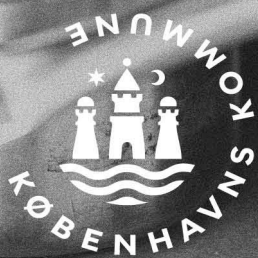
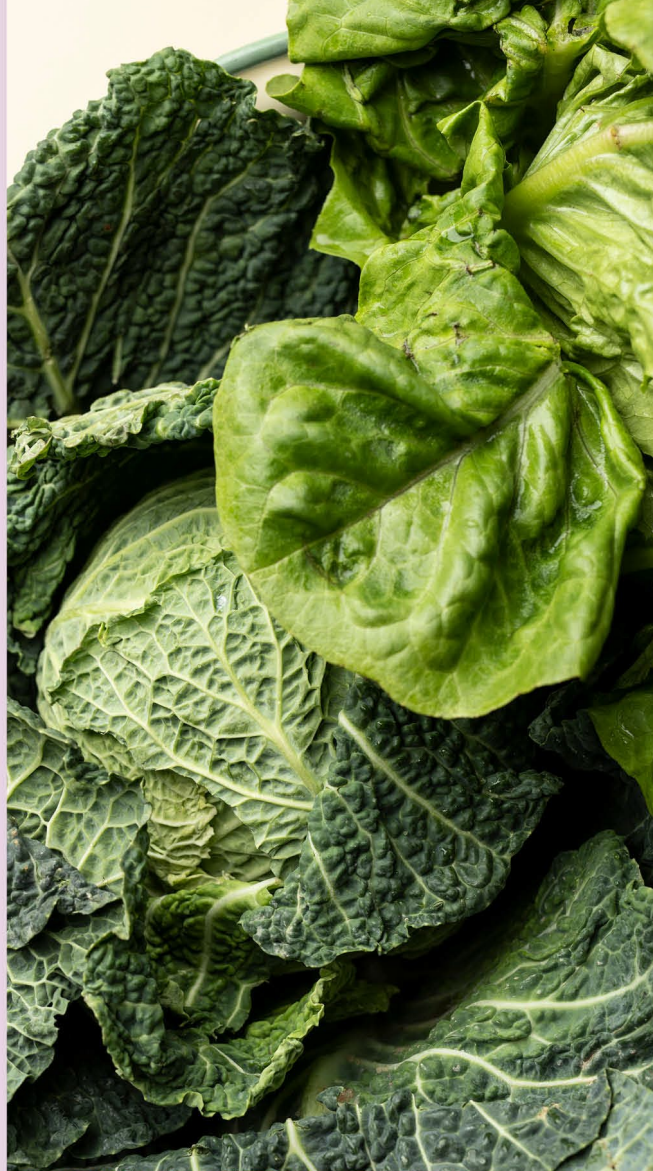


Madliv København

# Madfagligt forum 4

Januar 2024





# Klimavenlig mad

Der er mange fordele ved at gå på opdagelse i det grønne køkken – ikke mindst af hensyn til vores jordklode. Vores fødevarerproduktion, -forbrug og -spild danner blandt andet gassen Co2. Planter skal bruge Co2 for at vokse, men for meget Co2 påvirker vores klima. Dette kaldes også for klimaaftryk.

For at beregne klimaaftrykket for en fødevarer, skal vi kigge på hele rejsen fra marken til vores tallerken. Klimaaftrykket for en liter æblejuice er blandt andet sammensat af både aftrykket fra dyrkning af æblerne samt forarbejdning, pakning og transport af juicen hele vejen hjem til vores køleskab.



Det er forskelligt, hvor mange ting der tages med i regnestykket, og derfor kan det være svært at lave et præcist regnestykke. Særligt oksekød er tungt på klimavægten fordi koe har brug for meget plads og den er en drøvtygger. Når drøvtyggere prutter og bøvser, kommer der en klimagas ud som hedder metan.

