

Økologi, Bæredygtighed og Fællesskab



Vi har et fælles ansvar for fællesskabets fremtid. Vi er afhængige af naturen og biodiversiteten. Det er ikke nok at tænke på CO₂! Det hele hænger sammen. Jo mere natur og jo mere mangfoldig biodiversitet – jo mere modstandskraft har både vi mennesker, kloden, mulden og det landbrug, som dyrker vores mad.



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

Plant Mate® by Organic Plant Protein – Hvem er vi?

“Plant Mate” er varemærkets navn.

“Organic Plant Protein” er navnet på vores virksomhed.

Vi er en mission med en virksomhed, mere end en virksomhed med en mission. Missionen er at bidrage til at reducere kødforbruget ved at tilbyde planteproteiner, som kan erstatte kød 1:1. Vi vil samtidig sikre at økologien får en rolle i den grønne omstilling. Økologisk landbrug og tilsvarende dyrkningssystemer er for os den eneste langtidsholdbare måde at dyrke jorden på.

En væsentlig reduktion af husdyrproduktionen og foderproduktionen er desuden helt afgørende, hvis der skal være nok føde til den stigende befolkning på kloden. Vi vil dog gerne bevare de store græssende dyr på de marginale jorde. Afgræsning fremmer biodiversiteten og gavner hermed resten af naturen og dyrkningsjorden. Desuden kan græsarealer optage meget CO₂.



Vi skal have mere jord i hovedet

Klimasnak er oftest CO₂-snak! – Men hvis vi kun tænker på at reducere CO₂, så kan det gå den helt gale vej for miljø, grundvand, biodiversitet og sundhed for både mennesker, dyr og klode. Derfor skal vi fremstille vores fødevarer efter de økologiske og regenerative grundprincipper. Væk med gift og farlige kemiske stoffer. De øverste 50 cm af jordlaget på kloden er vores madpakke, og det er tilstanden i DEN madpakke, der afgør om vi kan få mad eller ej. Jordlaget skal være frugtbart og levende. Hvis jorden udpines og livet i jorden slås ihjel, så bliver den til ørken. Og så er det slut med madpakken.

Danske og Nordiske afgrøder

Ærter udgør i dag ca. 75 % af det samlede råvareforbrug i Plant Mate-produkterne. Hestebønner udgør de resterende 25 %. Både ærter og hestebønner er velegnede til dyrkning i det danske klima og kan erstatte gødning fra husdyrene i landbruget, da planterne selv samler kvælstof i rødderne, mens de gror.

Vi afprøver løbende nye afgrøder som supplement til ærter og hestebønner. Forskellige planter giver mulighed for et mere varieret sædskifte i dyrkningen, mere biodiversitet og en større variation i smag og næringsstoffer. Vi afprøver også proteinrige restprodukter fra forskellige fødevarerproducenter. Der kan f.eks. være en rest fra produktion af planteolier, hvor olien er presset ud af frøene. Overordnet ønsker vi at anvende afgrøder, der kan dyrkes i Danmark og nærliggende områder.



De nemme bælgfrugter – med de mange muligheder

Med denne kokebog, håber vi at kunne bidrage til inspiration og vejledning, således at flere økologiske planter og plante proteiner finder vej til de danske køkkener, store som små.

Vi udvikler løbende nye opskrifter, som kan findes på vores hjemmeside, hvor der også opdateres forhandlerliste.

www.plantmate.dk



"Visioner – Danmark, Verdens første økologiske land". Plakaten er lavet af Leif Sylvester i 1992 og hænger i dag i mødelokalet hos Plant Mate.

Plant Mate®

De nemme bælgfrugter – med de mange muligheder

"Bælgfrugter" er den almindelige betegnelse for de modne frø fra en "bælgplante", som bl.a. er kendetegnet ved at frøene hos de fleste arter sidder i en langstrakt "bælg".

De fantastiske bælgplanter

Bælgplanter er en af de største naturlige plantegrupper. Der er over 15.000 arter, og de findes i alle klimazoner på vores blå planet. De har alle den forunderlige egenskab, at de har et samliv med en særlig gruppe bakterier, som kan optage kvælstof direkte fra luften og gøre det tilgængeligt for planten. Bælgplanterne har dermed en effektiv og naturlig forsyning med kvælstof, hvilket betyder at bælgplanter generelt har et væsentligt højere indhold af protein end andre plantegrupper, og bælgplanterne er derfor særligt interessante, når vi skal finde proteiner til fødevarer i planteriget.

