

KLIMASMART KOGEBOG



EN SAMLING AF OPSKRIFTER FRA

Sabro-Korsvejsskolen

Viby Skole

Hasle Skole

Engdalskolen

Beder Skole

Skødstrup Skole

INTRO TIL KOGEBOGEN

Klimasmart mad

Denne kogebog præsenterer de madeksperimenter, som elever på tværs af Aarhus Kommune lavede under seks 'Klimasmart mad' workshops. Gennem et inspirationsoplæg og en dilemmaleg fik eleverne en kort indflyvning til klimaudfordringer og -løsninger relateret til hvordan vi producerer mad, og hvordan vi spiser. Derefter eksperimenterede eleverne med selv at lave klimavenlige retter med plantebaserede proteiner og madspildsmad (kort-dato mad doneret via supermarkeder til vores samarbejdspartner Skraldecaféen). Skraldecaféen medbragte madlavningsudstyr og gav gode råd undervejs. Hver workshop eftermiddag afsluttedes med, at eleverne præsenterede deres madretter for hinanden – og smagte hele menuen.

Klimaambassadør for en dag

Over syv uger i august og september 2021 har i alt 25 skoleklasser i Aarhus Kommune deltaget i læringsoplevelsen "Klimaambassadør for en dag". Programmet foregik dels til søs ombord på den gamle skonnert Brita Leth og dels i det nyindrettede Verdensrum på Dokk1.

Ude i Aarhus Bugten fik eleverne viden om, hvordan vores egne handlinger påvirker klimaet og livet i den natur, der omgiver os. Tilbage med fast grund under fødderne, kastede eleverne sig ud i kreative workshops med fokus på klimahandlekraft, hvor de henholdsvis lavede egne klima filmrapportager, eksperimenterede med klimasmart mad af overskudsråvarer eller designede deres egen klimasmarte skolefestival.



AARHUS OMSTILLER - EN DEL AF LØSNINGEN

Aarhus er i gang med at omstille til et CO₂-neutralt samfund. Det er en stor opgave, som kun kan løses, hvis vi alle trækker i samme retning. Kommunen har en klimahandlingsplan, og i den udgør Aarhus Omstiller ét af i alt seks spor.

Aarhus Omstiller skal skabe et grønt gearskifte sammen med borgere, erhvervs-, uddannelses-, kultur-, fritids- og foreningslivet.

Fordi vi er alle en del af løsningen.



SKRALDECAFÉEN AARHUS

Skraldecaféen er startet som et mobilt pop-up køkken, bygget af genbrugsmaterialer og er et fællesskabsdrevet social økonomisk oplevelseskøkken.

Skraldecaféen er ikke nogen almindelig café. Det er faktisk slet ikke en café.

I Skraldecaféen er der ingen kokke, tjenere eller folk der laver eller serverer din mad for dig. Skraldecaféen arbejder ud fra en tanke om, at alle kan bidrage med noget. Og derfor laves der ikke mad TIL folk, men MED folk.



En del af
løsningen

CENTER FOR INNOVATION

Center for Innovation i Aarhus er en intern innovationsenhed i Aarhus Kommune. Vi arbejder for at skabe nye veje til velfærd og en bedre hverdag for borgere i Aarhus.

Vi indgår som innovationspartner i tværgående innovationsprojekter.

Herunder har vi et fast samarbejde med Aarhus Omstiller, da programmets opgave i høj grad handler om at udvikle nye, innovative og effektive løsninger, som skaber grønt engagement og adfærd.



Klimaambassadør for én dag.....

Sabro-Korsvejskolen

24/8 - 2021



Kasper's grønsagsdeller

Ingredienser:

Antal 20 stk.

- KIKÆRTER
- 1 SQUASH
- PORRER
- KARTOFLER
- RASP
- 1/5 TSK. RØGET PAPRIKA
- 1/5 TSK. CHILIFLAGER
- PEBER
- SALT
- RAPSOLIE TIL STEGNING



Hvordan:

SKRÆL KARTOFLER OG RIV DEM GROFT. SKÆR PORRER OG SQUASH I FINE STYKKER.

BLEND DE HELT DRÆNEDE KIKÆRTER TIL EN TØR MOS (DER MÅ GERNE VÆRE LIDT HELE KIKÆRTER IMELLEM).

BLAND ALT (PÅ NÆR OLIE) GODT SAMMEN TIL EN FAST FARS.

FORM SMÅ DELLER AF FARSEN OG STEG DEM I OLIE I CA. 10 MINUTTER PÅ HVER SIDE VED MELLEMHØJ VARME, TIL DE ER GYLDNE OG GODT STEGTE.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT SQUASH, ZUCCHINI OG COURGETTE ALT SAMMEN ER NAVNE FOR DEN SAMME GRØNTSAG?

Jordbærsalat

Ingredienser:

- ÆRTER
- REVET GULEROD
- BØNNESPIRER
- AGURK
- BROCCOLI
- VINDRUER
- JORDBÆR
- RADISER
- GRÆSKARKERNER



Hvordan:

SKRÆL GULERØDDER OG RIV DEM GROFT.

**SKÆR ALLE GRØNTSAGERNE I MUNDRETTE
BIDDER OG BLAND ALLE GRØNTSAGERNE SAMMEN
I EN SKÅL.**

DRYS TIL SIDST MED GRÆSKARKERNER.

FUN FACT!

