



Mad & Miljø



Spis dig til en mere bæredygtig verden



MAD & MILJØ

– Spis dig til en mere bæredygtig verden

Redaktion

Nanna Elisabeth Mørkegaard

Rune Christoffer Dragsdahl

Pia Lykke Kongsgaard

Line Johansen

Illustration

Thomas Iburg

Grafisk tilrettelæggelse

Gitte Thrane

3. udgave, 1. oplag

Januar 2017

Dansk Vegetarisk Forening

Dilemmaer

- 3 Indledning
- 5 Kødkultur - i Danmark
- 6 Kødkultur - i andre lande
- 8 Madspild
- 9 Dyrefoder – den største form for madspild
- 12 Hvordan vi bruger landbrugsjorden i Danmark
- 14 Vand
- 16 Verdenshavene
- 17 Vandforurening
- 18 Drivhusgasser
- 20 Hvad er drivhuseffekten?
- 22 Regnskove
- 25 Mad og transport
- 28 Hvordan skaber vi en mere bæredygtig madkultur?

Grønne Opskrifter:

- 30 Squashfrikadeller
- 31 Vegetarburger
- 32 Spinatlasagne
- 33 KødFriSovs
- 34 Dal
- 35 Gryderet med kikærter og spinat
- 36 Chili sin carne
- 37 Hummus
- 37 Falafel
- 38 Aspargestærte med cashew-creme
- 39 Quinoa-tabouleh
- 40 Ratatouille
- 41 Rødbedepizza med karamelliserede løg
- 42 Perlebygotto
- 43 Butterdejspakker med svampe og grønkål
- 44 Jordskokkesuppe
- 45 Hvidkålssalat med nødder
- 46 Tip en 10'er

1

Indledning

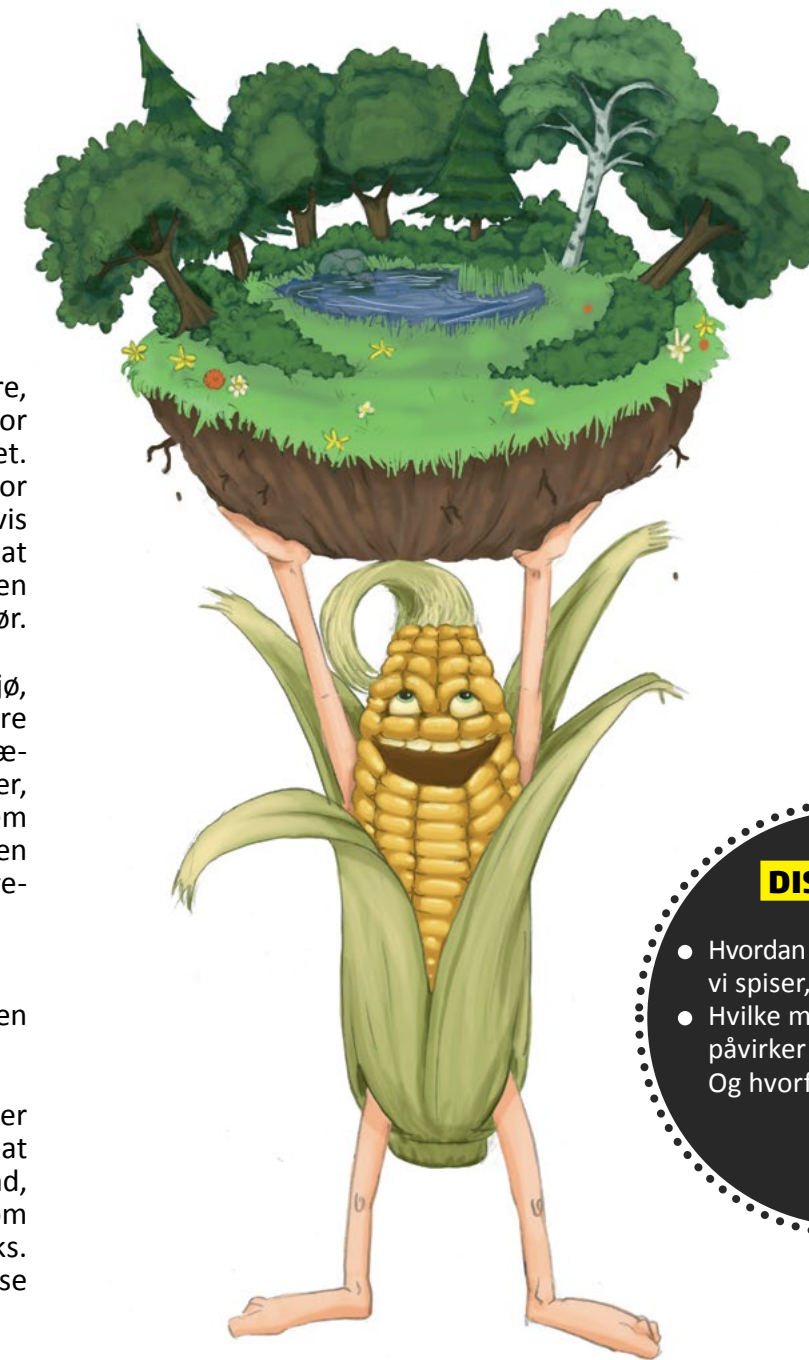
Den mad, vi spiser, påvirker miljøet langt mere, end mange tror. Men der er stor forskel på, hvor meget forskellige madvarer påvirker miljøet. Derfor kan man faktisk gøre en stor forskel for miljøet – bare ved at ændre sine madvaner. Hvis man vil leve bæredygtigt, er det derfor vigtigt at vide noget om, hvilke madvarer der skaber en stor belastning for miljøet, og hvilke der ikke gør.

I dette hæfte får du viden om mad og miljø, hvordan og hvorfor kød belaster miljøet mere end grøntsager, samt inspiration til at spise bæredygtigt. Du får også opskrifter på lækre retter, der samtidig er miljøvenlige. Lige til at gå hjem og prøve. Vores håb er, at du med mere viden om mad og miljø får lyst til at spise mere bæredygtigt.

Hvad er bæredygtighed?

Måske har du hørt ordet bæredygtig før, men hvad betyder det egentlig?

At noget er bæredygtigt betyder, at man bruger naturens ressourcer på en måde, der sikrer, at der stadig er naturressourcer, f.eks. rent vand, træ og mad til de mange generationer, som kommer efter os. Det vil altså sige, at man f.eks. ikke fælder flere træer, end der kan nå at vokse op igen.



DISKUTER:

- Hvordan tror du, at den mad, vi spiser, påvirker miljøet?
- Hvilke madvarer tror du, påvirker miljøet mest? Og hvorfor?



2

Kødkultur - i Danmark

I Danmark spiser vi rigtig meget kød. Også selv-om kød er noget af det, der kræver flest ressourcer at producere. Vi har faktisk et af de højeste kødforbrug i verden. I gennemsnit forbruger hver dansker 95,2 kg kød om året. Det svarer ca. til en hel gris eller ca. 45 slagtekyllinger. Vi har tradition for, at der skal kød på bordet, når vi spiser frokost og især aftensmad. Her er kød ikke bare en lille del af måltidet, tit er det hovedingrediensen. Vi starter ofte med at vælge det kød, vi vil spise, og så vælger vi grøntsager, ris eller pasta bagefter som det knap så vigtige tilbehør.

I Danmark er det helt normalt at spise kød til de fleste måltider. Det er noget, vi tager for givet og ikke tænker over. Men sådan er det faktisk slet ikke i alle lande. Vi skal heller ikke så langt tilbage i vores egen historie, før kød ikke var hverdagskost. Se på kortet s. 5, hvor meget kød man spiser rundt omkring i verden.

Prøv frikadeller uden kød eller lav kødsovsen om til tomatsovs med grøntsager. Få inspiration fra opskrifterne bagerst i dette hæfte.

GÅ VIDERE MED:

HVORDAN SPISER DU SELV?

1. Undersøg dine egne madvaner: Skriv ned, hvad du spiser i løbet af en uge. Husk både morgenmad, frokost og aftensmad – og de snacks og mellemmåltider du spiser ind imellem.
2. Hvor bæredygtig er den mad, du har spist? Begrund dit svar.
3. Find tre ting du kunne gøre for, at det ville være mere bæredygtigt.
4. Hvor ofte spiser du kød?
5. Hvordan vælger I, hvad I skal spise i din familie? Spiser i retter helt uden kød?

... OG HVORDAN SPISTE DIN FAMILIE?

6. Lav et interview med både dine forældre og dine bedsteforældre, hvor du undersøger, hvad de spiste da de var børn, og hvor bæredygtigt det var.
7. Skriv først mindst fem spørgsmål ned, som du kan stille dem.
8. Er der en forskel på, hvordan du spiser, og hvordan dine forældre og bedsteforældre spiste?
9. Hvornår blev der spist mest bæredygtigt?
10. Hvorfor tror du, at der blev spist anderledes, da dine forældre og bedsteforældre var børn – hvis de spiste anderledes?

Kødkultur - i andre lande

Der er stor forskel på, hvordan man spiser forskellige steder i verden. Du ved sikkert, at pasta kommer fra Italien, og at snegle er en delikatesse i Frankrig. Og at de i Japan spiser mange fisk – f.eks. som sushi. Der er også stor forskel på, hvor meget kød man spiser, og hvor bæredygtigt man spiser, rundt omkring i verden.

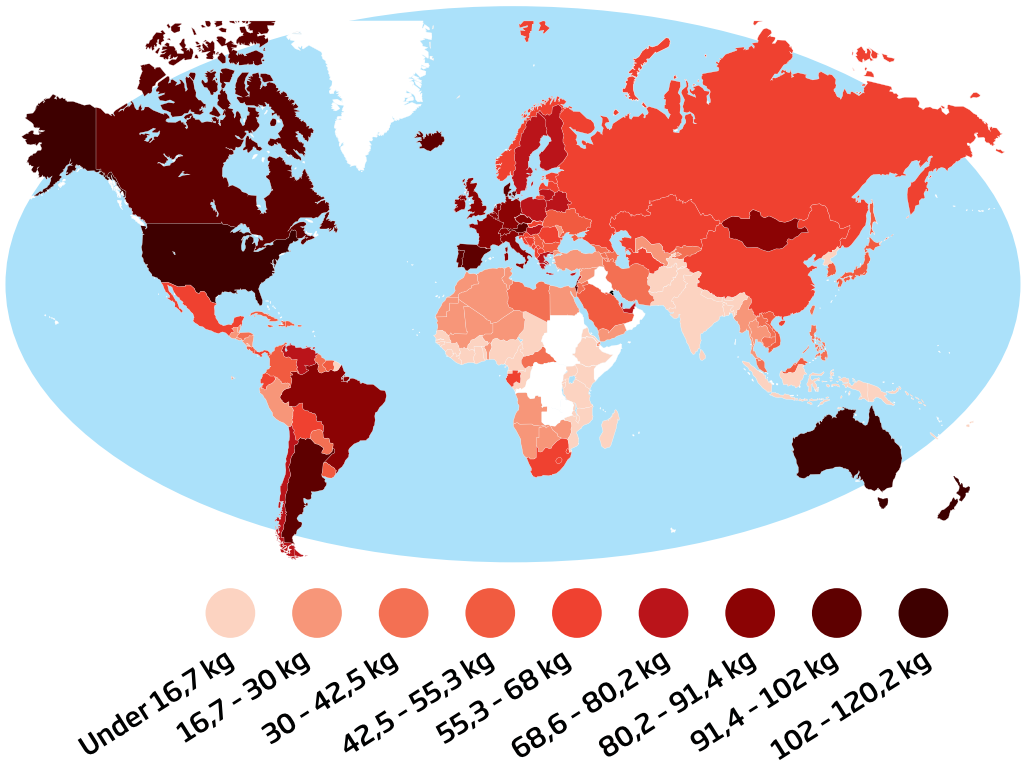
Indiens hellige køer

I store dele af Indien kunne man ikke drømme om at spise oksekød – koen er nemlig hellig for de fleste hinduer, og det er 80 % af indbyggerne i Indien. I nogle delstater i Indien er det direkte forbudt at slagte køer. Der er flere teorier om, hvorfor koen er hellig. Faktisk mener nogle, at det er fordi, at det er langt mere bæredygtigt at lade køerne leve. En levende ko giver nemlig både gødning, mælk og brændstof. Den fungerer også som trækdyr og føder kalve. Den er altså langt mere værd i live, end hvis man slår den ihjel, hvor man kun kan få kød og skind - og kun kan få det én gang.

Vidste du, at man også kan få "vegetarisk kød" lavet af protein fra planter? Bagerst i hæftet kan du finde en traditionel indisk opskrift, helt uden ko

ÅRLIGT KØDFORBRUG PR. INDBYGGER TAL FOR 2009

Kilde : Chartsbin.com/view/12739



GÅ VIDERE MED: HVORFOR SPISER VI, SOM VI GØR?

1. Se på kortet og undersøg hvor meget kød, der bliver spist i USA og i Tanzania.
2. I har lige læst, at en af grundene til, at man i Indien spiser meget lidt kød, er, at koen er hellig for hinduer. Find forskellige forklaringer på, hvorfor man spiser som man gør i USA og Tanzania.
3. Find også forklaringer på hvorfor vi mon spiser, som vi gør, her i Danmark.

DISKUTER: FORESTIL DIG, AT DU BOR PÅ GRØNLAND

- Nogle steder er det svært at dyrke grøntsager, fordi der er meget koldt. F.eks. på Grønland.
- På Grønland har de altid spist meget kød og fisk. Det er en del af deres kultur at jage.
- Der bor ikke så mange mennesker på Grønland, og derfor påvirker det ikke miljøet lige så meget, som når vi spiser meget kød i Danmark. Kød fra vilde dyr er også mere bæredygtigt end kød fra dyr, der bliver opdrættet i store landbrug.

3 Madspild

I Danmark og i resten af verden smider man rigtig meget mad ud. Det er skidt for miljøet, fordi man producerer en masse, der slet ikke bliver brugt. Og så skal man også bruge ressourcer på at destruere det igen. Alene i Danmark smider vi hvert år omkring 716.920 tons mad ud. Det svarer til vægten af næsten 4.000 blåhvaler! Mad der i stedet kunne være blevet spist. En stor del af det madspild foregår i produktionen og i butikker eller restauranter, men vi smider også rigtig meget ud derhjemme. Faktisk smider hver eneste dansker i gennemsnit 47 kg spiselig mad ud hvert år. Det er lige så meget mad, som 1 million danskere spiser på et år.