De kvælstofsamlende bakterierne kan ses som små knolde på bælgplanterne rødder.



Mange af bælgplanterne er i årtusinder blevet udnyttet til produktion af både foder og fødevarer i jordbrug overalt på kloden. Størst udbredelse har sojabønne, som fra gammel tid har været et af de vigtigste næringsmidler i Asien, og som nu også dyrkes i stort omfang i Sydamerika.

Under vores egne himmelstrøg, hvor klimaet er lidt køligere, er det især sorter af ærter, bønner og lupin, som er egnede til fødevarer. Linser og kikærter er også interessante fødevarer, men de dyrkes primært i Sydeuropa og Mellemeuropa, hvor klimaet er mildere.

Indtil videre har vi valgt primært at arbejde med gul ært og hestebønne, som er velegnede til det danske klima, og hvor store udbytter sikrer relativt lave priser.



Ærter



Økologisk dyrkning



Hestebønner

De nemme bælgfrugter

Bælgfrugter er fremtidens proteinkilde

Der er ingen tvivl om, at bælgfrugterne bliver en af de vigtigste proteinkilder til fremtidens fødevarer. Men for de fleste familier og professionelle køkkener er det "op ad bakke", hvis kødet skal erstattes med bælgfrugter i den naturlige form:

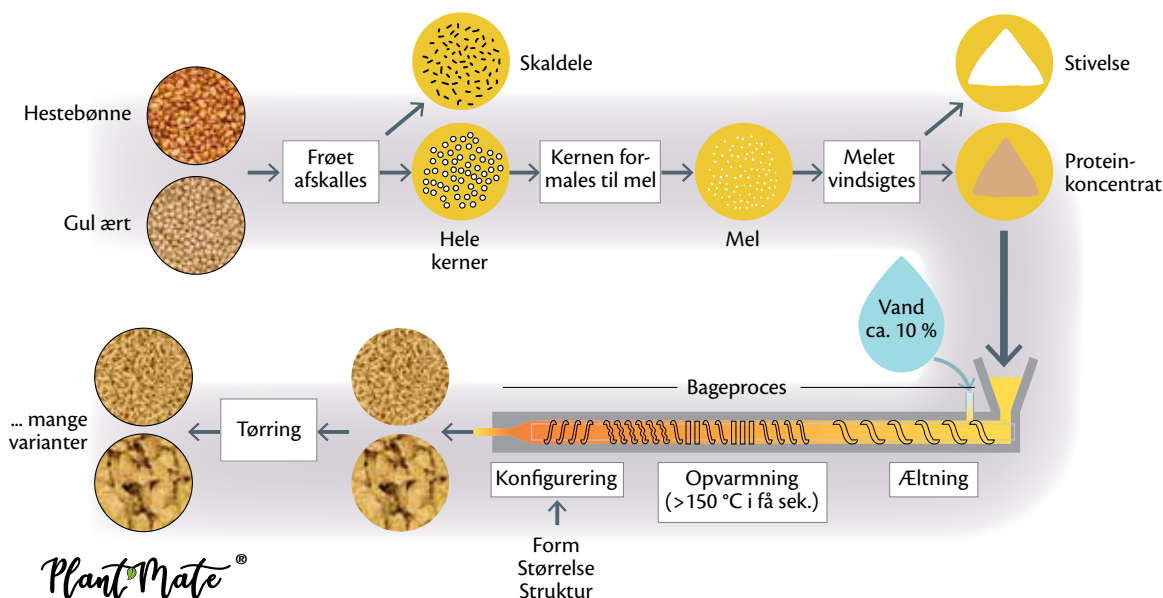
- På grund af bælgfrugternes naturlige indhold af lektiner, som er giftige, er der behov for en tidskrævende tilberedning, som starter med udblødning i mindst 12 timer, hvorefter bælgfrugterne skal koges i op til 1 time. Kogning gør lektinerne inaktive (Vejledning fra Fødevestyrelsen).
- Både tekturen og smagen afviger fra de retter, som flertallet af danskerne kender fra deres hverdag, og erfaringen viser, at kun de færreste er indstillet på at ændre grundlæggende på deres madvaner.

