

MAD

KLIMAVENLIG



Foto: Colorbox

Et læremiddel til hjemkundskab

www.klimavenligmad.net

www.odense.dk/klimavenligmad

Indholdsfortegnelse

KLIMAVENLIG MAD	3
Mål	3
Madpyramiden	4
SPIS MANGE GRØNTSAGER OG KUN LIDT KØD	5
Mål	5
CO ₂ termometeret	6
SPIS I SÆSON	7
Mål	7
HVORDAN KAN MADEN TILBEREDES KLIMAVENLIGT?	12
Mål	12
Klimavenlige køkkenmaskiner og hårde hvidevarer	12
Madpyramiden og klimabelastningen	16
Mål	16
Fødevarernes rejse	18
KLIMAVENLIG MAD – OPSKRIFTER I SÆSON	21
Forår	21
Lammefrikadeller med nye kartofler og gulerødder	21
Aspargessalat med rabarber og skvalderkål	23
Syltede rabarber	24
Sommer	25
Makrel med den første kål	25
Sommerbær	27
Efterår	28
Pasta Carbonara med kålsalat	28
Pocheret pære	30
Vinter	31
Cremet rodfrugtsuppe	31
Grove boller – 10 stykker	32
Bagte æbler	33
Æblekompot	34

KLIMAVENLIG MAD

Mål

Du skal lære:

- at maden, du vælger at spise påvirker klimaet
- at tilberede klimavenlig mad.

Klimaet er påvirket af den måde mennesker lever på. Produktion af fx elektricitet, biler, mobiltelefoner, forskellige maskiner og fødevarer påvirker jordens klima. Ved alle produktioner udledes forskellige drivhusgasser bl.a. metan, lattergas og CO₂, som påvirker klimaet, så temperaturen over hele jordkloden stiger.

Det betyder store ændringer for jordens befolkning, når temperaturen stiger. Isen ved Nord- og Sydpolen smelter, vandet i havene stiger og flere landområder vil blive oversvømmet og forsvinde. Udledningen af CO₂ betyder, at atmosfærens indhold af CO₂ i løbet af de sidste 150 år er steget med ca. 35 %. (Kilde: DMI), og det giver klimaforandringer.

Drivhusgasser

Drivhusgasser er luftarter, der holder på den varme som jorden udsender. Varmen kan ikke slippe væk på grund af drivhusgasserne, og temperaturen på jorden stiger.

Transport af varer med fly, tog, lastbil og skib udleder også CO₂.



Du, dine venner og din familie kan påvirke klimaet og begrænse udledningen af CO₂, hvis I vælger klimavenlig mad.

Madpyramiden

Madpyramiden er en kostmodel. Du spiser klimavenligt, når du spiser efter madpyramiden.



Madpyramiden viser, hvordan du skal sammensætte din mad i løbet af en uge eller 14 dage for at spise sundt.

Madpyramiden har 3 lag. Du skal spise mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen.

I bunden af madpyramiden er der grøntsager, rugbrød og kartofler samt vand.

I midten af madpyramiden er der frugt, fuldkorn, fuldkornsbrød, og mælk. I toppen af madpyramiden er der kød, indmad, æg, ost og olie.

At spise grøntsager, frugt og fuldkorn er mere klimavenligt end at spise kød fra okse, svin og kylling samt fisk. Produktion af grøntsager udvikler mindre CO₂ end produktion af kød.

På de næste sider kan du arbejde med følgende 4 temaer om klimavenlig mad:

- Spis mange grøntsager og kun lidt kød.
- Spis i sæson.
- Hvordan kan maden tilberedes klimavenligt?
- Madpyramiden og klimabelastningen.

SPIS MANGE GRØNTSAGER OG KUN LIDT KØD

Mål

Du skal lære:

- at produktion af kød udleder mere CO₂ end produktion af frugt og grøntsager
- at undersøge og vurdere, hvor meget CO₂, der udledes ved produktion af forskellige fødevarer.

Mennesker spiser kød fra både pattedyr, fjerkræ og fisk. Men det kræver energi at producere okse-, svine-, og lammekød samt kyllinger. Produktionen af foder til dyrene, den luft dyrene udånder og deres prutter giver drivhusgasser. Også når kødet skal transporteres til butikkerne, udledes der drivhusgasser, da lastbilerne bruger brændstof. At producere kød – og især oksekød – udvikler meget metan, lattergas og CO₂. Det påvirker klimaet.

Produktionen af fødevarer påvirker klimaet på forskellige måder. For eksempel belaster produktion af oksekød klimaet 5 gange mere, end svinekød og kylling. Og produktionen af oksekød belaster klimaet 25-50 gange så meget som kartofler, gulerødder, majs og havregryn.

Kød i madpyramiden



I madpyramiden er kød placeret i toppen. Det viser, at du skal spise lidt kød til dine måltider.

Oksekød er over de andre typer kød i pyramiden. Det viser at oksekød er mindst klimavenligt at spise.

Madpyramiden viser også, at fisk og kyllingekød er mere klimavenligt at spise, da det ligger under de andre typer kød.

Hvis du vil spise klimavenligt, skal du spise lidt kød. Men noget kød, skal du spise, da det indeholder både proteiner, vitaminer og mineraler, som har betydning for din sundhed.

