

Indkøbsliste



Vi har noteret i opskrifterne, når der er flere valgmuligheder ift. ingredienser. Her har vi forsøgt at gøre det tydeligt, hvilken ingrediens, der giver flest point at vælge, f.eks. er revet vegansk ost bedre end cheddar.



Tjek om du har nogle af ingredienserne i forvejen! Der er ingen grund til at købe dobbelt.



Skalér op eller ned afhængigt af, hvor mange der skal laves mad til.



Vores opskrifter tager udgangspunkt i at man er 4 personer

Indkøbsliste for hele ugen:

Køb danske varer når du kan!

Grøntafdelingen:

4 **løg**
1 **hvidløg**
1 pose **rødløg**
1 rod frisk **ingefær**
2 **limes**
Frisk **spinat**
5 **gulerødder**
2 **squash**
100 g **champignon**
2 **tomater**
200 g **cherrytomater**
1 **peberfrugt**
600 g **kartofler**

Dåser:

3 dåser **hakkede tomater**
2 dåser **majs**
1 dåse **sorte bønner**
2 dåser **kikærter**

Mejeriafdelingen:

Skyr naturel 500 g
Lille **piskefløde**
150-300 g revet **vegansk ost** eller **cheddar** (vegansk ost er klart det bedste valg, hvis du vil klare dig godt i konkurrencen ;)

Kød:

600 g **kyllingelår**

Andet:

Olivenolie (hvis du ikke allerede har sådan noget)
300 g tørrede **røde linser**
Perlebyg/ brød
400 g **fuldkornsspaghetti**
Sennep
Mayo
1 glas **kapers**
1 tube **tomatpuré**
Dit yndlings**rugbrød** eller **sandwichbrød**
6 stk. **tortillapandekager**
Evt. **peanuts**

Krydderurter (hvis det ønskes) – eks. persille, koriander, purløg, rosmarin mv.

Tjek om du har følgende krydderier, og køb ind efter behov, eksotiske krydderier er det mest klimabelastende pr. kg. i vores opskrifter, så minimér krydderiforbruget:

Karry, gurkemeje, spidskommen, oregano, timian, kanel, røget paprika, laurbærblade, salt/peber, chiliflager, sukker

Tid:

Ca. 45 minutter

4 personer

Indkøb/ ingrediensliste

Olivenolie

2 løg

3 fed hvidløg

Frisk ingefær (en cube)

1 spsk. karry

1 spsk. gurkemeje

1 spsk. spidskommen

2 dåser hakkede tomater

150 g røde linser

2,5 dl vand

Evt. chiliflager

Evt. lime

Salt

3 spsk. skyr naturel**

Frisk spinat

Perlebyg/ brød

Peanuts

Krydderurter (hvis det ønskes)

SMÆKKER LÆKKER LINSERET



Denne ret udleder **0,58** kg CO₂e pr. person.

Det svarer til **2,78%** af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug. (jf. Danmarks Statistik)

Til sammenligning, udleder en almindelig spaghetti m. kødsovs 3,74 kg CO₂e pr. person, hvilket er 18% af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug.

** Hvis du vil lave en traditionel curry-ret, kan du bruge 1 dåse kokosmælk i stedet for at gøre curryen cremet med skyr – kokosmælk er dog knapt så godt for det kære klima.... Du øger den daglige CO₂e pr. person med 0,3 kg, hvis du i stedet bruger kokosmælk – HUSK AT NOTERE I SURVEYEN HVIS DU BRUGER KOKO

Vil du have en

GULEROD?

1. Sæt perlebyg
over – følg
vejledningen på
pakken.

2. Løg,
hvidløg og frisk
ingefær hakkes.
Olie på panden
og lad så løg og
hvidløg stege
lidt

3. Kom karry,
gurkemeje,
spidskommen
og ingefær ned
til vennerne i
panden

4. Så tilsættes
hakkede
tomater

5. Nu
smækkes røde
linser og vand
ned i
herligheden

6. Salt og evt.
limesaft
kommes i. Hvis
du er til stærke
sager, tilføjes nu
lidt chiliflager

7. Lad hele
molevitten
simre, indtil
linserne er møre
(omkring 10-12
min.). Husk at
røre rundt

8. Tilsæt 3
spsk. skyr og
frisk spinat efter
behov (det
smager godt og
cremet)

Spis retten med perlebyg eller
noget brød, peanuts, skyr og
valgfri krydderurter, hvis du vil
være lidt fin på den ;))

Vil du have en
GULEROD?