**VIDSTE DU, AT STOKKEN PÅ
BROCCOLIEN OGSÅ SAGTENS KAN
BRUGES?**

**MAN KAN RIVE STOKKEN TIL RÅKOST
ELLER SKÆRE DEN I SMÅ TERN.**

**HVIS MAN SYNES, AT DE ER FOR
HÅRDE AT TYGGE, KAN MAN BLOT
DAMPE ELLER KOGE DEM KORT.**

Vandmelona



Ingredienser:

4-5 personer

- 1 VANDMELON
- 1 CANTALOUPEMELON
- 1 HONNINGMELON
- JORDBÆR
- HINDBÆR
- MASSER AF KAGE

FUN FACT!

Hvordan:

UDHUL VANDMELONEN.

SKÆR VANDMELON, CANTALOUPE, HONNINGMELON, JORDBÆR OG HINDBÆR I FINE TERN.

ARRANGER ALT DET LÆKRE FRUGT I VANDMELONSSKALLEN OG SÆT KAGEN PÅ ET FAD.

VIDSTE DU, AT CA. 90% AF VANDMELONEN BESTÅR AF VAND? DERUDOVER INDEHOLDER DEN OGSÅ MEGET CALCIUM, SOM ER GODT FOR MUSKLERNE.

Sommerlig frugtsalat

Ingredienser:

4-5 personer

- 1 MELON
- 1 GRANATÆBLE
- JORDBÆR
- VINDRUER
- 1 ÆBLE
- 2 KIWI
- MYNTE
- KOLDSKÅL



Hvordan:

SKÆR MELON, JORDBÆR, VINDRUER, ÆBLE OG KIWI I FINE MUNDRETTE STYKKER. PIL GRANATÆBLET. HÆLD ALLE FRUGTERNE I EN SKÅL.

HÆLD KOLDSKÅL UD OVER FRUGTSALATEN OG TOP MED LIDT MYNTE.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT OPRINDELIGT VAR KOLDSKÅL EN FORFINELSE AF DEN DAGLIGE DRIK, ØL? ØLLET BLEV KRYDRET MED SUKKER, CITRON OG KANEL OG TYKNET MED REVET BRØD ELLER RUGTVEBAKKER.

MAN SKAL HELT OP I DET 20. ÅRHUNDREDE FOR AT FINDE OPSKRIFTER PÅ DEN KOLDSKÅL, SOM VI KENDER I DAG.

Sommersalat



Ingredienser:

4-5 personer

- 3 ÆBLER
- 1 BAKKE JORDBÆR
- 1 BAKKE VINDRUER
- 1 BAKKE HINDBÆR

Hvordan:

SKÆR JORDBÆR, VINDRUER OG ÆBLE UD I FINE MUNDRETTE STYKKER.

HÆLD AL FRUGTEN I EN SKÅL OG TOP MED HINDBÆR.

FUN FACT!

ET JORDBÆR ER IKKE ET BÆR, DA DET IKKE KAN LEVE OP TIL DE BOTANISKE KRAV, DER ER FOR ET ÆGTE BÆR. ET JORDBÆR HAR EN MASSE SMÅ NØDDER PÅ YDERSIDEN, SOM DET RØDE FRUGTKØD HOLDER PÅ.

MEN JORDBÆR ER HELLER IKKE EN NØD... FAKTISK ER ET JORDBÆR, BOTANISK SET, EN FLERFOLDSSAMFRUGT. OGSÅ KALDET EN FALSK FRUGT.

Klimaambassadør for én dag.....

Viby Skole

1/9- 2021



Deller på sejltur



Ingredienser:

Antal 10 stk.

- KARTOFLER
- GULERØDDER
- CHEDDAR
- 2 ÆG
- MEL
- SALT
- PEBER
- OLIE TIL STEGNING

FUN FACT!

Hvordan:

RIV KARTOFLER OG GULERØDDER PÅ ET RIVEJERN, SAML DET I EN SKÅL OG TILFØJ DEREFTER TO ÆG OG CHEDDAR OST OG RØR GODT RUNDT.

NU TILFØJES MELET, SALT OG PEBER.

BLAND ALT (PÅ NÆR OLIE) GODT SAMMEN TIL EN FAST FARS.

FORM SMÅ DELLER AF FARSEN OG STEG DEM I OLIE I CA. 10 MINUTTER PÅ HVER SIDE VED MELLEMHØJ VARME, TIL DE ER GYLDNE OG GODT STEGTE.

VIDSTE DU, AT KARTOFLER ER SUNDEST, NÅR DU SPISER DEM MED SKRÆL? DET SKYLDES, AT HOVEDPARTEN AF VITAMINERNE SIDDER I OMRÅDET LIGE UNDER SKRÆLLEN.

Shawan



Ingredienser:

- ICEBERGSALAT
- GULERØDDER
- PEBERFRUGT (GRØN, GUL OG RØD)
- RADISER
- TOMAT
- CITRON
- SALT
- PEBER

Hvordan:

SKYL OG SKÆR ALLE GRØNTSAGERNE PÆNT.

PRES CITRONEN TIL SAFT OG BLAND LIDT SALT OG PEBER I.

DRESSINGEN HÆLDES NU OVER SALATEN.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT HELE RADISEN ER SPISELIG, MEN VI SPISER NORMALT KUN RODEN (DEN OPSVULMEDE RODSTOK) OG IKKE BLADENE. RADISER ER HURTIGT VOKSENDE.

MEN HVIS MAN IKKE NÅR AT HØSTE SINE RADISER, INDEN DE GÅR I BLOMST, KAN MAN SPISE DE LYSEGRØNNE BÆLGE, DER EFTERFØLGENDE DANNES. DISSE RADISEBÆLGE KALDES SKULPE. DE HAR EN MILD RADISESMAG OG ER GODE I EN SALAT.

