Plantebasert kosthold*

Smak til med salt og pepper. Server på brød, kjeks eller knekkebrød. Dette kan oppbevares i kjøleskap i noen dager.

*Oppskriften er fra boken *Plantebasert kosthold*.*

Oppskrift:

Cashew- og solsikkepålegg

Ingredienser til ett glass, eller ca. 10 skiver

- 2 dl cashewnøtter
- 1 dl solsikkefrø
- Litt salt

Fremgangsmåte

- Sett ovnen på 180 °C. Rist nøtter og frø på et bakepapirkledd brett i 8–10 minutter.
- Ha alt i en kjøkkenmaskin eller blender.
- Kjør til det blir mykt og kremete smør (ca. 5–10 minutter). Skrap ned langs kantene underveis.
- Hvis smøret er veldig tykt, kan du tilsette litt olje. Smak til med salt.
- Ha over i et glass. Oppbevares i kjøleskap.

Hvordan erstatte egg i matlaging?

Egg kan erstattes på ulike måter.

Til omelett kan du bruke:

- ▶ tofu
- ▶ kikertmel

I baking kan du erstatte egg slik:

- ▶ 1 ss malte linfrø + 3 ss vann = 1 egg
- ▶ 1 ss bakepulver = 1 egg
- ▶ 1 ts natron + 1 ss vann + 1 ss eddik = 1 egg
- ▶ ½–1 banan = 1 egg

KAN NORSKE RÅVARER GI NOK NÆRING?

Ja – norske råvarer kan gi oss nok næring.

Matvarer som:

- ▶ poteter
- ▶ gulrøtter
- ▶ kål
- ▶ bær
- ▶ havre og bygg

kan dyrkes i store deler av Norge og inneholder viktige næringsstoffer og sunne plantestoffer.

Hva kan vi dyrke mer av?

Vi kan også dyrke mer:

- ▶ proteinrike erter og bønner
 - ▶ raps – god kilde til omega-3 fettsyrer
- ☞ Dette er sunne og bærekraftige matvarer som kan bli en større del av kostholdet vårt.

Hvordan brukes jorda i dag?

I dag brukes mye (omtrent 90 %) av norsk jordbruksareal til å dyrke fôr til husdyr, både gress og råvarer som brukes til kraftfôr.

- ☞ Et alternativ er å dyrke mat direkte til mennesker, noe som er mer bærekraftig.

Hvorfor er det å dyrke matplanter mer bærekraftig?

Når vi dyrker plantekost i stedet for fôr som husdyrene omdanner til kjøtt:

- ▶ får vi mer næring fra samme jordareal
- ▶ slipper vi ut mindre klimagasser
- ▶ slipper vi unødvendige omveier og bruker dermed ressursene mer effektivt



Foto: Mattegrafal Sara Jhannessen

Norske råvarer kan gi oss nok næring!

Nordisk mat er like sunn som middelhavskost

Forskning viser at et kosthold basert på nordiske råvarer – som havre, rotgrønnsaker, kål, bær, erter, bønner og raps – kan være like sunt som middelhavskost.

NORSK SUPERMAT: POTET OG GULROT

Potet

En middels stor potet veier ca. 100 gram. Spiser du 4 poteter til middag, får du omtrent:

- 45 % av dagsbehovet for vitamin C
- 40 % – for magnesium og kalium
- 25 % – for kostfiber
- 24 % – for vitaminene B1 og B6

Visste du at?

- Potet inneholder mer jern enn kyllingfilet
- I krisetider kan man klare seg på potet:
→ 3 kg poteter gir ca. 2100 kcal og dekker dagsbehovet for protein, jern, vitaminene C, B1 og B6, folat, magnesium og kalium.
- Poteter kan dyrkes nesten overalt i Norge og lagres gjennom vinteren.

Potet i hverdagen

Potet har fått et dårlig rykte fordi den ofte spises som chips.

☞ Kokte eller bakte poteter er derimot både sunne og næringsrike.

Du kan bruke potet til:

- middagssalat
- lunsj
- snacks

Eksempler:

- knuste kokte poteter
- ovnsbakte poteter som hasselbackpoteter



Kokte eller bakte poteter er både sunne og næringsrike!



Gulrot

Gulrot er rik på betakaroten, som kroppen omdanner til vitamin A.

☞ To gulrøtter dekker hele dagsbehovet.