Tid: Ca. 45 minutter

4 personer

Indkøb/ingrediensliste

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
2 spsk. tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
1 tsk. oregano
1 tsk. timian
2 gulerødder
1 squash
100 g champignon
3-5 dl vand
150 g røde linser
2 stk. laurbærblade
1 tsk. salt
Lidt peber
400 g fuldkornsspaghetti
1 dl piskefløde
Drys evt. med lidt vegansk ost

Mmm.. Læksi Bolo



Denne ret udleder **0,60** kg CO₂e pr. person

Det svarer til **2,88%** af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug. (jf. Danmarks Statistik)

Til sammenligning, udleder en almindelig spaghetti m. kødsovs 3,74 kg CO₂e pr. person, hvilket er 18% af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug.

Vil du have en

GULERØD?

1. Skræl og skær gulerødder i kvarter, riv squash groft og rengør og hak champignon

2. Hak løg, pres hvidløg, find en gryde og steg løgene i olien

3. Smid tomatpuréen ned til løgene og lad det stege lidt

4. Tilsæt så hakkede tomater, linser, oregano, timian, vand og laurbærblade

5. Nu smækker du alle grøntsagerne ned i gryden og bring det i kog. Lad retten simre

6. Jo mere simring jo bedre smag – tilføj evt. mere vand undervejs

7. Kog spaghettien efter pakkens anvisning

8. Smag boloen til med salt og peber, tilsæt fløde og kog det op

Spis retten med lidt revet vegansk ost og friske basilikumblade for ekstra fancyness ;))

Vil du have en
GULEROD?

Tid: Ca. 45 minutter

4 personer

Indkøb/ingrediensliste

600 g kyllingelår

600 g kartofler

200 g cherrytomater

3 store gulerødder

1 squash

4 små rødløg

3 fed hvidløg

Limesaft

3 spsk. olivenolie

Salt

Peber

Evt. friske krydderurter

KYLLING- GODDESS



Denne ret udleder **0,54** kg CO₂e pr. person.

Det svarer til **2,58%** af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug. (jf. Danmarks Statistik)

Til sammenligning, udleder en almindelig spaghetti m. kødsovs 3,74 kg CO₂e pr. person, hvilket er 18% af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug.

Vil du have en

GULEROD?

1. Tænd ovn på 200C. Skræl og hak gulerødder og kartofler groft samt skær squash i store tern

2. Pil løg og hvidløg og skær løg i halve og hvidløg fint

3. Smid hele molevitten i et ovnfast fad og bland med olie

4. Krydr med salt og peber og hæld limesaft fra en hel lime derved

5. Læg kyllingelårene ned til grøntsagerne og krydr dem med rigeligt salt og peber

6. Sæt fadet i midten af ovnen i ca. 25 minutter og smid så cherry-tomaterne ned i fadet

7. Lad fadet blive i ovnen i yderligere 20 minutter (så den samlede tid bliver 45 min)

8. Server evt. med lidt friske krydderurter

Vil du have en

GULEROD?

Tid: Ca. 45 minutter

4 personer

Indkøb/ingrediensliste

2 dåser kikærter**

2 rødløg

1 dåse majs

2 tsk. sennep

6 spsk. mayo

2 spsk. kapers

Lime/citron

Salt og peber

Evt. frisk purløg

Frisk spinat

Dit yndlingsrugbrød eller
sandwichbrød

** Bruger du tun i stedet for
kikærter, øger du dit personlige
daglige CO₂e med 0,57 kg



Haps, haps, haps, nu skal vi ha' Tun-ish

Denne ret udleder **0,47** kg CO₂e pr. person.

Det svarer til **2,26%** af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug.
(jf. Danmarks Statistik)

Til sammenligning, udleder en almindelig spaghetti m. kødsovs
3,74 kg CO₂e pr. person, hvilket er 18% af et gennemsnitligt
dagligt CO₂e-forbrug.

Vil du have en

GULEROD?

1. Hæld vand
fra kikærter og
skyl dem

2. Put
kikærterne i en
si og hæld
kogende vand
over dem

3. Hæld
kikærterne i en
skål, og mos
dem med en
gaffel eller blend
dem kortvarigt

4. Hak rødløg
og kapers fint

5. Smæk løg,
majs, sennep,
mayo og kapers
ned til
kikærterne

6. Rør det
hele sammen og
smag til med
citron/limesaft,
salt og peber

7. Rist dit
rugbrød/andet
brød på en
brødrister eller i
ovnen med lidt
olie

8. Server med
frisk spinat og
purløg

Vil du have en
GULEROD?