DISKUTER:

1. Smider I meget mad ud hjemme hos jer?
2. Hvilken slags mad smider I mest ud af?
3. Hvad kan I gøre for at smide mindre mad ud?
4. Vælg tre madvarer I tit smider ud og diskuter, hvad man kan gøre i stedet.

GÅ VIDERE MED:

SKRIV EN ARTIKEL

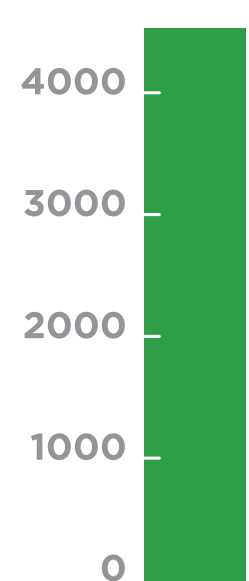
1. I skal skrive en artikel med et interview til lokalavisen, skolebladet eller lignende. Interviewet skal handle om mad, miljø og bæredygtighed.
2. Find først én som I synes, det kunne være interessant at interviewe. Det kan være én i kender, eller én der ved meget om mad eller miljø. I kan også interviewe hinanden i klassen.

4 Dyrefoder - den største form for madspild



Den måde, vi producerer vores mad på, er dog det, der har den største betydning for miljøet. Du har nok hørt om økologi og har set Fødevarestyrelsens røde Ø. I økologisk landbrug bruger man færre giftstoffer og prøver på forskellige måder at beskytte naturen. Du kan hjælpe miljøet ved at købe økologisk, men faktisk er det hvor meget kød, du spiser, der betyder mest for miljøet. Kødproduktion er nemlig noget af det, der forurener allermest på verdensplan.

Høstudbytte
4600 kcal



Efter høsten
4000 kcal

Tab ifm høst

Efter produktion af kød og mælk
2800 kcal

Dyre-foder (nettotab)

Faktisk indtag
2000 kcal

Madspild

Produktion

Hvad vi faktisk spiser

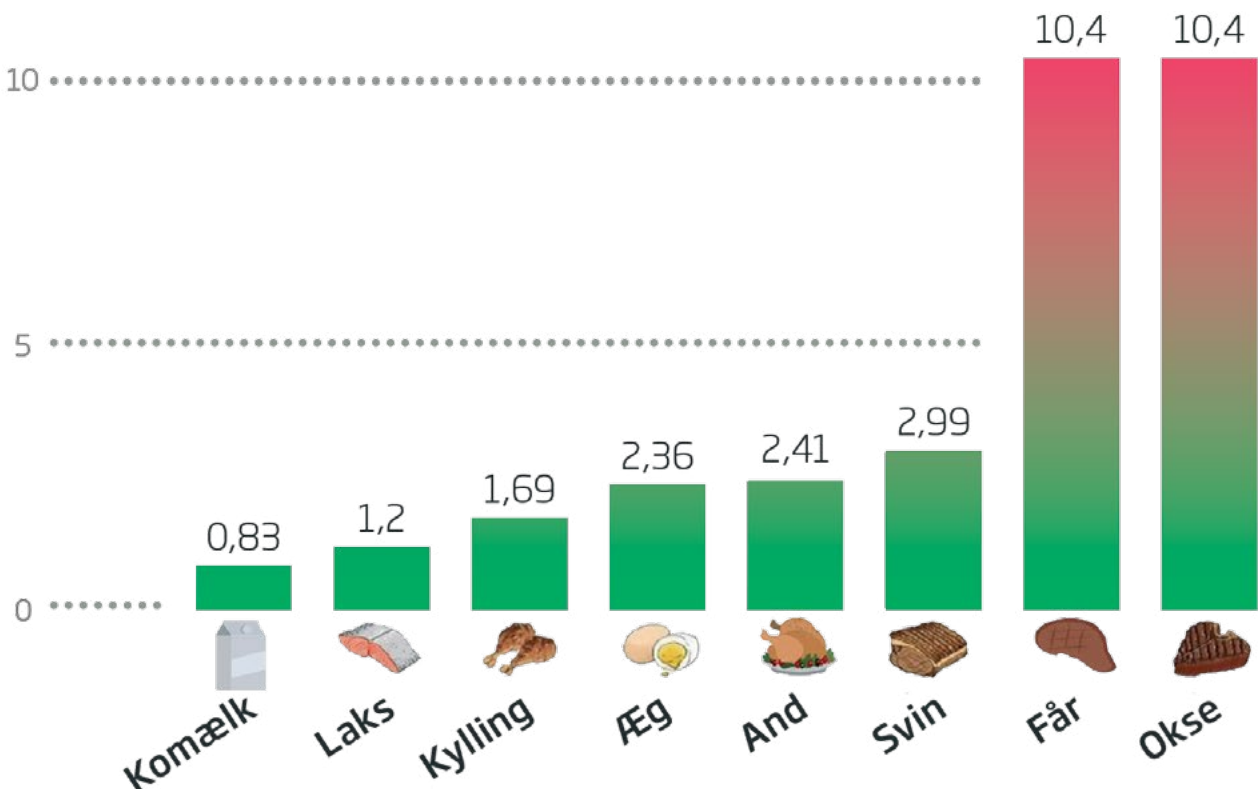
Man kan sammenligne de forskellige former for madspild sådan her: Globalt produceres der ifølge UNEP 4600 kalorier (kcal) fødevarer om dagen per menneske. Heraf går 600 kcal tabt efter høsten, inden de når at blive distribueret videre. Yderligere 1200 kcal går tabt til produktion af kød og mælk, og til sidst går 800 kcal tabt i forretningerne og hjemme hos folk – disse sidste 800 kcal er det, der normalt betegnes som madspild.

GÅ VIDERE MED:

ØKOLOGI ELLER EJ

1. Hvad er forskellen på økologi og konventionelt landbrug?
2. Find eksempler på hvilke regler, der gælder for de to forskellige landbrugsformer. Hvad er bedst – og hvorfor?

FODERFORBRUG PR. KG



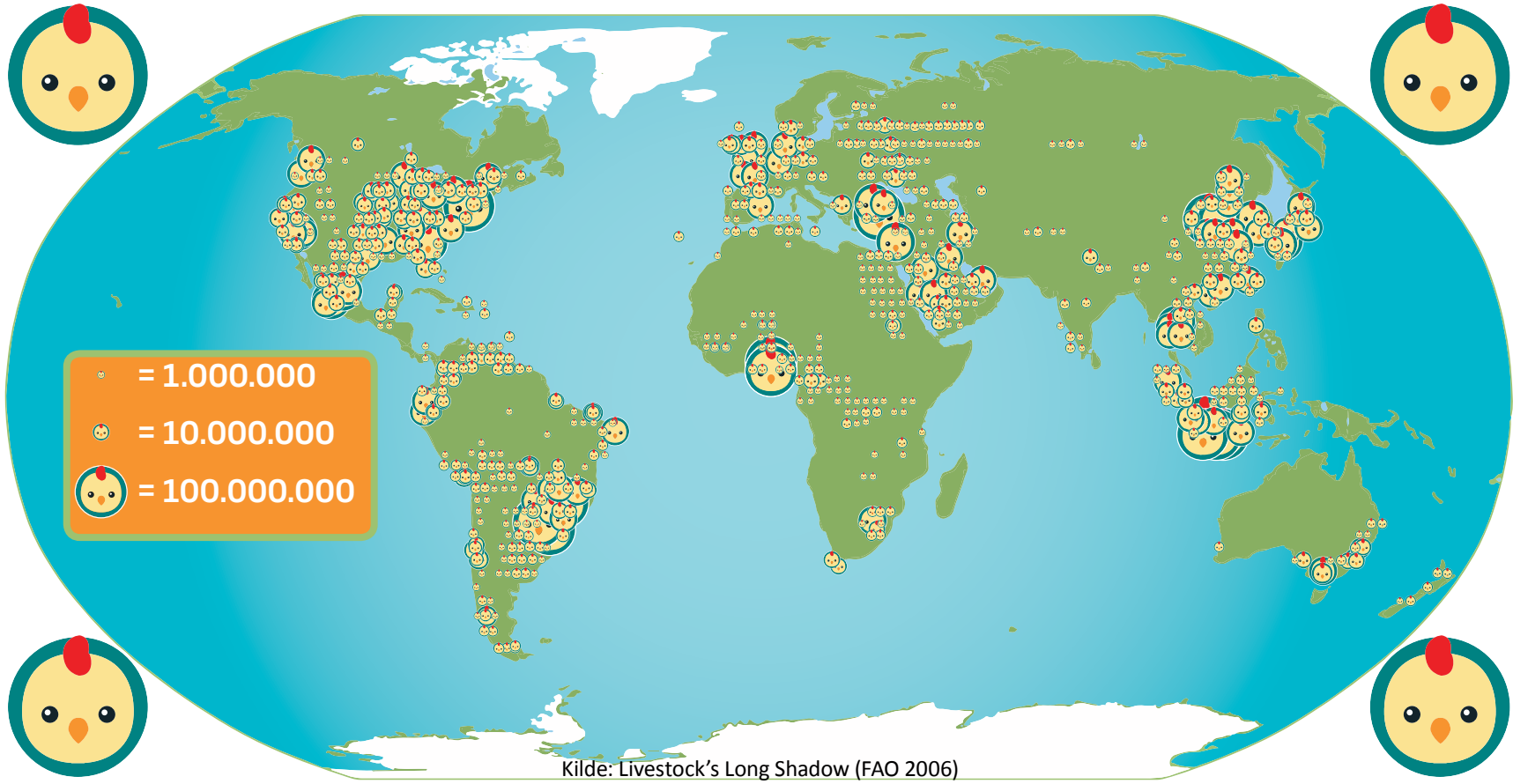
Det er det store forbrug af foder, der er den største årsag til, at kød er skidt for miljøet. Det kræver meget vand, landjord og gødning at dyrke så meget foder. Hvis man sprang kødet over, kunne man nøjes med at dyrke langt mindre og stadig have samme mængde mad. Selv fisk kræver rigtig meget foder, fordi cirka halvdelen af de fisk, vi spiser, bliver opdrættet i dambrug, hvor de bliver fodret med soja eller småfisk.

GÅ VIDERE MED:
FRA MARK TIL MUND

Der er mange ting, der spiller ind, når madvarer påvirker miljøet.

1. Vælg to madvarer, en grøntsag og en type af kød.
2. Hvor bliver de to fødevarer produceret?
3. Hvad kræver det at fremstille de to typer mad du valgt – lige fra marken til det ligger på tallerkenen? Det kan f.eks. være foder, maskiner, sprøjtemidler og mange andre ting.
4. Lav en plakat eller tegning, der viser madens rejse og de ressourcer, der kræves undervejs.

ANSLÅET FORDELING AF INDUSTRIELT PRODUCERET FJERKRÆ



Selvom det ofte er mindre ressourcekrævende at producere et kilo kyllingekød end et kilo oksekød eller svinekød, betyder det ikke, at man så kan konkludere, at man bare skal spise mere kylling.

Oksekød er faktisk i en del tilfælde mere bæredygtigt end kyllingekød, fordi oksekød mange steder i verden kommer fra fritgående kvæg, som lever af græs eller af andre planter i områder, hvor det er vanskeligt at dyrke noget.

Og der produceres hvert år mere end 50 milliarder kyllinger her i verden. Til sammen udgør de et alvorligt miljøproblem.

Desuden har kyllingerne ofte et mere lidelsesfuldt liv end andre landbrugsdyr.

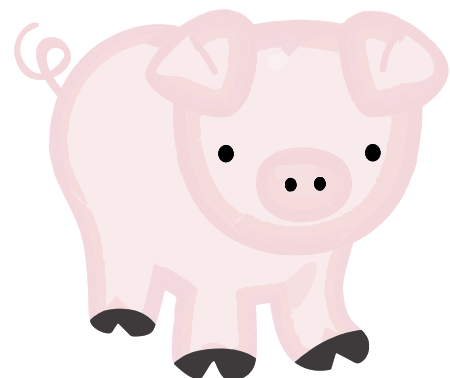
Det mest miljøvenlige – og dyrevenlige – valg er derfor at udskifte kødet med mad lavet af planter.

5

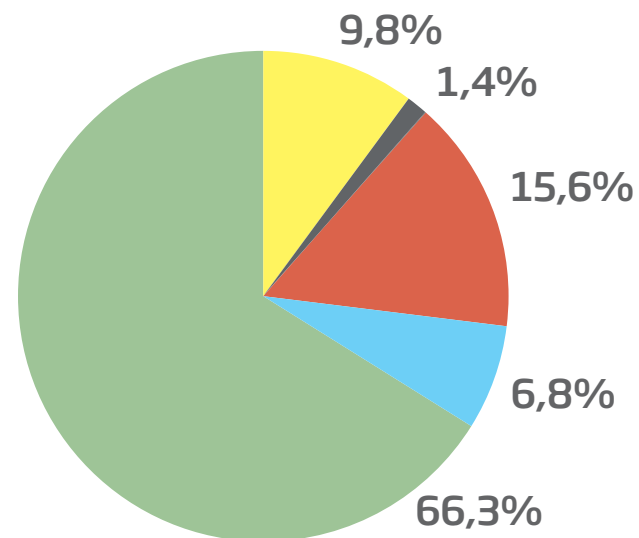
Hvordan vi bruger landbrugsjorden i Danmark

For at lave foder til de dyr vi spiser, skal der bruges en masse landbrugsjord. I Danmark er 66,3 % af vores areal dækket af landbrug. Rigtig meget af det, der bliver dyrket – faktisk hele 4/5 – er foder til vores landbrugsdyr. Og det er endda, selvom vi også importerer flere millioner ton dyrefoder fra udlandet. Det gør Danmark til det mest intensivt dyrkede land i verden.

