

Hands On – Mad med omtanke.

Fokus på klimavenlig mad og madspild.



KÅL

Klimabevidsthed kan ikke vente!

Produktion og forbrug af fødevarer udgør mellem 22 % og 31 % af EU landenes samlede udledning af drivhusgasser. Det kaldes fødevarernes klimaaftryk. Udover klimabelastningen fra selve produktionen medtages belastningen fra fx foder, kunstgødning, transport, forarbejdning, emballering osv. - indtil fødevaren ligger i forretningen.

En fødevars klimaaftryk er det samme som det antal CO₂ ækvivalenter en fødevare udleder.

CO₂ ækvivalenter er et samlet tal for både metan, lattergas og CO₂ – alle drivhusgasser.

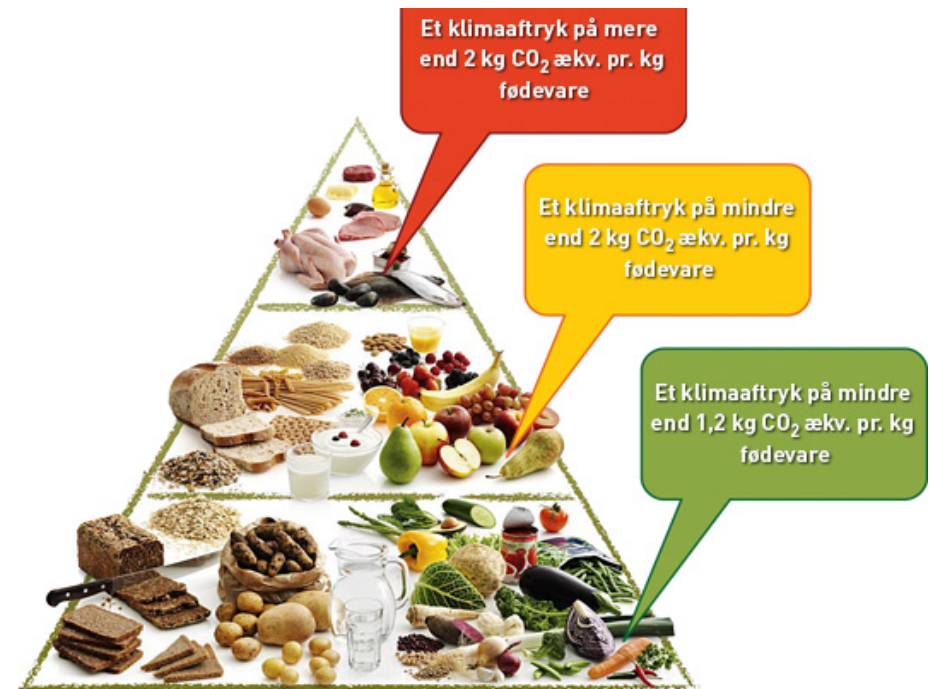
Produkt	CO ₂ ækvivalenter pr. g
Kål	0,5
Rodfrugter - økologiske	0,2
Kartofler	0,2
Salat	0,5
Tomat, sydeuropæisk	1.0
Tomat, dansk, drivhus	3,5
Ris	6,4

Kilde: Tænk:

https://spreadsheets.google.com/pub?key=ptf_CXcggSAX5FScFhHffQA

Madpyramiden og klimabelastningen.

Produktion af fødevarer udleder forskellige mængder drivhusgasser. Det kaldes fødevarers klimaaftryk.



Madpyramiden viser CO2 belastningen, når du spiser fra bunden, fra midten og fra toppen.

Eksperiment med rosenkål.

Kogt.

5 rosenkål
Vand så det knap dækker
¼ tsk. salt

Rengør rosenkål ved at tage de yderste blade af og skær rodstokken af
Skyl og halver rosenkålen
Bring vandet i kog i en gryde med låg
Tilsæt salt og rosenkål
Kog i ca. 5 min. til de er knap møre.

Tip:

Den grønne farve bevares bedst ved at koge uden låg og i kort tid.

Sauteret

5 rosenkål
½ spsk. rapsolie
¼ tsk. salt
½ dl. vand

Rengør rosenkål ved at tage de yderste blade af og skær rodstokken af
Skyl og halver rosenkålen
Varm olien op i en gryde ved mellem varme. Olien må ikke ryge
Tilsæt rosenkål og salt - rør rundt
Tilsæt vand og lad det simre under omrøring i ca. 4 min. til de er knap møre og til vandet er næsten dampet væk.

Lynstegt

5 rosenkål
1 spsk. rapsolie
¼ tsk. salt

Rengør rosenkål ved at tage de yderste blade af og skær rodstokken af
Skyl og skær rosenkålen i kvarte
Varm gryden op
Hæld rapsolie i. Olien må ikke ryge.
Hæl kål og salt i og rør rundt hele tiden til den er sprød og knap mør



Vurder rosenkålen ved de 3 tilberedningsmetoder.

	Kogt	Sauteret	Lynstegt
Mængde			
Duft			
Smag			
Konsistens			
Udseende			



Kål har gennem mange generationer været en helt central del af den nordiske spisekultur. Dette skyldes især, at kål trives godt i det nordiske klima, og kål kan derfor stort set dyrkes året rundt i nordiske lande. Kål kan således kategoriseres som en nordisk råvare, idet kål både kan dyrkes lokalt og produktionen af kål er bæredygtig. I norden har man gennem årtusinder udviklet og dyrket kål, så der findes mange forskellige slags kål, hvilket gør det muligt at spise nyhøstet kål året rundt.

I gamle dage var kål kun noget bønder og fattige mennesker indtog, fordi kål var billigt og nemt at dyrke. Da kartofflen kom til Danmark i 1800-tallet overtog den kålens plads, og i takt med at flere danskere med tiden har fået råd til at købe kød, er forbruget af kål gennem de sidste 50 år.

Sæson.

Et væsentligt bidrag til at nedsætte CO2 i den daglige husholdning er at vide, hvornår fødevarer er i sæson. Det er i sæsonen de produceres mest klimavenligt nemlig på friland eller i uopvarmede drivhuse. Det er også der, de er billigst at købe.

På www.madogbaeredygtighed.dk findes også sæsonkalendere for vilde urter, udenlandske frugter og grønsager samt fisk.

Grønkålssalat med frugter og nødder

2 grønkålsblade
1 æble
½ tsk. salt
½ tsk. sukker
20 g saltede cashewnødder
50 g soltørrede tranebær

Dilledressing:

1 bundt dild
2 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
2 spsk. fløde
1 tsk. Dijonsennep

1. Skyl kålblade, dild og æbler godt
2. Fjern stokken og snit kålen fint.
3. Drys kålen med salt og sukker og lad den stå på køkkenbordet mens det øvrige tilberedes.
4. Halver æblerne, fjern kernehus og skær æblerne meget tynde både.
5. Hak dild fint.
6. Rør olie med citronsaft, fløde og sennep og vend dild og æbler i dressingen.
Vend kål med dressingen og vend godt rundt. Vend dernæst nødder og soltørrede tranebær i salaten.