Snack break



Ingredienser:

4-5 personer

dip, brød og grillet majs:

- DAGGAMMELT BRØD
- MAJS
- CITRON
- KIKÆRTER
- CHILIFLAGER
- MAYO
- RØD PESTO
- KORIANDER
- PAPRIKA
- OLIE
- SALT

hummus:

- 500 G KIKÆRTER
- 4-6 FED HVIDLØG
- CA. 1/2 L YOGHURT
- 1/2 DL OLIVENOLIE
- CA. 2 CITRONER
- SALT
- PEBER

Hvordan:

BRØDCROUTONER:

SKÆR BRØDET I STÆNGER OG STEG DEM PÅ EN VARM PANDE MED OLIE. TILFØJ SALT OG CHILI EFTER BEHOV. STEG DEM TIL DE ER GYLDNE OG SPRØDE.

RØD DIP:

BLAND DEN RØDE PESTO SAMMEN MED MAYONNAISEN OG TILFØJ FINTHAKKET KORIANDER. TILSMAG DIPPEN MED PAPRIKA OG CHILI.

GRILLET MAJS:

GRILL MAJSEN MED SKRÆL PÅ TIL DE HAR FÅET GODT MED FARVE. BLADENE MÅ GERNE BLIVE SORTE. NÅR MAJSEN ER FÆRDIG, PILLES SKRÆLLEN AF OG DE KAN NU SERVERES MED DE RESTERENDE SNACKS.

HUMMUS:

KOG KIKÆRTERNE I 35-40 MINUETTER - DER SKAL SALT I KOGEVANDET. BLEND KIKÆRTERNE MED ALLE INGREDIENSERNE TIL EN TYK CREME.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT DU KAN BRUGE DIT TØRRE BRØD TIL AT LAVE CROUTONER? DET ER NEMLIG EKSTRA GODT, AT DET ER LIDT TØRT, SÅ DE KAN BLIVE GODE SPRØDE.

BRUG DEM PÅ SUPPEN ELLER I SALATEN OG VÆR MED TIL AT BEKÆMPE MADSPILD.

Melon guf

Ingredienser:

4-5 personer

- CANTALOUPEMELON
- HONNINGMELON
- JORDBÆR
- VINDRUER
- BANAN
- CHOKOLADECAKEMOUSSE (PULVER I BREV)
- VAND
- SUKKER



Hvordan:

CAKEMOUSSE:

FIND EN SKÅL OG TØM BREVET MED PULVER DERI. NU TILFØJES VANDET OG DER RØRES RUNDT I BLANDINGEN, HVOREFTER BANANEN KAN TILFØJES OG EVT. LIDT SUKKER. STIL BLANDINGEN PÅ KØL I EN TIMES TID.

FRUGTEN:

SKYL FRUGTEN OG SKÆR DEN I MUNDRETTE BIDDER OG SAML DET HELE I EN SKÅL.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT BANANER INDEHOLDER MAGNESIUM? MAGNESIUM ER ET MINERAL, DER BÅDE KAN FORBEDRE DIT HUMØR OG DIN SØVN.

Røde godter



Ingredienser:

4-5 personer

- SQUASH
- ASPARGES
- BROCCOLI
- MAJS
- KARTOFLER
- PAPRIKA
- SALT

FUN FACT!

Hvordan:

KARTOFLERNE:

SKÆR KARTOFLERNE I FINE STÆNGER, CA. 1 CM BREDE. VARM EN PANDE OP OG TILFØJ RIGELIGT MED OLIE OG TILFØJ KARTOFLERNE, NÅR OLIE ER VARM. TILFØJ NU PAPRIKA OG SALT. STEG KARTOFLERNE TIL DE ER MØRKE OG GYLDNE.

GRILLET GRØNT:

SKÆR SQUASHEN I SKIVER OG BROCCOLIEN I STØRRE STYKKER.

KOM OLIE, SALT OG PAPRIKA PÅ SQUASH, BROCCOLI OG ASPARGES OG GRILL DET HELE.

GRILLEDE MAJS:

PIL SKRÆLLEN AF MAJSENE OG PENSEL DEM MED OLIE OG SALT. GRILL DEM OG NÅR DE ER FÆRDIGE, SKÆRES MAJSENE AF KOLBEN OG PAPRIKA TILFØJES EFTER BEHOV.

VIDSTE DU, AT ASPARGES ER BLEVET SPIST I MANGE TUSINDE ÅR? DE FØRSTE BLEV FAKTISK INDTAGET I EGYPTEN FOR 20.000 ÅR SIDEN.

Klimaambassadør for én dag.....

Hasle Skole

2/9-2021



Creamy fruit



Ingredienser:

4-5 personer

- BANANER
- JORDBÆR
- VINDRUER
- MELON
- APPELSIN
- NEKTARIN
- ANANAS
- CITRON
- HAVRE NATUREL YOGURT
- PASSIONSFRUGT KAGECREME PÅ GLAS
- SUKKER
- KOKOSMEL

FUN FACT!

DU KAN FORVANDLE STEN FRA DINE NEKTARINER TIL SMUKKE PLANTER.