Tid: Ca. 45 minutter

4 personer

Indkøb/ingrediensliste

1 stk. løg
1 fed hvidløg
2 tomater
1 peberfrugt
1 spsk. spidskommen
1 tsk. røget paprika
½ tsk. kanel
1 tsk. oregano
1 dåse sorte bønner
2 spsk. tomatpuré
1 dåse majs
Limesaft
Salt og peber
6 stk. tortillapandekager
150 g revet vegansk ost eller
cheddar**
Skyr naturel

**Ost er ikke det bedste for det kære klima...
hvis du vælger at benytte eks. cheddar i stedet
for vegansk ost, øger du rettens CO₂e pr. kg
pr. person med 0,29 CO₂e pr. kg pr. person.

Alt for lækre Quesa- dillas



Denne ret udleder **0,41** kg CO₂e pr. person.

Det svarer til **1,96%** af et gennemsnitligt dagligt CO₂e-forbrug.
(jf. Danmarks Statistik)

Til sammenligning, udleder en almindelig spaghetti m. kødsovs
3,74 kg CO₂e pr. person, hvilket er 18% af et gennemsnitligt
dagligt CO₂e-forbrug.

Vil du have en
QULEROD?

1. Hak løg og
hvidløg og steg i
olie i en gryde

2. Skær peber
og tomater i
små tern og
smid halvdelen
af dem ned til
løgene

3. Tilføj
spidskommen,
røget paprika,
kanel og
oregano og lad
det stege

4. Kom majs,
sorte bønner og
tomatpuré ned i
herligheden

5. Find en
pande og put
lidt olie på. Læg
en tortilla-
pandekage på
panden

6. Fordel
bønnefyldet på
pandekagen og
drys med revet
vegansk ost

7. Læg en
tortilla-
pandekage
ovenpå fyldet,
og steg til
bunden er
gylden

8. Vend
quesadillaen og
steg nu på den
anden side. Gør
dette med alle
pandekager

Kom resten af peber og tomat i en lille skål,
pres lidt lime og kom deri. Hak evt. lidt
krydderurter og server ved siden af
quesadillaen. Dyp evt. i skyr

Vil du have en
QULEROD?

Pointsystemet – Hvis man spiser noget andet

Helt fantastisk:

- Rester

Meget gode:

- Bælgfrugter (kikærter, bønner, linser etc.)
- Rodfrugter (kartofler, rødbeder, gulerod, etc.)
 - Fisk
 - Kornprodukter (eksl. ris)
 - Kål (hvidkål, spidskål, rødkål etc.)
- Salat (iceberg, hjertesalat etc.)

Gode:

- Grøntsager (peberfrugt, tomat, agurk etc.)
 - Svinekød eller Fjerkræ
- Mælkeprodukter (fløde, mælk, skyr etc.)
- Dåse-produkter (flåede tomater, kokosmælk, dåsemejs etc.)
- Frugt (æbler, pærer, bær etc.)

Dårlige:

- Oksekød, lam og andet rødt kød
 - Ris
- Færdiglavet dyppelse (Ketchup, hummus, pesto etc.)
- Krydderier (ekskl. Salt og peber)
 - Ost
- Nødder og kerner (Mandler, cashews, solsikkefrø etc.)
- Eksotisk frugt (ananas, banan, mango etc.)
- Take-away & Færdigretter

Vil du have en
GULEROD?



DIALOGKORT OM

Klimavenlige kostvaner

Og nej – det er slet ikke så kedeligt som det lyder



Vaner – de gode, de onde og de grusomme



Hvad er den bedste vane du har? Og kan du huske, hvordan den vane blev en del af dit liv?

Two realistic-looking pears, one slightly larger than the other, are positioned at the bottom left of the slide. They have a brownish-green skin with some yellowing and small brown spots.

Gid jeg havde en
timeglasfigur...

Hvis du ikke vil være
i pæreform, så må
du ændre vaner –
det er pærelet

Hvad er...

En vane er en indlært tendens til at gentage sekvenser af tidligere handlinger. Ofte foregår handlingen på et ubevidst plan og derfor kan de være eddersvære at ændre, de vaner der.

Motivation er vigtigt hvis man vil ændre en vane, men det er ikke nok. Konkrete planer og strategier er nødvendige.