Det er bl.a. et problem, fordi der næsten ikke er plads til den vilde natur, så dyre- og planterarter risikerer at uddø. Og jo færre forskellige arter, jo mere sårbar bliver vores produktion af mad også. Det er fordi, at naturen bliver mere sårbar over for både sygdomsepidemier og voldsomt vejr. Hvor mange forskellige dyr og planter, der findes, kaldes *biodiversitet*.

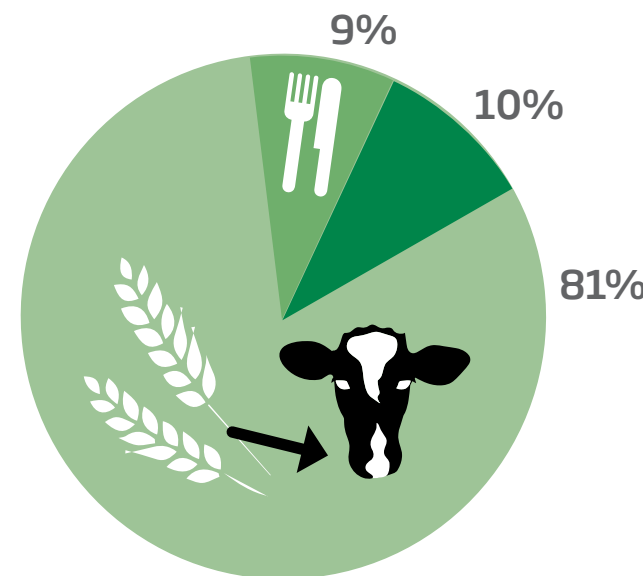


FORDELING AF DANMARKS AREAL



- Landbrugsarealer
- Kunstige overflader
- Uklassificeret
- Skov og tørre naturtyper
- Vådområder, søer mm.

LANDBRUGSAREALER



- Foder
- Menneskeføde
- Andet

Kilde:
<http://noah.dk/wp-content/uploads/2011/11/S%C3%A5dan-ligger-landet-2011.pdf>



DISKUTER:

1. Ville du selv kunne undvære kød – helt eller delvist? En uge? En måned? For altid?
2. Er der andre grunde til at spise mindre kød end miljøet?
3. Kan du gøre noget for at få din familie og venner til at spise mindre kød?

GÅ VIDERE MED:

FORESTIL DIG, AT DU VAR LANDMAND...

Danmark er det land i verden, som producerer mest kød per indbygger. Det giver mange jobs, og vi tjener penge på at sælge det til udlandet. Hvis vi producerer mindre kød, vil det betyde, at for eksempel svinebønderne og de ansatte på slagterierne mister deres arbejde. Det vil også betyde, at Danmark tjener færre penge på at sælge kød til udlandet.

1. Hvordan kan vi passe på miljøet, uden at det går ud over folks job og Danmarks eksport til udlandet? Kan det overhovedet lade sig gøre?
2. Hvad er vigtigst: Jobs, økonomi eller miljøet? Og hvorfor?

6 Vand

I dag bor 1/3 af verdens befolkning i lande, hvor der er mangel på ferskvand. Det tal vil stige til ca. 2/3 inden for 10 år. Vi bruger nemlig alt for meget vand.

Mens et menneske selv drikker 2-4 liter vand om dagen, kræver det mellem 2.000 og 5.000 liter at producere den mad, som ét menneske spiser. Hver dag. Men der er stor forskel på, hvor meget vand det kræver at producere forskellige former for mad. Derfor kan man faktisk spare på vandet ved at tænke over, hvad man spiser.

DISKUTER:

1. Tænk du over, hvor meget vand du bruger?
2. Gør du noget for at spare på vandet?
3. Kan du gøre mere for at spare på vandet?

Når du spiser en almindelig bøf på 200g, bruger du cirka lige så meget vand, som hvis du går i bad i 5 timer i træk!

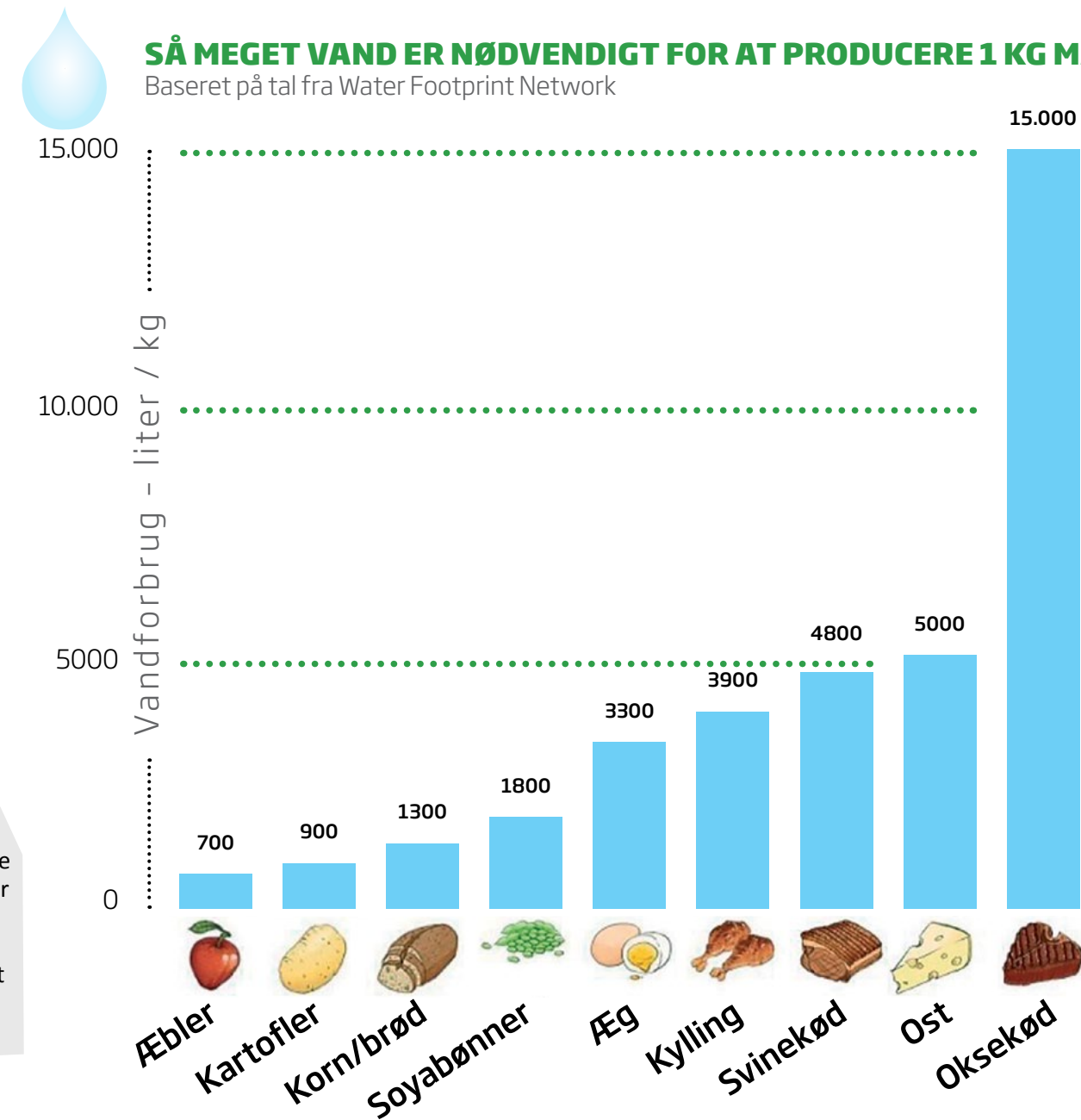


GÅ VIDERE MED: DET SKJULTE MAD- OG VANDSPILD

1. Find fire forskellige opskrifter – både nogle I tror er gode for miljøet, og nogle I tror er dårlige for miljøet.
2. Lav en plakat eller en tegning, hvor I viser, hvor meget vand og foder, der bliver brugt i hver ret. I skal kunne forklare, hvordan I kommer frem til resultaterne.

SÅ MEGET VAND ER NØDVENDIGT FOR AT PRODUCERE 1 KG MAD

Baseret på tal fra Water Footprint Network



Verdenshavene

Når vi taler om CO₂-udslip (se senere), forurener fisk ikke lige så meget som f.eks. oksekød. Men der er andre måder at skade naturen på end CO₂. Der bliver nemlig spist så mange fisk, at det ødelægger verdenshavenes økosystemer.

Vidste du, at allerede i 2050 kan det være slut med fiskeri, som vi kender det, fordi vi fanger mange flere fisk, end der bliver født? 1/3 af alle verdenshavene er overfiskede, mens lidt over halvdelen er fuldt udnyttede. Når man fisker med net og trawl, bliver havbunden ødelagt, så fisk og planter får svært ved at overleve. Og faktisk bruger man langt fra alle de fisk, man fanger. For hver 10 kg fisk, der bliver fanget, bliver de 4 kg smidt døde i havet igen, fordi de ikke kan sælges. Enten fordi de er en forkert art eller for små.

DISKUTER:

Din gode ven/veninde har besluttet ikke at spise kød, for at passe på miljøet. Nu skal han/hun på besøg hos din familie og spise aftensmad.

1. Hvad gør I, og hvad serverer I?
2. Hvad synes du om din ven/venindes nye måde at spise på?
3. Hvordan tror du, at din familie vil reagere?
4. Ændrer det ved din opfattelse af din ven/veninde? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Vandforurening

Vi bruger ikke bare for meget af jordens vand, vi forurener også det rene vand, som vi har. Vidste du, at dyreopdræt er den største årsag til vandforurening? Det skyldes blandt andet den medicin, som dyrene får, hormoner, samt kemikalier og ikke mindst dyrenes afføring.

I 2013 fik danske grise alene 91 tons medicin i form af antibiotika. Det kan betyde, at vi ikke længere kan behandle bakterier, fordi de bliver det, man kalder multiresistente: De lærer at beskytte sig selv mod medicin. Det kan betyde, at vi ikke længere kan behandle helt almindelig lungebetændelse. Det gælder ikke kun grise, køer og kyllinger. Også fisk, der bliver opdrættet i dambrug, får store mængder antibiotika i deres foder.

DISKUTER:

Forestil dig, at du står i Netto og skal købe ind med din mor. I klassen har du hørt, at det er godt for miljøet at spise mindre kød. Derfor spørger du din mor, om ikke I kan droppe hakkekødet, da hun skal til at tage det op af køledisken. Mor siger, at hun har lovet far og storebror/søster at lave hakkebøf, så hvis de ikke får det, bliver de kedede af det.

1. Hvordan kan du overbevise din mor?
2. Hvad kan du foreslå til aftensmad i stedet?
3. Hvad kan du sige til din far og bror/søster for at få dem til at droppe hakkebøffen den dag?

GÅ VIDERE MED:

LAV JERES EGEN REKLAME

1. I skal producere en reklame, der kan få forbrugere til at spise mindre kød.
2. I vælger selv om det skal være en plakat, en video, en annonce eller noget helt tredje – eller om der skal være mere end én ting.
3. Overvej hvem reklamen skal rettes mod, hvorfor I har valgt lige dén type reklame og de budskaber som I har, og hvordan den skal forstås af forbrugerne.
4. Vis jeres reklamer til hinanden i klassen, og fortæl om de valg I har truffet.

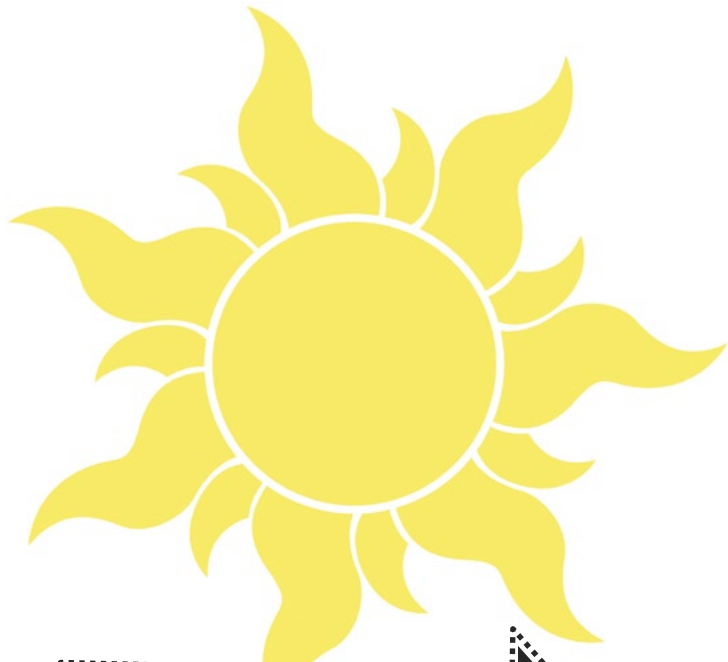
7 Drivhusgasser

Det kan lyde som en joke, men den er faktisk god nok. Landbrugsdyrenes bøvser er en belastning for vores miljø. I det hele taget skaber landbrugsdyr store udledninger af drivhusgasser. Det er ikke kun deres bøvser, der sviner, hele produktionen er noget af det, der udleder allerflest drivhusgasser i hele verden. Faktisk står produktion af animalske produkter (kød, mælkeprodukter, ost og æg) for mindst 18 % af de drivhusgasser, der bliver udledt på verdensplan. Det er cirka det samme som al transport i hele verden – biler, fly, skibe og tog – tilsammen.

Nogle tal peger endda på, at tallet er langt højere end 18 %, fordi der bliver mindre skov (se senere) til at kompensere for udledningen fra de mange landbrugsdyr.

Der er forskel på, hvor kraftige de forskellige drivhusgasser er. Landbrug udleder især metan og lattergas, der er henholdsvis 25 og 296 gange kraftigere end CO2. For at nå frem til et tal, der gør, at man kan sammenligne drivhusgasserne, måler man udslippet i noget, der hedder CO2-ækvivalenter. Det betyder, at man har omregnet f.eks. drivhusgasserne metan og lattergas til CO2 på en måde, der tager højde for, at metan og lattergas har en kraftigere effekt end CO2. Produktionen af et kilo oksekød udleder således – når man medregner effekten af metan og lattergas – 12,2 kg CO2-ækvivalenter. For danske frilandsgrøntsager er tallet blot 0,5 kg CO2-ækvivalenter.

