

## Modul 6



Boosting Innovation for Food SMEs



# Skabelse af plantebaserede innovationer til fødevareservicevirksomheder

[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)



Co-funded by  
the European Union



Plant Power OERs-moduler © 2025 af Plant Power Partnership er licenseret under CC BY 4.0. For at se en kopi af denne licens, besøg <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

# Indhold

01

Formål og læringsmål

02

Introduktion til plantebaseret innovation

03

Forståelse af fødevareservicevirksomheder

04

Principper for bæredygtig og innovativ menuplanlægning

05

Udvikling af plantebaserede opskrifter og produkter



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

# Indhold

06

Integration af innovation i  
fødevareservicevirksomheder

---

07

Læringsoversigt

---

---

---

---



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them



01

## Formål og læringsmål

# Formål

Dette modul giver deltagerne redskaber til at integrere plantebaserede innovationer i restaurationsvirksomheder. Modulet fokuserer på principperne for innovativ menudesign og udvikling af plantebaserede opskrifter, der skaber kommerciel succes.

Modulet er skræddersyet til studerende inden for kulinariske fag og fagfolk i HoReCa-branchen og giver deltagerne de færdigheder og den viden, der er nødvendig for at imødekomme den stigende efterspørgsel fra forbrugerne efter bæredygtige og plantebaserede menualternativer.

Gennem en blanding af multimedieindhold, gruppeøvelser og undervisningsressourcer opfordres deltagerne til kritisk at vurdere værdien af plantebaserede kostvaner og udforske praktiske strategier for at integrere disse tilgange i den daglige praksis inden for fødevarersektoren.

## Læringsmål

Ved afslutningen af dette modul vil deltagerne være i stand til at:

- Forstå udfordringerne og mulighederne ved plantebaserede løsninger
- Identificere driftskrav for forskellige serviceudbydere
- Kritisk vurdere globale tendenser i den plantebaserede branche
- Forstå næringsværdien af plantebaserede produkter
- Anvende menustrategier til at udvikle plantebaserede opskrifter







## Hvad er plantebaseret innovation?

Plantebaseret innovation dækker over skabelsen og udviklingen af nye produkter og forretningsmodeller, der bygger på og er inspireret af plantebaserede fødevarer.

Målet med plantebaseret innovation er at fremme minimalt forarbejdede hele fødevarer og samtidig reducere afhængigheden af og forbruget af animalske produkter.

# Vigtige drivkræfter for plantebaseret innovation



Dyrevelfærd



Klimaændringer



Sundhed og velvære



Forbrugernes efterspørgsel efter bæredygtige fødevarer



## Udfordringerne for plantebaserede alternativer

### Kultur



- Deltagelse i sociale begivenheder i kulturer, hvor det er en tradition at spise kød.
- Højtider som jul og nytårsaften er centreret omkring traditionelle kødretter.

### Forbrugernes opfattelse



- Nogle forbrugere opfatter plantebaserede alternativer som ringere i smagen sammenlignet med deres kødbaserede modstykker.
- Der er en forudfattet opfattelse af, at folk spiser kødalternativer af nødvendighed snarere end på grund af smag og kvalitet.



## Udfordringerne ved plantebaserede alternativer

### Ernæringsmæssig balance



- Plantebaserede fødevarer mangler ofte vigtige næringsstoffer som vitamin B12, jern og calcium.
- Nogle plantebaserede fødevarer er stærkt forarbejdede med tilsat sukker, salt og fedt.

### Pris



- Specielle vegetariske eller veganske produkter kan være dyrere end tilsvarende kødprodukter.



# Mulighederne for plantebaserede alternativer

## Miljø



- Plantebaserede fødevarer producerer færre drivhusgasser og kræver mindre vand og arealanvendelse.
- En omstilling til en plantebaseret kost kunne reducere produktionen af drivhusgasser med 70 % inden 2050<sup>1</sup>.

## Sundhed



- Plantebaserede kostvaner tilbyder mange sundhedsmæssige fordele, såsom reduceret risiko for hjertesygdomme på grund af deres lave indhold af mættet fedt.
- Plantebaserede fødevarer har et højt fiberindhold, hvilket understøtter et sundt fordøjelsessystem.



# Mulighederne for plantebaserede alternativer

## *Produktudvikling*



- Plantebaserede alternativer giver muligheder for produktudvikling, såsom funktionelle fødevarer med tilsatte næringsstoffer.

## *Markedsudvidelse*



- Der har været en stigende efterspørgsel blandt forbrugerne efter plantebaserede fødevarer på grund af miljø- og sundhedsmæssige bekymringer samt bæredygtighed i industrielle processer.





## Fordele og ulemper ved plantebaserede kostvaner: en læges perspektiv

Se denne video med Dr. Sophie, hvor hun fortæller om, hvad en plantebaseret kost er (flexitarer, pescetarer, vegetarer og veganere), fordele og ulemper ved den samt interessante statistikker om planteindustrien!