- 1. ÅBEN STENEN OG HIV KERNEN UD. DET ER KUN KERNEN DU SKAL PLANTE.**
- 2. SÅ STENENE I POTTER MED SÅJORD, SOM HOLDES FUGTIGE OG STILLES HVOR DE FÅR MASSER AF LYS OG VARME MEN IKKE DIREKTE SOLLYS.**
- 3. VÆR TÅLMODIG - DER KAN GODT GÅ FLERE MÅNEDER INDEN DE FØRSTE SPIRER DYKKER OP.**

Hvordan:

FRUGTEN:

SKÆR FRUGTEN I MUNDRETTE BIDDER, SERVER DET I EN SKÅL OG DRYG KOKOSMELET OVER.

CREAM:

BLAND YOGHURTEN SAMMEN MED KAGECREMEN OG SMAG TIL MED SUKKER EFTER BEHOV. HÆLD DET I EN KANDE ELLER EN SOVSESKÅL OG SERVER DET VED SIDEN AF FRUGTEN.

Frikedunser



Ingredienser:

Antal 10 stk.

- GULERØDDER
- LØG
- KIKÆRTER
- ÆG
- REVET CHEDDAR OST
- MEL
- SALT
- PEBER

Hvordan:

RIV GULERØDDERNE, SKÆR LØGENE MEGET FINT OG KOM DET I EN SKÅL. ÅBEN DÅSEN MED KIKÆRTER, DRÆN DEM FOR VAND OG MOS DEM GROFT MED EN GAFFEL, FØR DE KOMMES NED TIL DET ANDET.

NU TILFØJES CHEDDAROSTEN OG ÆGGENE OG RØR RUNDT I DET HELE, TIL DET ER GODT BLANDET SAMMEN.

KOM LIDT MEL I BLANDINGEN TIL DU FORNEMMER, AT DET SAMLES TIL EN FAST FARS. KRYDR DET MED SALT OG PEBER, FØR EN PANDE VARMES OP MED OLIE.

STEG DELLERNE PÅ MIDDELVARME TIL DE ER GYLDNE BRUNE OG MED STEGESKORPE.

FUN FACT!

AQUAFABA ER KOGEVANDET/LAGEN FRA KIKÆRTER OG VISSE ANDRE BØNNER.

PGA. DET HØJE PROTEININDHOLD HAR DET EN EMULGERENDE EFFEKT, SOM GØR AT DET KAN FUNGERE SOM ERSTATNING FOR ÆG OG ÆGGEHVIDE I MADLAVNING.

DU KAN FOR EKSEMPEL BRUGE DET TIL AT LAVE MAYONNAISE, SMØR, FLØDESKUM OG MARENGS.

Danto salat



Ingredienser:

- RADISER
- ICEBERGSALAT
- GULEROD
- AGURK
- TOMATER
- HONNINGMELON
- CITRON
- NEUTRAL OLIE

FUN FACT!

Hvordan:

SKYL OG SKÆR FRUGT OG GRØNT I MUNDRETTE BIDDER. PRES SAFTEN FRA EN CITRON SAMMEN MED EN SMULE NEUTRAL OLIE OG HÆLD OVER SALATEN.

I STEDET FOR AT SMIDE DIN SLATNE ELLER MINDRE FRISKE SALAT UD, SÅ SÆT DEN I EN SKÅL MED KOLDT VAND OG GERNE ISTERNINGER. LAD DEN STÅ I EN HALV TIMES TID. SALATEN ER NU SPRØD OG LÆKKER IGEN.

Snacky Backy

Ingredienser:

Kartofler og dip: Frugtsalat:

- KARTOFLER
- OREGANO
- TIMIAN
- HVIDLØGSPULVER
- PAPRIKA
- SALT
- PEBER
- OLIE TIL STEGNING
- AGURK
- CULTURA NATUREL YOGHURT
- BANANER
- ANANAS
- JORDBÆR
- ÆBLE

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT PAPRIKA ER ET KRYDDERI, DER ER FREMSTILLET AF TØRREDE OG PULVERISEREDE PEBERFRUGTER UDEN KERNER?



Hvordan:

FRUGTEN:

SKÆR FRUGTEN I MUNDRETTE BIDDER OG SERVÉR DEN I EN SKÅL.

KARTOFLERNE:

SKRÆL DE RÅ KARTOFLER OG SKÆR DEM I BÅDE ELLER I STRIMLER SOM POMFRITTER. VEND DEM I OLIE OG KRYDR DEM GODT. GIV DEM RIGELIG TID PÅ EN VARM PANDE, TIL DE ER BLØDE OG TILBEREDTE.

DRESSING:

SKÆR AGURKEN OP PÅ LANGS OG FJERN KERNERNE MED DEN VÅDE MIDTE. HAK AGURKEN I FINE SMÅ TERN OG VEND DEM RUNDT I YOGHURTEN. SMAG TIL MED SALT, PEBER OG RESTEN AF KRYDDERIERNE. SØRG FOR AT DRESSINGEN ER KOLD FØR SERVERINGEN.

Stegt grøntsagssalat



Ingredienser:

4-5 personer

- MAJS
- CHAMPIGNON
- PEBERFRUGT
- GRØNNE BØNNER (HARICOT VERTS)
- LØG
- CHERRY TOMATER
- BLANDET SALAT

FUN FACT!

Hvordan:

MAJSEN:

GRILL MAJSENE HELE MED SKRÆL PÅ. NÅR DE ER FÆRDIGE, PILLES SKRÆLLEN AF OG MAJSENE SKÆRES FRA KOLBEN OG VENDES I LIDT OLIE, PAPRIKA, SALT OG PEBER.

GRILLET SALAT:

SKÆR CHAMPIGNON OG PEBERFRUGT I MUNDRETTE BIDDER. TAG BØNNERNE OG NIP ENDERNE AF MED EN SAKS ELLER KNIV. VARM EN PANDE OP MED OLIE PÅ GRILLEN OG STEG DE TRE GRØNTSAGER DERPÅ. KRYDR DET HELE MED PAPRIKA, SALT OG PEBER.

