

JESPERS TORVEKØKKEN

mad er magisk

Klimahandledag 2026

**Simple principper
og opskrifter til et
grønnere storkøkken**

Ingen kan redde klimaet alene, men sammen kan vi gøre en forskel.

På Klimahandledagen går vi derfor sammen om at gøre hverdagen lidt grønnere – ét måltid ad gangen. Og I er inviteret med!

Vi har i Jespers Torvekøkken udarbejdet dette inspirationskatalog til professionelle køkkener og kantiner, der vil gøre det nemmere at servere måltider med et lavere klimaaftryk – uden at gå på kompromis med smag, mæthed og kvalitet.

I kataloget finder du

- **10 genveje til en menu med et mindre klimaaftryk**
- **5 huskereglar til varme, plantebaserede retter**
- **8 opskrifter på lækre grønne retter til professionelle køkkener**

Det er simple principper og gennemarbejdede opskrifter, der er udviklet til storkøkkenets virkelighed, hvor vi bruger råvarerne klogt og bygger masser af smag fra bunden.

Brug kataloget som inspiration, og vær med til at gøre grønnere valg til en naturlig del af hverdagen.



A close-up photograph of a man's arm and hand. He is wearing a black t-shirt and has several large, detailed tattoos on his forearm, including what appears to be a landscape with a sun and a tree. He is holding a large bunch of fresh, vibrant green leafy vegetables, possibly chard or a similar variety, which are the central focus of the image. The background is a plain, light-colored wall.

Vi lader råvarerne tale
– og de taler grønnere
end nogensinde før

JESPERS TORVEKØKKEN

10 genveje til en menu med et mindre klimaaftryk

Grøntsager

1. **Hvidkål / savoykål**
Ekstremt lavt klimaaftryk. Tåler ristning, fermentering og langtidsbraisering.
2. **Gulerødder**
Stabil basisråvare i storkøkken og meget klimaeffektiv.
3. **Rødbeder**
Giver sødme og farve. God i både varme retter og salater.
4. **Porre**
Mild løgumami, der giver dybde i grøntsagsretter.
5. **Kartofler**
En af de mest klimaeffektive mættende råvarer.

Bælgfrugter

6. **Gule ærter (tørrede)**
God struktur og neutral smag i mange retter.
7. **Linser (tørrede)**
Proteinrige og stabile i varme retter.

Bidraget med planteprotein, fylde og mæthed i klimavenlige retter.

Korn

8. **Hvedekerner**
Giver struktur og mæthed i salater og varme retter.

Tilfører bid, volumen og stabil energi til måltidet.

Frø & kerner

9. **Hørfrø**
Giver fedme, tekstur og crunch.

Bruges ofte i mindre mængder, men giver stor smagseffekt.

Mejeri

10. **Yoghurt**
Bruges i små mængder til syre og balance.

Tilfører friskhed og binder smagene sammen i retten.



Vi gør det let at vælge
grønt uden at gå
på kompromis
med smagen

JESPERS TORVEKØKKEN

5 huskeregler til varme, plantebaserede retter

Grøntsager

1. **Fyld halvdelen af gryden med grønt.**
Grøntsager skal være basen i retten – ikke pynt.
Giver volumen, saftighed og smag med lavt klimaaftryk.

Korn & kartofler

2. **Lad korn eller kartofler stå for mæthed**
Kartofler, byg, ris eller fuldkorn gør retten til et måltid.
Stabil, billig mæthed der binder retten sammen.

Bælgfrugter

3. **Brug bælgfrugter som protein**
Linser, bønner og kikærter giver fylde og struktur i varme retter.
Planteprotein med langt lavere klimaaftryk end kød.

Fedme & topping

4. **Brug fedme til smag – ikke til volumen**
Lidt olie, yoghurt, ost eller kerner løfter retten.
Små mængder giver balance, dybde og bedre spiselighed.

Smag

5. **Byg smag fra bunden**
Start med løg, ristning og salt. Lad grøntsager få farve før væske.
God smag i klimaretter kommer fra teknik – ikke fra kød.

8 opskrifter på lækre grønne retter til professionelle køkkener



JESPERS TORVEKØKKEN

Hasselback rødbede i salt og kaffe med spinat, peberrod og kærnemælkscreme

Salt- og kaffebagte rødbeder skåret hasselback. Serveret med sauteret spinat, friskrevet peberrod og let kærnemælkscreme.