# Populære plantebaserede produkter

## *Nytænkning af bryggerisæb*

Virksomheder bliver kreative med at upcycle fødevarer som brugt bryggerikorn til bygmælk



## *Plantebaseret mælk*

Plantebaseret mælk såsom havre-, ris-, mandel- og sojamælk er ved at blive et populært alternativ til mælkeprodukter



# Populære plantebaserede produkter

*Den seneste stigning i plantebaserede chips*

Chips med hummus, linser, tang, quinoa og rødbeder bliver stadig mere populære

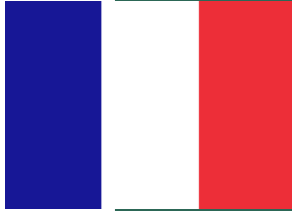


*Plantebaseret vand*

Kokosvand er blevet stadig mere populært, da det er en kilde til elektrolytter og leverer vigtige næringsstoffer efter træning



## Kontroversielle emner



Frankrig forsøgte at forbyde brugen af kødrelaterede betegnelser som »burger« og »pølse« for plantebaserede produkter gennem to bekendtgørelser, én i 2022 og en anden i 2023. Den endelige retssag i januar 2025 annullerede forslaget<sup>3</sup>.



I november 2023 vedtog Italien en lov, der forbyder brugen og markedsføringen af kødrelaterede udtryk til at beskrive plantebaserede produkter<sup>4</sup>. Der er dog alvorlig tvivl om, hvorvidt dette forbud kan håndhæves i praksis<sup>5</sup>.



Tilhængere af loven argumenterer for, at brugen af kødrelaterede udtryk for veganske produkter kan vildlede forbrugerne. Modstanderne argumenterer for, at forbuddet hæmmer innovationen i en voksende branche.

## Øvelse for eleverne

Er du for eller imod forslaget om at forbyde mærkning af plantebaserede produkter med dyrebetegnelser?



Diskuter fordele og ulemper, og del din mening med din gruppe.



03

## En introduktion til spisesteder

# Servicesteder og driftsmæssige behov

## *Madvogne og madbiler*

### Food Van vs Food Truck

- Food van (stationary) relies on passing traffic
- Food truck (mobile) can target their audience for plant-based foods by following seasonal crowds and events

### Space and Equipment

- Extra vigilance required to avoid cross-contamination between animal and plant products due to space constraints

### Customer Experience

- Fast service
- Informal outdoor eating
- Marketing relies on location and events as much as menu

### Staff Training

- Staff trained on multiple roles including food preparation and cashier



# Servicesteder og driftsmæssige behov

## Restaurant



### Customer Experience

- Table service
- Focus on decor and atmospheric effect
- Caters to events and special occasions



### Space and Equipment

- Extensive range of specialised equipment for efficiency and consistency
- Ability to dedicate larger areas for preparation and can better manage food allergen and contamination control



### Menu Offering

- Offers a broad range of dishes including starters, mains and desserts
- Ability to offer a dedicated plant-based menu section



### Staff Training

- Larger teams with specialised front-of-house and kitchen staff



# Forbrugernes krav til plantebaserede alternativer

## *Kvalitet*

Forbrugernes opfattelse er ved at skifte fra at betragte plantebaserede produkter som ringere alternativer til kød til at se dem som kvalitetsprodukter med god smag



## *Etisk indkøb*

Der er en stigende efterspørgsel efter sociale virksomheder, der producerer kvalitetsprodukter og samtidig har en positiv social og miljømæssig indvirkning



# Forbrugernes krav til plantebaserede alternativer

## *Sundhed og velvære*

Plantebaserede alternativer vinder i popularitet, da de er rige på fibre, vitaminer, mineraler og antioxidanter og kan bidrage til at reducere risikoen for hjertesygdomme og kolesterol med et lavere indhold af mættet fedt sammenlignet med kød



## *Dyrevelfærd*

Stigende bekymring for dyrevelfærd motiverer forbrugerne til at skifte til bæredygtige, plantebaserede alternativer





# Måltidsplanlægning for plantebaserede valg



- Sæt fokus på proteinkilder som bønner, linser, tofu, nødder eller frø.
- Hvis du forsøger at spise mere plantebaseret mad, kan du starte med at tilberede ét vegetarisk måltid om ugen og øge antallet, efterhånden som du mestrer nye opskrifter.
- Vælg sunde fedtstoffer som olivenolie, oliven, avocado, nødder eller frø.
- Eksperimenter ved at sammensætte et måltid omkring en salat, vælg ris eller couscous som kulhydratkilde, og pynt derefter med dressing eller tilsæt hummus.
- Sæt tid af til at udtænke 7 muligheder til morgenmad, frokost og aftensmad, og skift mellem dem i løbet af ugen for at lette måltidsplanlægningen og sikre variation.
- Planlæg dine måltider efter kategorier eller temaer såsom salat, suppe, pasta eller ris for at gøre det lettere at træffe beslutninger.

Øvelse for eleverne

Udarbejd din egen  
plantebaserede madplan



Lav en eksempelplan for ugen ved  
hjælp af de givne tips. Del dine  
opskriftsideer med din gruppe!



# 04

## Prinsipper for bæredygtig og innovativ menuplanlægning

## Omkostningsmæssige overvejelser



Den stigende popularitet af den vegetariske kost har medført, at plantebaserede produkter ikke længere betragtes som dyre nicheprodukter, men i stedet er blevet bredt accepterede, kommercielle basisvarer.