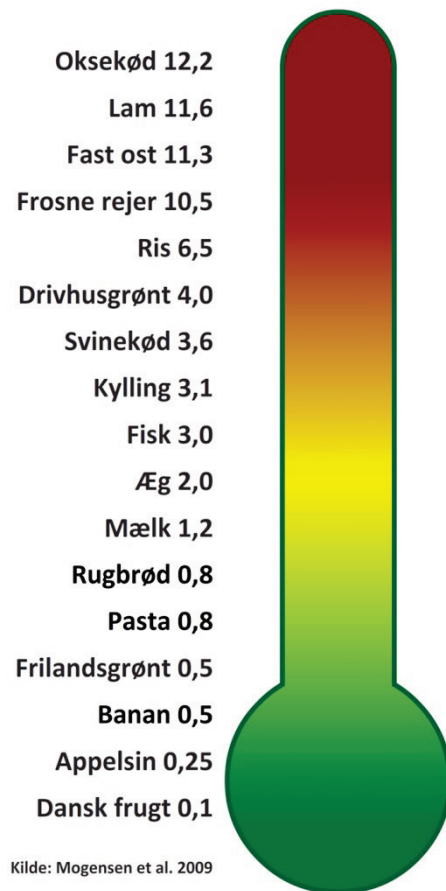
CO₂ termometeret

Du kan beregne, hvor meget din mad påvirker klimaet. CO₂ termometeret viser, hvor mange CO₂ ækvivalenter der udvikles, når en fødevare produceres.

CO₂ ækvivalenter

CO₂ ækvivalenter er et samlet tal for både metan, lattergas og CO₂.

På termometeret kan du fx se, at produktionen af 1 kg ris udvikler 6,5 kg CO₂ ækvivalenter. De 6,5 kg CO₂ ækvivalenter omfatter alle led i produktionen – fra risen bliver plantet, høstet, rensat, pakket, transporteret indtil posen ligger i butikken.



De næste to opgaver kan løses ved brug af CO₂-termometret eller ved brug af CO₂-beregneren på: www.klimavenligmad.net/CO2beregner

Opgave 1

Undersøg hvor mange CO₂ ækvivalenter, der udledes ved produktion af 1 kg oksekød, 1 kg svinekød, 1 kg lammekød, 1 kg kyllingekød, 1 kg fisk, 1 kg rugbrød og 1 kg danske æbler. Brug CO₂ termometeret.

Opgave 2

Vælg en ret fra opskrifterne for klimavenlig mad på side 21 - 34. Se på ingredienserne i opskriften og beregn, hvor mange CO₂ ækvivalenter retten udleder. Vurder og diskuter, hvor klimavenlig retten er. Lav retten.

SPIS I SÆSON

Mål

Du skal lære:

- at kende de 4 sæsoner
- at kende fødevarer, der er i sæson
- hvad det betyder for klimaet, når du bruger fødevarer i sæson.

Sæson

Om sommeren er de danske jordbær modne, og om efteråret er æblerne modne. Når frugter og grøntsager er modne, er de i sæson. På det tidspunkt har frugt og grøntsager den bedste duft, smag, konsistens. De danske frugter og grøntsager i sæson skal kun transporteres en kort vej til butikken. Frugter og grøntsager i sæson bliver spist friske, så der bruges ikke energi på at opbevare dem på køl. Når du spiser i sæson, spiser du også klimavenligt.



Danske jordbær er i sæson om sommeren. De friskplukkede bær bliver kørt til butikken, hvor de sælges samme dag.

I Danmark har frugt og grøntsager 4 sæsoner: forår, sommer, efterår og vinter. De fleste frugter og grøntsager kan dyrkes på friland – det vil sige på marker, i haver eller i uopvarmede drivhuse. Men for at forlænge den danske sæson dyrkes nogle grøntsager i opvarmede drivhuse, og det kræver meget energi. Tomater og agurker i Danmark dyrkes ofte i opvarmede drivhuse.

Opgave 3

- *Besøg skolehaverne i Odense: "Haver til maver", og undersøg hvilke frugter og grøntsager, der dyrkes i haverne. Lav en liste over frugterne og grøntsagerne.*
- *Aftal tidspunkt for besøg med daglig leder af skolehaven Thomas Bergenholtz Høgedal på telefon 23 64 14 40.*

Se: www.havertilmaver.dk eller <http://havertilmaver.wordpress.com/haver-til-maver-dk>

Danske frugter og grøntsager er i sæson

Om sommeren og om efteråret er mange danske frugter og grøntsager i sæson. Nogle af efterårets frugter og grøntsager kan gemmes, så de kan holde sig hele vinteren. Det betyder, at de er i sæson om vinteren. I skemaet på næste side kan du se de fire sæsoner, der er for danske frugter, grøntsager, nødder, kartofler og vilde planter.

