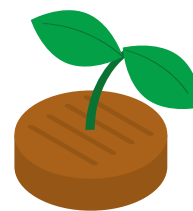


Fag: Madkundskab

## 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.

- Tilbered en klimavenlig ret (find inspiration i boksen nederst på siden)
- Når I har lavet retten, skal du finde CO<sub>2</sub>-aftrykket på [Den Store Klimadatabase](#)
- Sammenlign rettens klimaaftryk med aftrykket fra en typisk pasta bolognese med hakket oksekød, der udleder 4,7 kg CO<sub>2</sub> 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.

### Klimavenlige retter

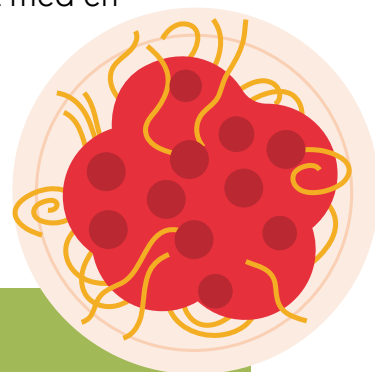
- Burger med plantefars (eller kylling)
- Lasagne med plantefars (eller hakket kyllingekød)
- Sheperd's Pie på beluga linser
- Pasta i tomatsovs med røde linser
- Vegetariske tarteletter





### 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 CO<sub>2</sub>e

**Hakket oksekød halveret og erstattet med gulerødder**

Klimaaftryk per portion: Ca. 2,8 kg CO<sub>2</sub>e

Ca. 40% reduktion af klimaaftryk

**Hakket oksekød erstattet med hakket grisekød**

Klimaaftryk per portion: Ca. 1,1 kg CO<sub>2</sub>e

Ca. 75% reduktion af klimaaftryk

**Hakket oksekød erstattet med plantefars**

Klimaaftryk per portion: Ca. 0,8 kg CO<sub>2</sub>e

Ca. 80% reduktion af klimaaftryk

**Hakket oksekød erstattet med gulerødder og linser**

Klimaaftryk per portion: Ca. 0,9 kg CO<sub>2</sub>e

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](https://denstoreklimadatabase.dk) for at se hvilke fødevarer, der har et lavt klimaaftryk.
- Tror du, at det ændrer på smagen at udskifte ingredienserne?