Opptaket av betakaroten i kroppen blir bedre hvis du spiser gulrot sammen med litt fett, for eksempel rapsolje og nøtter.

Hvorfor er rotgrønnsaker bra?

Rotgrønnsaker er rike på kostfiber, et stoff som:

- finnes bare i plantekost
- er bra for fordøyelsen
- gir bedre metthetsfølelse
- kan redusere risikoen for flere sykdommer

I tillegg inneholder rotgrønnsaker andre sunne stoffer, blant annet antioksidanter og såkalte flavonoider, som kan beskytte mot sykdommer.

☞ 4 poteter = mye næring

NORSK SUPERMAT: **ERTER OG KÅL**



Erter og bønner (belgvekster)

Kostrådene anbefaler å spise mer belgvekster – som erter, bønner og linser.

De er rike på:

- protein og viktige aminosyrer
- jern
- sink og selen
- folat og andre B-vitaminer
- sunne plantestoffer som kostfiber, flavonoider og antioksidanter

👉 Belgvekster er både sunne og bærekraftige.

Protein i erter

- det er ca. 20 gram protein i 100 gram tørkede erter, og 5 gram – i 100 gram fryste grønne erter
- kjøtt inneholder til sammenligning ca. 10–25 gram per 100 gram

Erter er også en god kilde til aminosyren **lysin**, som det er lite av i korn.

Kan vi dyrke mer i Norge?

Forskning fra NMBU viser at vi kan dyrke mye mer erter og åkerbønner i Norge.

👉 Dette kan bidra med opptil 10 % av vårt nasjonale proteinbehov.

Kålvekster: grønnkål, hodekål og rosenkål

Dette er hardføre norske grønnsaker som tåler vinter godt og kan dyrkes nesten over hele Norge. Alle typer kål inneholder mye kostfiber og andre sunne plantestoffer.

Grønnkål

Inneholder mye:

- jern
- kalsium – mer enn kumelk
- kalium
- vitamin C, E og A

Kan spises rå, kokt eller bakt, og kan frysnes.

Hodekål

Egner seg godt til lagring over hele vinteren. Kan brukes på veldig mange måter og passer spesielt godt til fermentering.

Rosenkål

Rosenkål er en av de mest proteiske grønnsakene. 100 gram rosenkål inneholder:

- 5 gram protein
- mye vitamin C – like mye som i appelsin
- folat
- kalium
- jern
- kostfiber

Andre næringsrike og lett dyrkede grønnsaker

Spinat er godt egnet til nedfrysning, og rik på:

- betakaroten,
- vitamin E, B2, folat,
- jern, kalsium,
- kalium og magnesium.

100 gram spinat dekker nesten hele dagsbehovet for betakaroten, som omdannes til vitamin A i kroppen.

NORSK SUPERMAT: HAVRE

Havre er en sunn, næringsrik og bærekraftig kornsort som vokser godt i Norge.

Hva inneholder havre?

Den er naturlig glutenfri og rik på sunne plantestoffer som kostfiber og betaglukan (et stoff som er bra for kolesterol og blodsukker)

Havre er også en god kilde til:

- ▶ protein
- ▶ jern og sink
- ▶ magnesium og kalium
- ▶ folat, vitaminene B1 og B6

100 gram havregryn gir ca. 370 kcal og bidrar med:

- ▶ 32 % av dagsbehovet for vitamin B1
- ▶ 25 % av dagsbehovet for jern (ca. 3,5 mg), magnesium og sink
- ▶ 20 % av dagsbehovet for kalium og protein

Visste du at?

Havregryn kan gi like mye jern som tilberedt elgkjøtt.

☞ Jern fra korn tas bedre opp hvis du spiser mat med vitamin C i samme måltid, for eksempel:

- ▶ bær
- ▶ syrlige frukter
- ▶ paprika
- ▶ kål

Havremelk

Havremelk er et sunt og bærekraftig alternativ til kumelk som gir lave utslipp av klimagasser. Norskprodusert havremelk er som hovedregel beriket med samme mengde jod, kalsium og vitamin D som det er i kumelk.

Velg havremelk som er beriket med:

- ▶ kalsium
 - ▶ jod
 - ▶ vitamin D
 - ▶ vitamin B2 (riboflavin) og B12
- ☞ Sjekk innholdsfortegnelsen når du handler.