Danske frugter, grøntsager, vilde bær og planter i sæson

Årstid	Frugt	Grøntsager	Vilde bær og planter
Forår	rabarber	asparges radiser spidskål spinat Knolde: kartofler, nye	brændenælde bøgeblad granskud ramsløg skovmærke skovsyre skvalderkål tusindfryd viol
Sommer	hindbær, jordbær kirsebær solbær stikkelsbær	agurk asparges bønner forårsløg gulerødder hovedsalat icebergsalat spidskål tomat ærter Knolde: kartofler, nye	hyben hyldeblomst skovhindbær skovjordbær gederams – stænglen
Efterår	blommer blåbær brombær ferskner pærer vindruer æbler Nødder: hasselnødder valnødder	bladselleri broccoli fennikel gulerødder hvidkål løg pastinak persillerod porrer rucola rødbeder savoykål selleri squash Knolde: kartofler	brombær hasselnødder havtorn hyldebær rønnebær svampe
Vinter	æbler	gulerod grønkål hvidkål pastinak persillerod rosenkål rødkål selleri Knolde: jordskok kartofler	

Om sommeren er de fine grøntsager i sæson, og om efteråret og vinteren er de grove grøntsager i sæson. De fine grøntsager indeholder meget vand samt nogle vitaminer og mineraler. De grove grøntsager indeholder ikke så meget vand, men mange kostfibre, vitaminer og mineraler.



På Fyn dyrkes især: asparges, jordbær, æbler og nødder på friland.



Selleri, pastinak, gulerødder og rødbeder er grøntsager i sæson om efteråret.

Opgave 4

Diskuter i klassen, hvilke grøntsager og frugter I selv dyrker, samt hvilke vilde planter I samler. Sæt frugterne og grøntsagerne ind i sæsonskemaet herunder:

Diskuter også hvilke retter I kan lave af jeres egne frugter og grøntsager.

Sæson	Frugt	Grøntsager	Vilde planter
Forår			
Sommer			
Efterår			
Vinter			

Opgave 5

En undersøgelse viser, at mange børns yndlingsret er: Kyllingebryst med kartofler og salat.

Salaten er lavet af:

Opskrift

½ icebergsalat

½ agurk

2 tomater

1 dl majs fra dåse

Til dressing

3 spsk. Thousand Island dressing

- Undersøg ud fra skemaet: Danske frugter, grøntsager, vilde bær og planter i sæson, hvilken sæson ingredienserne i salaten har.
- Lav en opskrift på en salat, der er i sæson nu.
- Hvilken forskel er der på de to salater?

Ikke i sæson

I butikkerne kan du købe grøntsager og frugter, der er importerede fra andre lande. Det er fx ananas, appelsin, banan, nektariner, blommer, kiwifrugt, mango, citron og aubergine. Disse frugter og grøntsager er ikke i sæson i Danmark. De er transporteret til Danmark med skib, fly eller lastbil, der har brugt brændstof og udledt CO₂.

Opgave 6

Undersøg i en fødevarerbutik, hvilke danske frugter og grøntsager butikken har, der er i sæson nu, og hvilke der ikke er i sæson. Lav en liste over de frugter og grøntsager, der er i sæson nu, og de der ikke er i sæson. Skriv ind i skemaet.

I sæson		Ikke i sæson	
Frugt	Grøntsager	Frugt	Grøntsager

Fisk er klimavenligt

Fisk er også i sæson. Det er generelt mere klimavenligt at spise fisk og kylling end at spise oksekød, da produktionen af oksekød udleder mere CO₂ end produktionen af fisk og kylling.

I skemaet herunder kan du se sæsonen for forskellige fiskearter.

Årstid	Fisk
Forår	Stenbider, hornfisk, sild, ising og kuller
Sommer	Laks, rødspætte, ising og kuller
Efterår	Skrubbe, makrel, sild, brosme, ising og kuller
Vinter	Torsk, brosme, ising og kuller

Opgave 7

Tilbered en ret i den sæson, der er lige nu.

Brug opskrifterne for klimavenlig mad på side 21 - 34.

Diskuter i klassen, hvorfor denne ret er klimavenlig.



HVORDAN KAN MADEN TILBEREDES KLIMAVENLIGT?

Mål

Du skal lære:

- at bruge forskellige køkkenredskaber, –maskiner og hårde hvidevarer klimavenligt
- at tilberede maden klimavenligt
- at forstå, at der er en sammenhæng mellem det du gør i køkkenet og klimabelastningen.

Når du laver mad, bruger du forskellige redskaber, maskiner og hårde hvidevarer, som køleskab, komfur og en håndmikser eller andre redskaber fra køkkenet.

Køkkenmaskiner og hårde hvidevarer bruger elektricitet, der kan være produceret på et kraftværk. Denne produktion udleder CO₂. Grøn elproduktion fra fx vindmøller er derimod CO₂-neutral.

Du kan være med til at mindske klimabelastningen og fx mængden af CO₂, når du tilbereder maden på en klimavenlig måde. Du kan også tænke på vandforbruget.

Klimavenlige køkkenmaskiner og hårde hvidevarer

I køkkenet kan elektricitet og gas være energikilder.

Nogle køkkenmaskiner og hårde hvidevarer bruger meget energi, og andre bruger kun lidt. Jo længere tid en køkkenmaskine er tændt, jo mere energi bruger den. Forbruget af energi udleder CO₂.

I skemaet kan du se, hvor meget energi de forskellige køkkenmaskiner og hårde hvidevarer bruger på en time. Energien er målt i kilowatt timer (kWh).



Dampgryde.