Der er stor forskel på, hvor meget drivhusgas forskellige madvarer udleder. Se modellen på næste side.

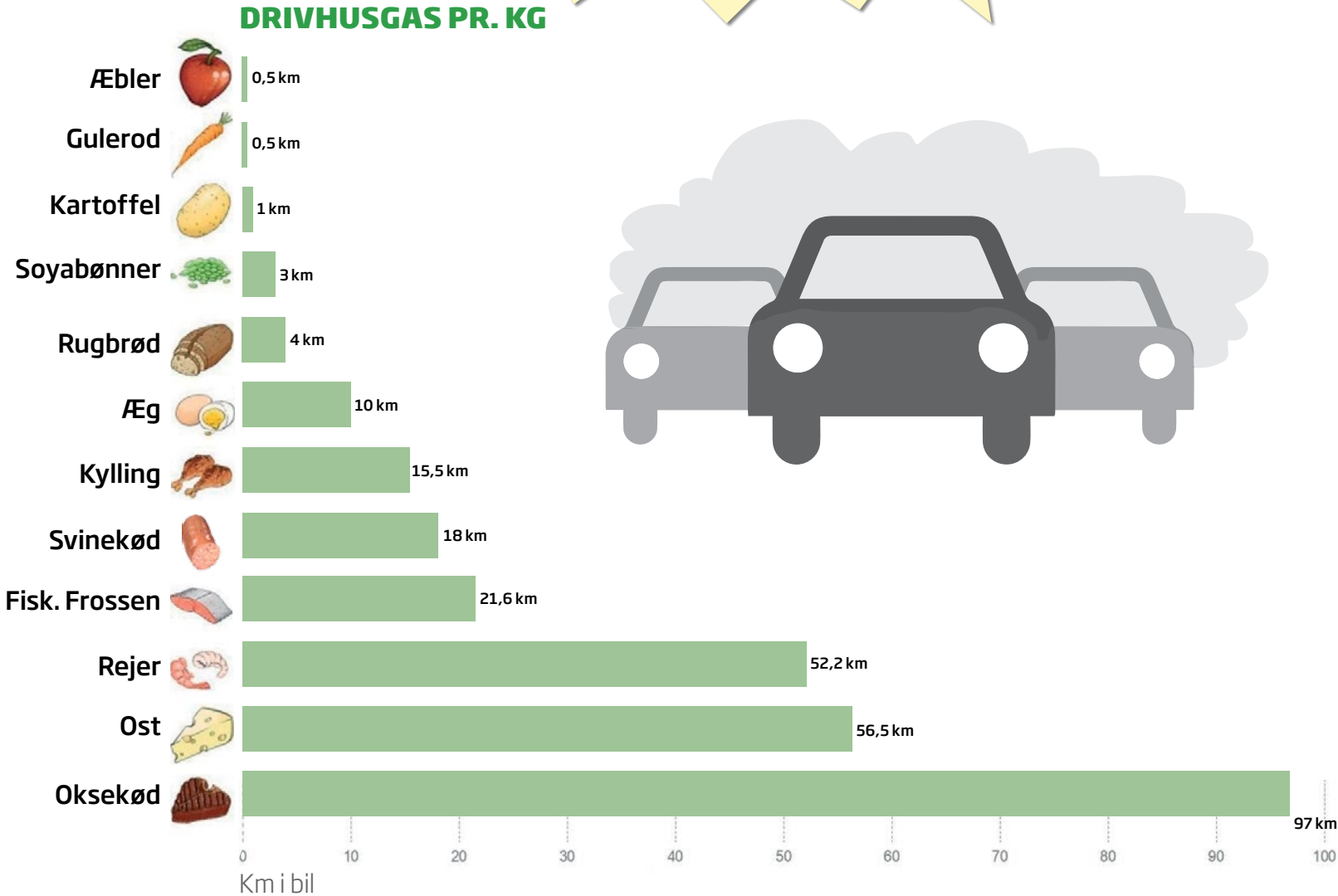


GÅ VIDERE MED:
MILJØ-MADPYRAMIDEN

Du kender sikkert madpyramiden, der viser, hvordan man spiser sundt.

- Brug tegninger eller billeder til at lave en miljø-madpyramide, der viser, hvor meget forskellige fødevarer påvirker miljøet.
- Forklar for hinanden hvorfor de forskellige madvarer er der, hvor de er.
- Sammenlign miljø-madpyramiden med den klassiske madpyramide. Kan man spise sundt og miljøvenligt samtidig?
- Pyramiden kan I hænge op i klassen.

Der er stor forskel på, hvor meget drivhusgas forskellige madvarer udleder. Se bare her:

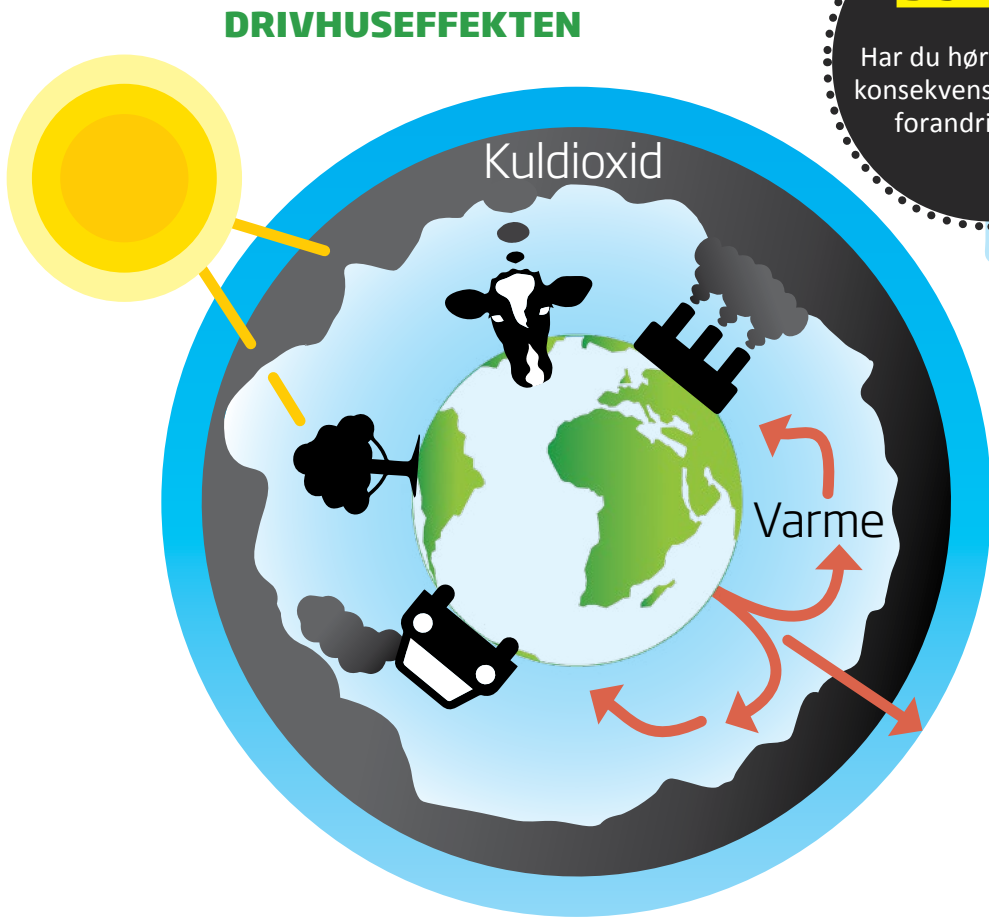
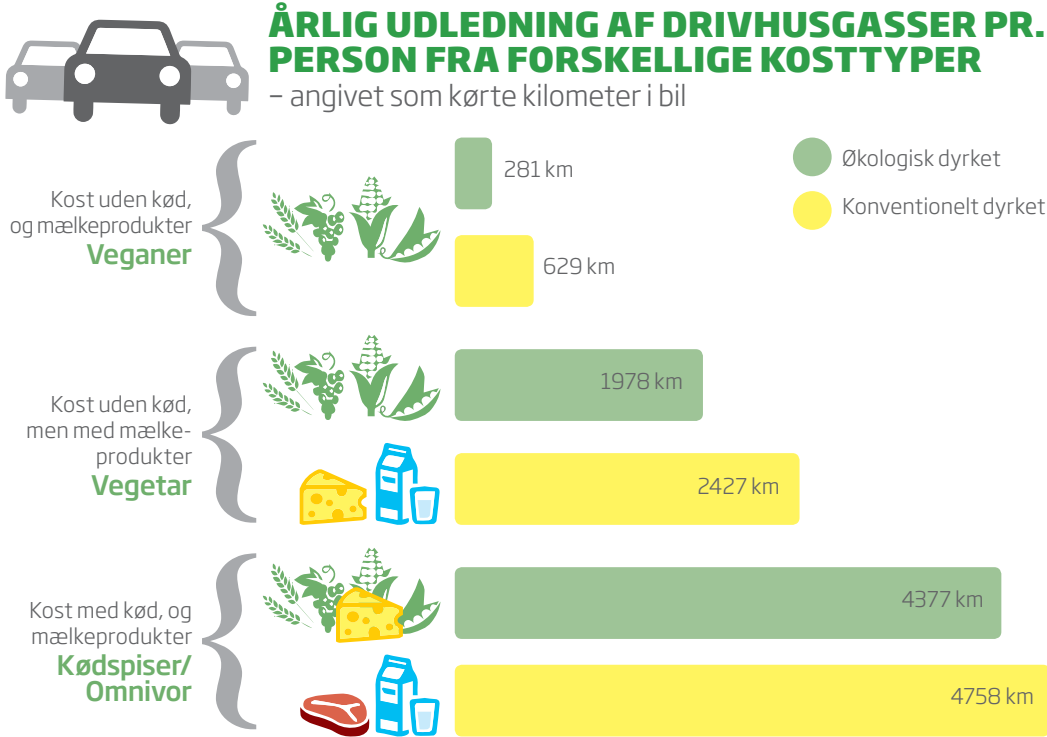


Hvad er drivhuseffekten?

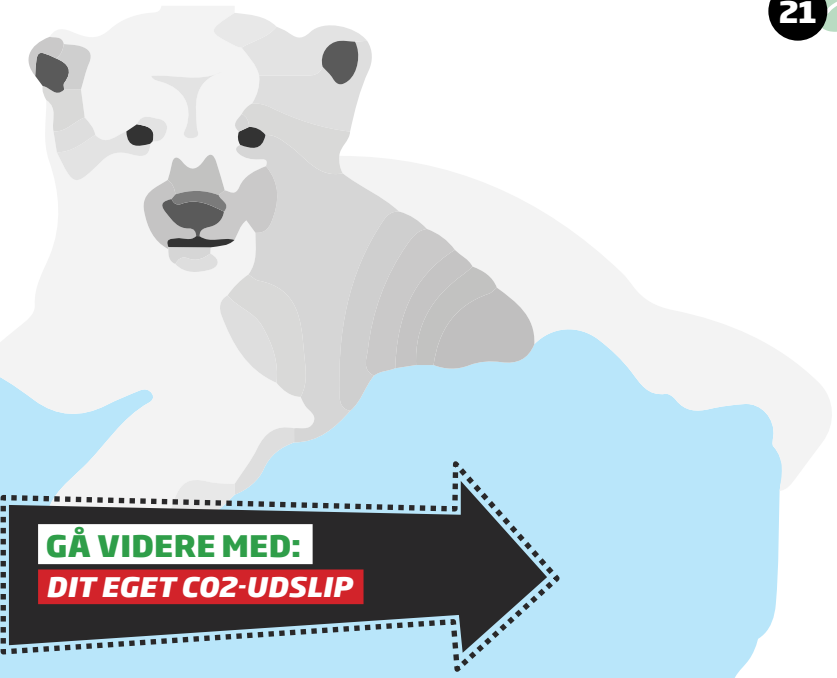
Der er en masse gasser i atmosfæren, der holder på solens varme. Du har sikkert hørt om en af dem: CO2. Uden disse gasser ville her være iskoldt. Men er der for mange drivhusgasser i atmosfæren, bliver det også varmere. Fordi vi ikke kan komme af med solens varme – ligesom i et drivhus. De sidste 30 år er jordens gennemsnitstemperatur steget med 0,6 grader, og mange klimaforskere spår, at det i fremtiden vil gå endnu hurtigere.

Temperaturstigning = klimaforandringer
Når temperaturen stiger, har det store konsekvenser for klimaet og vores natur og dyreliv. For eksempel:

- Produktionen af mad bliver påvirket, bl.a. af tørke i fattige lande. Det kan føre til sult og hungersnød.
- Polerne og indlandsisen smelter, så dyr som f.eks. isbjørnen mister deres hjem – og i værste fald uddør.
- Varmere klima giver flere naturkatastrofer især oversvømmelser men også f.eks. orkaner eller skovbrande. Det betyder store ødelæggelser for både fødevarerproduktionen og for mennesker og dyr.
- PH-balancen i verdenshavene ændrer sig, så vandet bliver mere surt – det betyder, at fisk og andre havdyr og vandplanter får svært ved at overleve



DISKUTER:
 Har du hørt om andre konsekvenser af klimaforandringerne?



GÅ VIDERE MED:
DIT EGET CO2-UDSLIP

På www.klimavenligmad.net/CO2beregner beregner kan du udregne, hvor mange CO2-ækvivalenter, der er i en ret.

1. Vælg en af dine livretter, eller det du fik til aftensmad i går. Udregn måltidets CO2-udledning ved at bruge klimaberegneren.
2. Hvis du har undersøgt, hvad du har spist den sidste uge, kan du også beregne din mads CO2-udslip for denne uge.
3. Er den mad, du har spist, klimavenlig eller ej?
4. Hvis ikke, hvordan kan den så gøres mere klimavenlig?
5. Lav et forslag til to måltider, der både er sunde og smager godt – et klimavenligt måltid, og et der er dårligt for klimaet. Præsenter forslagene for hinanden i klassen, og forklar hvorfor de er gode eller dårlige for klimaet.