Ingredienser

20 personer

3 kg rødbeder

500 g groft salt

80 g kaffegrums

2 æggevider

700 g spinat

400 g kærnemælk

200 g creme fraiche 18 %

2 dl rapsolie

1 bundt purløg

Frisk peberrod

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Pisk æggevider let og bland med salt og kaffegrums.
2. Vend rødbeder i blandingen og pak dem ind i en tynd saltkaffe-skorpe.
3. Bag ved 180 °C ca. 60 minutter.
4. Skyl rødbederne rene og skær dem hasselback.
5. Sauter spinat kort i rapsolie.
6. Rør kærnemælk og creme fraiche sammen til en let sauce.
7. Anret rødbeder med spinat, sauce og friskrevet peberrod, og top med purløg.

Sprøde kartofler med linser, porrer og ramsløgsolie

Ovnbagte kartofler serveret med varme linser, sauterede porrer, urtecreme og grøn ramsløgsolie.

Ingredienser

20 personer

3 kg små kartofler

1,4 kg tørrede grønne linser

900 g porrer

500 g creme fraiche 18 %

2 dl rapsolie

1 dl æbleeddike

100 g ramsløg

2 dl neutral olie

150 g persille

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Bag kartofler ved 200 °C til sprøde.
2. Kog linser til de er møre.
3. Sauter porrer i rapsolie og vend linser i.
4. Blend ramsløg med olie til en grøn ramsløgsolie.
5. Rør creme fraiche med lidt æbleeddike og salt.
6. Server kartofler med linser, urtecreme, hakket persille og dryp ramsløgsolie over.

Lun byg med bagte gulerødder, citronyoghurt og ristede kerner

Perlebyg vendt med karamelliserede gulerødder, yoghurt med citron og ristede solsikkekerner.

Ingredienser

20 personer

2,2 kg perlebyg

2 kg gulerødder

400 g yoghurt

300 g solsikkekerner

2 dl rapsolie

1 citron

1 bundt persille

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog perlebyg mør med bid.
2. Bag gulerødder i skiver ved 190 °C med rapsolie til de får farve.
3. Vend gulerødder og byg sammen.
4. Rør yoghurt med citronskal og lidt salt.
5. Top retten med ristede kerner og persille.

Lun kålsalat med Ingrid-ærter, æbler og sennepsdressing

Fintsnittet kål vendt i varme Ingrid-ærter, sprøde æbler og en skarp sennepsdressing.

Ingredienser

20 personer

2 kg kogte Ingrid-ærter
2 kg hvidkål eller spidskål
1,5 kg æbler
300 g solsikkekerner
400 g creme fraiche 18 %
2 dl rapsolie
1,5 dl æbleeddike
3 spsk grov sennep
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Sauter Ingrid-ærter kort i rapsolie.
2. Vend fintsnittet kål i og lad den falde let sammen.
3. Skær æbler i tern og vend dem i.
4. Rør creme fraiche, sennep og æbleeddike til dressing.
5. Vend dressingen i retten og top med ristede kerner.

Hele korn med brunet smør, soja, ingefær og bagte løg

Fyldige hvedekerner vendt i brunet smør, soja og frisk ingefær. Serveret med søde ovnbagte løg, syltede svampe og masser af grønt.

Ingredienser

20 personer

2,3 kg hvedekerner

1,6 kg løg

600 g grønkål eller spinat

250 g smør

1 dl soja

80 g frisk ingefær

2 dl rapsolie

600 g svampe
(til syltning)

1 dl æbleeddike

1 spsk sukker

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog hvedekerner i letsaltet vand til de er møre.
2. Skær løg i halve og bag dem ved 200 °C med lidt rapsolie til de bliver mørke og søde.
3. Brun smør i en gryde til det dufter nøddeagtigt.
4. Tilsæt revet ingefær og soja.
5. Vend hvedekerner i smørret.
6. Sauter grønkål eller spinat kort i rapsolie.
7. Sylt svampe kort i eddike og lidt sukker.
8. Anret korn med bagte løg, grønt og syltede svampe.