Vaner – de gode, de onde og de grusomme



Hvad er din dårligste vane? Hvorfor er den dårlig?



Gule-roder
du også rundt
i dine vaner?

Hvad er...

En vane er en indlært tendens til at gentage sekvenser af tidligere handlinger. Ofte foregår handlingen på et ubevidst plan og derfor kan de være eddersvære at ændre, de vaner der.

Motivation er vigtigt hvis man vil ændre en vane, men det er ikke nok. Konkrete planer og strategier er nødvendige.

1. Hak løg og
hvidløg og steg i
olie i en gryde

2. Skær peber
og tomater i
små tern og
smid halvdelen
af dem ned til
løgene

3. Tilføj
spidskommen,
røget paprika,
kanel og
oregano og lad
det stege

4. Kom majs,
sorte bønner og
tomatpuré ned i
herligheden

5. Find en
pande og put
lidt olie på. Læg
en tortilla-
pandekage på
panden

6. Fordel
bønnefyldet på
pandekagen og
drys med revet
vegansk ost

7. Læg en
tortilla-
pandekage
ovenpå fyldet,
og steg til
bunden er
gylden

8. Vend
quesadillaen og
steg nu på den
anden side. Gør
dette med alle
pandekager

Kom resten af peber og tomat i en lille skål,
pres lidt lime og kom deri. Hak evt. lidt
krydderurter og server ved siden af
quesadillaen. Dyp evt. i skyr

Vil du have en
QULEROD?

Vaner – de gode, de onde og de grusomme



Kom med eksempler på vaner du har brudt eller kunne tænke dig at bryde
– tal om hvorfor I tror, at visse ting går igen ved jer alle

A photograph of a golden-brown, crusty loaf of bread, partially sliced. Two slices are placed next to the loaf. A green speech bubble points from the bread towards the text "Spis lige brød til".

Spis lige brød til

Hvad er...

En vane er en indlært tendens til at gentage sekvenser af tidligere handlinger. Ofte foregår handlingen på et ubevidst plan og derfor kan de være eddersvære at ændre, de vaner der.

Motivation er vigtigt hvis man vil ændre en vane, men det er ikke nok. Konkrete planer og strategier er nødvendige.

Vaner – de gode, de onde og de grusomme



Giv eksempler på, hvordan den mad man spiser, kan være baseret på vaner, livsstil, livssyn eller noget helt fjerde



Hvad er...

En vane er en indlært tendens til at gentage sekvenser af tidligere handlinger. Ofte foregår handlingen på et ubevidst plan og derfor kan de være eddersvære at ændre, de vaner der.

Motivation er vigtigt hvis man vil ændre en vane, men det er ikke nok. Konkrete planer og strategier er nødvendige.

Klimaet – hvad hulan kan man gøre?

3 LYNRUNDER



Hvad mener du, at man kan gøre af gode ting for klimaet som forbruger?

Gid jeg havde en
timeglasfigur...

Hvis du ikke vil være
i pæreform, så må
du ændre vaner –
det er pærelet



Mere end...

Hver fjerde mellem 18 og 34 år er bekymrede for klimaforandringerne. Den gennemsnitlige dansker udleder omkring 7,5 ton CO₂e (det betyder CO₂-ækvivalenter, og er et mål, hvor man medtager andre drivhusgasser end kun CO₂, såsom metan) om året. Ift. mad, kan man som forbruger hjælpe klimaet ved at spise lokalt-producerede varer, grøntsager i sæson og ved at skære ned på kødet, særligt oksekød og lammekød.

Klimaet – hvad hulan kan man gøre?

REFLEKTERINGSRUNDE



Hvad kunne få dig til at ændre noget i din hverdag, som kunne være til gavn for klimaet?

Spis lige brød til



Mere end...

Hver fjerde mellem 18 og 34 år er bekymrede for klimaforandringerne. Den gennemsnitlige dansker udleder omkring 7,5 ton CO₂e (det betyder CO₂-ækvivalenter, og er et mål, hvor man medtager andre drivhusgasser end kun CO₂, såsom metan) om året. Ift. mad, kan man som forbruger hjælpe klimaet ved at spise lokalt-producerede varer, grøntsager i sæson og ved at skære ned på kødet, særligt oksekød og lammekød.

Klimaet – hvad hulan kan man gøre?

SKALA



På en skala fra 1-10, hvor meget fylder tanker om klimaet i din dagligdag?



Mere end...