Set fra en restaurants perspektiv er der flere faktorer, der påvirker omkostningerne ved plantebaserede retter, herunder:

- Omkostninger til råvarer
- Arbejdsomkostninger
- Forbrugernes opfattelse
- Kulturel indflydelse fra det globale køkken
- Spiseoplevelsen



En almindelig klage fra vegetarer er prisen på plantebaserede retter. Der er mange faktorer, der bidrager til dette fænomen, nemlig forbrugernes opfattelse. Der er en udbredt fordom om, at vegetariske retter giver mindre værdi for pengene end deres kødbaserede alternativer. Markedsføring har stor indflydelse på denne opfattelse hos forbrugerne, hvor vegetariske retter undertiden er opført som tilbehør snarere end hovedretter. Lad os se på menuøkonomi for at forklare, hvorfor plantebaserede retter er prissat på samme måde som kødretter.

## Menuøkonomi

*Bør vegetariske og veganske retter koste det samme som kødretter på restauranter?*



## *Arbejdsomkostninger*

En god vegetarisk ret bør indeholde flere grøntsager tilberedt på forskellige måder for at tilføje retten farve, konsistens og smag. Derfor tager det længere tid at tilberede plantebaserede retter, da alle grøntsager skal renses, skrælles og skæres hver for sig. Kød tager derimod ofte kortere tid at tilberede, især når det tilberedes i hele stykker, såsom lammekølle eller stegt kylling.

## Menuekonomi

*Bør vegetariske og veganske retter koste det samme som kødretter på restauranter?*







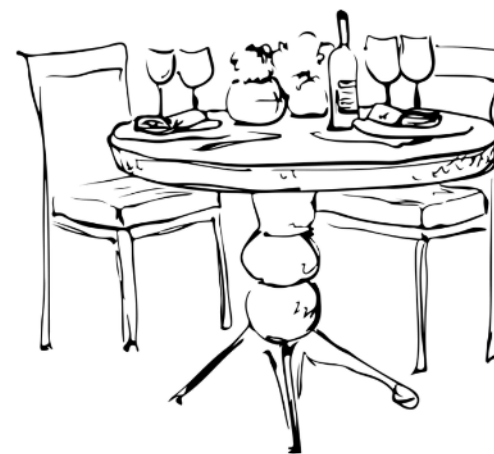
## Menuen – Økonomi

*Bør vegetariske og veganske retter koste det samme som kødretter på restauranter?*



### *Spiseoplevelsen*

Folk spiser ude for mere end blot god mad; fremragende gæstfrihed og kundeservice spiller en vigtig rolle i spiseoplevelsen og bidrager også til den samlede pris<sup>6</sup>.



## Fastfoodkæder

Fastfoodkæderne reagerer på forbrugernes skiftende præferencer. Hvor plantebaserede alternativer tidligere var forbeholdt veganere og vegetarer, er der nu en stigning i antallet af 'flexitarer' og sundhedsbevidste forbrugere. Fastfoodkæderne tilbyder nu plantebaserede burgere, salater og skåle. Fastfoodgiganten McDonalds tilbyder deres veganske burger, 'McPlant'<sup>7</sup>.

Tilføjjelsen af plantebaserede valgmuligheder til de store fastfoodkæder viser, at disse tilbud er ved at bevæge sig væk fra deres tidligere status som dyre nicheprodukter og er ved at blive en bredt accepteret, kommerciel fast bestanddel.

<sup>7</sup> McDonald's Ireland (2025) McPlant. Tilgængelig på: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (Adgang den 01.10.2025)

## Overvejelser vedrørende omkostninger *Perspektiver fra restaurationsbranchen*



# Overvejelser vedrørende omkostninger

*Perspektiver fra restaurationsvirksomheder*



*Restauranter med internationalt køkken*

Den stigende popularitet af forskellige internationale køkkener har øget udbuddet og variationen af plantebaserede retter betydeligt. Det indiske køkken har rødder i vegetariske traditioner på grund af kulturelle og religiøse skikke og tilbyder et rigt udvalg af retter. Tilsvarende tilbyder asiatiske restauranter et stort udvalg af vegetariske retter.

# Europæisk udsyn

*Hvilke lande i Europa er bedst at være vegetar i?*

Nr.  
1



**Schweiz** er kåret som det mest vegetarvenlige land i Europa! Landet har den højeste tæthed af vegetariske restauranter med 165,94 pr. 100.000 indbyggere.

Nr.  
2



**Finland** indtager andenpladsen med 67,69 vegetarvenlige restauranter pr. 100.000 indbyggere.

Nr.  
3



**Norge** indtager tredjepladsen med et lavt årligt kødforbrug på 66 kg pr. person<sup>8</sup>.

# Udsigter for Europa

*Hvilke lande i Europa er bedst at være vegetar i?*

Nr.  
4



**Sverige** indtager fjerdepladsen med 58,43 vegetarvenlige restauranter pr. 100.000 indbyggere.

Nr.  
5



**Storbritannien** har den næsthøjeste koncentration af vegetarvenlige restauranter med 80,02 pr. 100.000 indbyggere, men deres høje årlige kødforbrug trækker ned i den samlede score. Ikke desto mindre indikerer det stigende antal vegetarvenlige restauranter den voksende popularitet af den plantebaserede kost<sup>9</sup>.

*Casestudie  
Haus Hiltl,  
Schweiz*



*Kåret til det mest  
vegetarvenlige land i  
Europa*

- Haus Hiltl, der blev grundlagt i 1898 og ligger i Zürich, Schweiz, er verdens ældste vegetariske restaurant.
- Den har Guinness-verdensrekorden for verdens ældste vegetariske restaurant, der har været i kontinuerlig drift.
- Restauranten strækker sig over to etager og tilbyder en buffet med omkring 100 retter<sup>10</sup>.