*Grøntsager på
en si for oven –
oven over fx kar-
tofler.*

Køkkenmaskiner og hårde hvidevares energiforbrug

Køkkenmaskiner og hårde hvidevarer	kWh	Klimavenlige råd
Emhætte	0,2	Emhætten: Kør på laveste effekt og sluk efter brug. Luft ud i stedet for.
Ovn	0,4	Ovn: Fyld den op og brug eftervarme. Stil maden i kold ovn. Varmluftovn: Sæt flere plader i ovnen på en gang.
Mikrobølgeovn	1,8	Bruges kun i kort tid ad gangen til små portioner.
Komfur: Masseplader Keramisk kogeplade Induktion	Ved kogning af 1 liter vand: 0,20 0,18 0,14	Brug helt plane, tykbundede gryder og pander, der passer i størrelsen til kogeblusset. Brug låg. Jo mindre vand, der varmes op, jo lavere bliver energiforbruget.
Køleskab 200 l	0,5	Tø frosne fødevarer op i en skål i køleskab. Brug termometer i køleskab. Temperatur: 5 grader.
Fryseskab 165 l Kummefryser 300 l	1,0/døgn 1,0/døgn	Brug termometer i fryseren. Temperatur: -18 grader.
Kaffemaskine	0,1/liter vand	Hæld kaffen på termokande. Står kaffen 1 time på kaffemaskinens varmeplade, bruger den 0,1 kWh.
El-keddel	0,1/liter vand	Brug el-keddel til at koge vand i til fx kartofler m.m., når du bruger masse- og keramiske kogeplader .
Røremaskine	0,5	
Håndmikser	0,2	
Foodprocessor	0,5	

Kilde: TREFOR

Opgave 8

Lav en liste over køkkenmaskinernes og de hårde hvidevarers forbrug i nedenstående skema – hvilke bruger meget osv.

Diskuter, hvordan I kan være med til at mindske energiforbruget.

Meget energi	
Noget energi	
Lidt energi	

Du skal vurdere, hvor meget energi, man bruger, når man tilbereder mad på forskellige måder.

Tegn pile til farvefelter i termometer eller løs opgaven på dette link:

www.klimavenligmad.net/Redskaber



Forskellige hårde hvidevarer og køkkenmaskiner.

Opgave 9

Tilberedning af fødevarer

- Vælg en opskrift fra de klimavenlige opskrifter på side 21 - 34.
- Tilbered retten.
- Hvilke ingredienser er klimavenlige?
- Hvilke køkkenmaskiner og hårde hvidevarer har du brugt. Lav en liste.

Køkkenmaskiner og hårde hvidevarer

- Diskuter og vurder, hvor klimavenlig tilberedningen er. Brug skemaet Køkkenmaskiner og hårde hvidevares energiforbrug på side 13.

Madpyramiden og klimabelastningen

Mål

Du skal lære:

- at kunne bruge madpyramiden i forhold til CO₂ udledning
- at kende forskellen på danske råvarer fra udenlandske og deres betydning for klimaet.

Produktion og forbrug af fødevarer udgør mellem 22 % og 31 % af EU landenes samlede udledning af drivhusgasser.

Det kaldes **en fødevares klimaaftryk**.

Udover klimabelastningen fra selve produktionen medtages belastningen fra fx foder, kunstgødning, transport, forarbejdning, emballering osv. - indtil fødevaren ligger i forretningen.

En fødevares klimaaftryk er det samme som det antal CO₂ ækvivalenter, som en fødevare udleder.

For at reducere klimabelastningen anbefales følgende råd til at spise klimavenligt.