HALVER LØGENE, FJERN SKRÆLLEN OG GRILL DEM HALVE, DIREKTE PÅ GRILLEN. HALVER TOMATERNE, SKYL SALATEN OG SAML DET I EN SKÅL.

NÅR DET GRILLEDE GRØNT ER FÆRDIGT, SAMLES DET HELE I EN SKÅL.

VIDSTE DU, AT HARICOTS VERTS BETYDER BOGSTAVELIGT “GRØNNE BØNNER” PÅ FRANSK? HARICOTS VERTS HAR EN MERE KOMPLEKS SMAG OG MERE ELEGANT UDSEENDE END EN NORMAL GRØN BØNNE.

Klimaambassadør for én dag.....

Engdalskolen

14/9-2021



SMOVSE MOAWIA



Ingredienser:

- 1 VANDMELON
- 1 BAKKE VINDRUER
- 1 BAKKE JORDBÆR
- SALATMIX
- 1 AVOCADO
- ET PAR SKIVER RUGBRØD
- OLIE
- SALT

Hvordan:

SKYL OG SKÆR FRUGT OG GRØNT I MUNDRETTE BIDDER OG BLAND DET I EN SKÅL.

RUGBRØDET SKÆRES I CHUNKY STYKKER OG STEGES I LIDT OLIE PÅ PANDEN OG DRYSSES MED LIDT SALT.

NÅR RUGBRØDSSTYKKERNE ER KLØET NED, DRYSSES DE OVER SALATEN.

FUN FACT!

AVOCADOEN BLIVER NOGLE GANGE BESKYLDT FOR AT VÆRE EN STOR KLIMASYNDER, DA DEN TYPISK TRANSPORTERES LANGT INDEN DEN NÅR DANMARK.

MEN SER MAN PÅ GRØNTSAGERS SAMLEDE KLIMAAFTRYK, SÅ ER TRANSPORTEN FAKTISK IKKE DEN STORE KILLER – MEDMINDRE DE ER FLØJET HERTIL. DET BLIVER AVOCADOER IKKE - DE FRAGTES SAMMEN MED FX BÆLGFRUGTER, CITRUSFRUGTER OG BANANER MED SKIB.

SMOVSERE



Ingredienser:

Antal 10 stk.

Deller:

Kartofler:

- 1 DÅSE KIKÆRTER
- 1 PEBERFRUGT
- 2 GULERØDDER
- 1 LØG
- 3 ÆG
- 3 KARTOFLER
- MEL
- SALT
- PEBER
- SPIDSKOMMEN
- GRILLMIX
- KARTOFFLER
- OLIE
- GRILLMIX
- SALT

FUN FACT!

KIKÆRTER KALDES OGSÅ FOR GARBANZOBØNNER EFTER DET SPANSKE ORD FOR PLANTEN.

Hvordan:

RIV GULERØDDERNE OG KARTOFLER, SKÆR LØG OG PEBERFRUGT MEGET FINT OG KOM DET I EN SKÅL. ÅBEN DÅSEN MED KIKÆRTER, DRÆN DEM FOR VAND OG MOS DEM GROFT MED EN GAFFEL, FØR DE KOMMES NED TIL DET ANDET.

NU TILFØJES RESTEN AF INGREDIENSERNE. RØR RUNDT, TIL DET ER GODT BLANDET SAMMEN.

KOM LIDT MEL I BLANDINGEN, TIL DU FORNEMMER AT DET SAMLES TIL EN FAST FARS. KRYDR DET MED SALT OG PEBER, FØR EN PANDE VARMES OP MED OLIE. STEG DELLERNE PÅ MIDDEL VARME TIL DE ER GYLDNE BRUNE OG MED STEGESKORPE.

KARTOFELERNE SKÆRES I BÅDE OG VENDES I OLIE SAMT LIDT KRYDDERI OG STEGES PÅ EN PANDE.

PARTY SNACKS



Ingredienser:

- 1 GRØN HONNINGMELON
- 6 AVOCADOER
- 5 TOMATER
- 1 AGURK
- 4 PEBERFRUGTER
- BRØD
- SALT
- PEBER
- OLIE

FUN FACT!

Hvordan:

GNAVEGRØNT:

SKÆR AGURKEN OG PEBERFRUGTEN I STAVE OG LÆG DEM I EN SKÅL. SKÆR HONINGMELONEN I BÅDE OG ANRET PÅ EN TALLERKEN.

GUACAMOLE:

MOS AVOCADOERNE OG SKÆR TOMATERNE I FINE STYKKER OG BLAND DET SAMMEN I EN SKÅL. SMAG TIL MED SALT OG PEBER.

**VIDSTE DU, AT DER FINDES
MERE END 400 TYPER
AVOCADOER? OG DE VARIERER
ALLE I FORM, FARVE OG SMAG.**

TÆRTEMIX



Ingredienser:

5-6 personer

- TÆRTEDEJ
- 3-5 ÆBLER
- 1 BAKKE JORDBÆR
- SUKKER
- KANEL

FUN FACT!

ÆBLER ER EN KILDE TIL C-VITAMIN,
- DE INDEHOLDER CA. 11 MG
C-VITAMIN PR. 100 GRAM. DET KAN
DOG VARIERE EN DEL FRA SORT TIL
SORT. C-VITAMININDHOLDET ER
LAVEST I IMPORTEREDE ÆBLER.