## *Casestudie: Haus Hiltl, Schweiz*

Se denne video og lær mere om restauranten Hiltls fascinerende historie, traditioner og værdier 🙌



## Ernæringsmæssig balance og smag

### Sådan sammensætter du et afbalanceret måltid

#### Den veganske tallerken-metode

- Brug **halvdelen** af tallerkenen til grøntsager som broccoli, kål, svampe, bladgrøntsager eller løg, der er en god kilde til fibre og vitaminer.
- Brug  $\frac{1}{4}$  af tallerkenen til fiberrige kulhydrater såsom fuldkorn og søde kartofler for at regulere blodsukkeret og give energi.
- Brug  $\frac{1}{4}$  af tallerkenen til plantebaseret protein såsom tofu, bønner og linser<sup>12</sup>.



## Præsentation og tiltrækningskraft: Tips og tricks

- Brug forskellige slags frugt og grøntsager for at fremhæve de naturlige farver.
- Kombiner forskellige teksturer for at skabe variation og dybde.
- Stak ingredienserne i lag for at skabe visuel interesse.
- Vælg pynt, der giver farve og smag, såsom urter eller spiselige blomster.
- Brug rødbede- eller avocadopuré til at male farverige streger på tallerkenen for at gøre den mere indbydende<sup>13</sup>.



## Øvelse for eleverne

Synes du, at plantebaserede retter bør koste det samme som retter med kød?



Del gruppen op i 'for' og 'imod', og del jeres meninger!



## ***1. Skalér produktionen op***

Lav store portioner af vigtige ingredienser, såsom saucer.

## ***2. Foretag målinger***

Angiv vægten (f.eks. i gram eller ounce) for hver ingrediens for at sikre ensartethed i retten. Undgå omtrentlige måleenheder såsom spiseskefulde eller teskefulde<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Wills, K. (2021) Konvertering af en køkkenopskrift til en kommerciel opskrift. Tilgængelig på: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Adgang 02.10.2025)

## ***Udvikling af opskrifter til storkøkkener***



### ***3. Lav en prøvekørsel***

Optag tilberedningsprocessen, og finpuds din metode efter behov for at opnå større effektivitet.

### ***4. Forbered testportioner***

Smag først på retten sammen med dit team. Hvis I er tilfredse, så prøv opskriften af på kunderne.

### ***5. Iteration er nøglen***

Finpuds dit produkt i overensstemmelse med kundernes feedback for at perfektionere det færdige resultat<sup>14</sup> .

## ***Udvikling af opskrifter til professionelle køkkener***



# MENU

## STARTER

Butternut squash soup with coconut milk

## MAIN COURSE

Buddha bowl

*Brown rice, roasted sweet potato, chickpeas, avocado, kale, tofu, vegetables*

## DESSERT

Vegan chocolate cake  
*made using almond milk and vegan butter*

*Arbejde med  
plantebaserede produkter  
og mælkeerstatninger*

*Eksempel på  
menu*



# Arbejde med plantebaserede og mælkealternativer

## Eksempel på menu

### Forret



*Hvorfor det virker: Dette er en mættende grøntsagssuppe, der ikke går på kompromis med den cremede konsistens, som man traditionelt får fra mælk eller fløde.*

# Brug af plantebaserede produkter og mælkeerstatninger

## Eksempel på menu

### Hovedret



*Hvorfor det virker: Dette er en meget alsidig ret. Ingredienserne kan udskiftes og erstattes afhængigt af personlig smag. Det giver mulighed for kreativitet, da ingredienserne kan blandes og kombineres for at skabe tilfredsstillende smagskombinationer. Dette er et tilfredsstillende alternativ til traditionelle kødbaserede wokretter. Det er visuelt tiltalende på grund af de mange farver fra grøntsagerne og kan serveres som frokost eller aftensmad.*

# Brug af plantebaserede produkter og mælkeerstatninger

## Eksempelmenu

### Dessert



*Hvorfor det virker: denne plantebaserede opskrift på en populær dessert leverer en uovertruffen smag som et kompromisløst alternativ.*

## *Casestudie: The Happy Pear*

The Happy Pear blev grundlagt i 2004 og er et irsk firma, der tilbyder plantebaserede veganske produkter, opskrifter og kurser.

I denne video møder The Happy Pear den irske Michelin-stjernekok JP McMahon for at opdage 5 hemmelige veganske smagsvarianter. Se videoen for at få mere at vide!



## Overvejelser vedrørende fødevarevidenskab

### Ekstrudering

#### Definition af ekstrudering

Ekstrudering er en almindelig fremstillingsproces inden for fødevareindustrien. Den involverer termisk og mekanisk bearbejdning (blanding af ingredienser ved høje temperaturer) for at ændre produktets struktur. Denne fremstillingsproces bruges til at producere tekstureret vegetabilsk protein (TVP) til fremstilling af kødsubstitutter. Der findes to typer ekstrudering: ekstrudering med lavt og højt vandindhold.