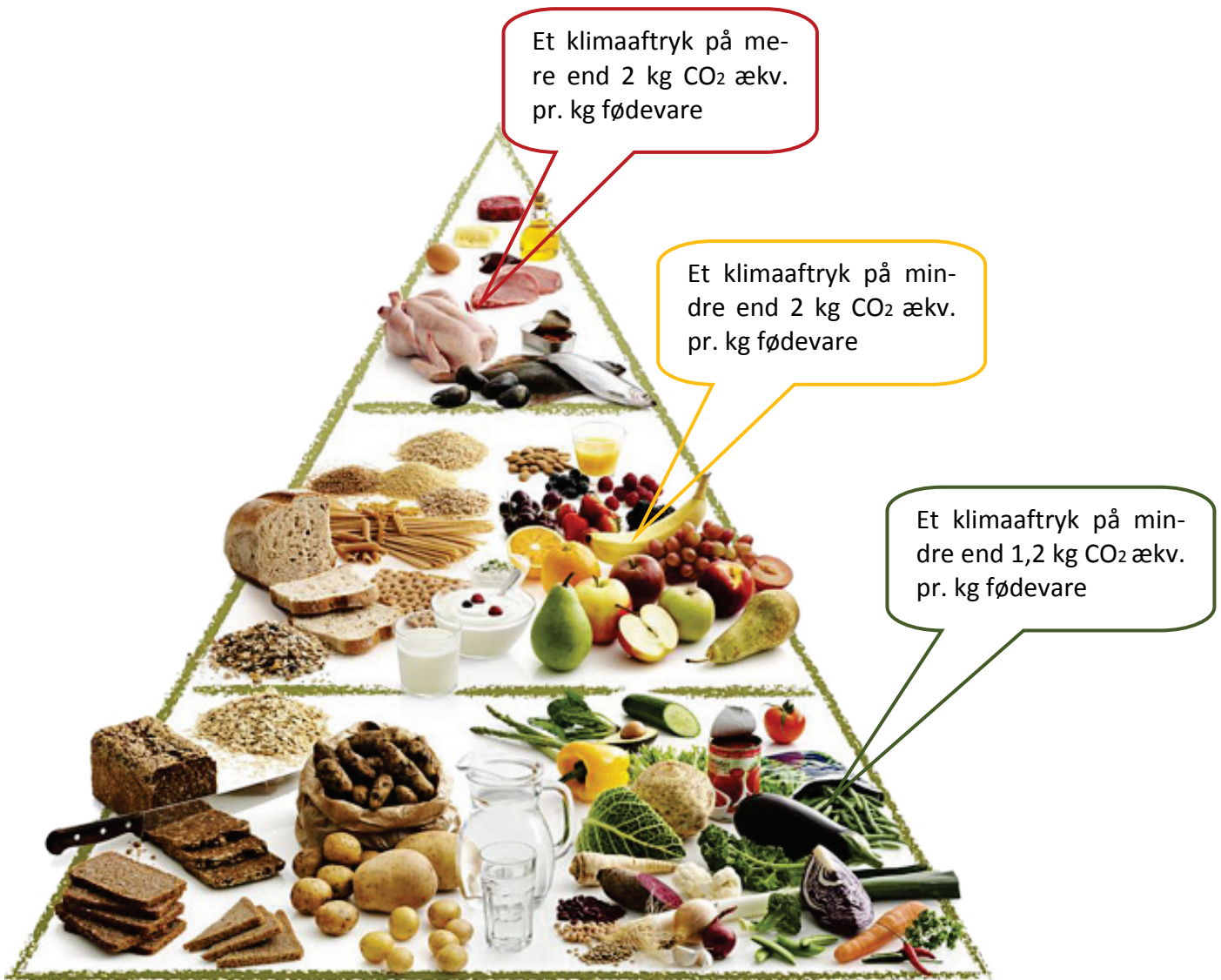
Klimavenlige råd

- Spis mindre kød - mest fisk og fjerkræ og mindst oksekød.
- Spis rigeligt af årstidens frugt og grøntsager.
- Spis kartofler og pasta frem for ris.
- Drik vand fra hanen.
- Tilbered ikke mere mad, end du skal bruge. Alternativt brug rester dagen efter og undgå madspild.
- Brug lokale varer.

Madpyramiden og klimabelastningen

Madpyramiden viser på en anden måde forskellige fødevarers klimaaftryk.

Madpyramiden viser CO₂ belastningen, når du spiser fra bunden, fra midten og fra toppen.



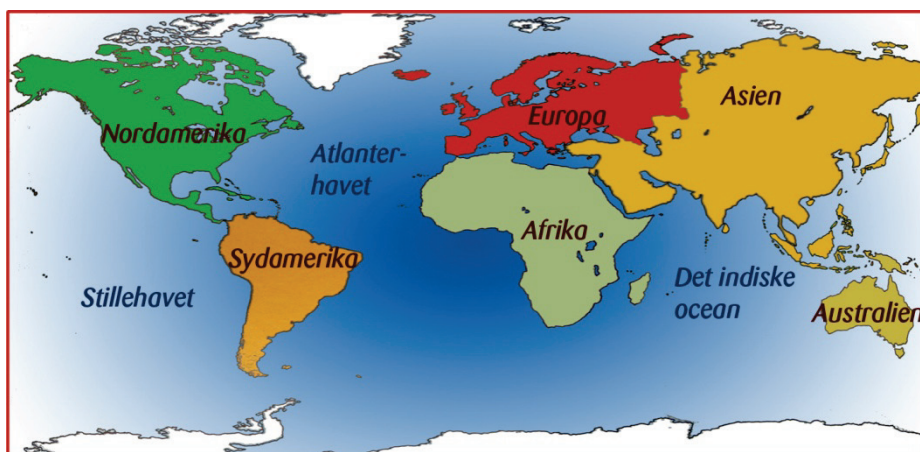
FDB Madpyramide 2011

Opgave 10

- Hvilke fødevarer i madpyramiden kommer fra Danmark?
- Hvilke fødevarer i madpyramiden kommer fra udlandet?
- Hvilke fødevarer har den største klimabelastning?

Fødevarernes rejse

Over hele verden lever der mennesker, der producerer fødevarer. Danmark importerer og eksporterer fødevarer. Når du køber ind i en fødevarerbutik, kan du købe fødevarer fra Danmark og fra andre steder i verden.



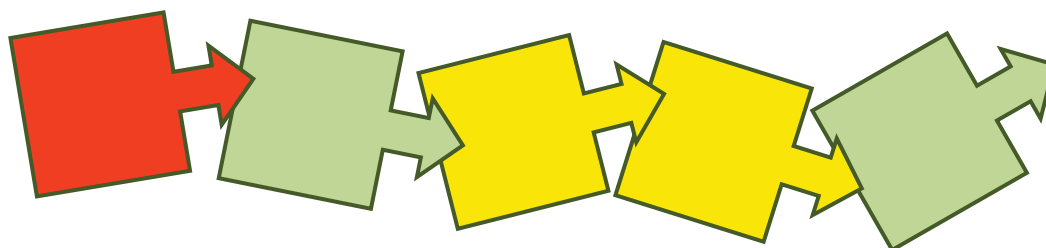
Du kan købe grøntsager og frugter, der er importerede. Fx ananas, appelsin, banan, fersken, nektarin, blomme, kiwifrugt, mango, citron, aubergine og peberfrugt. De er transporteret til Danmark med skib, fly eller lastbil, der har brugt brændstof og udledt CO₂.

