



Madens historier
Ruth og Rasmus
på sporet af KØD

Frikadeller

– Ummm, frikadeller! Det er det bedste, jeg ved, siger Rasmus.

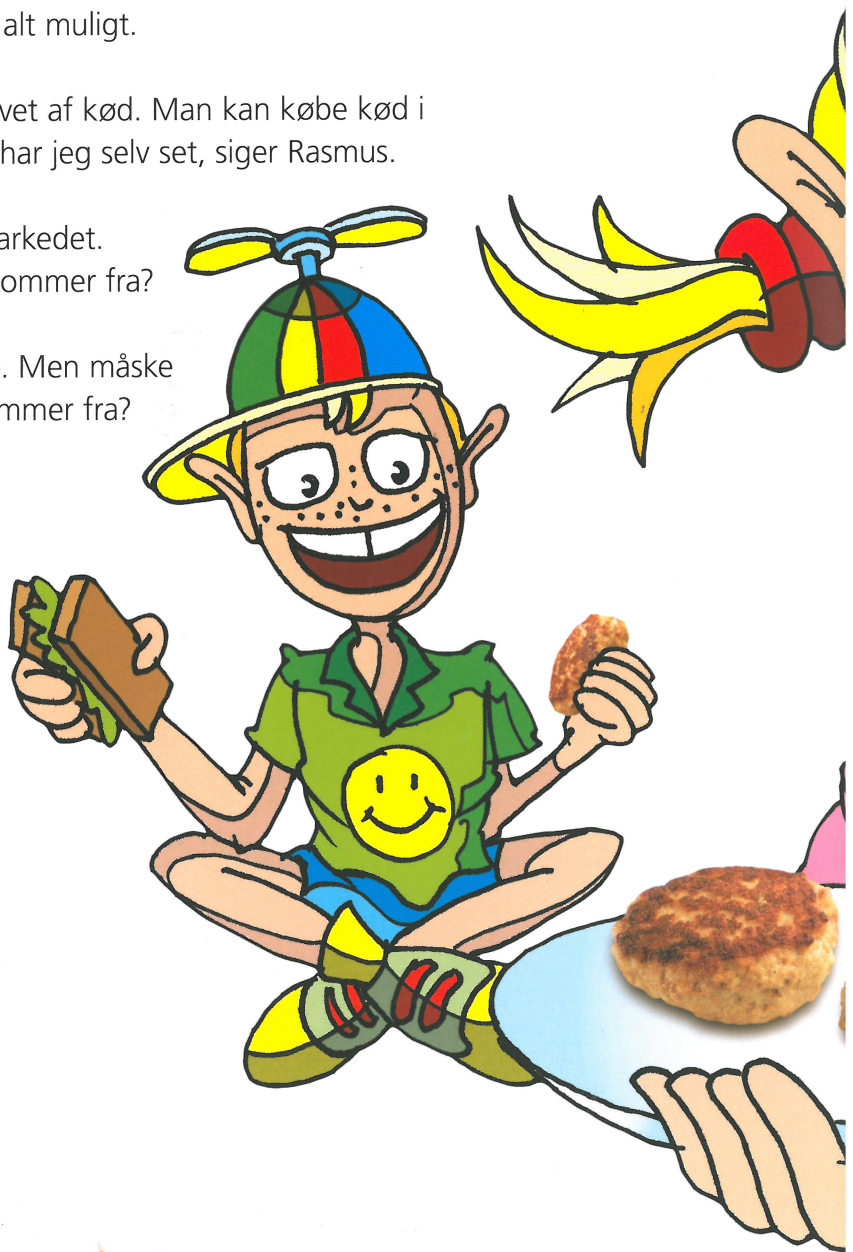
I dag får de frikadeller i børnehaven. Frikadeller på rugbrød.
Det kan børnene godt lide.

– Kan du gætte, hvad frikadeller er lavet af? spørger Ruth.
Hun ved besked om alt muligt.

– Ja. Frikadeller er lavet af kød. Man kan købe kød i
supermarkedet. Det har jeg selv set, siger Rasmus.

– Jamen *før* supermarkedet.
Ved du hvor kødet kommer fra?

Det ved Rasmus ikke. Men måske
ved du, hvor kød kommer fra?





Til den voksne:

Nøglehulsmærket

Nøglehullet er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemmere at finde de sunde fødevarer på hylderne i supermarkedet. Kød og kødprodukter, der er mærket med nøglehullet indeholder mindre fedt (maks. 10 g pr. 100 g).



I kostalden

Flæskesteg kommer fra grise. Hamburgere og hakkebøffer kommer fra køer. Lammekød kommer fra ... ja, kan du gætte, hvilket dyr lammekød kommer fra?

Nu er Ruth og Rasmus draget ud i den vide verden for at se, hvordan det hænger sammen.

I stalden møder de koen Maren.

– Hej med dig, siger Rasmus. Hvorfor har du øreringe på?

– Det er da ikke øreringe, siger Ruth. Det er koens øremærker. Alle dyrene skal have et nummer.