#### Ekstrudering med lavt vandindhold (LME)

Anvender mindre end 40 % fugt

Produkterne er tørre og sprøde

Skal rehydreres før indtagelse

Kan miste varmekølsomme næringsstoffer på grund af høj tilberedningstemperatur

Plantebaserede stykker eller nuggets, kornprodukter, snacks

*Vandindhold*

*Tekstur*

*Tilberedning*

*Ernæringsmæssig effekt*

*Produkter*

#### Ekstrudering med højt vandindhold (HME)

Bruger over 50 % fugt

Produkterne er fibrøse og kødlignende

Ingen rehydrering nødvendig, klar til indtagelse

Bedre bevarelse af næringsstoffer på grund af lavere tilberedningstemperatur

Plantebaserede kyllingefileter og -strimler



06

Integration af  
innovation i driften  
af  
fødevareservicevir  
ksomheder

## Principper for designtænkning – *design af plantebaserede menuer*

Designtænkning er en menneskecentreret tilgang til at skabe innovative løsninger på forretningsmæssige problemer. Denne strategi er inspireret af designernes tankegang og udnytter kreativiteten til at løse problemer. Designtænkning er lige så meget en filosofi som en metode.

Designtænkning deler mange kernebegreber med fødevare- og hotel- og restaurationsbranchen. Begge områder fokuserer på slutbrugerens behov, de deler en lignende proces med design, test og forfining, og de er begge forankret i kreativitet.

De fem faser i designtænkning er empati, definition, ideudvikling, prototypudvikling og test. Lad os udforske designtænkning i forbindelse med menudesign.

# Principper for designtænkning – *udformning af plantebaserede menuer*

## 1 Empati

Kerneprincippet i designtænkning er at sætte sig ind i brugernes situation for at skabe en skræddersyet løsning, der imødekommer deres behov. At designe en plantebaseret menu kræver viden om og forståelse for forbrugernes kostbehov for at kunne skabe et varieret menutilbud.

## 2 Definere

Denne fase indebærer at afgrænse problemet på baggrund af de indsigter, der er opnået i empati-fasen. I denne sammenhæng består udfordringen i at skabe tilfredsstillende alternativer til kødretter uden at gå på kompromis med kvalitet, smag eller konsistens.

# Principper for designtænkning – *design af plantebaserede menuer*

## 3 | égenerer

Idéfasen indebærer at finde på mulige løsninger på det problem, der blev identificeret i det foregående trin. Denne fase trækker på designerens kreative værktøjskasse til at udarbejde innovative løsninger og omdanne ideer til en fungerende prototype.



## Principper for designtænkning – *udformning af plantebaserede menuer*

### 4 Prototype

Prototypefasen indebærer at udvikle et produkt baseret på dine ideer. Dette er uden tvivl den mest udfordrende fase, da den indebærer at bringe ideer til live. Der kræves en hel del eksperimentering for at udvikle en innovativ prototype.

Denne fase skal muligvis revideres, efterhånden som der fremkommer nye indsigter. Designtænkning er en ikke-lineær proces, hvor man udvikler og forfiner på baggrund af feedback fra slutbrugerne, på samme måde som menuesign, der også kræver tilpasninger for at skabe det bedste tilbud til forbrugerne.

## Principper for designtænkning – *design af plantebaseret menu*

### 5 Test

Test er den afsluttende fase i både designtænkning og produktudvikling. Denne fase handler om at indsamle feedback fra brugerne om prototypen. Dette trin er i sigens natur menneskecentreret, da det involverer direkte kontakt med brugerne. Der kan være behov for iteration for at finpudse produktet i overensstemmelse med forbrugernes feedback.