Opgave 11

Den berejste "Kylling i karry med ris"

Retten "Kylling i karry med ris" er lavet af fødevarer fra hele verden.

- I skal undersøge, hvor langt ingredienserne i retten rejser. Læs opskriften og tegn ind på verdenskort, hvor de forskellige ingredienser kommer fra.
- Diskuter, hvilke ingredienser, der har været på de 3 længste rejser?
- Gæt på, hvordan ingredienserne er blevet transporteret fra produktionssted til butikken? Med lastbil, tog, skib eller fly? Hvor bruges der energi?
- Hent oplysninger på:
<http://madpyramiden.dk/spis-klimavenligt/det-udleder-foedevarerne>
<http://madpyramiden.dk/spis-klimavenligt/transport-og-klima>
- Tegn en transportkæde over de 3 fødevarer, der har rejst længst.



- Diskuter fordele og ulemper for hver af transportformerne i forhold til klimavenlighed.
- Placer de enkelte ingredienser i madpyramiden s. 17

Opskrift: Kylling i karry med ris

2 dl parboiled ris
4 dl vand
1 tsk. salt

3 – 4 tsk. karry
20 g smør
250 g kyllingebryst
1 løg
1 stor gulerod
1/3 dåse ananas i tern
Lidt ananassaft
2 dl vand
½ kyllinge bouillonterning
1 dl kokosmælk

Fremgangsmåde

1. Skyl risene grundigt
2. Kog vand i el-keddel og hæld det i en gryde.
3. Kom salt og ris i gryden.
4. Skru ned, når vandet koger. Husk låg.
5. Se på risposen, hvor længe det skal koge.
6. Skær kyllingebryst i strimler.
7. Opvarm en gryde. Hæld karryen i gryden og rør i karryen, så den ikke brænder på. Dette tager ca. 1-2 min.
8. Kom smør i gryden.
9. Steg kyllingen sammen med karryen i ca. 10 min. Rør af og til.
10. Pil og skyl løget. Skær det i terninger.
11. Skræl og skyl guleroden og skær den i skiver.
12. Kom løg og gulerødder i gryden og sauter i 2 – 3 min.
13. Hæld vand og bouillonterning i gryden, så kyllingen lige er dækket af vandet.
14. Hæld ananas og saft i gryden og lad dette småsimre i ca. 8 min.
15. Tilsæt kokosmælk.
16. Retten skal koge i ca. ½ time i alt.
17. Jævn retten med en meljævning, hvis saucen skal være lidt tykkere.

Opgave 12

Den klimavenlige "Kylling i karry"

- A. Lav "Kylling i karry" om til "En klimavenlig "Kylling i karry".
Diskuter hvilke ingredienser, der skal udskiftes. Brug madpyramiden og CO₂ termometret.
- B. Skriv den klimavenlige opskrift ned.
Diskuter hvorfor denne ret er mere klimavenlig – både mht. ingredienser og valg af tilberedning.
- C. Lav en indkøbsseddel.
Køb ind til retten og begrund dine valg i forhold til madpyramiden side 17. Hvilke overvejelser havde I, da I købte ind.
- D. Tilbered "Kylling i karry" med ris og den "Klimavenlige kylling i karry".
Sammenlign og diskuter forskellen på de to retter.



KLIMAVENLIG MAD – OPSKRIFTER I SÆSON

Forår

Lammefrikadeller med nye kartofler og gulerødder

Lammefrikadeller

250 hakket lammekød

½ tsk. salt

lidt peber

½ lille løg

1 fed hvidløg

4 stilke frisk timian

½ dl havregryn

1 æg

3/4 dl mælk

Til stegning

2 spsk. rapsolie

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Kom kødet i en skål.
3. Kom salt og peber i skålen og rør.
4. Pil og hak løg og hvidløg. Kom det i skålen.
5. Skyl timianstilkene og tag bladene af stilken.
6. Kom timianbladene i skålen.
7. Kom havregryn i skålen. Bland.
8. Kom ægget i skålen og rør.
9. Kom lidt efter lidt mælken i skålen og rør farsen godt.
10. Hæld rapsolien på en pande og varm den op.
11. Form frikadeller og steg dem på alle sider i cirka 10-15 minutter, indtil de er gennemstegte.

