

# 80/20 INSPIRATION MED PLANTERIGE OPSKRIFTER

**KØD  
KOLLEK  
TIVET**

BY ATRIA FOODSERVICE



# Vi er KØDKollektivet

Et fælleskab, der består af de to kendte mærker 3-Stjernet og Aalbæk Specialiteter. Sammen har vi en bæredygtig handleplan, og vi ønsker at skabe værdi som markedets mest meningsfulde samarbejdspartner.

## **Det vil vi gøre ved at inspirere til en grønnere menuplan med kød.**

Charcuteri for fremtiden handler om at sætte 80/20 på menuen.

Sammen med madprofessionelle har vi udvalgt et helt særligt foodservice-sortiment, der tilgodeser kantiners stigende efterspørgsel efter grønnere gastronomi. Det betyder, at vi i har et varieret sortiment af charcuteri og specialiteter, der på en aktuel måde tager klimahensyn og samtidig kan køkkeninspirere til **80/20 Mad & Måltider** ud fra princippet om lidt men godt kød.

Med KØDKollektivets tips og produkter får du masser af inspiration til at sætte charcuteri på menuplanen med 80/20.



Flere og flere kantiner laver mad efter et bæredygtigt 80/20-koncept.  
Det betyder at 80% af maden er grønt og godt 20% er kød.

**Lidt men godt kød. Kød med masser af smag og masser af grønt til.**

**80%** af denne powersalat består af vegetabiliske råvarer:  
bønner, bygkerner, avocado, grillet peberfrugt, broccoli, og radicchio.  
Pyntet af med rucola og brøndkarse.



**KØD  
KOLLEK  
TIVET**  
BY ATRIA FOODSERVICE

**20%** består af animalske  
råvarer: tyndtslicede skiver af Aalbæk  
Gourmet Bacon.

# PROTEINER PÅ DEN NYE MÅDE

## **80/20 som klimavenlig kostmodel**

Når vi taler *gastrosundt* handler det om klima, sundhed og fuld valuta på velsmag.

Med og uden kød, for flexitarer og nutrivores. Det handler blandt andet om "Lidt men godt kød" og post-pandemiske tendenser frem mod 2025.

Kilde: Proteiner for fremtiden v. Miljø- og Fødevarerministeriet.

Den globale CO<sub>2</sub>-udledning skal i nul inden 2050, og du kan være med i kantinen og på hotellet. Fremtiden er lige nu, og vi er godt på vej ind i en ny dansk madkultur.

Ifølge madkulturen.dk vil 60%, dvs. 6 ud af 10 af dine gæster og kunder, gerne spise mere klimavenligt. Derfor har vi som madprofessionelle i fællesskab en helt unik mulighed for at være dem der går forrest og viser vejen, gennem den mad vi tilbyder og sætter på menuen.

## 6 UD AF 10 AF DINE GÆSTER OG KUNDER, VIL GERNE SPISE MERE KLIMAVENLIGT

Vores fælles opgave er, at vi skal inspirere hinanden, vække nysgerrighed, pirre og skabe nye klimavenlige måltidsoplevelser.

For det er blandt andet her, vores madkultur står foran en ny og spændende fremtid.

Vi kan sige det helt kort; vi er i et årti, hvor grønne proteiner vil lyse op over hele madscenen!

### **Betyder det så, at maden bliver helt uden kød? Svaret er nej.**

Men vi vil se, at kød får flere nye plantebaserede legekammerater på tallerkenen.

Vores bedste bud er, at vi på den korte bane – og på vej mod 2025 – i høj grad vil planlægge ud fra mere klimavenlige kostmodeller som fx 80/20.



### **Hvad er 80/20?**

80/20 er et madprincip, der handler om at tilrettelægge mad og måltider, inkl. drikkevarer, så 80% af indholdet kommer fra planteriget og er vegetabilsk, og 20% kommer fra dyreriget og er animalsk. Det er en model, der let kan forenes med Fødevarestyrelsens 2021-kostråd om "Spis planterigt, varieret og ikke for meget" samt "Spis mindre kød, vælg bælgfrugter og fisk". På den måde er 80/20 et godt sted at starte, når man gerne vil gøre noget godt for klimaet.

Kilde: Fødevarestyrelsen.

## **80/20 ER ET GODT STED AT STARTE, NÅR MAN GERNE VIL GØRE NOGET GODT FOR KLIMAET**

### **Hvorfor?**

Klimaaftrykket skal reduceres – for at vi sammen kan få den globale CO<sub>2</sub>-udledning i nul inden 2050, og ifølge Fødevareministeren, er det noget vi kun kan gøre ved at stå sammen; "Sammen er vejen til flere klimasunde måltider".

Kilde: mfvm.dk.

## **SAMMEN ER VEJEN TIL FLERE KLIMASUNDE MÅLTIDER**



**Tip:**  
Alle typer  
meloner kan  
anvendes.





## VANDELMELON SALAT MED BAGTE TOMATER, GRILLET FENNIKEL OG AALBÆK FENNIKELSALAMI

Opskriften er til 10 personer.