En løsning kan her være en mild forarbejdning af bælgfrugterne, hvor lektinerne bliver inaktiveret, hvor der skabes en tekstur, som ligner kød, hvor den uvante smag af bælgfrugt bliver mildnet, og hvor bælgfrugter nemt kan anvendes i velkendte retter. – Plant Mate er en sådan løsning.

Plant Mate er mildt forarbejdede bælgfrugter

Plant Mate fremstilles ved en mild forarbejdning, som udelukkende består af tørre mekaniske processer, og uden nogen form for kemi:

1. Bælgfrugten afskalles og formales til et fint mel.
2. Ved hjælp af "vindsigtning" (en gammel møllerteknik) opdeles melet i to fraktioner:
 - a. En proteinrig fraktion som kaldes "protein-koncentrat", som indeholder 55-65 % protein og størstedelen af kostfibre.
 - b. En stivelsesrig fraktion.
3. Protein-koncentratet forarbejdes ved hjælp af en kortvarig avanceret bageproces:
 - a. Der tilsættes en lille smule vand.
 - b. Dejen æltes.
 - c. Dejen opvarmes kortvarig til en høj temperatur.
 - d. Dejen formes.
 - e. Produkterne nedkøles og tørres.



Bageprocessen tager kun ca. 15 sekunder, men undervejs har vi opnået

- at proteinerne har foldet sig ud til langstrakte fibre, som vi kender fra kød.
- at lektinerne er blevet inaktiveret.
- at smagen er blevet mildere.

Forarbejdningen af Plant Mate svarer til den metode, som anvendes ved produktion af pasta.

Der er på ingen måde tale om den høje forarbejdningsgrad, som karakteriserer mange andre køderstatningsprodukter, hvor der er anvendt kemiske eller enzymatiske metoder, hvor forarbejdningen indebærer et væsentligt højere klimaaftryk, og hvor kostfibrene ofte er tabt.

Plant Mate forhandles i tør form og har lang holdbarhed ved stuetemperatur. Det sparer energi, og det reducerer risiko for madspild.

PROCES SOM PASTA

Forarbejdningen svarer til de processer, som anvendes ved traditionel industriel produktion af pasta.

Den milde forarbejdning medfører derfor en lang række fordele, når vi skal erstatte kød med værdifulde proteiner fra bælgfrugter.

Plant Mate findes i forskellige størrelser og former,
– tilpasset forskellige anvendelsesmuligheder. Se side 18.



**Bolognese /
Mince Mini**



**Makrelsalat/
Bites**



**Konfekt/
Granulate 1000**



**Bøf /
Shreds**



**Rød suppe /
Strips**



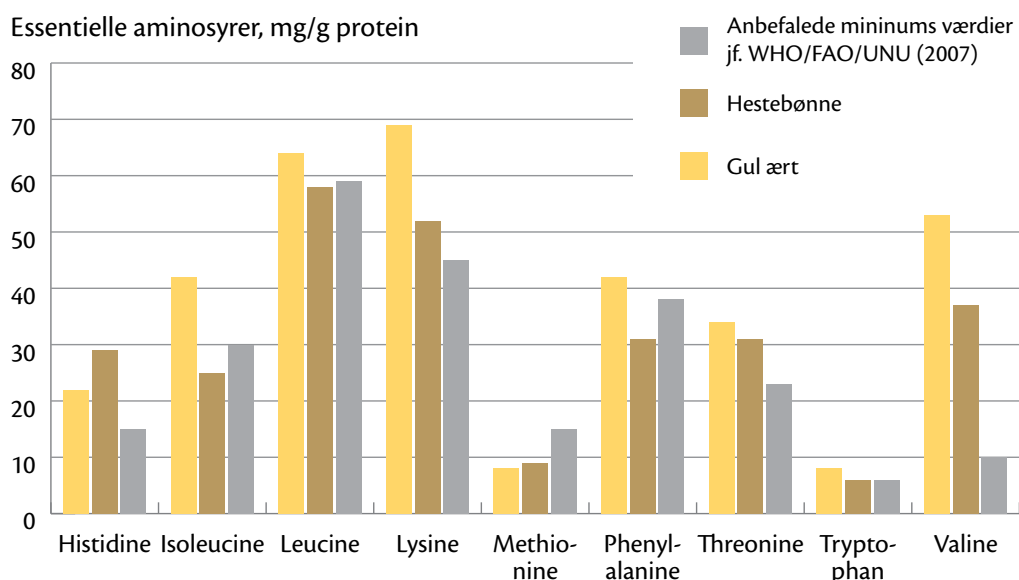
**Ristede Slices /
Slices**



Næringsindhold

Proteiner og Aminosyrer

Det hidtidige sortiment af Plant Mate er baseret på protein-koncentrat fra gul ært og hestebønne, som indeholder alle de essentielle aminosyrer. Kun den ene af aminosyrerne, methionin, forekommer i lidt lavere koncentration end den nuværende anbefaling fra WHO.



