

## Næring og god smag i klimavenlig mad

### Umami

Når kød bliver tilberedt, frigives der store mængder af umami, som de fleste mennesker elsker. Umami-smagen er et signal om, at vi spiser mad med mange proteiner.

Grøntsager indeholder ikke samme mængde umami. Når du laver vegetariske retter, så husk at tilføje umami – så bliver din klimavenlige ret både velsmagende og lækker.

### Umami fra dyr

Okse, gris og fjerkræ  
Fisk og skaldyr  
Æg  
Mælk, ost og yoghurt

#### Insekter:

Melorme, græshopper og fårekylninger  
m.m.

### Umami fra planter

Soyasauce  
Miso  
Tang  
Tomatsauce  
Svampe  
Ketchup  
Fermenterede bønner  
Fermentet grønt

### Proteiner

Proteiner er kroppens byggesten. De bruges til at opbygge muskler, blod, hår, negle og meget andet. Du får proteiner fra det, du spiser. Der er proteiner i alle fødevarer – selv i appelsiner og vandmelon. Vi har dagligt brug for ca. 1 g protein pr. kg kropsvægt. Et barn, der vejer 40 kg, har derfor brug for ca. 40 g protein om dagen. De fleste danskere spiser mere protein, end de har behov for.

### Proteiner fra planter

Hvis man ikke spiser kød, skal man finde sine proteiner i planter. Det gør vegetarer og veganere. Planter proteiner er ikke lige så gode byggesten som proteinerne i kød. Derfor er det vigtigt at spise mange forskellige slags planter. Så er man sikker på at få alle de forskellige proteiner, man har brug for.

### Planter med gode proteiner

Sojabønner  
Tofu  
Quinoa  
Hampfrø  
Chiafrø  
Linser  
Bønner  
Nødder  
Fuldkorn