



Er retten i sæson?

Ofte købes råvarer **fra andre lande**, fordi de enten ikke kan produceres i Danmark, eller fordi de **ikke er i sæson** i Danmark. Derfor skal I selvfølgelig lave en ret, **der også er i sæson nu**. Snak med din sidemakker om, hvilke af nedenstående retter (i skemaet) der er i sæson lige nu og kom med jeres **gæt** på, hvilken opskrift I skal lave i dag.

Ret	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December	
Cannoli med spinat, tomat og ricotta				Fra april til oktober er både spinat, tomat og løg i sæson									
Rødbedetærte med valnødder	Fra januar til april er både rødbede og løg i sæson							Fra august til april er både rødbede og løg i sæson					
Rodfrugter med fisk og tahindressing	Fra januar til marts er både persillerod, pastinakker, gulerødder og kartofler i sæson								Fra september til marts er både persillerod, pastinakker, gulerødder og kartofler i sæson				
Kornotto med svampe	Løg og forskellige typer af svampe er i sæson hele året rundt												
Ratatouille med fuldkornspasta og kyllingelår							Fra juli til oktober er både squash, aubergine, peberfrugter, tomat og løg i sæson						
Grønkålssalat med nødder og grove flûtes	Fra januar til februar er både grønne bønner og æbler i sæson									Fra oktober til februar er både grønne bønner og æbler i sæson			



Tilbered jeres sæsonret og vurdér dens **bæredygtighed** ud fra de fire bæredygtighedskriterier. **Sæt et kryds**, hvis retten lever op til kriteriet – hvor mange krydser får retten af dig?

- Er retten varieret?** – Er der både proteiner, fedt, kulhydrater og f.eks. grøntsager i retten?
- God for miljø og klima?** – Er grøntsagerne i sæson eller dyrket i Danmark? Følger du de officielle kostråd, så passer du godt på klimaet. Rådene er nemlig lavet til både at være gode for din sundhed og for klimaet.
- Passer prisen til din økonomi?** Grøntsager, der er i sæson, er ofte billigere end grøntsager, der ikke er i sæson.
- Kan DU lide retten?**

Hvis du er i tvivl, om retten er **varieret, til at betale** eller om maden er **i sæson**, kan du spørge din lærer. Din lærer kan dog ikke svare på, om du kan lide retten.

Psst...

Brug for lidt hjælp til at finde ud af, om grøntsagerne er i sæson?

Gå ind på → saeson-web.dk/frugt-groent-i-saeson

Skriv navnet på frugten eller grøntsagen, du vil undersøge, i søgefeltet. Når du klikker på frugten eller grøntsagen, kan du i **bunden af siden** se, hvornår den er i sæson.

