



Af Malene Lærke Thorsen

Vegetarmad er mere end en kogt gulerod

Fra det klassiske danske køkken, en tur omkring det franske og italienske køkken og nu vegetarkok på Væksthøjskolen i Grenå. Kok Gitte Plesner har været rundt i maduniverset. Nu har hun fundet sin plads blandt grønsager og elsker at lege med smagen



Kok Gitte Plesner elsker at dykke ned i udfordringer, smag og konsistens. Hun er et stort legebarn i køkkenet og nyder at udfordre sig selv. Udfordringer var der mange af, da hun sagde ja til jobbet som kok på Væksthøjskolen i Grenå, en af de få danske højskoler med et 100% vegetarisk køkken.

»Jeg så en stor udfordring i dette arbejde. Jeg kan alt med kødet og min første tanke var, at det der vegetarmad er da noget med at koge en gulerod, og så skal vi videre, men jeg fandt ud af, at det er en kæmpe udfordring,« siger Gitte Plesner, der ikke er vegetar, men hun har reduceret sit kødindtag drastisk.

»Nu spiser jeg kun lidt fisk eller kyllingebryst. Hvis jeg spiser en steak, bliver jeg tung og træt, men det gør jeg ikke med vegetarmad, som giver en lækker mæthedfølelse. Jeg glider længere og længere hen mod vegetarismen, og kødet glider naturligt ud, og jeg prioriterer det heller ikke,« fortæller hun om ændringerne i sine kostvaner efter ansættelsen på Væksthøjskolen.

MED KØD SOM SPECIALE

Gitte Plesner begyndte i jobbet i juli sidste år og er uddannet traditionel kok

med kød som speciale. Hun har kokkereret sig igennem det danske, franske og italienske køkken, været køkkenchef på Gl. Estrup, været i lære hos en jæger og lært at arbejde med vildtkød og været på kurser i sukkerkunst. Det lå ikke lige til højrebenedet at lave vegetarmad.

»Jeg troede max, jeg ville være her et år, men nu ser jeg mig selv her som pensionist, der takker af med rollatoren,« fortæller Gitte Plesner, som, mens Vegetaren er på besøg, er i fuld gang med at lave små hapsere i hvide skeer af keramik til dagens frokost bestående af små stykker blåskimmelost, soltørrede tomater, krydderpesto med estragon, dadler og melon, som skal nydes i én smagskomprimeret mundfuld.

»Udfordringen ligger i, at der er mange fordomme om, at vegetarmad er noget med en kogt gulerod. Den fordom havde jeg selv. Her på skolen er der elever, som ikke er 100% vegetariske, og mit job er at lave mad, så de ikke savner kødet. Det har de gjort førhen, men nu har vi forstået at ramme umami-smagen,« siger Gitte Plesner.

»Jeg laver olier med ristede nødder, som bliver blendet og simrer sammen

med krydderier og tilsættes lidt eddike. Jeg bruger også tahin, og lidt mørkt øl er også godt, men øl må vi ikke bruge her i køkkenet,« fortæller Gitte Plesner og fortsætter:

»Og så er det vigtigt at smage til og give den en tand ekstra med krydderier og tænke på strukturen, så der er noget at tygge i.«

EN VISION FOR VEGETARMAD

Gitte Plesner har en klar vision for køkkenet på Væksthøjskolen.

»Jeg vil vise, at vegetarmad er andet end kogte gulerødder, og sørge for, at det er et køkken i konstant udvikling. Mit forbillede er Noma – intet mindre,« griner hun.

Gitte Plesner mener, at vi i det vegetariske køkken ikke kan komme at sige, at nu kan vi ikke lære mere, for der sker så meget på området.

»Vi skal hele tiden afprøve nyt. I restaurationsbranchen sætter økonomien begrænsninger, men her på skolen er de kompromisløse. De vil have oplevelser på bordet, så jeg får lov at lege. Det er et privilegium,« siger Gitte Plesner, der gerne vil gøre det klassiske danske køkken vegetarisk.

»Det kan være vegetariske tarteletter eller andet. Man skal kunne nikke



genkendende til det vegetariske køkken, så det langt henad vejen ligner det traditionelle, dog er kødet og farsen udskiftet med fx bønner, linser og rygeost. Det betyder, at også vegetarer får frikadeller, bøffer, tarteletter, spaghetti med tomatsovs og lækre pateer. Det er kun fantasien, der sætter grænser,« slutter Gitte Plesner.