Kartofler og gulerødder

350 g nye kartofler

350 g nye gulerødder

5 dl vand

1 tsk. salt

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Vask kartofler og skrab dem.
3. Skær toppen af gulerødderne og vask dem.
4. Skrab gulerødderne.
5. Hæld vand og salt i en gryde.
6. Kom kartoflerne i gryden.
7. Læg låg på gryden og kog kartoflerne i 8 minutter.
8. Kom gulerødderne i gryden og kog dem i 3 minutter.
9. Sluk for gryden og lad den stå på varmen i ca. 5 minutter indtil kartoflerne er møre og gulerødderne er lidt faste.
10. Hæld vandet fra og server kartofler og gulerødder til lammefrikadellerne.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Aspargessalat med rabarber og skvalderkål

- 4 grønne asparges
- 2 stængler rabarber
- 2 dl skvalderkål – de helt nye blade

Til dressing

- ½ spsk. æbleeddike
- ½ spsk. sennepsfrø
- ½ spsk. honning
- Lidt salt
- Lidt peber

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl aspargesene og skær dem i tynde skiver. Skær roden af rabarberne og skyl dem.
3. Skær rabarberne i tynde skiver.
4. Læg skvalderkålen i stor skål og hæld vand over skvalderkålen. Skyl skvalderkålen grundigt.
5. Læg skvalderkålen i en si og lad den dryppe af.
6. Kom asparges, rabarber, og skvalderkål i en glasskål.

Dressing

7. Kom æbleeddike, sennepsfrø og honning i en lille skål. Pisk det sammen.
8. Kom salt og peber i skålen og smag dressingen til.
9. Hæld dressing i glasskålen og bland salaten.
10. Server salaten til lammefrikadellerne.

Syltede rabarber

200 g rabarber

1 dl vand

100 g sukker

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skær roden og bladet af rabarberne, og skyl dem godt.
3. Skær rabarberne i 3 cm lange stykker.
4. Kom rabarber, vand og sukker i en gryde.
5. Kog rabarberne i ca. 5 minutter.
6. Sluk for rabarberne og lad dem stå i gryden og trække i 5 minutter.
7. Hæld rabarberne i en skål og lad dem køle af.

Brug de syltede rabarber til en dessert:

Forslag til portionsanretning

Portionsanret rabarberne i en lille skål sammen med 1 spsk. skyr og lidt revet ristet rugbrød. Gem resten af de syltede rabarber i et syltetøjsglas.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Sommer

Makrel med den første kål

4 makrelfileter
2 spsk. rapsolie
Lidt salt
Lidt peber

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl makrelfileterne, og dup dem med køkkenrulle.
3. Hæld rapsolien på en pande, og varm den op.
4. Læg makrelfileterne på panden med skindsiden nedad.
5. Steg makrelfileterne 2 minutter.
6. Vend makrelfileterne og steg dem 2 minutter på den anden side.
7. Drys salt og peber på makrelfileterne.
8. Server makrelfileterne sammen med den første kål.

Den første kål

¼ spidskål
¼ blomkål
1 dl vand
10 g smør
½ tsk. salt
Lidt peber
25 g hasselnødder
5 kviste skovkørvel eller estragon

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl spidskålen og fjern stokken.
3. Skær spidskålen i 4 dele fra spidsen.
4. Skyl blomkålen og skær den i buketter.
5. Kom vand, smør, salt og peber i en gryde.
6. Kom spidskål og blomkål i gryden.
7. Læg låg på gryden og tænd for gryden.
8. Damp kålen i 6-8 minutter indtil den er sprød.
9. Tag kålen op og læg den i et fad.

Sommeropskrifter

10. Læg hasselnødderne på en pande og rist dem.
11. Tag nødderne af og hak dem. Drys dem over kålen.
12. Skyl skovkørvel eller estragon godt, og hak det. Drys det over kålen.

Forslag til tilbehør

Kogte kartofler

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Sommerbær

100 g jordbær
100 g hindbær
100 g brombær
1½ dl piskefløde
2 tsk. sukker
20 mynteblade

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl jordbær, hindbær og brombær.
3. Læg bærerne i en si og lad dem dryppe af.
4. Læg bærerne på et fad.
5. Hæld piskefløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
6. Kom sukkeret i flødeskummet og bland med en dejskraber. Læg flødeskummet over bærerne.
7. Skyl myntebladene og læg drys dem over flødeskummet.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Efterår

Pasta Carbonara med kålsalat

Pasta Carbonara

2½ liter vand
2 tsk. salt
150 g fuldkornspasta
¼ rød chili
1 skalotteløg
50 g bacon
1 tsk. rapsolie
30 g hård ost fx Vesterhavsost
2 pasteuriserede æggeblommer
Lidt salt
Lidt peber
5 stilke basilikum
10 stilke persille

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden og kog vandet.
3. Kom pastaen i gryden og kog den i ca. 10 minutter indtil den er al dente.
4. Hæld pastaen i en si.
5. Skyl chilien. Fjern kernerne og hak chilien.
6. Pil og hak løget.
7. Skær baconen i terninger.
8. Hæld rapsolien i en gryde og varm den op.
9. Kom bacon i gryden og steg det gyldent.
10. Kom chili og løg i gryden og sauter det.
11. Riv osten.
12. Kom pastaen i gryden og bland godt. Sluk for gryden.
13. Kom ost og æggeblommer i gryden og bland godt.
14. Hæld retten i et fad.
15. Skyl basilikum og persille godt og hak det.
16. Drys basilikum og persille over pastaen.