## Plantebaseret kost

*Fakta og tal*

*De vigtigste grunde til at følge en plantebaseret kost:*



**57 %** på grund af dyrevelfærd

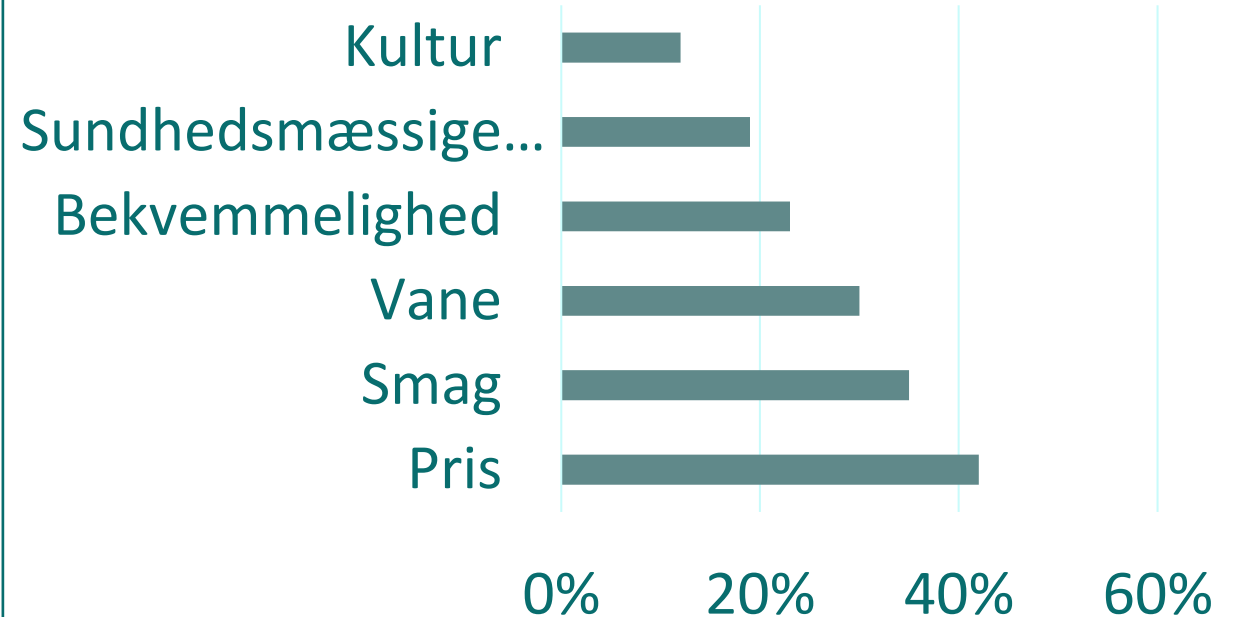


**52 %** af hensyn til den fysiske sundhed



**48 %** af hensyn til miljøet  
(The Vegan Society, 2025)

Hindringer for at spise mere plantebaseret mad:

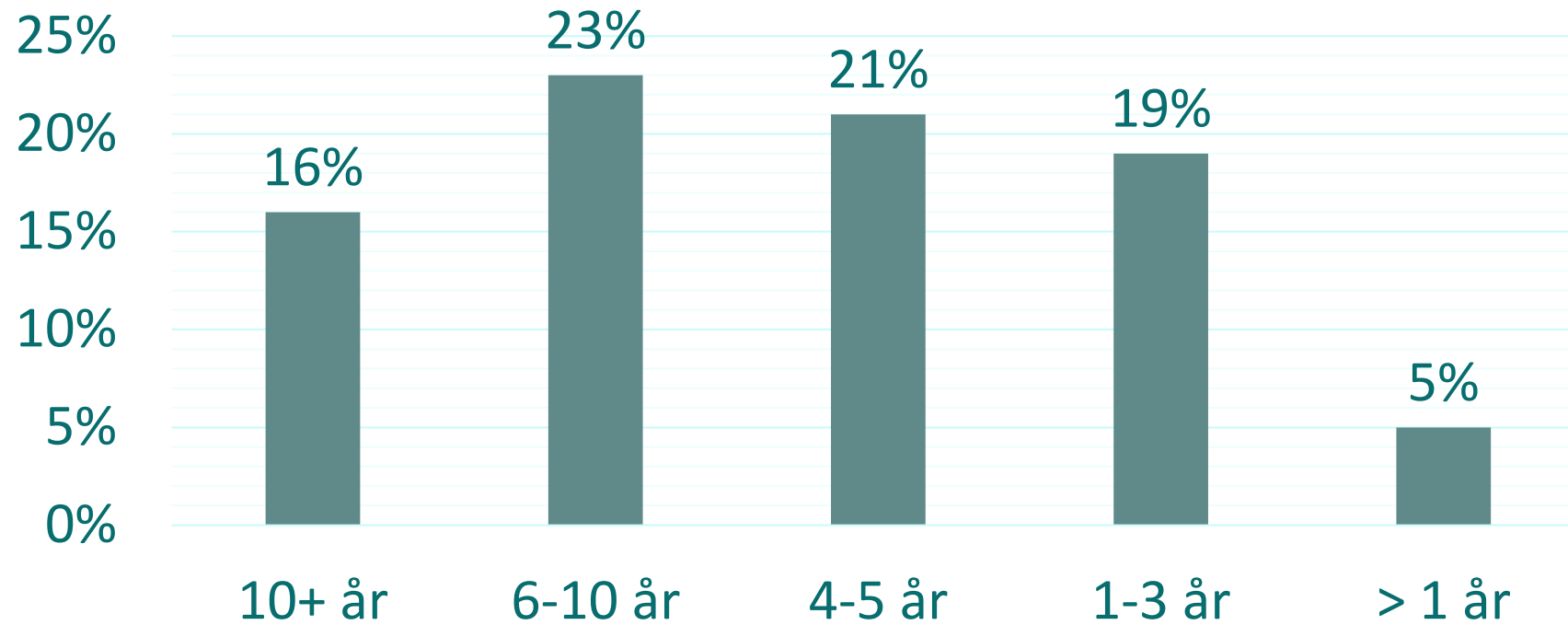


(GlobeScan og EAT, 2024, s. 6)

## Plantebaseret kost

*Fakta og tal*

Varighed af plantebaseret kost:



(The Vegan Society, 2025)



**Millennials** går forrest, når det gælder forbruget af plantebaserede produkter. I USA udgør millennials **40 %** af den veganske befolkning, sammenlignet med **21 %** blandt babyboomere og generation X (Strategic Market Research, 2023). Ifølge en undersøgelse foretaget i Finland spiser **41 %** af millennials regelmæssigt kødalternativer, mens **43 %** har prøvet plantebaserede produkter (Knaapila et al, 2022).

