

Kan en burger være uden kød – og stadig smage godt?



Det mener 90 % af alle 6.- og 7.klasses-eleverne på Herstedøster skole godt, at den kan.

De har alle sammen været i køkkenet sammen med os fra Agenda Centeret og for at lave vegetarburgere, ved at bruge plantefars i stedet for oksekød.

Grunden til, at vi tilbyder at lave vegetarburgere med eleverne er, at vi ønsker at vise dem, at man godt kan lave vegetarmad, der ikke er så meget anderledes end den mad, de fleste af dem normalt får serveret, men at det er langt mere klimavenligt. Burgere er jo normalt lavet med oksekød, der er en af de fødevarer, der udleder allermest drivhusgas. Det gør de, fordi køerne er drøvtyggere, der bøvs og prutter metangas ud i atmosfæren. Metangas er ligesom CO₂ en drivhusgas, den er bare 21 gange så kraftig som CO₂. Det betyder, at det at spise en stor oksekøds-bøf udleder lige så meget drivhusgas, som det gør, at køre 150 km i en almindelig personbil.

Mens eleverne spiste burgerne med stort velbehag, talte vi også om at være vegetar. Det var dog de færreste, der kunne tænke sig helt at undvære kød, men mindre kan også gøre det. F.eks. kan man spise mere kylling og fisk. Klimaaftrykket fra en hel uge, hvor man spiser kylling og laks, bliver ikke større end blot en enkelt dag, hvor man spiser oksekød.

Har du lyst til selv at prøve at lave en ret med plantefars, har vi følgende råd:

Plantefars smager ikke af helt så meget som oksekød, så brug flere krydderier, end du normalt vil bruge eller brug det til retter som ”Chili sin Carne” og burgere, hvor der i retterne er mange andre smage. Der er heller ikke så meget fedtstof i plantefarsen, hvorfor der skal bruges mere fedtstof end normalt til at stege i, og sidst men ikke mindst, så skal der ikke skrues så højt op for kogepladen, da plantefars lettere brænder på.