

SKOLEMAD FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Hvorfor skal vi spise mindre kød?

Ifølge *De officielle Kostråd* er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.

Det er godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alt kød men særligt okse- og lamme kød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.

Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er fx. bønner, linser og kikærter. De er både sunde og fedtfattige og indeholder desuden mange kostfibre, vitaminer og mineraler og er en god kilde til protein.

Der er mange måder, du kan bruge bælgfrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en bøf ud af bønner. Det kan også være deller lavet af linser, bønner eller kikærter.

Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