Ingrid-ærter i dansk vadouvan med hvedekerner og kål

Mild karry med snittet kål, porrer og faste Ingrid-ærter. Serveret med creme fraiche og sprøde ristede løg.

Ingredienser

20 personer

2 kg kogte Ingrid-ærter

2 kg hvedekerner

1,6 kg savoykål eller
hvidkål

800 g porrer

500 g creme fraiche 18 %

100 g ristede løg

150 g dansk vadouvan
(opskrift på næste side)

2 dl rapsolie

1 dl æbleeddike

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog hvedekerner i letsaltet vand ca. 25 minutter til de er møre.
2. Sauter porrer og vadouvan i rapsolie i en stor gryde eller kipgryde.
3. Tilsæt snittet kål og lad den falde sammen.
4. Vend Ingrid-ærter og hvedekerner i gryden.
5. Smag til med æbleeddike, salt og peber.
6. Vend creme fraiche i lige før servering.
7. Top med ristede løg.

Dansk vadouvan, en nordisk fortolkning

– tillæg til opskriften med Ingrid-ærter, hvedekerner og kål

Dansk vadouvan er en nordisk krydderiblanding inspireret af indisk/fransk vadouvan med milde, aromatiske og let karryagtige smagsnoter.

Ingredienser

Udbytte 300 g

4 store løg (ca. 500 g),
finthakkede

4 fed hvidløg

1 syrligt æble
(eller lidt æblemest)

60 ml koldpresset
rapsolie

Tørre krydderier og frø:

1 spsk sennepsfrø

1 tsk kommen
(ikke spidskommen)

1 tsk korianderfrø

½ tsk bukkehorn
(kan beholdes, giver
dybde)

1 tsk gurkemeje
(valgfri – mest for farve)

1 tsk tørret timian

1 tsk tørret løvstikke
eller sellerifrø

½–1 tsk tørret chili

1 tsk sort peber

1,5 tsk salt

Fremgangsmåde

Samme metode som klassisk – det er vigtigt for genkendeligheden:

1. Sved løg og æble langsomt i 15–25 minutter. Byg sødme og bund.
2. Rist krydderier med, i 3–5 minutter. Især sennep og kommen skal "poppe" aromatisk.
3. Indkog til koncentration i 10–15 minutter.
4. Evt. tørring til crumble eller brug som paste.

Forårsfrikassé med kål, porrer, gulerødder og hvedekerner

Frikassé med møre hvedekerner, masser af grønt og en cremet sauce. Tilsmagt med sennep og grofthakket persille.

Ingredienser

20 personer

2 kg hvedekerner

1,8 kg spidskål eller savoykål

1,2 kg gulerødder

1 kg porrer

600 g creme fraiche 18 %

3 dl rapsolie

2 dl æbleeddike

2 spsk grov sennep

50 g frisk timian

2 bundter persille

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog hvedekerner i letsaltet vand til de er møre.
2. Skær gulerødder i skiver og kog dem kort møre.
3. Sauter porrer i rapsolie i en stor gryde.
4. Tilsæt snittet kål og lad den falde sammen.
5. Vend hvedekerner og gulerødder i.
6. Rør creme fraiche sammen med sennep og lidt kogevand til en let sauce.
7. Vend sauce i retten og smag til med æbleeddike, timian, salt og peber.
8. Vend grofthakket persille i før servering.

Bygotto med svampe, porrer og hvide bønner

Cremet bygotto med stegte svampe, aromatiske porrer og milde hvide bønner. Smagt til med timian og æbleeddike.

Ingredienser

20 personer

2,2 kg perlebyg

1,6 kg svampe

1 kg porrer

1,6 kg hvide bønner
(drænet vægt)

600 g creme fraiche 18%

3 dl rapsolie

2 dl æbleeddike

1 bundt persille

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog perlebyg i letsaltet vand til den er mør men stadig har bid.
2. Steg svampe hårdt i rapsolie til de får god farve.
3. Sauter porrer i en stor gryde.
4. Tilsæt perlebyg og svampe.
5. Vend hvide bønner i.
6. Rør creme fraiche i og juster konsistensen med lidt kogevand.
7. Smag til med æbleeddike, salt og peber, og top retten med persille.



JESPERS
TORVEKØKKEN
mad er magisk