## Plantebaseret kost

### *Fakta og tal*

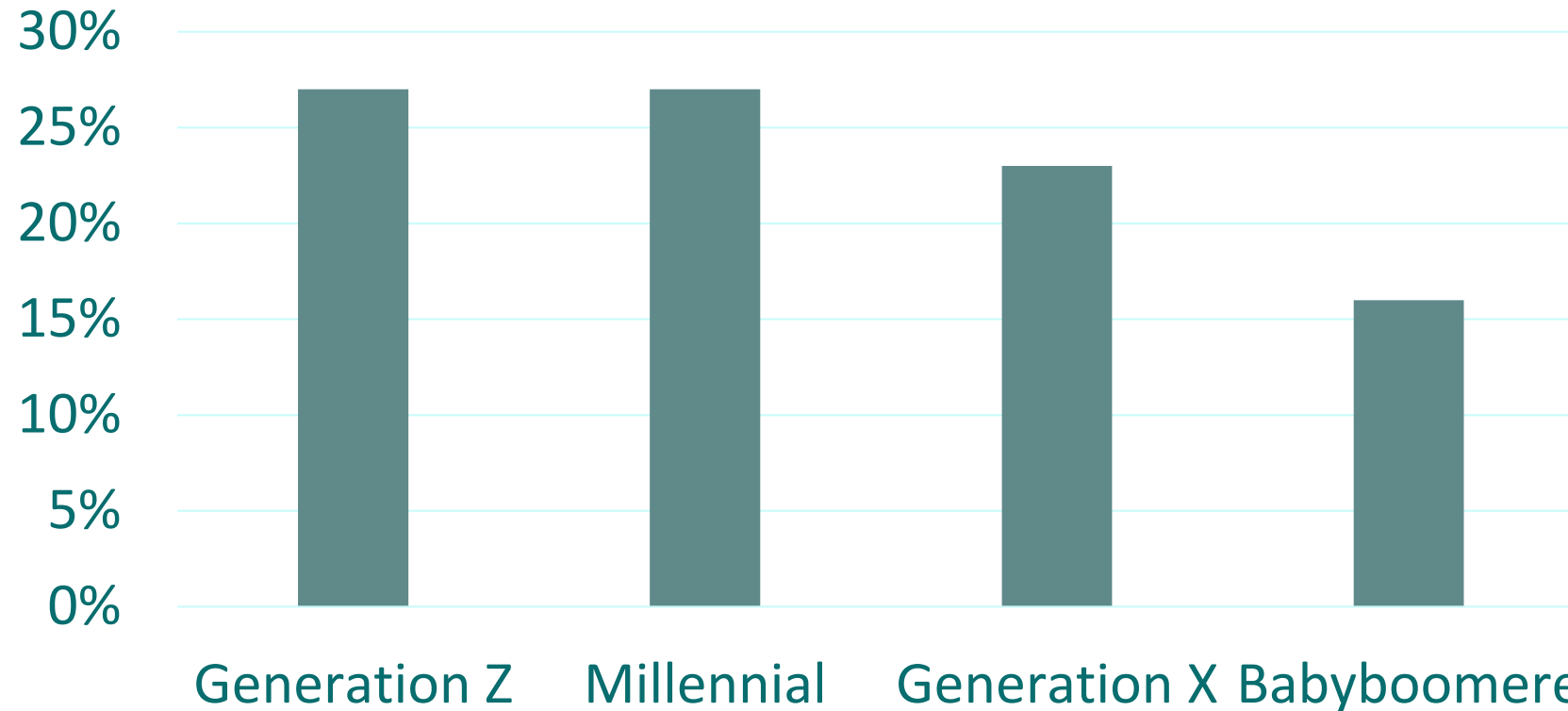
Ifølge en undersøgelse foretaget i Storbritannien af The Vegan Society identificerer **3,60 %** af kvinderne sig som veganere eller har en plantebaseret kost sammenlignet med **1,89 %** af mændene (2025). Tilsvarende afslørede resultater fra forskning foretaget i Finland, at **16,1 %** af kvinderne identificerer sig som flexitarer sammenlignet med **6,7 %** af mændene (Knaapila et al., 2022).



## Plantebaseret kost

*Fakta og tal*

### Generationsammenligning af plantebaserede kostvaner



(GlobeScan og EAT, 2023, s. 4)



## De vigtigste pointer

- Dyrevelfærd er en væsentlig motivation for at følge en plantebaseret kost.
- Prisen er en af de største hindringer for at spise mere plantebaseret mad.
- De yngre generationer spiser mere plantebaseret mad sammenlignet med de ældre generationer.

## Refleksionsøvelse

Er du enig i og/eller kan du identificere dig med ovenstående udsagn? Udforsk dit forhold til plantebaseret mad, skriv dine tanker ned eller diskuter dem i grupper!

## Øvelse for eleverne





07

Læring  
Resumé

# Vigtige pointer



## Det har du lært:

- ✓ Anvendelse af plantebaseret innovation i restaurationsbranchen.
- ✓ Drivkræfter, udfordringer og muligheder ved plantebaserede alternativer, herunder forbrugernes opfattelse, bæredygtighed, markedets efterspørgsel, omkostninger osv.
- ✓ Kommercielle strategier for menuplanlægning, design og prisfastsættelse.
- ✓ Udvikling af plantebaserede opskrifter med fokus på skalering, test og iteration.
- ✓ Anvendelse af den menneskecentrerede tilgang inden for designtænkning til at skabe tilfredsstillende, værdifulde plantebaserede menualternativer.