Efterårsopskrifter

Kålsalat

½ fennikel
1 æble – fx Elstar
200 g hvidkål
20 rucolasalat-blade

Til dressing

1 spsk. æbleeddike
1 spsk. rapsolie
½ spsk. honning
2 tsk. sennep
Lidt salt
Lidt peber

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl fenniklen godt og skær det yderste blad af.
3. Skær fennikel i meget tynde skiver. Læg dem i en skål med koldt vand.
4. Skyl æblet og skær det i 4 dele.
5. Fjern blomst, stilk og kernehus. Skær æblet i tynde både, og læg dem i skålen med det kolde vand.
6. Skyl hvidkålen og skær den i tynde strimler. Kom dem i en glasskål
7. Skyl rucolasalaten og kom den i glasskålen.
8. Tag fenniklen og æbler op af vandet og læg dem i glasskålen.

Dressing

9. Kom æbleeddike, rapsolie, honning og sennep i en lille skål. Pisk det sammen.
10. Kom salt og peber i skålen og pisk. Smag dressingen til.
11. Hæld dressing over salaten og bland den.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Pocheret pære

- 4 pærer
- 3 dl vand
- 100 g sukker
- 50 g honning

Forslag til tilbehør

creme fraiche eller flødeskum

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl og skræl pærerne. Lad stilken blive på pærerne.
3. Kom vand, sukker og honning i en gryde og kog det.
4. Skru ned og kom pærerne i gryden.
5. Kog pærerne ved meget svag varme i ca. 25 minutter indtil de er møre.
6. Læg pærerne i et fad og hæld sukkerlagen over.
7. Server pærerne med tilbehør.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Vinter

Cremet rodfrugtsuppe

Fremgangsmåde

- | | |
|------------------|--|
| 1 stort løg | 1. Find alle ingredienser frem. |
| ½ knoldselleri | 2. Pil løget og skær det i terninger. |
| 2 gulerødder | 3. Vask og skræl knoldsellerien. Skær den i terninger. |
| 1 persillerod | 4. Vask og skræl gulerødder og persilleroden. Skær dem i terninger |
| 1 porre | 5. Skyl og rens porren og skær den i skiver. |
| 1 spsk. rapsolie | 6. Kom rapsolien i en gryde og varm den op. |
| 5 stilke timian | 7. Skru ned og kom løget i gryden. Sauter løget. |
| Lidt salt | 8. Kom knoldselleri, gulerødder, persillerod og porren i gryden. Rør godt. |
| Lidt peber | 9. Skyl timianen, og kom den i gryden. |
| 1 liter vand | 10. Hæld vandet i gryden og læg låg på. |
| Lidt æbleeddike | 11. Kog suppen i ca. 30 minutter indtil grøntsager er møre. |
| | 12. Tag timianen op. |
| | 13. Hæld suppen i en blender og blend suppen. |
| | 14. Hæld suppen tilbage i gryden og smag den til med lidt salt, peber og æbleeddike. |

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Grove boller – 10 stykker

Fremgangsmåde

25 g gær
2½ dl lunkent vand
½ dl kærnemælk
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
50 g havregryn
100 g groft speltmel
Ca. 250 g hvedemel

Til pensling

½ dl kærnemælk

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Kom vand og kærnemælk i skålen. Rør.
5. Kom sukker og salt i skålen. Rør.
6. Kom havregryn og speltmel i skålen. Rør godt.
7. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
8. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Læg plastfilm over dejen og lad den hæve i 15 minutter.
11. Del dejen i 10 stykker og form 10 boller. Sæt dem på bagepladen.
12. Læg plastfilm over bollerne og lad dem hæve i 10 minutter.
13. Pensl bollerne med kærnemælk.
14. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
15. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i ca. 15 minutter.
16. Lad bollerne køle af på en bagerist.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	

Bagte æbler

50 g hasselnødder
25 g sukker
10 g mørk chokolade
2 spsk. pasteuriserede æggehvider
4 æbler fx Elstar
½ dl vand

Tilbehør

Flødeskum

Fremgangsmåde

1. Mål alle ingredienser af.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smør et lille ovnfast fad med 5 g smør.
5. Kom hasselnødder, sukker og chokolade i en foodprocessor. Hak i ½ minut.
6. Kom pasteuriseret æggehvide i foodprocessoren. Hak indtil nødde-chokolademassen er sammenhængende.
7. Skyl æblerne og skær top af. Gem toppen.
8. Skær kernehuset ud.
9. Fyld nødde-chokolademassen i æblerne, og sæt dem i det ovnfaste fad.
10. Læg toppen på æblerne
11. Hæld vand i fadet.
12. Sæt fadet midt i ovnen, og bag æblerne i ca. 20 minutter indtil de er møre.
13. Anret æblerne på tallerkener, og server flødeskum til.

Du kan også: server æblekompot til de bagte æbler.

Æblekompot

- 2 store æbler
- 75 g honning
- 20 g smør
- 1 kvist rosmarin

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Læg bagepapir på en bagerist.
3. Tag et lille ildfast fad frem.
4. Mål alle ingredienser af.
5. Skyl og skræl æblerne.
6. Skær æblerne i 4 dele.
7. Fjernkernehuset og skær æblet i både.
8. Læg æbler, honning og smør i det ildfaste fad.
9. Skyl rosmarinkvisten og læg den i fadet.
10. Lag bagepapir over fadet og sæt det på bageristen.
11. Sæt bageristen i oven og bag æblerne i ca. 20 minutter til de er møre.
12. Tag fadet ud og lad æblekompotten køle af.

+ for klimaet

Skriv ind i skemaet, hvorfor denne ret er klimavenlig.

1	
2	
3	
4	