Det lave indhold af Methionin gælder generelt for bælgfrugter, men det bør ikke give anledning til bekymring. Dels er der ernæringsforskere, som mener at WHO's anbefaling ligger på et for højt niveau, og dels er der mange muligheder for at sammensætte måltider, så der indgår andre fødevarer med et højere indhold af methionin, f.eks. fuldkornsprodukter af havre og quinoa m.m.

Hidtidige undersøgelser tyder på, at den kortvarige varmebehandling ved produktionen af Plant Mate ikke ændrer indholdet af aminosyrer. Vi opdaterer løbende informationer om Plant Mate-produkterne på www.plantmate.dk.

Mikronæringsstoffer

Mikronæringsstoffer omfatter vitaminer og mineraler. Vitaminer og mineraler findes i varierende mængder i alle naturlige fødevarer. Da kroppen ikke selv kan producere alle stofferne, skal vi have dem tilført dagligt, igennem det vi spiser. Det er derfor vigtigt at spise en varieret og sund kost, som forsyner kroppen med alle de vigtige vitaminer og mineraler.

Her er det vigtigt at vide, at den milde forarbejdning af ærter og hestebønner til Plant Mate ikke påvirker indholdet af vitaminer og mineraler.

NÆRINGSSTOFFER

Den milde forarbejdning sikrer en god bevaring af bælgfrugternes indhold af aminosyrer, kostfibre og mineraler.

Mineral	mg/kg	Mineral	mg/kg
Fosfor	8300	Magnesium	2350
Jern	80	Natrium	4600
Calcium	1375	Selen	0,023
Zink	68	Kalium	18000

Gennemsnitligt indhold af mineraler i Plant Mate.
Baseret på egne analyser fra et akkrediteret laboratorium.

Makronæringsstoffer

Makronæringsstofferne er fedt, kulhydrat og protein, som udover at være "byggesten" også tilfører energi til kroppen.

Den primære funktion af Plant Mate er at tilføre protein, og Plant Mate er dermed et alternativ til kød eller til bælgfrugter i den naturlige form.

I nedenstående tabel er vist et eksempel, hvor Plant Mate kan sammenlignes med andre protein-kilder. Som eksempel på kød vises data for kylling, og som eksempel på en bælgfrugt vises data for kogte linser.

For Plant Mate vises både indholdet i det tørre produkt og indholdet i tilberedt/hydreret form, hvor de hydrerede kan sammenlignes direkte med fersk kød og kogte bælgfrugter.

	Plant Mate		Kød	Kogt Bælgfrugt
	Tørt pr. 100 gram	Tilberedt/hydreret pr. 100 gram	Kylling pr. 100 gram	Linser pr. 100 gram
Energi	339 kcal	109 kcal	134 kcal	136 kcal
Fedt	4,1 gram	1,4 gram	6 gram	0,4 gram
Kulhydrat	15 gram	5 gram	0 gram	20 gram
Kostfibre	15 gram	5 gram	0 gram	8 gram
Protein	53 gram	18 gram	20 gram	9 gram

Her er det især vigtigt at bemærke følgende:

- Plant Mate tilfører stort set samme mængde protein som kød
- Plant Mate tilfører dobbelt så meget protein som kogte bælgfrugter
- Plant Mate tilfører også kostfibre
- Plant Mate tilfører ca. 20 % færre kalorier end kylling (magert kød) og kogte bælgfrugter.

Dette har bl.a. særlig betydning i relation til de raske ældre (> 65 år), hvor der er behov for mere protein for at bevare muskelmassen bedst muligt, men hvor der til gengæld skal holdes igen med mængden af kalorier, for at undgå fedme, som er et stigende problem for folkesundheden.

Nemt og hurtigt

Alle bliver positivt overraskede, når de oplever, hvor nemt og hurtigt det er at arbejde med Plant Mate.