# Quiz

1. Nævn fire vigtige drivkræfter bag plantebaserede kostvaner.
2. Hvilket direktiv forsøgte EU at vedtage om mærkning af plantebaserede produkter?
3. Hvilket land i Europa har flest vegetariske restauranter?
4. Hvad er ekstrudering?
5. Hvilken generation har det højeste forbrug af plantebaserede produkter?



# Litteraturliste

Claiborne, J. (2025) Sådan sammensætter du et afbalanceret måltid med »Vegan Plate«-metoden. Tilgængelig på: <https://sweetpotatosoul.com/vegan-plate-method/> (Besøgt 01.10.2025)

Dr. Sophie GP (2019) Fordele og ulemper ved en plantebaseret kost [video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ABle15DMZRc>

EAT & GlobeScan (2023) Global forbrugerundersøgelse om sunde og bæredygtige fødevarer, *Grains of Truth 2023*. Tilgængelig på: [https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2023\\_v1.6.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2023_v1.6.pdf)

EAT & GlobeScan (2024) Smag, pris, optimisme og hindringer, vaner, bekvemmelighed, sundhed, *Grains of Truth 2024*. Tilgængelig på: [https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2024.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2024.pdf)

Good Food Institute Europe (november 2023) Italien forbyder dyrket kød, afskærer sig selv fra innovation og blokerer for bæredygtig udvikling. Tilgængelig på: <https://gfieurope.org/blog/italy-ban-on-cultivated-meat-cuts-itself-off-from-innovation-and-blocks-sustainable-development/> (Adgang 19.09.2025)

# Litteraturliste

Good Food Institute Europe (februar 2024) Den italienske regering er »åben« for at genoverveje forbuddet mod kødlignende betegnelser. Tilgængelig på: <https://gfieurope.org/blog/italian-government-open-to-reconsidering-ban-on-meaty-terms/> (Besøgt 01.12.2025)

Green Queen (januar 2025) Fransk forbud mod mærkning af 'veggieburgere' afvist af landets højeste domstol. Tilgængelig på: <https://www.greenqueen.com.hk/france-vegan-labelling-plant-based-meat-banned-veggie-burger/> (tilgået 19.09.2025)

Knaapila, A., Michel, F., Jouppila, K., Sontag-Strohm, T., Piironen, V. (2022) Millennials' forbrug af og holdning til kød og plantebaserede kødalternativer efter forbrugersegment i Finland, *Foods*, 3; 11 (3): 456. Tilgængelig på: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834568/>

Lorraine Elliott Not Quite Nigella (2025) Haus Hiltl: Verdens ældste vegetariske restaurant. Tilgængelig på: <https://www.notquitenigella.com/2025/09/20/haus-hiltl/> (Adgang 01.10.2025)

McDonald's Ireland (2025) McPlant. Tilgængelig på: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (Adgang 01.10.2025)

# Bibliografi

Ozturk, O. K., Hamaker, B. R. (2023) Teksturering af plantebaserede kødalternativer: Forarbejdning, basisproteiner og andre strukturelle ingredienser. *Future Foods*, bind 8, 100248.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666833523000345>

Physicians Committee for Responsible Medicine (2024) En vegansk kost: Spis for miljøet. Tilgængelig på:

<https://www.pcrm.org/good-nutrition/vegan-diet-environment> (Adgang 22.08.2025)

Restaurantware (2025) Servering af plantebaserede retter: Tips og værktøjer til præsentation. Tilgængelig på:

[https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving\\_plant-based\\_dishes-presentation\\_tips\\_and\\_tools](https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving_plant-based_dishes-presentation_tips_and_tools) (Adgang 01.10.2025)

Serious Eats (10. august 2018) Hvorfor er min veganske hovedret lige så dyr som kødretten? Tilgængelig på:

<https://www.serious-eats.com/menu-pricing-vegan-vegetarian-meat> (Åbnet 01.10.2025)

Strategic Market Research (2023) Statistikker om plantebaserede fødevarer – Størrelse og vækst 2023.

Tilgængelig på: <https://www.strategicmarketresearch.com/blogs/plant-based-food-statistics> (Åbnet 08.10.2025)

Schweiz (2022) Historien om Hiltl Schweiz Turisme [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=mhDgQ4r3o64>

# Litteraturliste

The Eco Experts (2022) Schweiz udnævnt til Europas vegetariske højborg. Tilgængelig på: <https://www.theecoexperts.co.uk/news/best-country-to-be-vegetarian-europe> (Besøgt 01.10.2025)

The Happy Pear (2020) 5 HEMMELIGE VEGANSKE SMAGSVARIANTER, SOM DENNE MICHELIN-STJERNECHEF ELSKER 2020 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P5iDMkLq3s4>

The Vegan Society (2025) Landsdækkende tendenser fremhæver en voksende overgang til plantebaserede kostvaner. Tilgængelig på: <https://www.vegansociety.com/news/news/nationwide-trends-highlight-growing-shift-toward-plant-based-diets> (Åbnet den 6. oktober 2025)

Wills, K. (2021) Omdannelse af en køkkenopskrift til en kommerciel opskrift. Tilgængelig på: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Adgang den 02.10.2025)

# Tak, fordi du har gennemført modul 6 – Skabelse af plantebaserede innovationer til restaurationsvirksomheder



Støtte til den europæiske  
fødevarerektor i indførelsen af  
plantebaserede innovationer og  
bæredygtighed.

Følg vores rejse



[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)



Co-funded by  
the European Union