

MÅLTIDER FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Derfor skruer vi ned for kødet

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 alle kødtyper, og især okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - især forarbejdet kød.
- Forarbejdet kød er kød, der fx er røget eller saltet. Det kan være kødpålæg, pølser eller bacon. Det har typisk et højere saltindhold og mere mættet fedt.

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. Bælgfrugter er også godt i mange gryderetter, hvor man med fordel kan undvære kødet.

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.