Hvordan:

SKÆR ÆBLER OG JORDBÆR I SKIVER. DRYG DEM
MED SUKKER OG KANEL.

RUL TÆRTEDEJEN UD OG FOLD DEJEN NED I TO
FORME. LAV ÉN TÆRTE MED FYLD AF ÆBLER OG
KANELSUKKER OG ÉN TÆRTE MED JORDBÆR OG
SUKKER.

SKÆR TÆRTEDEJEN TIL OG LAV ET MØNSTER PÅ
TOPPEN AF FYLDET.

BAG TÆRTERNE!

Grøntsagsspecial



Ingredienser:

4-5 personer

- 1 HJERTESALAT
- 1 KVART RØDKÅL
- 1 BUNDT RADISER
- 5 GULERØDDER
- 1 BUNDT ASPARGES
- PITABRØD
- DRESSING
- BALSAMICO
- 1 PAKKE PLANTEBASERET TACOSTRIPS
- CHILI
- HVIDLØGSPULVER
- SALT

Hvordan:

STEG GULERØDDER, ASPARGES OG DE PLANTEBASEREDE TACOSTRIPS I OLIE MED SALT.

SNIT HJERTESALAT, RØDKÅL OG RADISER OG STEG DEM MED BALSAMICO OG HVIDLØGSPULVER.

SERVERS MED PITABRØD OG DRESSING.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT VED KOGNING VIL RØDKÅLEN NORMALT FARVES BLÅ? DERFOR TILFØJES TYPISK EDDIKE, FOR AT BEHOLDE DEN RØDE FARVE.

Klimaambassadør for én dag.....

Beder Skole

15/9-2021



REGNVEJRSDELLER

med bulgurssuppe



Ingredienser:

Antal 10 stk.

Deller:

- 2 GULERØDDER
- EN BAKKE CHAMPIGON
- 1/2 PORRE
- 3 ÆG
- PAPRIKA
- 3 SPSK. MEL
- SALT

Bulgurssuppe:

- BULGUR
- 1/2 PORRE
- VAND
- KRYDDERIER

FUN FACT!

Hvordan:

RIV GULERØDDERNE, SNIT CHAMPIGONERNE OG HALVDELEN AF PORRENE FINT I TYNDE SKIVER. BLAND I EN SKÅL MED KRYDDERIER, ÆG OG MEL.

EN PANDE VARMES OP MED OLIE. STEG DELLERNE PÅ MIDDEL VARME TIL DE ER GYLDNE BRUNE OG MED STEGESKORPE.

VED SIDEN AF KOGES BULGUR OG RESTEN AF PORRENE TIL EN SUPPE, SOM SMAGES TIL MED KRYDDERIERNE.

VIDSTE DU, AT BULGUR HAR VÆRET BRUGT I BALKANLANDENE OG MELLEMØSTEN I FLERE TUSINDE ÅR? DET GAMLE TESTAMENTE BESKRIVER ENDDA, HVORDAN KVINDERNE FORVANDLEDE DE RÅ HVEDEKORN TIL BULGUR VED, AT KOGE DEM OG LADE DEM DAMPE AF I SOLEN.

SOLSKINSSALAT & Gråhest



Ingredienser:

Solskinssalat:

- 1/4 ICEBERG
- 1/4 VANDMELON
- 2 GULERØDDER
- 1/4 AGURK

Gråhest:

- 1 HJERTESALAT
- 2 ÆBLER
- 2 GULERØDDER
- 2 SPSK.
MAYONNAISEDRESSING

FUN FACT!

DE FLESTE FRUGTER OG GRØNTSAGER KØBES MED FORDEL UDEN EMBALLAGER, FOR AT REDUCERE KLIMAAFTRYKKET. AGURK ER DOG EN UNDTAGELSE - DA DEN INDHOLDER 96% VAND OG HURTIGT BLIVER SLATTEN, HJÆLPER EMBALLAGER AGURKEN TIL MARKANT LÆNGERE HOLDBARHED, OG DERMED KAN MADSPILD UNDGÅS. DET ER I AGURKENS TILFÆLDE VIGTIGERE FOR KLIMAAFTRYKKET END AT UNDGÅ EMBALLAGE.

Hvordan:

SOLSKINSSALAT:

SNIT ICEBERGSALATEN OG AGURKEN FINT OG SKÆR VANDMELONEN I MUNDRETTE STYKKER. SKRÆL OG RIV GULERØDDERNE FINT. BLAND SALATEN SAMMEN I EN SKÅL OG SERVER.

GRÅHEST:

SKRÆL OG RIV GULERØDDERNE. SNIT ÆBLER OG HJERTESALAT FINT. DET HELE BLANDES I EN SKÅL SAMMEN MED DRESSINGEN.

Rugbrødscrunch & rodchips



Ingredienser:

- 2 PASTINAK
- 2 KARTOFLER
- BECEL
- SALT
- PEBER
- PAPRIKA
- OLIE
- 5 SKIVER RUGBRØD

Hvordan:

RODFRUGTECHIPS:

SKRÆL OG SKÆR PASTINAK OG KARTOFLERNE I TYNDE SKIVER. STEG DEM MED SALT, PAPRIKA OG OLIE TIL DE ER SPRØDE.

RUGBRØDSCRUNCH:

SKÆR RUGBRØDET I TERN. STEG DET PÅ PANDEN I OLIE VED RIGELIG VARME, TIL DE ER SPØDE OG LÆKRE. KAN SMAGES TIL MED PAPRIKA OG SALT UNDERVEJS.

FUN FACT!