Den helt store tidsbesparelse ligger i, at Plant Mate kan bruges direkte fra posen, da lektinerne er blevet inaktiveret ved den forudgående forarbejdning. Der er derfor ikke behov for iblødlægning natten over og kogning i op til 1 time, som det kendes fra arbejdet med rå bælgfrugter.

Plant Mate skal hydreres, men dette varer kun 2-15 minutter, afhængigt af stykkernes størrelse og temperaturen, og i de fleste recepter foregår hydreringen under tilberedningen af retten. F.eks. kan tørre stykker af Plant Mate tilsættes direkte i sovsen i en færdigret eller i en tunsalat (uden tun), der kan røres sammen på under 10 minutter.



Smagen og Biddet

Alle bliver også positivt overraskede, når de oplever, hvordan et veltilberedt måltid med Plant Mate kan smage. De små tørre plante stykker ser jo ikke umiddelbart ud af så meget!!

Som udgangspunkt har Plant Mate-produkterne en neutral smag, men de er gode til at optage smag fra krydderier, marinader, eddiker, bouillon og andre smagsgivere, som de blandes med. Vær opmærksom på, at Plant Mate-produkterne også kan spises, som de er. De små tørre stykker kan f.eks. drysses på morgenmadens havregryn eller yougurt.

I tilberedningen er den neutrale smag i Plant Mate en forskel fra anvendelsen af kød i en ret, hvor umamismagen til dels bliver foræret via kødet. I retter med Plant Mate skal der derfor tilføres flere smagsgivere, end man måske er vant til i køkkenet.



SMAG OG SUNDHED

Der opnås en mild smag, og bælgrugternes indhold af lektiner bliver inaktiveret som følge af den kortvarige varmebehandling.

Opskrifterne i denne bog giver inspiration og idéer til, hvordan smagen kan tilføres. Der er helt sikkert mange andre muligheder, det er blot et spørgsmål om at afprøve og arbejde med tilsmagning undervejs.

Et måltid må også gerne tilbyde "et godt bid". Her tilbyder Plant Mate noget særligt, som er vanskeligt at finde i andre plantebaserede protein produkter. Strukturen i Plant Mate-stykkerne tilbyder netop det bid, som kan være eftersøgt i rent plantebaserede måltider. – Nogle Plant Mate-varianter holder den faste struktur. Andre varianter af f.eks. 100 % ærter bliver bløde og opløses ved tilsætning af væske. Det er til gengæld en fordel, når de skal anvendes i f.eks. brød, grød, postej og kager eller i måltider til helt små børn.

Læs mere om de forskellige varianter på side 18.

Store økonomiske besparelser

Udover tid i køkkenet er der også meget betydelige økonomiske besparelser ved at erstatte kød med Plant Mate. Her er det vigtigt at huske, at Plant Mate under tilberedning optager 200 % væske. Det vil sige, at prisen på Plant Mate skal divideres med 3, når der sammenlignes med prisen på kød, f.eks.:

Hvis 1 kg Plant Mate koster 120 kr, svarer det til at prisen på tilberedt Plant Mate anvendt i et måltid er 40 kr/kg, hvilket er den pris, der skal sammenlignes med prisen på kød.

Det betyder, at prisen på Plant Mate i de fleste tilfælde vil være væsentligt under halvdelen af prisen på en tilsvarende mængde protein i form af kød. Og denne fordel vil kun blive endnu større, hvis prisen på kødet bliver øget med en klimaafgift.

I forhold til den samlede økonomi vil køkkenernes mulighed for besparelser ved at erstatte kød med Plant Mate på nuværende tidspunkt være på 17-53 %, jævnfør nedenstående eksempler.



**100 g Plant Mate + 200 g vand =
300 g plantekød klar til brug**

Eksempler på prisforskelle på fulde måltider

Den ene pris er ved anvendelse af Plant Mate. Den anden pris er ved anvendelse af forskellige kødtyper.

Priserne er beregnet pr. måltid for en voksen person. Proteinindholdet vil ligge på samme niveau i alle måltiderne, fra 23-26 g/måltid.



Karrygryde
med perlebyg

8,68 kr

med
Plant Mate

18,55 kr

med
kyllingekød

53 % besparelse



Frikadeller med
kål og kartofler

10,56 kr

med
Plant Mate

12,81 kr

med
svinekød

17 % besparelse



Bolognese
med pasta

9,42 kr

med Plant
Mate

12,79 kr

med
oksekød

23 % besparelse

Alle ingredienserne i måltiderne er økologiske. De anvendte priser til beregningerne er fra en dansk grossist, december 2022.