8

Regnskoven

Umiddelbart skulle man ikke tro, at vores mad har nogen sammenhæng med, at regnskoven bliver ødelagt. Og da slet ikke den mad vi spiser her i Danmark. Men sådan er det desværre ikke.

Amazonas er verdens største regnskov. Den ligger i Sydamerika og strækker sig over hele 9 forskellige lande og dækker over 6.9 millioner km² – det er 160 gange Danmarks størrelse. I de sidste 30 år er mere end en halv million kvadratkilometer skov blevet ryddet i Amazonas. Og hvert år bliver der i gennemsnit ryddet et område, der svarer til hele Jylland. 90 % af det sker, fordi der skal gøres plads til græsgange til køer og især til at dyrke sojaplanter, som bruges som dyrefoder. Noget af den soja bliver faktisk fragtet hele vejen til Danmark. Vi bruger det til at fodre de danske slagtegrise. Derfor er den største årsag til, at man fælder regnskoven, at vi spiser kød.

DISKUTER:

Du skal holde fødselsdag for dine venner og skal vælge, hvad I skal have at spise. Du elsker din mors frikadeller, men har også hørt, at man kan lave frikadeller uden at bruge kød.

1. Hvad vælger du?
2. Hvilke grunde er der til at vælge frikadeller med kød?
3. Hvilke grunde er der til at vælge frikadeller uden kød?
4. Gør det en forskel, at det er en fødselsdag?

Du kan let lave super lækker mad uden kød for at passe på regnskoven. Der er opskrifter bag i hæftet. Man kan også købe et stykke af regnskoven eller hjælpe organisationer, der arbejder for at beskytte regnskoven, f.eks. Verdens Skove.

Verdens lunge

Måske har du hørt nogen kalde regnskoven for verdens lunge. Det gør man, fordi planter optager og binder CO₂, når de vokser. Men når man fælder og brænder regnskoven, bliver den CO₂ frigivet igen. Derfor er det et stort problem for klimaet, at vi fælder regnskoven.

I regnskoven er der desuden mange dyre- og plantearter, som forsvinder, når skovene ryddes. Det er en stor trussel mod sjældne arter, f.eks. jaguaren, og dyr vi slet ikke har opdaget endnu. Når dyr og planter bliver udryddet, er det et problem, for når biodiversiteten bliver mindre, bliver naturen mere sårbar. Og faktisk er der også rigtig mange ting, vi bruger regnskoven til. F.eks. kommer en fjerdedel af den medicin, vi bruger, fra regnskoven.

REGNSKOVEN I 1972 OG I 2012

De to billeder er satellitfotos fra NASA taget henover Amazonas i 1972 og 2012



GÅ VIDERE MED:

**HVAD KAN VI EGENTLIG
BRUGE REGNSKOVEN TIL?**

Vi kan have stor nytte af regnskoven, hvis vi lader være med at fælde den og i stedet bruger dens ressourcer på en bæredygtig måde. Dvs. I et tempo hvor naturen kan følge med, så vi stadig bevarer den naturlige regnskov. Men hvorfor er regnskoven egentlig så vigtig?

1. Undersøg først, hvad forskellen er på en skov og en regnskov – og hvor i verden der er regnskov.
2. Undersøg hvad man kan bruge regnskoven til i stedet for at fælde den – og dermed også hvorfor den er vigtig at bevare. Du kan f.eks. finde information hos Verdens Skove eller WWF.
3. Find ting fra din egen hverdag, der oprindeligt stammer fra regnskoven, eller fra områder hvor der er regnskov.
4. Er de ting du bruger fra regnskoven bæredygtige? Hvorfor/ hvorfor ikke?

DISKUTER:

Du vil egentlig gerne spise mere bæredygtigt, men du synes, det er lidt svært, og er usikker på, hvad andre vil tænke.

1. Hvad er det gode ved at spise mere bæredygtigt? - Lav en liste med så mange ting, du kan komme på, som muligt
2. Hvad er det dårlige ved at spise mere bæredygtigt? - Lav en liste med så mange ting, du kan komme på, som muligt
3. Diskuter de fordele og ulemper, som I er kommet frem til i klassen. Ville I selv kunne leve helt uden kød? Eller kun spise mad der kommer fra Danmark og er i sæson?

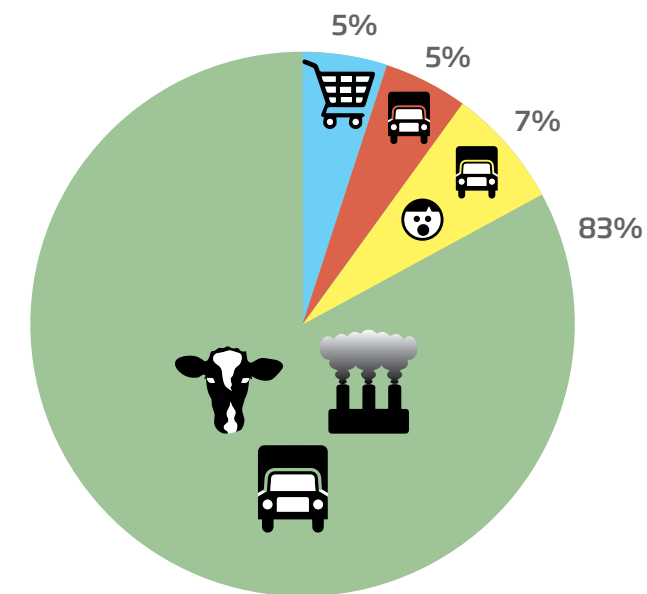
9

Mad og transport

Meget af den mad, som vi spiser, kommer langvejs fra, og det har også betydning for miljøet. Transport forurener jo også. Løsningen burde være lige til: Spis mad, der er dyrket tæt på. Men så simpelt er det ikke. Der er nemlig rigtig mange andre ting, der også spiller ind. Hvad du spiser, og hvordan det er produceret, har faktisk langt større betydning for miljøet, end hvor det kommer fra.

I dette diagram kan du se, hvor den drivhusgas, vores mad udleder, kommer fra. Selvom transport altså betyder noget, er det meget mindre, end hvad og hvordan vi producerer. Og her er det altså især produktionen af kød, der udleder mange drivhusgasser. Og faktisk er det ikke kun transporten ud til butikkerne, der er et problem. Det er også transporten af f.eks. foder til dyr, gødning og frø til markerne og meget mere. Derfor er det svært at sikre sig, at maden rent faktisk er lokal. En dansk gris får f.eks. ofte soja, der er transporteret helt fra Sydamerika.

HVOR KOMMER DRIVHUSGASSEN I DIN MAD FRA?



- Produktion
- Salg
- Transport – levering til butikker og forbrugere
- Transport – levering til produktionen

GÅ VIDERE MED:

HVOR KOMMER MADEN FRA?

I vores hverdag bruger vi en masse forskellige råvarer fra hele verden.

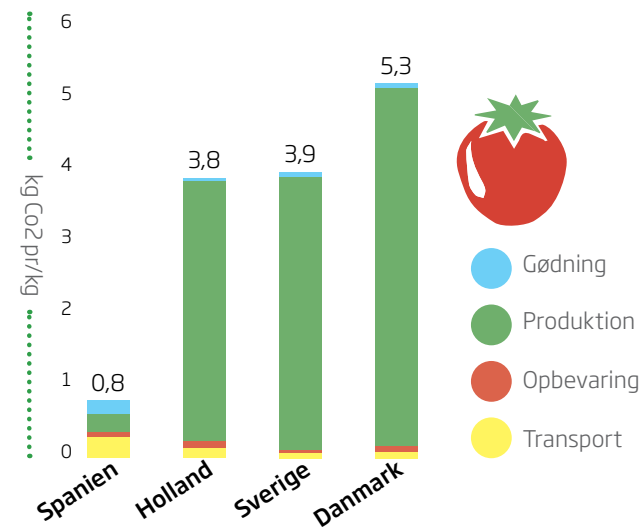
1. Find forskellige madvarer der hjemme eller i skolekøkkenet, og undersøg hvor de kommer fra. Hvis ikke man kan se det på pakken, kan i undersøge det på nettet. På www.eksotiskefrugter.emu.dk kan man f.eks. se en oversigt over frugter, der ikke vokser herhjemme.
2. Tegn de madvarer, som I finder, ind på et kort, så man let kan se, hvor i verden vi får forskellige madvarer fra.
3. Brug kortet til at diskutere, hvor den mad, som I selv spiser, kommer fra.



Nogle produktionsformer gør faktisk også, at lokale grøntsager kan være en større belastning for miljøet, end mad der kommer langt væk fra. Et eksempel, du måske har hørt om, er tomater. Mange af de tomater, der bliver dyrket i Danmark, får ikke sol nok fra naturens side. Derfor bliver de dyrket i opvarmede drivhuse, men den opvarmning udleder faktisk mere CO₂, end hvis man fragter tomater fra Spanien til Danmark.

Udover at spise lokalt, er det derfor også værd at overveje, om det, man spiser, er i sæson, så man spiser efter årstiderne. Grøntsager dyrket i opvarmede drivhuse belaster nemlig miljøet væsentligt mere end frilandsgrøntsager.

CO₂-UDLEDNING FRA TOMATER – kg CO₂/kg



DISKUTER:

1. Ved du, hvor den mad, du spiser, kommer fra?
2. Hvordan finder man ud af, hvor den mad man spiser kommer fra?
3. Kan du komme i tanke om fødevarer, der kommer fra andre dele af verden?
4. Hvilke grøntsager er i sæson i Danmark lige nu?

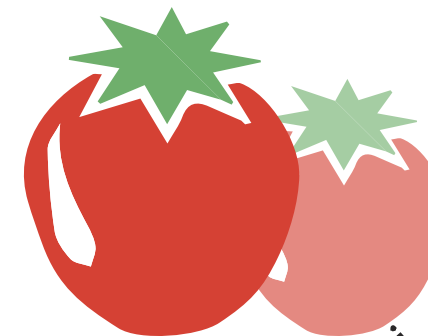
GÅ VIDERE MED: HVOR KOMMER MADEN FRA?

Når de frugter og grøntsager, der bliver dyrket udenfor, der hvor man bor, er spiseklare, er de i sæson.

1. Gå på nettet eller biblioteket og undersøg, hvornår forskellige frugter og grøntsager er i sæson i Danmark.
2. Lav en plakat, hvor man kan se, hvad der er i sæson både forår, sommer, efterår og vinter.
3. Gå på nettet og find opskrifter, som du selv kunne have lyst til at spise, der passer til årstiderne. Opskrifterne skal selvfølgelig være så bæredygtige som muligt.
4. Forklar for hinanden, hvorfor I har valgt de opskrifter, som I har. I kan også vælge nogle af opskrifterne og lave retterne i skolekøkkenet.

GÅ VIDERE MED: KLASSENS KOGEBOG

- Find på jeres egen bæredygtige opskrift i grupper af fire. Tænk over, hvordan de råvarer, som I vælger, bliver produceret, og på om de er i sæson. Men tænk også på, at det skal smage godt! Gå eventuelt på nettet og få inspiration.
- Vælg i klassen nogle af jeres egne opskrifter, som I har lyst til at lave – eller dem alle. Find ud af, hvad der skal købes ind, så I kan lave dem i madkundskab.
- Saml opskrifterne i en bog med klassens bedste bæredygtige opskrifter.
- Skriv alle ingredienser ned, og derefter hvordan man skal lave retten, trin for trin. Tag evt. billeder af hvert trin, eller af de vigtigste, og saml opskrifterne f.eks. med iBook.



GÅ VIDERE MED: GØR LIVRETEN GRØN

1. Vælg en eller flere af de retter, som du bedst kan lide. Find på måder, hvorpå retterne kan gøres mere miljøvenlige – hvad kan man bruge i stedet for de ting, der ikke er så gode for miljøet, hvis der er nogle? Du kan også gå på nettet og få inspiration
2. Del de nye opskrifter, som du er nået frem til, med de andre i klassen. Måske I kan lave nogle af de nye retter i skolekøkkenet, og se om de smager lige så godt som de gamle?

GÅ VIDERE MED: HVORDAN KAN MAN SELV SPISE MERE BÆREDYGTIGT:

1. Lav en liste over alle de ting, som man kan gøre for at spise mere bæredygtigt.
2. Marker derefter hvilke ting, du selv ville overveje at gøre.
3. Diskuter sammen to og to og klassen, hvilke ting I selv vil gøre, og hvilke ting I ikke vil og hvorfor.

Hvordan skaber vi en mere bæredygtig madkultur?



1. I grupper skal I lave jeres eget parti, som har fokus på bæredygtighed.
2. Find på et navn og et logo der viser, hvad partiet står for, og find tre mærkesager.
3. Lav to valgplakater for partiet inklusive slogans.
4. Diskuter jeres mærkesager med de andre grupper i klassen, og hvordan I vil få dem gennemført.

Hvis vi skal ændre vores madvaner til gavn for miljøet, kan love om afgifter, tilskud, m.m. gøre en stor forskel. Derfor har politikerne stor magt og et stort ansvar. Men hvad ville du gøre, hvis du sad i Folketinget? Her er en række forslag til ændringer, der kan få folk til at ændre deres madvaner – nogle er mere realistiske end andre.

Hvad taler for, og hvad taler imod hvert af forslagene? Kan du selv finde på flere/ andre forslag?

1. Væk med momsen: Prisen på grøntsager skal sættes ned, så det bliver billigere at spise mere grønt og miljøvenligt.
2. Grøn mad i det offentlige: Alle sygehuse, skoler, plejehjem og børnehaver skal indføre mindst en dag om ugen, hvor de ikke spiser kød.
3. Tilskud: Danskere, der ønsker at spise grønnere, kan få et særligt tilskud til at købe mad for.
4. Miljøafgift: Der skal være en særlig miljøafgift på kød. Pengene fra afgiften skal gå til at forbedre miljøet.
5. Madrationer: Alle danskere får et klippekort, der viser, hvor meget kød de må spise. Når klip-pene er brugt, kan man ikke længere købe kød.
6. Spis lokalt: Det skal være forbudt at købe varer, der er transporteret mere end 1.500 km. Så kan vi f.eks. ikke købe varer fra Afrika, Kina, USA og Sydamerika.
7. Undervisning: Det skal være obligatorisk, at alle elever i folkeskolen lærer om sammenhængen mellem mad og miljø.