ORDET KARTOFFEL KOM TIL DANSK VIA TYSK, SOM HAVDE OVERTAGET DET FRA ITALIENSK TARTUFOLO, DER BETYDER TRØFFEL. PÅ DIALEKTALT OG SPØGENDE DANSK BRUGES OGSÅ ORDET "POTET", DER STAMMER FRA SPANSK PATATA, HVOR DET PÅ SIN SIDE ER OVERTAGET FRA TAINOSPROGET BATATA. DETTE ORD HENVISTE DOG EGENTLIG TIL SØD KARTOFFEL (IPOMOEA BATATAS).

APPLE - TAMTAM



Ingredienser:

4-5 personer

- 5 ÆBLER
- 2 BANANER
- SUKKER
- 3 TSK. KANEL
- 1 TSK. VANILJESUKKER

Hvordan:

ÆBLER OG BANANER SKÆRES I MINDRE STYKKER OG BLANDES MED SUKKER, KANEL OG VANILJESUKKER.

BAG TIL SUKKERET ER SMELTET.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT HVER
DANSKER INDTAGER CA. 40
KILO SUKKER OM ÅRET?
DET MESTE INDIREKTE
F.EKS. GENNEM SODAVAND,
KETCHUP OG CHOKOLADE.

FANCY



Ingredienser:

3-4 personer

- 2 KARTOFLER
- 2 MAJSKOLBER
- 1 BAKKE CHAMPIGNON
- 1 RØD PEBER
- 5 GULERØDDER
- 1/5 HVIDKÅL
- MAYONNAISE
- CREME FRAICHE
- SALT
- PEBER

Hvordan:

GRILLSPYD:

MAJS, CHAMPIGNON OG PEBERFRUGT SKÆRES UD OG SÆTTES PÅ SPYD OG GRILLES - SMAG TIL MED SALT OG KRYDDERI EFTER BEHOV.

GRILLET KARTOFLER:

KARTOFLERNE SKRÆLLES OG SKÆRES I FINE STRIMLER OG STEGES DEREFTER PÅ EN PANDE MED OLIE ELLER GRILLES. PEBERFRUGTEN SKÆRES UD OG TILFØJES PÅ PANDEN ELLER GRILLEN UNDERVEJS.

COLESLAW:

GULERØDDERNE SKRÆLLES OG RIVES SAMMEN MED HVIDKÅLEN. DET HELE Blandes I EN SKÅL MED CREME FRAICHE OG MAYONNAISE - SMAGES TIL MED SALT OG PEBER.

FUN FACT!

COLESLAW BLEV FORMENTLIG ALLEREDE SPIST AF DE GAMLE ROMERE, MEN DEN MODERNE FORM KAN TIDLIGST VÆRE OPSTÅET I DET 18. ÅRHUNDREDE, DA MAYONNAISEN BLEV OPFUNDET. NAVNET "COLE SLAW" BREDTE SIG I DET 18. ÅRHUNDREDE SOM EN DELVIS OVERSÆTTELSE FRA NEDERLANDSK "KOOLSLA" – EN KORT UDGAVE AF "KOOL SALADE" SOM BETYDER KÅL-SALAT.

Klimaambassadør for én dag.....

Skødstrup Skole

17/9-2021



7.1 DELLER



Ingredienser:

Antal 10 stk.

- 2 FORÅRSLØG
- 1 RØDKÅL
- 5 GULERØDDER
- 2 ÆG
- SALT OG PEBER
- MEL

Hvordan:

RIV GULERØDDERNE, SNIT FORÅRSLØG OG RØDKÅLEN FINT. BLAND I EN SKÅL MED KRYDDERIER OG ÆG. TILFØJ MEL LIDT AD GANGEN INDTIL DET ER EN FAST MASSE.

EN PANDE VARMES OP MED OLIE. STEG DELLERNE PÅ MIDDLE VARME TIL DE ER GYLDENBRUNE, OG MED STEGESKORPE.

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT DU OGSÅ KAN
SPISE GULERODSTOPPE?
DE KAN FX BLENDES TIL EN
LÆKKER PESTO SAMMEN MED
OLIVENOLIE, PARMESAN,
PINJEKERNER ELLER NØDDER,
CITRONSAFT OG HVIDLØG.

Den "smukkeste" salat



Ingredienser:

- ICEBERGSALAT
- VINDRUER
- SUKKERÆRTER
- PEBERFRUGT
- CROUTONER
- CITRONSaft
- SALT

FUN FACT!

Hvordan:

SNIT ICEBERGSALATEN FINT OG SKÆR VINDRUER, SUKKERÆRTER OG PEBERFRUGT I MUNDRETTE STYKKER.

BLAND ALT FRUGT OG GRØNT SAMMEN I EN SKÅL OG SMAG TIL MED LIDT CITRONSaft OG SALT. TIL SIDST TOPPES SALATEN AF MED EN MASSE CROUTONER.

VIDSTE DU, AT DU KAN BRUGE CITRON SOM ET ALTERNATIV TIL DEODORANT? CITRONSyREN VIRKER NEMLIG BAKTERIEDRÆBENDE. MAN KAN FØRST PRESSE CITRONSaften UD OG BRUGE I SALATEN - OG DEREFTER BRUGE CITRONHALVERNE I ARMHULERNE. PRØV GERNE :)

Blandet frugt og grønt



Ingredienser:

- HONNINGMELON
- VANDMELON
- ÆBLER
- NEKTARIN
- PEBERFRUGT
- BROCCOLI
- PAPRIKA
- 3 ÆG

FUN FACT!

