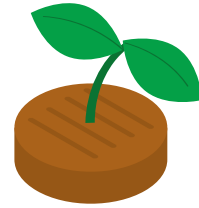


Fag: Madkundskab

UNDERSØGELSE: Klimavenlig maddag



Det kan være svært at lave mad uden så meget kød, hvis man ikke har prøvet det før. Derfor skal I nu prøve det i madkundskab.

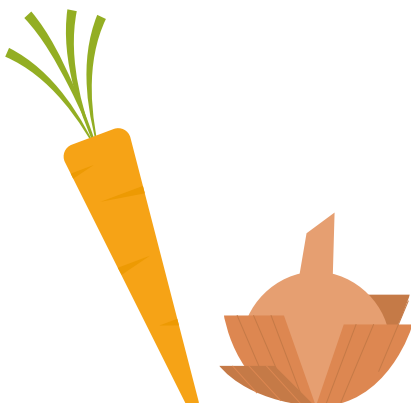
- Din lærer har udvalgt en ret fra opskriftshæftet [MAD](#). I hæftet kan I se CO₂-aftrykket fra de forskellige retter
- Når I har lavet retten, skal du finde CO₂-aftrykket
- Sammenlign rettens klimaaftryk med aftrykket fra en pasta bolognese med hakket oksekød, der udleder 4,7 kg CO₂ pr. portion

Opsamling i klassen

- Hvordan var det at lave mad uden kød?
- Var det nemt/svært?
- Hvordan smagte det?
- Kunne du finde på at prøve det igen?

Ideer til nye madvaner:

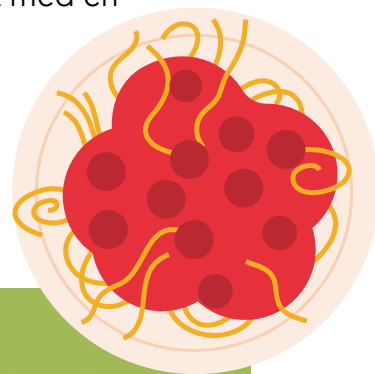
- Tag din nye ret med hjem og afprøv den med din familie
- Foreslå en kødfri maddag, hvor din familie for eksempel afprøver opskrifterne fra MAD.





Min livret på Klimakur

Her ser du, hvordan man kan sætte sin pasta bolognese på klimakur ved at udskifte hakket oksekød (rødt kød) med enten svinekød, grøntsager, plantefars eller linser. Til højre ser du, hvor meget klimaaftrykket falder i procent sammenlignet med en bolognese, der er lavet med oksekød.



den store
KLIMADATABASE
Version 1

Pasta bolognese på klimakur

Traditionel med hakket oksekød

Klimaaftryk per portion: Ca. 4,7 kg CO₂e

Hakket oksekød halveret og erstattet med gulerødder

Klimaaftryk per portion: Ca. 2,8 kg CO₂e

Ca. 40% reduktion af klimaaftryk

Hakket oksekød erstattet med hakket grisekød

Klimaaftryk per portion: Ca. 1,1 kg CO₂e

Ca. 75% reduktion af klimaaftryk

Hakket oksekød erstattet med plantefars

Klimaaftryk per portion: Ca. 0,8 kg CO₂e

Ca. 80% reduktion af klimaaftryk

Hakket oksekød erstattet med gulerødder og linser

Klimaaftryk per portion: Ca. 0,9 kg CO₂e

Ca. 80% reduktion af klimaaftryk

OPGAVE: Din aftensmad på "klimakur"

Vælg en tallerken fra din Maddagbog. Denne tallerken skal nu have nedsat sit klimaaftryk.

- Er der fødevarer på tallerkenen med et højt klimaaftryk?
- Prøv at skifte noget ud, så din tallerken får et lavere klimaaftryk. Brug Klimapyramiden fra tidligere eller denstoreklimadatabase.dk for at se hvilke fødevarer, der har et lavt klimaaftryk.
- Tror du, at det ændrer på smagen at udskifte ingredienserne?