Uanset hvordan vi regner, så giver kødproduktionen et tungere klimaaftryk end produktionen af planter som frugt, grøntsager, bælgfrugter og korn. Specielt bælgfrugter er interessante fordi de kan erstatte protein fra kødet og både er sunde for os, men også sunde for jordkloden, da de har et lavere klimaaftryk.

## Råvarer i sæson

En god måde at spise mere klimavenligt på, er ved at bruge gode lokale råvarer, anvende madrester og bruge råvarer i sæson. Når en grøntsag eller frugt er i sæson, betyder det, at den er moden og klar til at blive høstet. Lokale råvarer i sæson har mange fordele - de smager bedre, de er billige, og der er ikke brugt energi på at fragte dem hertil fra den anden side af kloden.

En del frugter egner sig ikke til at blive dyrket i Danmark, som f.eks. ananas, banan, citron, mango, appelsiner og avocado. Dem er vi derfor nødt til at importere fra hele verden. Sæsonen for tropiske frugter er derfor ikke med i den danske råvarekalender.

Et andet godt argument for at spise efter sæsonerne er glæden ved at opleve sæsonernes gang på tallerkenen. Tænk på de første rabarber og vilde ramsløg i foråret, jordbær, kirsebær og sprøde agurker om sommeren og æbler, blommer, græskar og svampe i efteråret.



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.



## Undgå madspild og få glæde af resterne

Madspild er en meget tung post i klimaregnskabet, derfor er vi med til at gøre en positiv forskel når vi bruger de overskydende råvare- og madrester, der kan være efter et måltid. I den kamp er det vigtigt at vi får planlagt vores måltider og er kreative med de rester vi har. Nedenfor har vi lavet fire huskeregler, som er gode for at mindske madspild.

- 1)** Tjek hvad vi har i køleskabet. Oftest kan vi med lidt kreativitet forme en ret ud fra de råvarer vi allerede har i køleskabet, eller danne en base for en ret, derfra kun handle det vi reelt mangler.
- 2)** Planlæg. Tit køber vi en råvare, som vi ikke skal bruge det hele af. Så ender det overskydende oftest som madspild. Ved at planlægge flere forskellige måltider med den samme råvare, kan vi sikre at få hele råvaren brugt.
- 3)** Frys ned. Så har vi altid et måltid til et senere tidspunkt. Fryseren er en god ven i kampen mod madspild.
- 4)** Lav ugentligt restmåltider. Saml resterne og genanvend dem i nye retter. Det kan være kogte ris og restgrøntsager, som kan blive til en lækker restedelle, eller vi kan lave en pizzadej og bruge resterne som fyld på pizzaen.

## Rester og hygiejneregler

Når du jonglerer med rester i dit køkken, så husk på følgende hygiejneregler:

- 1)** Sæt varme retter i køleskabet indenfor tre timer - helst så snart maden holder op med at dampe. Sæt rester af kold mad i køleskabet med det samme. På denne måde forlænger du holdbarheden.
- 2)** Når du genopvarmer mad, så vær omhyggelig. Rør godt rundt, så varmen fordeler sig, og alt er kogt igennem, men vær stadig nænsom - ingen retter har godt af at bulderkoge i længere tid, når de bliver varmet op igen.



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.



## Opskrifter

# Pizzadej

3-4 personer

Det skal du bruge

3 dl lunt vand

15 g gær

100 g fuldkornshvedemel

400 g hvedemel

10 g salt

Olie til pensling

Sådan gør du

- 1) Opløs gæren i lunt vand.
- 2) Bland de to typer mel og salt i vandet, og ælt dejen til den er æltet godt sammen. Det tager ca. 4-8 min. I hånden. Hvis du har en røremaskine, kan du sagtens bruge den - her er æltetiden dog lidt kortere.
- 3) Smør dejen ind i olie og lad den hvile i 10 min.
- 4) Del herefter dejen i 3-4 lige store stykker og stram hvert stykke op ved at hive siderne ind under midten, så du til sidst har en rund bolle.
- 5) Lad dejen hæve lunt i ca. 30 min.
- 6) Sæt en bageplade i ovnen, og tænd ovnen på 220 grader. Lad ovnen varme op mens dejen hæver.