Hvordan:

HALVER VANDMELONEN OG UDHUL DEN. SKÆR HONNINGMELONEN I BÅDE SAMMEN MED ÆBLER OG NEKTARIN. FRUGTEN ARRANGERES PÆNT I DEN UDHULEDE VANDMELON .

BROCCOLIEN SKÆRES I MINDRE MUNDRETTE STYKKER OG VENDES PÅ PANDEN MED OLIE, PAPRIKA OG SALT.

SLÅ 3 ÆG UD I EN SKÅL, TILFØJ SALT OG PEBER. ÆGGEMASSEN HÆLDES PÅ PANDEN OG VENDES INDTIL ÆGGENE SAMLER SIG OG BLIVER TIL RØRÆG.

VIDSTE DU, AT HVIS DU I STEDET FOR AT SKÆRE ÆBLET OVER FRA TOP TIL BUND, SKÆRER DET PÅ TVÆRS, SÅ VIL DER KOMMER EN FIN STJERNE TIL SYNE INDE VED ÆBLEHUSET?

HURTIG SNACK

Ingredienser:

- RUGBRØD
- KARTOFLER
- GULERØDDER
- PASTINAK
- RAPSOLIE
- SALT OG PEBER
- KRYDDERIER



Hvordan:

SKÆR 4 STYKKER RUGBRØD I MINDRE TERN, VEND DEM PÅ PANDEN MED OLIE OG PAPRIKA SAMT SALT OG PEBER. NÅR DE ER BLEVET SPRØDE PÅ PANDEN, LÆGGES DE PÅ EN TALLERKEN MED KØKKENRULLE PÅ FOR AT KØLE AF OG BLIVE ENDNU MERE SPRØDE.

SKÆR RODFRUGTERNE OG KARTOFLERNE UD I MINDRE BÅDE OG STAVE OG TILFØJ DEM TIL PANDEN, IGEN MED OLIE OG KRYDDERIER. STEG DEM TIL SPRØDE POMFRITTER.

FUN FACT!

DER ER USIKKERHED OM, HVOR POMMES FRITES STAMMER FRA. I BELGIEN MENER DE, AT RETTEN ER OPFUNDET HER. ANDRE MENER, AT RETTEN STAMMER FRA TYSKLAND ELLER FRANKRIG (DERAF DET ENGELSKE NAVN FRENCH FRIES).

Tropiske frugtspyd

Ingredienser:

- VANDMELON
- ÆBLER
- VINDRUER
- CITRONSAFT
- SUKKER
- KANEL



Hvordan:

SKÆR VANDMELONEN, ÆBLER OG VINDRUER FINT UD OG SÆT DEM PÅ GRILLSPYD. SMAG TIL MED CITRONSAFT, SUKKER OG KANEL.

FUN FACT!

DEN BEDSTE KANEL - ÆGTE KANEL ELLER CEYLONKANEL - KOMMER FRA SRI LANKA, HVOR TRÆET HAR HJEMME, MEN DEN BLIVER OGSÅ DYRKET PÅ SUMATRA OG JAVA, I BRASILIEN OG I EGYPTEN. SRI LANKANSK KANEL AF GOD KVALITET ER MEGET TYND OG GLAT BARK, MED EN LYS GUL-BRUN FARVE OG MED EN MEGET STÆRK, OG DOG BLID OG RUND LUGT, OG EN SØD, RUND, VARM OG AROMATISK SMAG. DEN KOMMER FRA EN AROMATISK OLIE, SOM UDGØR OP TIL 1% AF KANELBARKEN.

RODFRUGTSMIX



Ingredienser:

- GULERØDDER
- RØDBEDER
- PASTINAK
- BLANDET PEBERFRUGT
- MAJSKOLBER
- ÆG

FUN FACT!

VIDSTE DU, AT GULERØDDER
INDEHOLDER BETACAROTEN, SOM
KAN FÅ HUDEN TIL AT SE LIDT
SOLBRÆNDT UD?

DOG KAN DET I STØRRE MÆNGDER,
FÅ HUDEN TIL FREMSTÅ ORANGE,
DA DET GUL-ORANGE FARVESTOF
FRA BETACAROTENEN LÆGGER
SIG I FEDTLAGET, LIGE UNDER
HUDEN OG DERMED KAN SKINNE
IGENNEM.

Hvordan:

SKÆR PEBERFRUGT OG RODFRUGTER UD I MINDRE
BÅDE OG STAVE OG TILFØJ DEM TIL PANDEN ELLER
GRILLEN, SMAG TIL MED KRYDDERIER.

SLÅ 3 ÆG UD I EN SKÅL, TILFØJ SALT OG PEBER.
ÆGGEMASSEN HÆLES PÅ PANDEN OG VENDES
INDTIL ÆGGEN SAMLES OG BLIVER TIL RØRÆG.

KLIMAAMBASSADØR FOR EN DAG



Læringsdagen "Klimaambassadør for en dag" blev udbudt gennem et samarbejde mellem Aarhus Omstiller, FilmX fra AarhusBibliotekerne, Projekt Hovedet i Havet fra Aarhus Universitet, Naturcenter Aarhus, skonnerten Brita Leth og Skraldecaféen.

"Klimaambassadør for en dag" er det første tilbud under projektet Klimaambassadører, som skal give unge i Aarhus Kommune klimaviden og -værktøjer samt mulighed for at indgå i fællesskaber med klimafokus.



Tak til alle de elever der har været med til at bekæmpe madspild og som har bidraget med 31 lækre opskrifter til kokebogen!