FOREDRAG OG VEGETARISK BUFFET
Væksthøjskolen har åbne foredrag hver onsdag samt ved fuldmåne. Forinden er der mulighed for at spise vegetarisk buffet. Se væksthøjskolen.dk.

VEKSTHØJSKOLEN
Formålet med skolens undervisning er at give et bevidsthedsløft i takt med den ny tid. Alle aktiviteter bygger på et helhedssyn, der muliggør personlig og åndelig vækst, der kan øge forståelsen og ansvaret for sig selv og sine medmennesker og styrker selvtillid, arbejdsglæde og befordrer et positivt livssyn.

UMAMI-SMAG
- er kendt som den 5. smag. Umami blev i 1908 opdaget af den japanske forsker Kikunae Ikeda som en smag på lige fod med de 4 velkendte: sødt, salt, surt og bittert. Kan beskrives som den »kødfulde« oplevelse, man får, når man spiser fx svampe, tomater og parmesan.

Fem skarpe spørgsmål v/ Sune Borkfelt til

Jens Holm - vegetar og medlem af Svenske Riksdag

Har du eller dit parti konkrete visioner for at mindske kødforbruget i Sverige?

Ja, vi har netop (i efteråret 2010) fremsat et lovforslag, som skal sænke det svenske kødforbrug med 25 % inden 2020, set i forhold til forbruget i dag. En sænkning på 25 % er egentlig alt for lidt, men vi har ønsket at sætte et mål, der også kunne opnå støtte fra flere andre partier. Forslaget bliver behandlet i 2011

Mærker du en stigende interesse for vegetarisk levevis eller kødfri mad generelt i Sverige i dag?

Ja, absolut. Da jeg begyndte at tale for mindre kødspisning og vegetarisk levevis for godt 15 år siden, var der ingen, der ville høre på det. Nu bliver det taget højst alvorligt, så der er sket store fremskridt.

I Danmark kan det mange steder i det offentlige system være svært at få god vegetarisk mad. Hvordan står det til i offentlige kantiner m.v. i Sverige? Og hvordan er mulighederne for vegetarer, og kvaliteten af den vegetariske mad, egentlig i Riksdagens egen kantine?

I Riksdagens kantine er der altid et vegetarisk alternativ samt en stor salatbuffet. Det er godt, men det kan blive endnu bedre. Jeg vil fremsætte forslag om, at vi skal have mindst én uge hvert halve år, hvor vegetarisk mad er det almindelige valg, som der er mest af.

At få vegetarisk mad på skoler, hospitaler osv. er som regel ikke noget problem. Men vil du have god og næringsrig vegetarmad, kan det være sværere. Jeg tror, der stadig er et stort arbejde at gøre med at uddanne køkkenpersonale på dette område.

Kender du til andre parlamentsmedlemmer, der er vegetarer, i Sverige eller andre steder?

Ja, vi er faktisk flere. Her i Riksdagen er vi vel godt 20 ud af 349. Det er mest i mit eget parti og i Miljöpartiet, men også i andre partier. Eksempelvis er EU-minister Birgitta Ohlson vegetar, endda tidligere veganer og medlem af Djurens Rätts bestyrelse.

Jeg ville ønske, at jeg havde tid til at kortlægge antallet af vegetarer i andre parlamenter, for der findes en del rundt omkring. I England findes der mange, fx Caroline Lucas fra De Grønne og Kerry McCarthy fra Labour.

Men flere burde bruge vegetarismen som politisk mål. Jeg er ikke kun vegetar for min egen skyld, men også fordi jeg ønsker, at flere skal blive det. Vegetarisk levevis kan være et vigtigt værktøj til at løse mange af samfundets problemer i forhold til klima, miljø, sundhed og dyr.

San Francisco, Sao Paolo, Gent m.fl. har indført en officiel ugentlig vegetardag. Hvornår ser vi den første svenske by gå samme vej?

I Örebro og Östersund har alle kommunale skoler indført en kødfri dag om ugen, og det samme gælder for Haninge kommune. I Stockholm serverer Globa gymnasiet udelukkende vegetarmad, og flere organisationer arbejder sammen om at få indført en general kødfri dag i hele byens skoler. I Finland har Helsingfors som den første hovedstad i verden indført en ugentlig vegetardag. ■



Jens Holm (f. 1971) valgtes til den svenske Riksdag for Vänsterpartiet (svarer nogenlunde til SF i Danmark) i sept. 2010. Medlem af Europaparlamentet i 2006-2009. Læs mere på jensholm.se