- 1 Vælg i klassen to af lovforslagene fra den foregående opgave – eller jeres egne lovforslag – der skal i høring. Klassen deles nu ind i fire-seks grupper, der hver repræsenterer en af følgende aktører:
 - WWF
 - Dansk Vegetarisk Forening
 - Danske Svineproducenter
 - Danish Crown
 - Dansk Supermarked
 - Landbrug og Fødevarer
 - Forbrugerrådet
- 2 På mødet skal hver aktør først holde et fem minutters oplæg, hvor de fortæller om de er for eller imod forslaget og hvorfor? Dernæst skal I diskutere lovforslaget ud fra de holdninger, som den organisation, som I repræsenterer, har. Til sidst skal I beslutte, om lovforslagene skal vedtages eller ej.

FORBEREDELSE:

Inden høringen skal I i grupper undersøge den aktør, som I har valgt. Undersøg f.eks:

- Hvad er deres mål og formål, og hvem repræsenterer de?
- Hvordan er lovforslagene relevante for dem?
- Hvad betyder de ovenstående punkter for deres holdning til lovforslaget?
- Find mindst tre argumenter for, at deres synspunkt er "det rigtige". Husk det ikke kun behøver at være argumenter om miljø.

Grønne Opskrifter:

- 30** Squashfrikadeller
- 31** Vegetarburger
- 32** Spinatlasagne
- 33** KødFriSovs
- 34** Dal
- 35** Gryderet med kikærter og spinat
- 36** Chili sin carne
- 37** Hummus
- 37** Falafel
- 38** Aspargestærte med cashew-creme
- 39** Quinoa-tabouleh
- 40** Ratatouille
- 41** Rødbedepizza med karamelliserede løg
- 42** Perlebygotto
- 43** Butterdejspakker med svampe og grønkål
- 44** Jordskokkesuppe
- 45** Hvidkålssalat med nødder

Vil du gerne prøve at spise mere bæredygtigt? Der er masser af blogs på internettet, eller kogebøger der kan give dig inspiration til grøn og bæredygtig mad. Vi har samlet nogle af vores yndlingsopskrifter her. Prøv dem derhjemme, så er du allerede i gang med at gøre en forskel for miljøet.

Squashfrikadeller

Frikadeller – det er dansk! Men vidste du, at man kan lave frikadeller helt uden at bruge ko eller gris? Prøv disse lækre squashfrikadeller. I stedet for squash kan du også bruge stort set alle slags rodfrugter – gulerod, rødbede, selleri, kartoffel – eller en god blanding af hvad der lige er i køleskabet. Spis dem med det samme tilbehør, som du normalt ville få til frikadeller; det kunne være kartofler og en god salat – prøv f.eks. hvidkålssalaten fra dette hæfte. Eller brug dem i madpakken på brød.



VEGETARISK

Tidsforbrug: 30 min.
Årstid: Hele året
Oprindelse: Danmark
Opskriften er venligst stillet til rådighed af Kirsten Skaarup

DET SKAL DU BRUGE:

1/2 kg squash
 1/2 spsk. salt
 1/2 dl finthakkede mandler
 2 spsk. revne basilikumblade
 eller 2 tsk. tørret basilikum
 Ca. 3 dl rasp
 2 æg
 Rapsolie til stegning

SÅDAN GØR DU:

1. Riv squashene groft og læg dem i en si. Drys med salt og massér det ind i squashen.
2. Lad squashen afdrøppe ca. et kvarters tid. Pres derefter så meget væde ud som du kan.
3. Tilsæt mandler, basilikum og rasp. Smag til med peber og basilikum.
4. Rør æggene i et ad gangen, og lad farsen hvile et kvarters tid.
5. Vurder konsistensen. Du skal kunne forme frikadeller med en ske, så måske skal der tilsættes lidt mere rasp.
6. Form frikadellerne – farsen giver ca. 14 stk.
7. Sæt frikadellerne på en varm pande i olie. Skru lidt ned for varmen og steg dem, til de er gyldenbrune på begge sider.

Vegetarburger

Selv en burger kan man faktisk sagtens lave helt uden kød. Har I travlt, kan man faktisk også købe vegetariske burgerbøffer i flere og flere supermarkeder.



Vegetarburger

VEGANSK

Tidsforbrug: 60-75 min. inkl. hævnings
Årstid: Forår, sommer, efterår
Oprindelse: Danmark
Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

Til bøfferne:
 2 dåser kidneybønner
 2 røde snack-peberfrugter
 1 løg
 1 bundt persille
 3 fed hvidløg
 1 bouillonterning
 1 tsk. paprika
 100 g rasp
 100 g havregryn
 Olie til stegning (evt. rapsolie)

Til burgerbollerne:

600 ml vand
 50 g gær
 1 spsk. salt
 1 spsk. olie
 600 g hvedemel
 500 g fuldkornshvedemel
 Sesamfrø

Fyld:

F.eks. agurk, tomat, peberfrugt, salat, ketchup, guacamole eller hvad du ellers plejer at komme i din burger.

SÅDAN GØR DU:

Burgerboller:

1. Varm vandet, så det er “fingervarmt.”
2. Opløs gæren i vandet og tilsæt salt, olie og mel.
3. Ælt dejen godt, og tilsæt evt. lidt ekstra mel, hvis dejen er for våd.
4. Stil dejen til hævnings 1/2 time et lunt sted tildækket af et viskestykke. Imens går du i gang med bøfferne eller skærer tilbehøret i skiver.
5. Ælt dejen igen og form den til 8 store boller. Tryk bollerne lidt flade og lad dem hæve tildækket 1/2 time igen.
6. Bollerne pensles med vand og drysses med sesamfrø, før de bages ved 200 grader i cirka 15 minutter.

Bøffer:

1. Skyl kidneybønnerne og si vandet fra.
2. Hak snackpeberfrugter, løg og persille fint og bland det med bønnerne i en skål.
3. Blend det hele med en stavblender.
4. Tilsæt presset hvidløg, smuldret bouillonterning, paprika, rasp og havregryn.
5. Bland det hele godt sammen og smag til med salt, peber og eventuelt chili. Form farsen til cirka 9 bøffer og steg dem på panden i olie ved middel varme.
6. Server den evt. med kartoffelbåde eller pomfritter til.

Spinatlasagne

Lasagne er og bliver en klassiker. Men hvem siger egentlig, at der skal være oksekød i en lasagne? Prøv at lave den med masser af grøntsager, bønner eller med "vegetarisk kød" lavet af planteprotein. I denne opskrift bliver der brugt svampe og spinat, men de fleste grøntsager er lækre i en lasagne – enten revet eller i små tern. Brug dem du bedst kan lide, eller dem der lige er i køleskabet.



Spinatlasagne

VEGETARISK

Tidsforbrug: 45-60 min.

Årstid: Sommer, efterår

Oprindelse: Italien

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Kirsten Skaarup

DET SKAL DU BRUGE:

Tomatsovs:

4 skalotteløg

(eller almindelige løg)

4 fed hvidløg

250 g champignon

Olivenolie

Citronsaft

250 g frossen spinat

(eller 1/2 kg frisk)

3 tsk. tørret timian

400 g tomater

(evt. 1 dåse økologiske)

1 håndfuld frisk oregano

(eller 2 tsk. tørret)

Evt. 1 dl tomatpure

200 g hytteost 4%

Ca. 16 lasagneplader

100 g mozzarellaost

Bechamelsovs:

30 g smør

3 spsk. mel

2-3 dl mælk eller plantemælk

Reven muskatnød

SÅDAN GØR DU:

Tomatsovs:

1. Hak løg og hvidløg og skær svampene i skiver.
2. Find en stor pande og svits løg og hvidløg i 2 spsk. olie, til løgene er klare.
3. Kom svampene på panden sammen med et par spiseskefulde citronsaft og svits nogle minutter, til de næsten ikke damper mere.
4. Tilsæt spinaten og tøm den op eller – hvis spinaten er frisk – svits til bladene er bløde.
5. Tilsæt hakkede friske tomater og 1 dl tomatpure eller en dåse tomater. Lad nu sovsen simre 5-8 minutter ved svag varme.
6. Når sovsen har simret, smages den til med timian, oregano, salt, peber, sukker og citronsaft.

Bechamelsovs:

1. Smelt smørret til bechamelsovsen i en gryde og rør melet i.
2. Tilsæt mælken lidt ad gangen, mens du hele tiden rører. Pisk godt i sovsen til den er helt glat. Sovsen skal være temmelig tyk.
3. Lad den simre 8-10 minutter ved svag varme.
4. Smag til med salt, peber og reven muskatnød.

Samling af lasagnen:

1. Læg først et lag lasagneplader i et ovnfast fad.
2. Læg derefter på skift lag af tomatsovs, hytteost og bechamelsovs.
3. Fortsæt med nye lag, til alle ingredienserne er opbrugt. Øverste lag skal være bechamelsovs.
4. Læg skiver af mozzarella på toppen.
5. Kom lasagnen i ovn ved 200 grader i ca. 20 minutter til osten er gylden.

Kødfri Sovs

Hvorfor ikke prøve at bytte kødsovsen ud med en tomatsovs? Bliver der en rest til overs, kan den snildt bruges i en lasagne en anden dag, hvis du fryser den ned.



Kødfri Sovs

VEGANSK

Tidsforbrug: 45-60 min.

Årstid: Sommer, efterår

Oprindelse: Italien

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Plantepusherne.dk

DET SKAL DU BRUGE:

200 g svampe

50 g valnødder

1 mellemstort løg

1-2 fed hvidløg

1 mellemstor gulerod

1 lille rød peberfrugt

1 mindre stang bladselleri

2-4 dl dåsetomat

0-1 dl vand

- afhængigt af behov

1,5 tsk. grøntsags bouillon

1-2 spsk. mørk balsamico

eller Sojasauce

Friskkværnet sort peber

EVENTUELT

1 knsp. røget paprika

Et laurbærblad

Et par hele allehånde

(fjern før servering)

1/2-3/4 dl rødvin, der får lov

at koge ind

2-3 spsk. tomatpuré

SÅDAN GØR DU:

1. Start med at hakke svampene meget fint med en stor kniv.
2. Steg svampene ved høj varme i en tør gryde, til de ikke længere damper.
3. Imens svampene er på panden, hakker du valnødderne. De skal hakkes fint, men ikke pulveriseres.
4. Hak gulerødder, bladselleri, peberfrugt, løg og hvidløg fint. Sørg for ikke at blande dem.
5. Når svampene ikke afgiver mere vand, tager du dem af panden og lægger dem på en tallerken.
6. Svits tomatpureen på panden og svits derefter løg og hvidløg, til løgene er klare.
7. Kom selleri og gulerødder med og steg et par minutter mere.
8. Fjern så alt fra gryden og steg til sidst peberfrugterne. De må som de eneste gerne blive lidt brankede i kanterne.
9. Kom alle grøntsagerne tilbage i gryden og hæld vand, valnødder, mosede tomater, bouillon og krydderier i.
10. Lad sovsen koge ved svag varme i ca. 20 minutter eller længere. Hold øje undervejs, og bliver sovsen for tyk, så spæd op med lidt vand eller tomat, så den ikke brænder på. Er den omvendt for tynd, så kog ved lidt højere varme uden låg, så vandet kan fordampe.
11. Smag til med masser af peber og lidt salt og evt. flere krydderier.

Dal

Dal er en slags krydret gryderet med linser. Det er faktisk verdens mest spiste hovedret uden kød, fordi det er en af hofretterne i det indiske køkken, og den kan varieres i det uendelige. Brug de grøntsager, du lige har i køleskabet, og skær dem i tern eller riv dem— så får du en endnu mere fyldig dal. Spis retten sammen med ris, evt. mangochutney og f.eks. en salat af frisk spinat, ananas og koriander.



Dal

• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 45-60 min.

• **Årstid:** Hele året

• **Oprindelse:** Indien

• Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

7 fed hvidløg

4 tsk. koriander

3 tsk. spidskommen

3 tsk. gurkemeje

1 tsk. chili/cayennepeber

Olie (f.eks. rapsolie)

3 mellemstore løg,

200 g røde linser

100 g grønne linser

9 dl vand

2 bouillonterninger

2 spsk. tomatpure eller

ketchup

Salt og peber efter smag

Tilbehør:

Ris

Evt. mangochutney

Evt. frisk salat af spinat,

ananas og koriander

SÅDAN GØR DU:

1. Pres først hvidløgene i en hvidløgspresser og hak løgene.
2. Bland derefter de første fem ingredienser på listen i en kop. Tilsæt olie, til det bliver en jævn blanding.
3. Sauter blandingen i en gryde i ca. 1 minut. Tilsæt derefter de hakkede løg og bland dem med krydderierne, til de er brune.
4. Tilsæt vand, bouillon og linser.
5. Kog op og lad det simre i en halv time, eller til ingredienserne er møre, og retten har en god konsistens.
6. Mens retten koger, sættes risene over. Følg anvisningen på pakken.
7. Bland tomatkoncentrat i linseretten og smag til med salt.



Gryderet med kikærter og spinat

Denne her gryderet er hurtig at lave, og så er der endda mad til flere dage. Spis den f.eks. med ris den ene dag og med pasta den næste for variationens skyld



Gryderet med kikærter og spinat

• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 30 min.

• **Årstid:** Efterår / vinter

• **Oprindelse:** IDanmark / Asien

• Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

500 g kogte kikærter

(2 dåser drænet for vand)

250 g friske spinatblade

500 g champignoner

1 løg

100 g sojagranulat

2 dåser hakkede tomater

1 dåse tomatpuré

1 dåse kokosmælk

1 bouillonterning

3 spsk. sojasovs

3 fed hvidløg, pressede

1 tsk. spidskommen

1 tsk. koriander

1 tsk. sukker

1 tsk salt

½ tsk. chilipulver

Tilbehør:

Ris

Evt. mangochutney

Evt. frisk salat af spinat,

ananas og koriander

SÅDAN GØR DU:

1. Hak løg og champignoner fint (brug evt. en foodprocessor) og hæld dem i en stor gryde.
2. Steges i sojasovs ved høj varme i 10-15 minutter, til det meste af væden er fordampet.
3. Hak spinatbladene og tilsæt dem sammen med kikærter og sojagranulat.
4. Derefter tilsættes dåsetomater, tomatpure, kokosmælk, bouillon, hvidløg, spidskommen, koriander, sukker, salt og chili.
5. Lad retten simre 10-15 minutter.
6. Smag til med salt og chili.
7. Server eksempelvis retten med ris eller pasta.