Hertil kommer besparelser på energi og CO₂. Plant Mate behøver ikke køl under opbevaring og CO₂-besparelserne er til at få øje på. Måske vil der også kunne spares madspild, da produkterne har meget lang holdbarhed!

ALLE *Plant Mate* PRODUKTERNE HAR FØLGENDE KVALITETER

- Økologiske
- Plantebaserede
- Højt fiberindhold
- Glutenfri og soyafri
- Lav klimabelastning
- Lav forarbejdningsgrad
- Uden tilsætningsstoffer
- Fremstillet af ærter og hestebønner
- Indeholder alle essentielle aminosyrer.

Lav klimapåvirkning

Anvendelse af Plant Mate i stedet for kød indebærer meget store reduktioner af måltidernes klimabelastning, og der er tale om reduktioner, som hurtigt kan gennemføres, og som oven i købet også indebærer økonomiske besparelser.

Den samlede klimabelastning af Plant Mate er beregnet til 0,9 kg CO₂-e pr. kg, når Plant Mate er tilberedt, hvilket er langt lavere end kød, jævnfør tabellen med eksempler fra Concitos klimadatabase.

Overordnede beregninger viser, at en erstatning af kødet med planteproteiner vil halvere klimabelastningen af en typisk dansk kost.

Klimabelastning*	kg CO ₂ /kg råvare
Gulerod, rå	0,2
Hvidkål, rå	0,2
Kartoffel, rå	0,3
Havregryn	0,9
Kikærter, tørrede	2,2
Grisekød, hakket 15-20 % fedt	3,0
Grisekød, nakkefilet	3,6
Kylling, hakket	3,8
Laks fra opdræt, rå	9,1
Tigerrejer fra opdræt, rå	12,4
Oksekød, hakket 5-10 % fedt	34,2
Kalvekød, middelfedt, rå	50,4

*Uddrag af Concitos Den store klimadatabase

Lav klimapåvirkning og lang holdbarhed

- Plant Mate-produkterne er tørrede produkter og behøver ikke kølet opbevaring.
- Et lager af Plant Mate giver altid mulighed for et ikke planlagt måltid.
- Lang holdbarhed sikrer mod madspild både i forsyningskæden og i køkkenerne.
- Plant Mate har en klimabelastning på kun 0,9 CO₂e/kg målt fra jord til færdigt produkt, der kan sammenlignes med CO₂-tal for kød.
- Se Klimarapporten fra ekstern klimaekspert, dr. agro Henrik Saxe, på vores hjemmeside: <https://plantmate.dk/oekologisk-og-baeredygtig/>

CO₂-tal i opskrifterne

Opskrifterne på de fulde måltider i denne bog, indeholder CO₂-tal pr. måltid for en voksen person. Børnehæbørn spiser ca. det halve af en voksen, så her kan CO₂-tallet halveres.

Beregningerne er lavet ud fra tal i Concitos Klimadatabase.

CO₂e tal for 3 slags BØF à 100 g

Plantebøf	Half & Half	Oksekødsbøf
0,09 kg CO ₂ e/bøf	1,67 kg CO ₂ e/bøf	3,25 kg CO ₂ e/bøf

Plant Mate-varianterne – og forslag til anvendelser

Store stykker



Chunks – De store Chunks er velegnede til at opbløde og blende til mindre stykker, der minder om kødstykker. Chunks er også gode til grillspyd, ovnretter og som "Pulled meat".

Opblødningstiden på er 30 min. Trykkes ned med tallerken eller andet.

De kan leveres i poser á 850 g, løst i karton á 6 kg og i big bags.



Bites – Bites er rigtig gode til at blende til pålægssalater som Tunfri-mousse, Fønse-salat, Makrel-fri salat og i øvrigt bare cremede salater. De er også gode i gryderetter og som marinerede ovnstegte stykker. Når Bites opblødes og røres, splittes de op i mindre stykker, som minder meget om kød.

Opblødningstiden er 15 min.

De kan leveres i poser á 1 kg, løst i karton á 7,5 kg og i big bags.

Mellemstore Stykker



Flakes – Kan anvendes i mange af de gryderetter, hvor der ønskes lidt bløde stykker, som f.eks. gryderetter, hvor der pr. tradition ofte anvendes svinekød eller fjerkrækød.