Sådan former du pizzaerne

- 1) Tag en dejkugle og vend den i mel.
- 2) Drys din bordplade med mel. Form kanten af dejkuglen med fingrene, så den ligner en hat, tryk den ud til en flad pizza.
- 3) Hold fast i dejen med den ene hånd, og træk den bredere med den anden hånd. Drej pizzaen og fortsæt hele vejen rundt. Fortsæt, indtil du ikke kan trække dejen yderligere ud.
- 4) Kom topping på, og bag pizzaen i 10-14 min., til den er sprød og har en flot mørk farve.



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.



## Opskrifter

# Tomatsauce

3-4 personer

Det skal du bruge

125 g hakkede tomater

1 tsk. Tomatpure

½ tsk. Salt

1 tsk. Sukker

En lille håndfuld frisk basilikum

1 spsk. rapsolie

Sådan gør du

- 1) Kom alle ingredienserne op i en blender. Blend i 20-30 sekunder.
- 2) Smag sauceen godt til.

Fyld

Når man laver sin egen pizza, er der rig mulighed for at udfolde sin kreativitet. Der er ingen regler for, hvad man kan putte på sin pizza, og næsten alt smager genialt på en sprød bund sammen med ost og tomatsauce. Så tøm køleskabet og genopliv dine rester på en spændende og velsmagende måde.

Eksempler:

- Osterester
- Pålægsrester
- Rå og tilberedte grøntsager
- Pesto
- Krydderurter



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringss aftale nr. 101036763.



## Opskrifter

# "Delle" af køkkenets Guld

Ca. 10 deller

### Ingredienser

150 g grøntsager (rå, kogt, bagt)

150 g Stivelse eks. kogt bulgur, couscous, kogte kerner, quinoa, pasta, kartofler, kogte bønner, linser og brødkrumme af daggammelt brød (gerne ristet af, giver bare mere smag!).

50 g løg, hakket fint

4 g hvidløg, revet

3 g frisk timian, hakket

1 g muskatnød

1 g allehånde

1-2 stk. Æg

10 g hvedemel

Salt

Rapsolie til stegning

### Sådan gør du

- 1) Knus dine grøntsagsrester på foodprocessoren så de er hakket til fars, men ikke kørt helt i smadder/ kørt til mos. Obs. Fyld med fordel kun foodprocessoren halvt op, så du får en mere jævn hakning af grøntsagerne.
- 2) Bland farsen med stivelsesresterne, men knus dem på en foodprocessor inden, hvis de ikke er findelte nok til at begynde med.
- 3) Rør eller ælt farsen med hakkede løg, hvidløg og timian, smag til med muskatnød, allehånde og salt.
- 4) Tilsæt æg og mel, så farsen bliver lind og klistrer. Det kan afhænge af dine rester, hvor meget farsen kan trække for at blive en sammenhængende fars.
- 5) Form "deller" af farsen og steg dem på en pande med middelhøj varme i rapsolie, indtil de er gyldne på hver side, ca. 4-6 minutter. Bag dem færdige i ovnen ved 180 C i 8-10 minutter.
- 6) Det er også muligt at sætte dellerne på en bageplade med bagepapir, og bage dem i ovnene ved 200 C, indtil de er gyldne, ca. 12-18 minutter.



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.