TIP:

Alle slags grøntsager, som du har i køleskabet eller fryseren, kan bruges i denne ret. F.eks. gulerødder, aubergine, squash, bladselleri, grønkål, majs og ærter. Intet mad behøver at gå til spilde, så du kan med fordel tilsætte det, som du har.

Chili sin carne

Chili sin carne kommer fra Mexico. "Carne" betyder "kød", og "sin" betyder "uden" på spansk. Det er altså en chili uden kød, ligesom du måske kender Chili con carne – chili med kød. Spis den evt. med ris eller groft brød til. Og måske med en cremet guacamole: Mos en avocado med en gaffel, smag til med et lille fed presset hvidløg, salt peber og citron – så har du en lækker guacamole, der smager skønt på toppen af en Chili sin carne. **Husk bønnerne skal stå i blød** natten over og derefter koges, hvis de er tørrede. Følg anvisningen på posen. Har du ikke tid til at lade bønnerne stå i blød, kan man også få bønner på dåse, der bare skal skylles, og så er de klar til brug.



Chili sin carne

• VEGANSK

Tidsforbrug: 45-60 min.

Årstid: Hele året

Oprindelse: Mexico

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Karen Bisgaard

DET SKAL DU BRUGE:

300 g bønner

1-2 løg eller rødløg

Mindst 3 fed hvidløg

1 gulerod,

2 stilke bladselleri

1 dåser fløde tomater

1 rød peber

1/2 spsk. knust spidskommen

1 tsk. knuste korianderfrø.

Kogende vand

Salt

Lidt olie

1 spsk. hakkede, syltede

jalapeños

Chilier

Et nip stødte nelliker, en

anelse kanel og en smule

røget chili (kan udelades)

1/2 bundt frisk koriander

SÅDAN GØR DU:

1. Udblød bønnerne natten over, og kog dem møre i frisk vand. Tilsæt to tsk. groft salt efter en halv time. Bønnerne skal være helt møre og bløde at bide i.
2. Hak løg og hvidløg fint. Skær derefter gulerod, bladselleri og rød peber i tern.
3. Find en stor gryde frem og svits løg og hvidløg i lidt olie i ca. 2 min., til de er klare.
4. Tilsæt krydderier, gulerødder, rød peber og bladselleri, og svits videré et par minutter. Husk at røre, så det ikke brænder på.
5. Hæld bønner og dåsetomater i sammen med lidt kogende vand. Tilsæt et drys salt. Læg låg på, og dæmp varmen. Lad retten simre ca. 30 minutter, til grønsagerne er møre.
6. Hold øje med gryden. Hvis det er ved at koge tørt, så tilsæt en smule vand.
7. Smag til med salt, korianderblade og evt. mere chili - og server.



Hummus

Du kender måske både hummus og falafel, men vidste du, at begge dele er lavet af kikærter – og at det faktisk er superlet at lave selv? Se bare her. Du kan evt. bruge kikærter fra dåse, der ikke først skal stå i blød og derpå koges.



Falafler

Du kan også bruge kikærter fra dåse, så skal de ikke stå i blød.



Hummus

• VEGANSK

Tidsforbrug: 10-15 min.

Årstid: Hele året

Oprindelse: Mellemøsten

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Malene Lærke Thorsen

DET SKAL DU BRUGE:

300 g. kogte kikærter

(følg anvisningen på pakken)

Lidt af kogevandet fra kikærterne (eller koldt vand fra hanen)

2 tsk. tahin (kan udelades)

3 fed hvidløg

Soft fra 1/2 citron

1/2 tsk. chilipulver

1 tsk. spidskommen

Olivenolie

Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

1. Kom alle ingredienser i en blender og tilsæt olie/vand – alt efter temperament – så det bliver en god jævn masse.
2. Server. Så let er det!
3. Hummus er lækkert som pålæg på godt brød, som dip – f.eks. til grøntsagsstænger – eller som smørrelse i en burger.

Falafel

• VEGANSK

Tidsforbrug: 30 min.

Årstid: Hele året

Oprindelse: Mellemøsten

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

300 g tørrede kikærter, udblødt i vand i 8-12 timer

1 bundt frisk persille

1 bundt frisk koriander

1 løg

3 fed hvidløg

4 spsk. rasp

2 tsk. stødt koriander

2 tsk. stødt spidskommen

1 1/2 tsk. salt

1 tsk. bagepulver

1/2 tsk. chilipulver

Rigeligt med olie til stegning

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl først kikærterne, uanset om de er tørrede eller fra dåse.
2. Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og blend, indtil det er en ensartet masse.
3. Form farsen til små kugler – der bliver ca. 40.
4. Varm olien op i en stegepande eller gryde ved middelhøj varme.
5. Steg falaflerne i ca. 2-4 minutter. Vend dem undervejs, så de bliver brune og sprøde på alle sider. Steg ikke for mange ad gangen, så olien ikke taber varme.
6. Smag evt. den første falafel – så kan du nå at smage resten til, hvis du synes, at der mangler noget.
7. Læg de færdige falafler på et stykke køkkenrulle, så det kan suge noget af olien.

TIP:

Hvis du vil lave en sundere version, kan falaflerne også bages i ovnen ved 200 grader i 15-20 minutter. De smager næsten lige så godt som de stegte og bliver lidt lysere.

Falafler er lækre i pitabrød sammen med dine yndlingsgrøntsager – eller serveret med en god fyldig salat og ovnbagte rodfrugter.

Aspargestærte med cashew-creme

En tærte er skøn aftensmad – og er der noget tilbage, er det perfekt til madpakken. Kan du ikke få asparges, kan tærten sagtens laves med andre grøntsager – f.eks. broccoli. Du kan også erstatte cashewnødderne med f.eks. mandler eller andre nødder.



• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 45 min.

• **Årstid:** Sommer

• **Oprindelse:** Danmark

• Opskriften er venligst stillet til rådighed af Kirsten Skaarup

DET SKAL DU BRUGE:

Tærtebund:

75 g boghvedemel
75 g fuldkorns-rismel
25 g havregryn
3/4 dl sojafløde
eller anden fløde
1 spsk. soja
1 dl vand

Tærtefyld:

25 g cashewnødder
25 g ramsløg, spinat
eller basilikum
1 1/2 dl sojafløde
eller anden fløde
1 spsk. citronsaft
1/2 kg asparges
Ekstra ramsløg

Aspargestærte med cashew-creme

SÅDAN GØR DU:

Tærtebund:

1. Bland alle de tørre ingredienser til tærtebunden godt sammen med et lille drys salt.
2. Tilsæt sojafløde og soja.
3. Rør vandet i lidt ad gangen og ælt dejen sammen med så meget vand, den kan tage. Dejen skal være så fast, at den kan rulles ud.
4. Lad dejen hvile en halv times tid. Imens går du i gang med fyldet.
5. Rul dejen ud på et melet bord. Pensl den valgte bageform eller tærtefadet med olie og læg dejen i. Klem den op ad formens sider.
6. Forbag bunden i en 200 grader varm ovn ca. 10 minutter.

Tærtefyld:

1. Kom nødderne i blenderen, og blend til de er findelte.
2. Snit ramsløg, spinat eller basilikum og tilsæt dem til nødderne sammen med sojafløde og citronsaft.
4. Blend blandingen til den får en cremet konsistens.
5. Smag til med salt, peber og citronsaft.
6. Skræl aspargesene og skær dem evt. i stykker, så de passer til den form, du har valgt til tærten.
7. Når tærtebunden har været 10 minutter i ovnen, fordeler du cremen på bunden og lægger aspargesene i tærten i et pænt mønster. Kom evt. lidt peber ovenpå.
8. Kom tærten i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min. Husk at holde øje med den undervejs.
9. Pynt tærten med små grønne blade, hvis du har nogen i overskud.

Quinoa-tabouleh

En frisk og mættende salat fra Mellemøsten, hvor den traditionelle bulgur er byttet ud med quinoa (som kommer fra Bolivia). Retten kan både bruges som hovedret eller som tilbehør, f.eks. til en grøntsags frikadelle eller en tærte.



Quinoa-tabouleh

• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 20-30 min.

• **Årstid:** Forår, sommer

• **Oprindelse:** Mellemøsten/Bolivia

• Opskriften er venligst stillet til rådighed af vegetaropskrifter.dk

DET SKAL DU BRUGE:

200 g quinoa
Et bundt bredbladet persille
En dusk frisk mynte
10 cherrytomater
3 fed hvidløg
En halv agurk
4 spsk. olivenolie
1 dl ristede græskarkerner
2 spsk. citronsaft

SÅDAN GØR DU:

1. Kog quinoa i en gryde i saltet vand i 15 minutter. Der skal bruges ca. dobbelt så meget vand som quinoa.
2. Skyl persille og mynte, og hak det fint.
3. Skær cherrytomater i kvarte, og skær agurken i fine tern. Pres hvidløg i en hvidløgspresser.
4. Rist græskarkernerne på en tør pande et par minutter med lidt salt. De må gerne få farve, men ikke blive sorte.
5. Bland persille, mynte, cherrytomater, hvidløg, agurk, olivenolie, græskarkerner og citron godt sammen. Lad det eventuelt stå og trække i 10 minutter.
6. Bland det sammen med quinoan og server.



Ratatouille

Ratatouille er en fransk auberginestuvning med masser af saft og kraft. Serveres med f.eks. salat og kogte ris/korn/bulgur eller quinoa.



Ratatouille

• VEGANSK

Tidsforbrug: 30-45 min.

Årstid: Forår, sommer, efterår

Oprindelse: Frankrig

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Krsten Skaarup

DET SKAL DU BRUGE:

2 auberginer (ca. 600 g)

150 g løg

4 fed hvidløg

4 spsk. olivenolie

300 g squash

2 store peberfrugter

1 dåse hakkede tomater

eller 400 g friske tomater

+ 2 dl tomatpuré

1 spsk. timian

1 spsk. fintsnittet rosmarin

+ ekstra til pynt

Citronsaft

Evt. 300 g. bønner, hvis

retten skal bruges som hovedret. Udblødt natten over,

eller fra dåse.

SÅDAN GØR DU:

1. Skær auberginerne i terninger og læg dem i saltvand, mens du skærer de øvrige grøntsager
2. Pil løg og hvidløg, skær løgene i både, og hak hvidløgene.
3. Skær squash og peberfrugter i terninger. Husk at fjerne kernerne og frøstolen fra peberfrugten. Bruger du friske tomater, skal de også skæres i små tern.
4. Svits løgene på en pande i olie, til de er let gyldne.
5. Afdryp auberginerne, og dup dem evt. tørre med et rent viskestykke. Kom dem på panden ved høj varme. Tilsæt lidt mere olie, hvis det er nødvendigt.
6. Hæld tomaterne med væde på panden og tilsæt krydderurterne. Kom 1-2 spsk. citronsaft i sammen med et drys salt og peber. Lad retten simre et par minutter og smag til. Måske skal der også et nip sukker i.
7. Tilsæt evt. bønner, og vurder om der er nok væde. Lad derefter retten simre færdig i ca. 15 minutter - smag på auberginerne for at se, om de har fået nok.
8. Pynt med lidt frisk rosmarin og server.

Rødbedepizza med karamelliserede løg

Pizza kan laves i utallige afskygninger med lige det fyld, man har lyst til – og selvfølgelig også grønt. Denne utraditionelle udgave er en rigtig vinterpizza, der forvandler grove rodfrugter til let og lækkert pizzafyld.



Rødbedepizza med karamelliserede løg

• VEGANSK

Tidsforbrug: 60 min. inkl. hævnning

Årstid: Efterår, vinter

Oprindelse: Italien/Danmark

Opskriften er lavet med inspiration fra Samvirke

DET SKAL DU BRUGE:

Bund:

2,5 dl lunken vand

25 g gær

1 spsk. olivenolie

1 spsk. sukker

½ spsk. salt

500 g fuldkornsmel (gerne forskellige slags)

Fyld:

5 rødløg

2 spsk. olie

1 tsk. balsamico

Salt og peber

4-5 rødbeder

Olie til pensling

Friske krydderurter, f.eks.

basilikum eller purløg

SÅDAN GØR DU:

Bund:

1. Rør gæren ud i vandet i en stor skål.
2. Bland olie, sukker og salt i.
3. Bland melet i lidt efter lidt og ælt godt. Tilsæt mere vand eller mel, hvis det er nødvendigt.
4. Når dejen er glat, smidig og ikke klistret, stilles den til at hæve med et viskestykke over i 30 minutter.

Fyld:

1. Pil løgene og skær dem i tynde skiver/ringe.
2. Skræl rødbeder og skær dem i tynde skiver.
3. Steg løgene i en smule olie på panden ved lav til middel varme under omrøring i 15 minutter, til de er helt bløde og gyldne.
4. Hæld eddike på, drys med lidt salt og peber, og tag panden af varmen.
5. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
6. Rul dejen ud i max. 1 cm. tykkelse og læg den på en bageplade med bagepapir.
7. Fordel de bløde løg på bunden, og dæk den derefter med skiver af rødbede.
8. Pensl rødbederne med olie.
9. Kom pizzaen i ovnen, og bag den i 15-20 minutter, til kanten og rødbederne er gyldne. Husk at holde øje med den undervejs.
10. Server pizzaen direkte fra ovnen, drysset med frisk basilikum eller purløg.

Perlebyggotto med græskar

Perlebyggotto er et nordisk twist på den italienske klassiker risotto. Og med græskar er det en skøn og farverig ret til de mørke vinteraftener, hvor græskar er i sæson.



Perlebyggotto med græskar

• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 30-45 min.