### INGREDIENSER:

#### **Bagte tomater**

- 10 tomater
- 1 spsk. sukker
- 1 spsk. salt
- ½ dl olivenolie
- 10 stilke timian

#### **Grillet fennikel**

- 3 fennikler
- 1 dl olivenolie
- Salt og peber
- 1 vandmelon
- 500 g Aalbæk Fennikel Salami

### TILBEREDNING:

#### **Bagte tomater**

Del tomaterne i halve og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Drys dem med sukker og salt, dryp olie over og plukket timian. Bag i en 120 grader varm ovn i 25 minutter.

#### **Grillet fennikel**

Skyl og skær fennikel i 4 mm tykke skiver på langs. Vend skiverne i olie.

Varm en grillpande og steg skiverne godt på begge sider, så de får et flot grillmønster.

Krydr med salt og peber.

Tag fra panden.

Skær fennikelsamlamien i ½ cm tykke skiver og steg på grillpanden.

Del vandmelon og skær små firkanter.

Anret fennikelskiverne med vandmelon og tomater sammen med de stegte salamistykker i et stort fad.



## RISTEDE CHORIZOPØLSE OG GRØNTSAGSSTAVE MED RØGET MAYONNAISE

Opskriften er til 10 snack anretninger.

### INGREDIENSER:

- 400 g Aalbæk Øko Chorizopølse
- ½ dl solsikkeolie
- 2 agurker
- 30 små gulerødder
- 20 radiser

### Røget mayonnaise

- 6 æggeblommer (3 bægre pasteuriserede)
- 4 tsk. salt
- 6 tsk. hvidvinseddike
- 1 lille rød chili
- 1 fed hvidløg
- 3 tsk. dijonsennep
- 1 spsk. røget paprika
- 2-3 dl solsikkeolie + Genbrug olien fra de stegte chorizopølser

### TILBEREDNING:

Skær Aalbæk Øko Chorizopølse i rustikke stykker. Varm en pande med olie og steg pølsen godt på alle sider, til de er sprøde. Tag pølseskiverne fra panden og gem stegeolien. Skyl og skær agurker i stave, rens gulerødder og radiser og anret i små glas.

Pisk æggeblommerne godt med saltet i ca. 7 minutter. Hæld hvidvinseddiken forsigtigt i æggeblommerne, mens der piskes. Hak chili og hvidløg fint og kom det i sammen med dijonsenneppen og røget paprika. Bland olien fra de stegte chorizopølser med solsikkeolie. Hæld olien i blandingen i en tynd stråle, mens der piskes. Pisk indtil du opnår en tyk mayonnaise. Anret de stegte chorizopølseskiver med den lækre røgede mayonnaise og snack-grøntsager.



**Tip:**  
Rør olien  
fra de stegte  
chorizopølser  
i en god færdig  
mayonnaise,  
sammen med  
røget paprika.



## GODT HÅNDVÆRK OG MODERNE GOURMET AF FØRSTE KLASSE

Aalbæk Specialiteter er en del af KØDKollektivet. Aalbæk Specialiteter behøver ikke megen introduktion i foodservice. Specialiteterne er kendt af de fleste som "godt håndværk og moderne gourmet af første klasse". Sortimentet bærer tydelige præg af, slagterhåndværk.

Vores specialiteter fra Aalbæk er nøje udvalgt til foodservice.



### **Tip:**

Skift hindbær ud med halve jordbær eller blåbær.



## **BLOMKÅLSCREME TOPPET MED SPINAT, HINDBÆR OG RØGET HAMBURGERRYG**

Opskriften er til 10 personer.

### **INGREDIENSER:**

#### **Blomkålscreme**

- 1 stort blomkålshoved
- 200 g smør
- Salt og friskkværnet peber
- 100 g babyspinat
- 250 g hindbær
- ½ dl god olivenolie
- 40 skiver 3-Stjernet Hamburgerryg
- 10 spyd

#### **Pynt**

- Bredbladet persille
- Ristet rugbrød

### **TILBEREDNING:**

#### **Blomkålscreme**

Skær blomkålen i buketter og kog i let saltet vand i 12 minutter, til buketterne er helt møre.

Hæld væde fra i en sigte og blend til en ensartet masse. Smelt smørret i en gryde, til det er brunet.

Hæld i blomkålsmassen og blend sammen med salt og peber. Fordel i bunden af et stort fad eller på tallerken.

Skyl babyspinat godt, og læg i lag over blomkåls puréen, fordel hindbær på spinaten. Skyl og pluk persille i blade, og drys derefter på retten.

Dryp med olie. Skær 3-Stjernet Hamburgryg i tynde skiver og fold let, kom på spyd og læg på salaten.





## MÆRKEVARE PÅLÆG I ATTRAKTIVT PRISLEJE

3-Stjernet er en del af KØDKollektivet, og du kan kende os på den ikoniske danske kvalitet, der tilbyder et håndplukket sortiment i en god kvalitet og et attraktivt prisleje. Vi er førstevalg, når det gælder smørrebrødets darlings af pålæg, både til frokostbuffeten, i sandwich eller vores toppingserie med bl.a. pepperoni til pizza.