Tid	Drejebog for fagligt forum 4
Forberedelse	<p>Forberedelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav evt. pizzadejen på forhånd, så den er klar til undervisningen.</li> <li>• Find rester frem fra køleskabet.</li> <li>• Lav et flot råvarebord kun med de ting der skal bruges til retten.</li> <li>• Sæt udstyr frem, så eleverne ikke skal bruge tid på at lede efter det.</li> </ul>
9.00 - 9.30 Velkomst	<p>Velkommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkommen.</li> <li>• Tag forklæde på og vask hænder.</li> </ul> <p>Køkkenregler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndvask, håropsætning, ærmer foldes op, opvask, skraldesortering, ikke løbe, papir under skærebræt, arbejde med knive, små stemmer.</li> </ul> <p>Fokus: Madspild Program:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intro - Vi snakker madspild og de klimaudfordringer vi står overfor.</li> <li>• Kort teori om madspild. Hvad kan vi gøre for at undgå at smide mad ud og hvordan formidles det videre gennem undervisningen i madkundskab.</li> <li>• Madlavning: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grøn pizza</li> <li>- Restedelle</li> </ul> </li> <li>• Smage og spise - Vi sætter ord på det vi oplever sensorisk og visuelt. Vi skaber et fælles sprog.</li> <li>• Opsamling og vidensdeling - Hvad har vi lært i dag og hvor findes materialet.</li> <li>• Oprydning og tak for i dag - Køkkenet gøres rent i fællesskab.</li> </ul>
9.45 - 10.00 Teori	<p>Madspild</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad er madspild? Madspild er mad, som kunne være spist af mennesker, men som er blevet smidt ud af en eller anden årsag. - overskredet dato, slatne grøntsager osv.</li> <li>- Vi smider rigtig meget mad ud, der kunne være blevet spist, meget mere end vi lige går og tror. Husholdningen er faktisk der, hvor vi smider mest mad ud. Derfor skal vi lærer at bruge vores sanser (smage, dufte og kigge på råvaren) i stedet for kun at gå efter datomærkningen. Vi skal være kreative og bruge vores rester på nye måder i nye retter.</li> </ul>



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringssaftale nr. 101036763.



	<p><b>Madspildsgreb</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tjek hvad vi har i køleskabet</li> <li>2) Planlæg</li> <li>3) Frys ned</li> <li>4) Lav ugentligt restmåltider</li> </ol>
<p>10.00 - 10:45 Madlavning</p>	<p>Holdet deles i to og roterer rundt i de to køkkener.</p> <p>Gennemgang af opskrifter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læs opskrifterne igennem med eleverne og spørg ind til om alle forstår.</li> </ul> <p>Køkken 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi laver tomatsauce</li> <li>- Vi ordner fyld</li> <li>- Pizzaudrulning og afbagning</li> </ul> <p>Køkken 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi snakker smag og konsistenser i grøn fars.</li> <li>- Vi former og steger dellerne af.</li> </ul>
<p>10.45 - 11.00 Smagning og opsamling</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi smager på pizzaen og dellerne og sætter ord på oplevelse.</li> <li>• Vi kobler madlavningen op på de 4 temaer, som vi arbejder videre med. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mad og sundhed</li> <li>- Fødevarebevidsthed</li> <li>- Madlavning</li> <li>- Måltider og madkultur</li> </ul> </li> </ul>



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringssaftale nr. 101036763.





# Bestillingsliste til grøn pizza

Til 1 hold af 4 grupper

Husk at tjekke køleskabe og tørvarelager inden i bestiller, så i får brugt det i allerede har og undgår madspild.

Til pizza kan pålægsrester, grøntsagsrester og osterester bruges.

## Grønt:

2 bdt. frisk basilikum

Rest grøntsager

## Mejeri:

3 poser revet ost

2 pk gær

## Kolonial:

2 ds hakkede tomater

1 ds tomatpure

## Basisvarer:

Hvedemel

Fuldkornshvedemel

Sukker

Neutral olie

Salt

Peber



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.



# Bestillingsliste til restedelle

Til 1 hold af 4 grupper

Husk at tjekke køleskabe og tørvarelager inden i bestiller, så i får brugt det i allerede har og undgår madspild.

Find de gemte rester frem fra tidligere måltider – bagte grøntsager, kogt pasta og kogte ris frem.

Grønt:

1 bdt. timian

1 hvidløg

2 store løg

Mejeri:

8 æg

Kolonial:

1 glas/pose muskatnød

1 glas/pose alle hænde

Evt. andet krydderi til at smage delle til med.

Basisvarer:

Hvedemel

Neutral olie

Salt

Peber



Dette projekt finansieres af EU's forsknings- og innovationsprogram Horizon 2020 under finansieringsaftale nr. 101036763.