• **Årstid:** Efterår, vinter

• **Oprindelse:** Italien/Danmark

• *Opskriften er lavet med inspiration fra Louise Lorang*

DET SKAL DU BRUGE:

4 dl perlebyg

1 hokkaidogræskar

(eller en butternutsquash)

Olivেনলি

1 stort løg

3 fed hvidløg

1 dl grøntsags fond/bouillon

Salt

Salvie – frisk eller tørret

Salt og peber

Evt. friske krydderurter og

hakkede nødder som pynt,

f.eks. persille

SÅDAN GØR DU:

1. Kog perlebyggen i let saltet vand i en gryde, til den er mør. Ca. 15-20 min. Gem lidt af kogevandet.
2. Imens skæres græskarret over, og kernerne fjernes. Bruger du hokkaidogræskar, kan skrællen godt spises, men vask den grundigt. Ellers skal skrællen skæres af.
3. Skær græskarret i tern, og steg ternene i olivenolie på en pande. Husk at røre, så de ikke brænder på.
4. Hak løg og hvidløg fint, og sauter det på panden, sammen med græskarret, uden at de tager farve. Tilsæt bouillon. Hak nødder og krydderurter hvis det skal bruges til pynt.
5. Kom perlebyggen på panden sammen med lidt af kogevandet (ca. 1 dl).
6. Lad det hele varme igennem, til det er cremet og græskarret er helt mørt. Smag til med salt, og tag panden af varmen.
7. Anret byggottoen med krydderurter og nødder og servér straks.



Butterdejspakker med svampe og grønkål

• VEGANSK

• **Tidsforbrug:** 45 min.

• **Årstid:** Efterår, vinter

• **Oprindelse:** Danmark

• *Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer*

DET SKAL DU BRUGE:

500 g champignoner

200 g grønkål (eller spinat),

kan evt. bruges fra frost

100 g grønne linser

(ca. 260 g efter kogning)

1 stort løg

1 bundt persille eller dild

100 g rasp

3 fed hvidløg

3 spsk. sojasovs

1 tsk. salt

½ tsk. chilipulver

To pakker butterdej

Butterdejspakker med svampe og grønkål

Selvom butter på engelsk betyder smør, er det meste butterdej faktisk lavet af planter og indeholder slet ikke smør. Disse pakker er meget indbydende, og kan selvfølgelig laves med lige det fyld, man har lyst til. De er også skønne at have med på madpakken.



SÅDAN GØR DU:

1. Skyl linserne og kog dem i cirka 20 minutter.
2. Skær champignonerne i grove tern. Hak løget fint og pres hvidløgene.
3. Bruger du frisk grønkål, skal bladene tages af de seje stængler, og grønkålen skal skylles grundigt.
4. Hak persille eller dild fint.
5. Steg løg og hvidløg i lidt olie et par minutter.
6. Tilsæt derefter svampe og sojasovs og steg ved høj varme i ca. 5 minutter. Sørg for at det meste af væden er fordampet.
7. Tilsæt grønkål og steg videre, til den er faldet sammen (eller til den er tørt, hvis du bruger frossen grønkål).
8. Hæld eventuel overskydende væske fra og kom det hele i en skål.
9. Tilsæt de kogte linser, persille/dild, rasp, salt og chili.
10. Bland det godt sammen, og tilsæt eventuelt flere krydderier efter smag.
11. Rul butterdejen ud og lav 8 lige store stykker.
12. Læg en klump fars i den ene ende af hvert stykke, og luk derefter den anden ende af butterdejen henover. Pres kanterne sammen med en gaffel, så butterdejen ikke går op under bagningen. Gentag med næste pakke butterdej, så der i alt er 8 butterdejspakker.
13. Bag pakkerne i ovnen ved 220 grader i ca. 15 minutter, til de er gyldne. Husk at holde øje med dem.

Server gerne sammen med en god salat eller langtidsbagte tomater og evt. bagte kartofler eller andre rodfrugter.

Jordskokkesuppe

En lækker cremet suppe, der er perfekt til at få varmen om vinteren. Opskriften kan også bruges som udgangspunkt til andre vintersupper, f.eks. med græskar, med porre og kartoffel – eller noget helt tredje.



Jordskokkesuppe

• VEGANSK

Tidsforbrug: 45 min.

Årstid: Efterår, vinter

Oprindelse: Danmark

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

750 g jordskokker

200 g kartofler

200 g gulerødder

2 porrer, skåret i skiver

3 fed hvidløg, pressede

lidt olie

1 spsk. bouillon

(eller to terninger)

1 tsk. tørret timian

½ tsk. chilipulver

1 liter vand

250 ml sojafløde

Saften af 1 citron (ca. 3 spsk.)

Godt med salt og peber

Evt. persille til pynt

SÅDAN GØR DU:

1. Skrub og vask jordskokker, kartofler og gulerødder meget grundigt – du kan evt. skrælle dem.
2. Skær rodfrugterne i mindre stykker. Tag et par stykker fra, og hak dem ekstra fint.
3. Rens porrerne og skær dem i skiver. Pres hvidløgene.
4. Svits porrer og hvidløg i en gryde i lidt olie – kun i et par minutter, så farven ikke ændrer sig.
5. Kom derefter rodfrugterne i gryden, og svits et par minutter mere. Rør rundt en gang imellem.
6. Tilsæt nu vand, bouillon, timian og chilipulver, og lad suppen koge, til rodfrugterne er møre (ca. 25 min.).
7. Tag suppen af blusset, og blend den med en stavblender, til den får en ensartet konsistens.
8. Tilsæt fløde og citronsaft.
9. Kog suppen op igen og smag til med salt og peber.
10. Server gerne med hakket persille og de finthakkede, rå jordskokker på toppen og et groft brød til.

TIP:

Kartofler og gulerødder kan erstattes af andre rodfrugter, f.eks. pastinakker og knoldselleri. Porrerne kan erstattes af løg.

Hvidkålssalat med nødder

Denne vintersalat er skøn som tilbehør – f.eks. til squashfrikadeller.



Hvidkålssalat med nødder

• VEGANSK

Tidsforbrug: 15 min.

Årstid: Efterår, vinter

Oprindelse: Danmark

Opskriften er venligst stillet til rådighed af Mia Sommer

DET SKAL DU BRUGE:

½ hvidkål

1 æble

1 håndfuld nødder, f.eks.

hassel nødder eller mandler

Dressing:

2 spsk. balsamico eller citron

1 spsk. olivenolie

1/2 tsk. honning

Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

1. Tag de yderste blade af hvidkålen, og skær det midt over. Læg den ene halvdel væk, og skær den anden over igen, så du har to kvarter. Skær stokken fra.
2. Skær hvidkålen i tynde strimler med en god kniv – pas på fingrene.
3. Rist nødderne et par minutter på en tør pande ved høj varme. Husk at vende dem. De må gerne få lidt farve, men helst ikke blive for sorte.
4. Pisk alle ingredienserne til dressingen sammen. Smag på den undervejs.
5. Vend dressing sammen med hvidkålen i en stor skål.
6. Skær æblet i små tern, og kom dem op i skålen til hvidkålen, og vend det rundt, så salaten bliver blandet..
7. Hak nødderne groft. De skal først i salaten, lige inden den serveres, så de ikke bliver bløde.

Tip en 10'er om mad og miljø

- 1

Hvad betyder ordet bæredygtighed?

☐ 1) At man er dygtig til at bære tunge ting

☐ X) At en virksomhed hele tiden tjener flere penge og laver flere varer end før

☐ 2) At man har hvad man skal bruge, og sikrer at de generationer der kommer efter os, også har hvad de skal bruge.
- 2

Hvor mange ressourcer kræver typisk dansk mad, i forhold til mad helt uden kød?

☐ 1) Det samme

☐ X) 3 gange så meget

☐ 2) 2 gange så meget
- 3

Hvor langt skal du køre i en almindelig bil for at udlede samme mængde CO2, som hvis du spiser et kg oksekød?

☐ 1) 23 km ☐ X) 48 km ☐ 2) 97 km
- 4

Hvor mange kg korn eller soja kræver det at producere 1 kg oksekød?

☐ 1) 7,4 kg ☐ X) 5,4 kg ☐ 2) 10,4 kg
- 5

Hvorfor er kød den største årsag til, at vi fælder regnskoven?

☐ 1) Pladsen bliver brugt til at dyr kan komme på græs

☐ X) Pladsen bliver brugt til at dyrke dyrefoder – også til danske dyr

☐ 2) Både 1 og X er en del af årsagen
- 6

Hvorfor er det vigtigt at gøre plads til den vilde natur, i stedet for landbrug?

☐ 1) Jo flere forskellige dyr og planter der er, jo lettere er det for naturen og mennesker at overleve sygdomme og vejrets luner

☐ X) Vilde dyr er søde og skægge at kigge på

☐ 2) Vilde dyr og planter indeholder dobbelt så meget næring som den mad vi køber i butikkerne
- 7

Forskere mener, at fiskeri, som vi kender det, snart vil være slut, fordi vi fisker for meget. Men hvornår?

☐ 1) 2070 ☐ X) 2060 ☐ 2) 2050
- 8

Hvor meget vand bliver der brugt til at dyrke et kg kartofler?

☐ 1) 900 liter ☐ X) 1.900 liter ☐ 2) 19.000 liter
- 9

Hvor meget vand bliver der brugt til at lave et kg svinekød?

☐ 1) 600 liter ☐ X) 4.800 liter ☐ 2) 12.000 liter
- 10

Hvad er det vigtigste at tænke over, hvis man vil spise miljøvenligt?

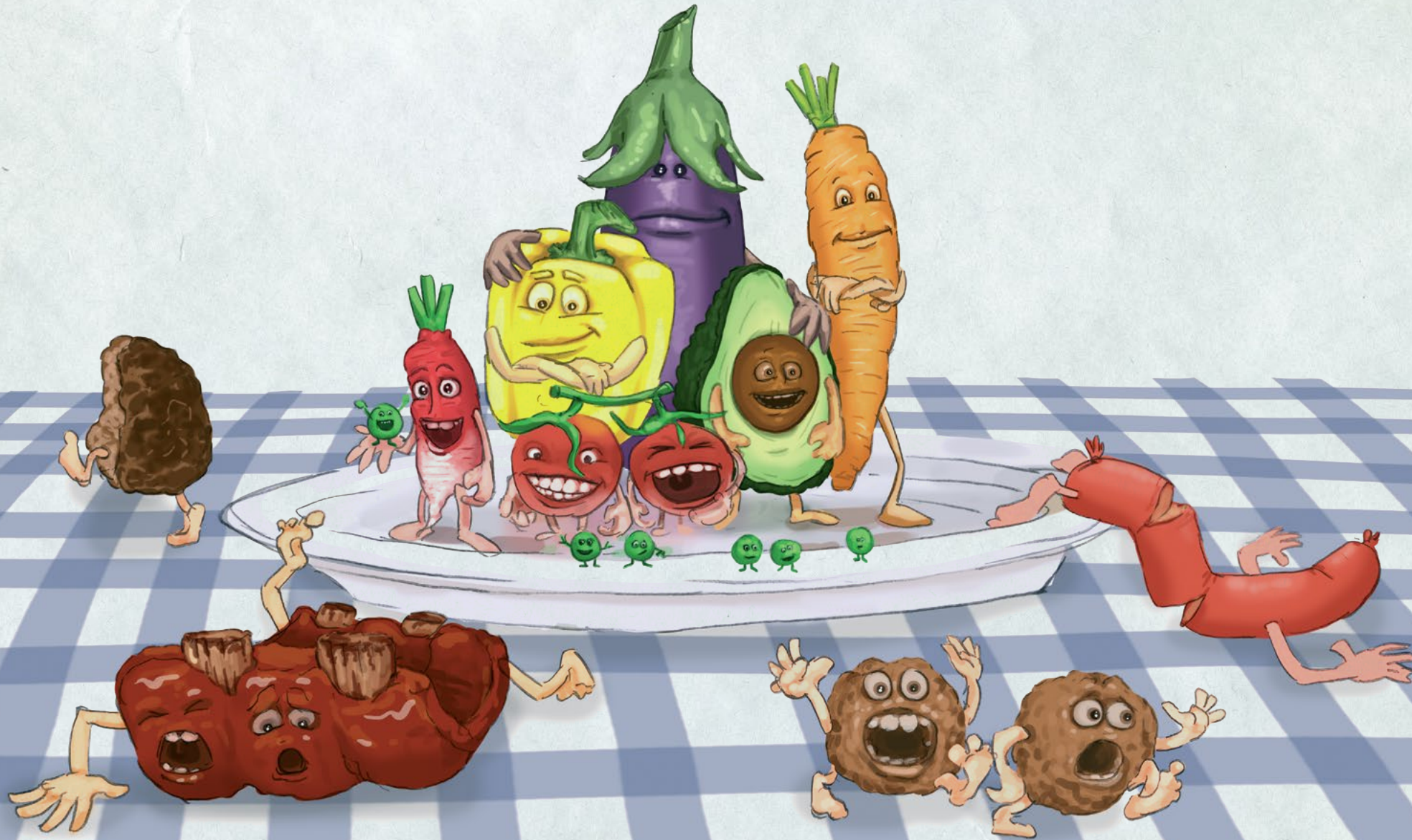
☐ 1) Hvad det er man spiser, og hvordan det er produceret

☐ X) Hvor længe man tilbereder maden

☐ 2) Hvor langt maden er transporteret

Navn:

Antal rigtige:





Mad og miljø hænger sammen!

I dette lille hæfte kan du læse mere om hvordan

Hvis du gerne vil spise bæredygtigt, er det vigtigt at du:

- Skærer ned på kødet - eller skærer det helt fra. Prøv f.eks. kødfrie dage med nogle af opskrifterne her fra hæftet.
- Skærer ned på især de gule oste, men også gerne andre mælkeprodukter og æg.
- Spiser så meget lokalt produceret og efter årstiden som muligt.
- Spiser økologisk så vidt det er muligt - så undgår du giftstoffer i din mad, i naturen og i grundvandet.
- Kun køber det ind du skal bruge - så undgår du at smide en masse mad ud.
- Bruger eventuelle rester fra aftensmaden til din frokost næste dag - eller fryser dem ned til en anden dag.



Vil du vide mere?

På vegetarisk.dk og
facebook.com/vegetariskforening
kan du læse meget mere om,
hvordan man spiser vegetarisk,
og hvordan det, vi spiser,
påvirker miljøet