Vores produkter bliver stadig udviklet med respekt for de originale grundrecepter fra 1950, som slagtermester Aage Jensen udviklede, da han startede virksomheden og fabrikken Aage Jensen Salami i Horsens.

## STEGT AALBÆK PANCETTA MED GRØNNE ASPARGES, ÆRTER OG ÆG

Opskriften er til 10 personer.

### INGREDIENSER:

- 1 kg Aalbæk Pancetta
- 30 asparges
- 200 g ærter
- ½ dl olivenolie
- 10 æg
- Salt og friskkværnet peber
- 5 radiser
- Friskkværnet peber

### TILBEREDNING:

Skær Aalbæk Pancetta i 1 cm tykke skiver.

Skyl og knæk de grenede ender af asparges.

Varme en pande og steg Pancetta-skiverne godt sprøde på begge sider. Tag fra varmen og læg på fedtsugende papir

Slå æggene ud på panden, tilsæt evt. lidt olie og tilbered 10 spejlæg. Tag spejlæggene fra panden.

Vend asparges og ærter på den varme pande 2-3 minutter, krydr med salt og peber.

Skyl og skær radiserne i papirtynde skiver, brug et mandolinjern. Kom skiverne i iskoldt vand så bukker de let.

Læg to skiver Pancetta på en tallerken, læg 3 asparges lidt ærter og et spejlæg.

Dyb radiseskiverne fri for væde og pynt på retten. Krydr med friskkværnet peber.



**Tip:**  
Kom hakket persille  
i æggemassen.



## OMELET MED SPRØD PEPPERONI OG GRILLEDE OSTEBRØD

Opskriften er til 10 personer.

### INGREDIENSER:

#### Omelet

- 10 æg
- 2 1/2 dl piskefløde
- Salt og peber
- 1/2 dl olivenolie

#### Grillet ostebød

- 10 skiver landbrød
- 1/2 dl olivenolie
- 200 g revet ost
- Evt. friske krydderurter

#### Salat

- 500 g blandet salatblade
- 500 g små cherrytomater
- 1 spidskål
- 1/2 dl olivenolie
- 1/4 dl æbleeddike
- Havsalt og friskkværnet peber

### TILBEREDNING:

Pisk æg og fløde sammen og krydr med salt og peber. Fordel blandingen i to stegepander som kan tåle ovn. Varm en pande med olie og tilføj æggeblandingen.

Tilføj pepperoni på toppen.

Stil omeletter i ovnen og bag dem i 3 minutter.

Dryp brødet med olie, varm en grillpande og grill skiverne godt på begge sider, tag fra panden og drys med ost og krydderurter.

Skyl og pluk salatblade og vend i lidt olie og eddike.

Anret omeletten på fx et spækbræt med salat ved siden af og server med grillet ostebød.

**Tip:**

Steg kikærterne med chiliflager, så bliver de dejlig krydret. Server retten med kogt pasta eller naanbrød.

**BOLOGNESE MED KRYDRET RISTEDE KIKÆRTER OG MYNTE-CREME**

Opskriften er til 10 personer.

**INGREDIENSER:**

- 2000 g 3-Stjernet Bolognese
- 3 ds. kikærter (af 250 g)
- ½ dl olivenolie
- Havsalt og friskkværnet peber
- Evt. chiliflager

**Mynte-creme**

- 400 g græsk yoghurt
- 1 stort bundt mynte
- Salt og friskkværnet peber

**Pynt**

- 10 stilke koriander

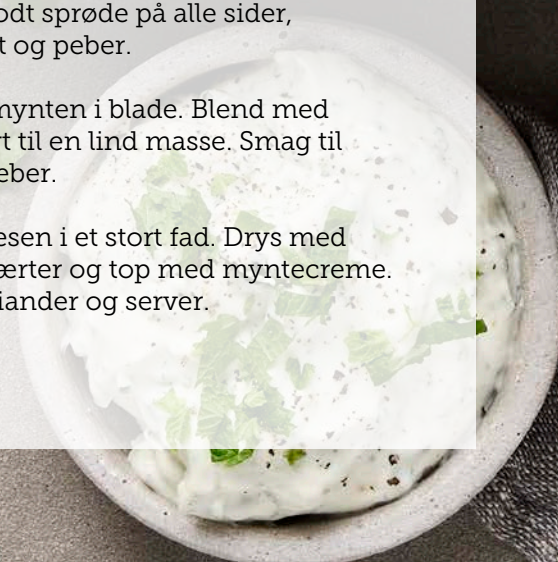
**TILBEREDNING:**

Varm bolognesen som anvist.

Dræn kikærter fra væde i en sigte. Varm en stor pande med olie og steg kikærterne, godt sprøde på alle sider, krydr med salt og peber.

Skyl og pluk mynten i blade. Blend med græsk yoghurt til en lind masse. Smag til med salt og peber.

Anret bolognesen i et stort fad. Drys med de sprøde kikærter og top med myntecreme. Pynt med koriander og server.



80 | 20  
MAD & MÅLTIDER



# ATRIA

## FOODSERVICE

FØLG OS PÅ  @koedkollektivet