Opblødningstiden er 10 min.

De kan leveres i poser á 1,25 kg, løst i karton á 8 kg og i big bags.



Slices/Plante Stykker – Velegnet som marinerede og/eller ristede plante-kødsstykker til anvendelse i mange retter. Som toppings, salat, suppe, fyld i fladbrød til frikassé og meget andet. Slices holder struktur og form, også når de er i væske/saucer, hvor de opbevares over lang tid.

Opblødningstiden er 10 min.

Kan leveres i små detailposer, poser á 1 kg, løst i karton á 7,5 kg og i big bags.



Mince – Har en form og størrelse, som gammeldags håndhakket kød – uregulære stykker. Velegnet til ragú, saucer til tarteletfyld, mange gryderetter og kan som de øvrige varianter også marineres.

Opblødningstiden er 5 min.

De kan leveres i poser á 1,25 kg, løst i karton á 8,5 kg og i big bags.



Strips/Plante Strimler – Til wokretter, til pizza-toppings, som "Skinke"-strimler, til friturestegning med tempuradej, til sprødstegte faconstykker og som marinerede og ristede på supper. Også gerne nede i suppen!

Opblødningstiden er 8 min.

De kan leveres i små detailposer, poser á 0,7 kg, løst i karton á 4,5 kg og i big bags.



Mince Mini/Plante Hakket – Gode som erstatning for hakket kød og strimler i mangfoldige retter. Som pandestegt Facon eller marinerede stykker på en pizza og marinerede og sprødristede i en kebab/pirog og lignende.

Opblødningstiden er 3 min.

De kan leveres i små detailposer, poser á 1,25 kg, løst i karton á 7 kg og i big bags.

Små stykker



Granulate 8020 – Små stykker, som er meget velegnede til Bolognese, lasagne og lignende retter – ikke mindst til små børn. Granulate 8020 har lidt mere bid og fasthed end Granulate 1000.

Opblødningstiden er 4 min.

Kan leveres i poser á 1,75 kg, løst i karton á 12 kg og i big bags.



Granulate 1000 – Denne variant er fremstillet af 100 % ærter, og det betyder, at den bliver mere blød under tilberedningen end Granulate 8020, som også indeholder hestebønner. Granulate 1000 er derfor velegnet til helt små børn, til postejer, humus, brød, kager, hvor der ikke er behov for "bid".

Opblødningstiden er 3 min.

Kan leveres i poser á 1,75 kg, løst i karton á 12 kg og i big bags.



Granulate Mini 1000/Protein Mini – Meget små stykker, som fungerer godt i brød, kager, proteinbarer, konfekt, humus og postejer. Vil også være godt som "rå" drys på havregrøden, på en dessert eller i en müsli, som spises uden opblødning og varmebehandling.

Opblødningstiden er 2 min.

Kan leveres i små detailposer, i poser á 1,75 kg, løst i karton á 12 kg og i big bags.



Shreds – Gode at anvende som all-round erstatning for hakket kød. Shreds har en særdeles god bindeeffekt og er derfor både velegnede i en ren plantekødsbøf og i en bøf/frikadelle/burger, hvor Shreds blandes med hakket kød.

Opblødningstiden er 2 min.

Kan leveres i poser á 1,25 kg, løst i karton á 8,5 kg og i big bags.



Nano Strips – Disse meget tynde fine stykker har, som Shreds, også en god bindeeffekt. Derfor er de også gode at anvende til bøffer og deller. De bliver særdeles sprøde når de ristes ved høj varme med lidt kokosolie, røget paprika og salt til Façon! De kan også overtrækkes med chokolade og drysses på kager og desserter eller drysses på mad som de er.

De behøver ikke opblødning, men kan evt. opblødes i væske med krydderier i 2 min.

De kan leveres løst i karton á 5 kg og i big bags.

Alle opblødningstiderne er ved anvendelse af koldt vand/væske.

Anvendes kogende vand/væske, vil tiden kunne næsten halveres.

"8020" og "1000" står på mange produkter ved navnet på den enkelte variant.

8020 – betyder, at der er anvendt 80 % ærter og 20 % hestebønner i produktet.

1000 – betyder, at der er anvendt 100 % ærter.

Alle Plant Mate-varianterne kan spises tørre, som de er. De kan også spises som marinerede og opblødte uden varmebehandling.