Havremelk eller -drikk?

I kommersiell sammenheng som salg, merking, servering, reklame o.l. så er ordet "melk" forbeholdt animalsk melk, ifølge norsk lovgivning. I offentligheten ellers, i medier og dagligtale bruker man som regel ordet plantemelk. Loven gjelder med andre ord kun kommersielle forhold.

Havre i hverdagen

- ▶ havregrøt - vanlig og "overnattet"
- ▶ kuttete havrekjerner ("steel cut") i bowl, salater og supper
- ▶ brød og bakst
- ▶ smoothie



OPPGAVER:

NORSKE RÅVARER, NÆRING OG BÆREKRAFT

Flervalg

1. Hvilke belgvekster vokser godt i

Norge?

- erter
- soya
- linser
- åkerbønner

2. Hvilken norsk grønnsak er rik på vitamin A, C og E, samt jern og kalsium?

- kålrot
- grønnkål
- hodekål

3. Hvor mye jern er det i havre?

- mer enn i kyllingkjøtt
- mer enn i storfekjøtt
- like mye som i reinsdyrkjøtt

4. Hva er sunne måter å tilberede potet på?

- kokt
- bakt
- kokt og avkjølt i salat med grønnsaker

5. Hvilken type melk gir størst utslipp av klimagasser per gram protein?

- kumelk
- soyamelk
- havremelk

Utforsk og finn ut

6. Sammenlign jerninnhold:

Bruk kostholdsplanleggeren.no og sammenlign jerninnholdet i:

- ▶ grønnkål
- ▶ kyllingkjøtt
- ▶ svinekjøtt
- ▶ storfekjøtt

7. Regn ut næringsinnhold:

Bruk kostholdsplanleggeren.no og regn ut næringsinnholdet i oppskriften *middags-salat med grønne erter og poteter*.

8. Sjekk klimaavtrykk i ulike typer melk og andre matvarer:

Bruk tabellen på Framtiden i våre hender sin side:

Sjekk hvilken mat som er best for miljøet:



9. Les og reflekter:

Bli kjent med skrivet *Gode valg for klima og miljø innen kostrådene*.

10. I butikken:

Neste gang du er i butikken:
▶ sjekk en norskprodusert havremelk
▶ sammenlign innholdet av jod og kalsium med kumelk

Hva tar du med deg videre?

Nevn én ting du har lært, og én ting du vil prøve selv.



matforhelsen
Lege- og ernæringsforeningen

Finne
ut mer!

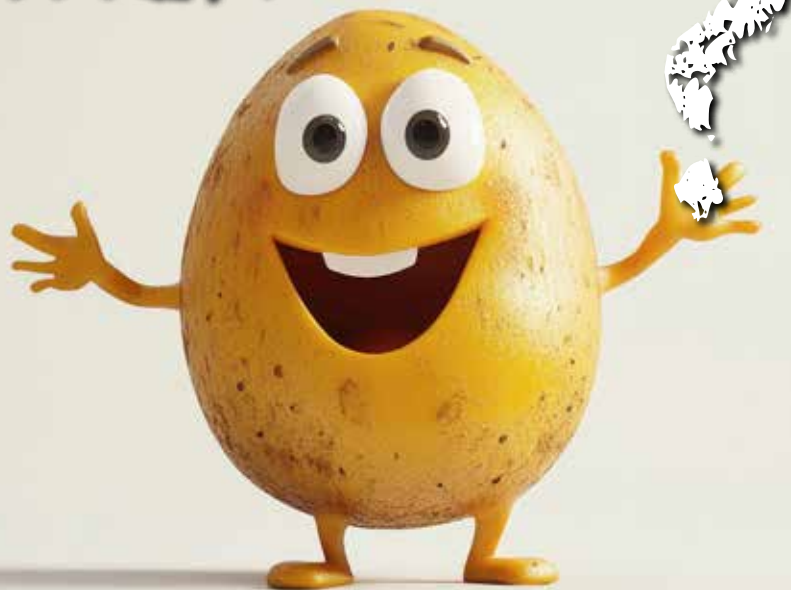


Foto: AdobeStock.com

Sjekk matforhelsen.no for flere oppskrifter, tillegg,
kilder og mer informasjon om kosthold og helse

kontakt@matforhelsen.no

Med støtte fra Bergesenstiftelsen



Bergesen-
stiftelsen