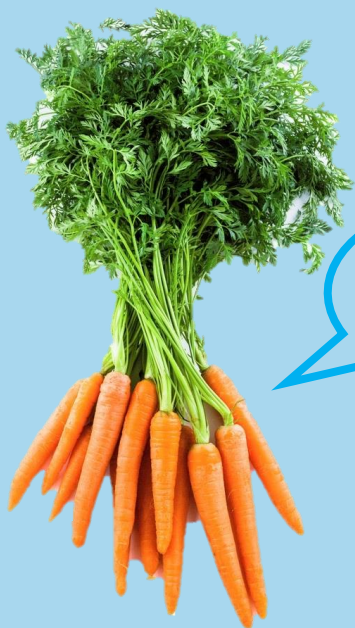
Hver fjerde mellem 18 og 34 år er bekymrede for klimaforandringerne. Den gennemsnitlige dansker udleder omkring 7,5 ton CO₂e (det betyder CO₂-ækvivalenter, og er et mål, hvor man medtager andre drivhusgasser end kun CO₂, såsom metan) om året. Ift. mad, kan man som forbruger hjælpe klimaet ved at spise lokalt-producerede varer, grøntsager i sæson og ved at skære ned på kødet, særligt oksekød og lammekød.

Klimaet – hvad hulan kan man gøre?

2 LYNRUNDER



Nævn 3 madvarer, som du mener er dårlige for klimaet. Nævn derefter 3 madvarer, som du mener er klimavenlige



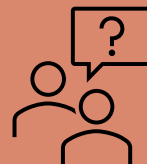
Gule-roder
du også rundt
i dine vaner?

Mere end...

Hver fjerde mellem 18 og 34 år er bekymrede for klimaforandringerne. Den gennemsnitlige dansker udleder omkring 7,5 ton CO₂e (det betyder CO₂-ækvivalenter, og er et mål, hvor man medtager andre drivhusgasser end kun CO₂, såsom metan) om året. Ift. mad, kan man som forbruger hjælpe klimaet ved at spise lokalt-producerede varer, grøntsager i sæson og ved at skære ned på kødet, særligt oksekød og lammekød.

Mums – nu skal det handle om mad

DIALOG



Hvorfor tror du at nogle kan have det svært med et fænomen som 'Klimavenlig Kost'?

Spis lige brød til



Aftensmaden...

Er danskernes foretrukne måltid. Vi laver ikke så meget mad fra bunden, som førhen, selvom langt de fleste danskere vurderer at mad fra bunden er det sundeste. Nogle af danskernes yndlingsaftensmadsretter er: Rugbrød med pålæg, kylling m. kartofler/grønt og pastaretter.

Mums – nu skal det handle om mad



Hvad er det vigtigste for dig ved et godt måltid mad? Sundhed, økologi, smag, klimaaftryk, nemt at lave mv.

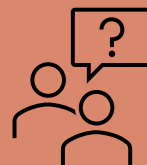


Aftensmaden...

Er danskernes foretrukne måltid. Vi laver ikke så meget mad fra bunden, som førhen, selvom langt de fleste danskere vurderer at mad fra bunden er det sundeste. Nogle af danskernes yndlingsaftensmadsretter er: Rugbrød med pålæg, kylling m. kartofler/grønt og pastaretter.

Mums – nu skal det handle om mad

DIALOG



Kom med eksempler på årsager til at ændre madvaner. Diskuter hvordan disse pointer kan bruges ift. at gøre madvaner mere klimavenlige.



Gule-roder
du også rundt
i dine vaner?

Aftensmaden...

Er danskernes foretrukne måltid. Vi laver ikke så meget mad fra bunden, som førhen, selvom langt de fleste danskere vurderer at mad fra bunden er det sundeste. Nogle af danskernes yndlingsaftensmadsretter er: Rugbrød med pålæg, kylling m. kartofler/grønt og pastaretter.

Mums – nu skal det handle om mad

LYNRUNDE



Hvem bestemmer, hvad der kommer på aftensmadstallerkenen hjemme ved dig?

Gid jeg havde en
timeglasfigur...

Hvis du ikke vil være
i pæreform, så må
du ændre vaner –
det er pærelet



Aftensmaden...

Er danskernes foretrukne måltid. Vi laver ikke så meget mad fra bunden, som førhen, selvom langt de fleste danskere vurderer at mad fra bunden er det sundeste. Nogle af danskernes yndlingsaftensmadsretter er: Rugbrød med pålæg, kylling m. kartofler/grønt og pastaretter.