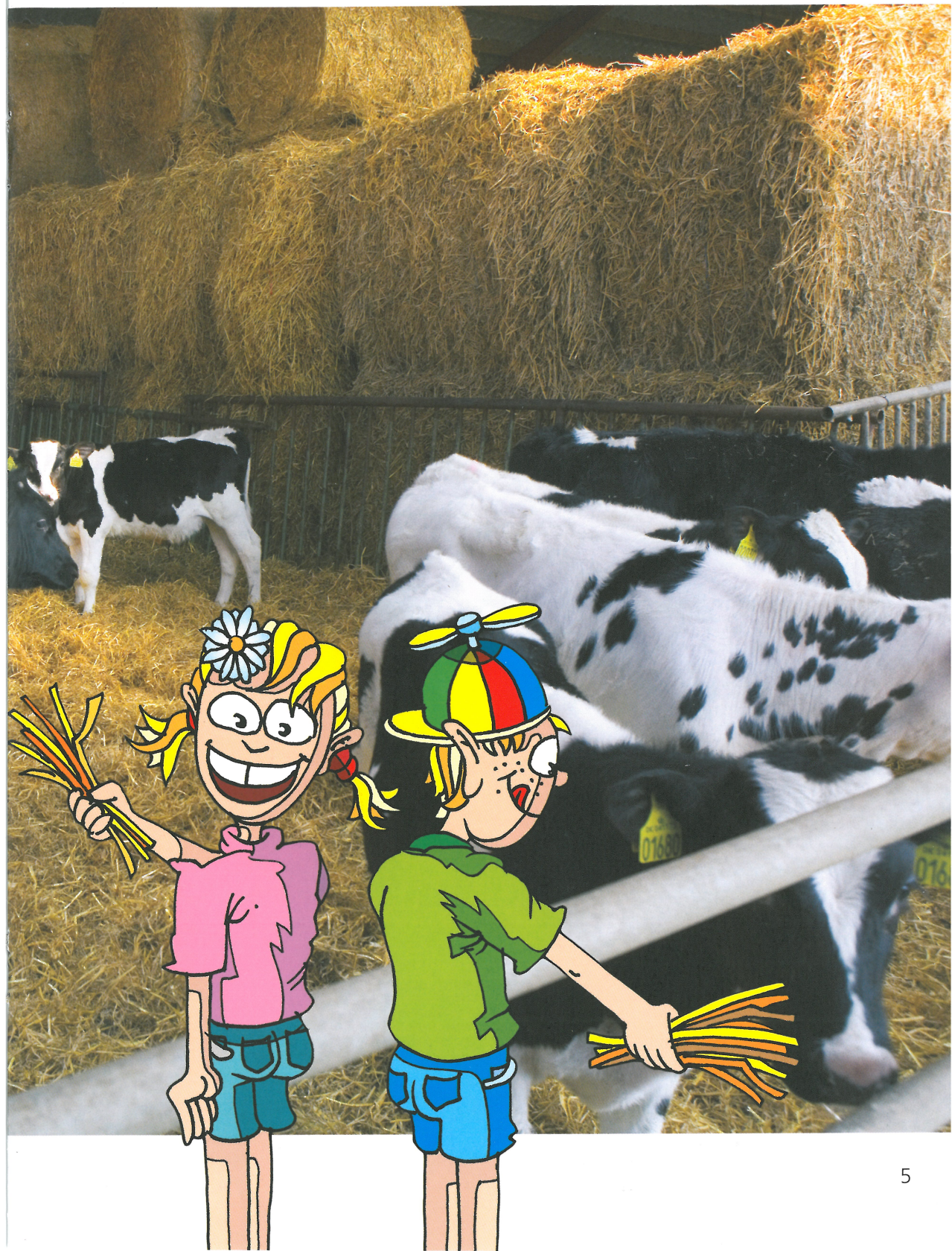
De fleste køer går frit omkring i stalden. De spiser hø og kraftfoder. Ind imellem lægger de sig ned og hviler, mens de tygger drøv. Det betyder, at de tygger høet en gang til.

Til den voksne:

Institutionens politik for mad og måltider

I jeres politik for mad og måltider kan I formulere institutionens holdning til forskellige spisevaner. Tages der fx hensyn til børn, der af religiøse eller etiske årsager ikke spiser kød?







I grisestalden

I grisestalden lugter der ikke særligt godt, synes Ruth. Men sådan er det jo med grise – de kan godt lide at grise sig til. De får brusebad i stalden, når de har det for varmt. Det er fordi, de ikke kan svede, sådan som mennesker kan.

Grisene kan godt lide at være sammen i en stor flok, når de går rundt i båsene.

Landmanden giver dem halm eller træklodser, som de kan lege og rode med hver dag. Grise er lige så kloge som hunde, og de vil gerne lege.

Til den voksne:

Kød og ernæring

Kød og kødpålæg bidrager med protein og forskellige vitaminer og mineraler, fx jern. Hvis man ikke spiser kød, kræver det omtanke at få tilstrækkelig protein og jern. Proteinbehovet kan også dækkes ved at spise bl.a. bælgfrugter, æg og fisk.

Transport til slagteri

Nu er dyrene blevet så store, at de skal slagtes.

– Hvordan kommer de hen til slagteriet? spørger Rasmus.

– De bliver kørt i store lastbiler, fortæller Ruth. Grisene kommer i én lastbil. Køerne kommer i en anden.

– Er de ikke bange, spørger Rasmus.

– Det ved jeg ikke, siger Ruth. Så snart bilen kører, lægger de sig ned og hviler.

Grise og køer bliver kørt i lastbiler som denne. Der er gitter i siderne, så der kommer frisk luft ind til dyrene.

På billedet, som Rasmus og Ruth holder i hånden, kan du se, hvordan lastbilen ser ud udefra.





På slagteriet

Efter et par timer kommer lastbilen hen til slagteriet. Dyrene ved ikke, at de skal slagtes.

Når dyrene har ventet lidt i slagteriets stald, bliver de slagtet.

Så bliver kroppene hængt op i store kroge. Først skal hår og indvolde fjernes. Bagefter bliver kødet skåret op i mindre stykker.

– Skal vi ikke gå lidt udenfor. spørger Ruth.

Men Rasmus er ikke færdig. Han vil gerne se, hvordan en ko ser ud indvendigt.

Til den voksne:

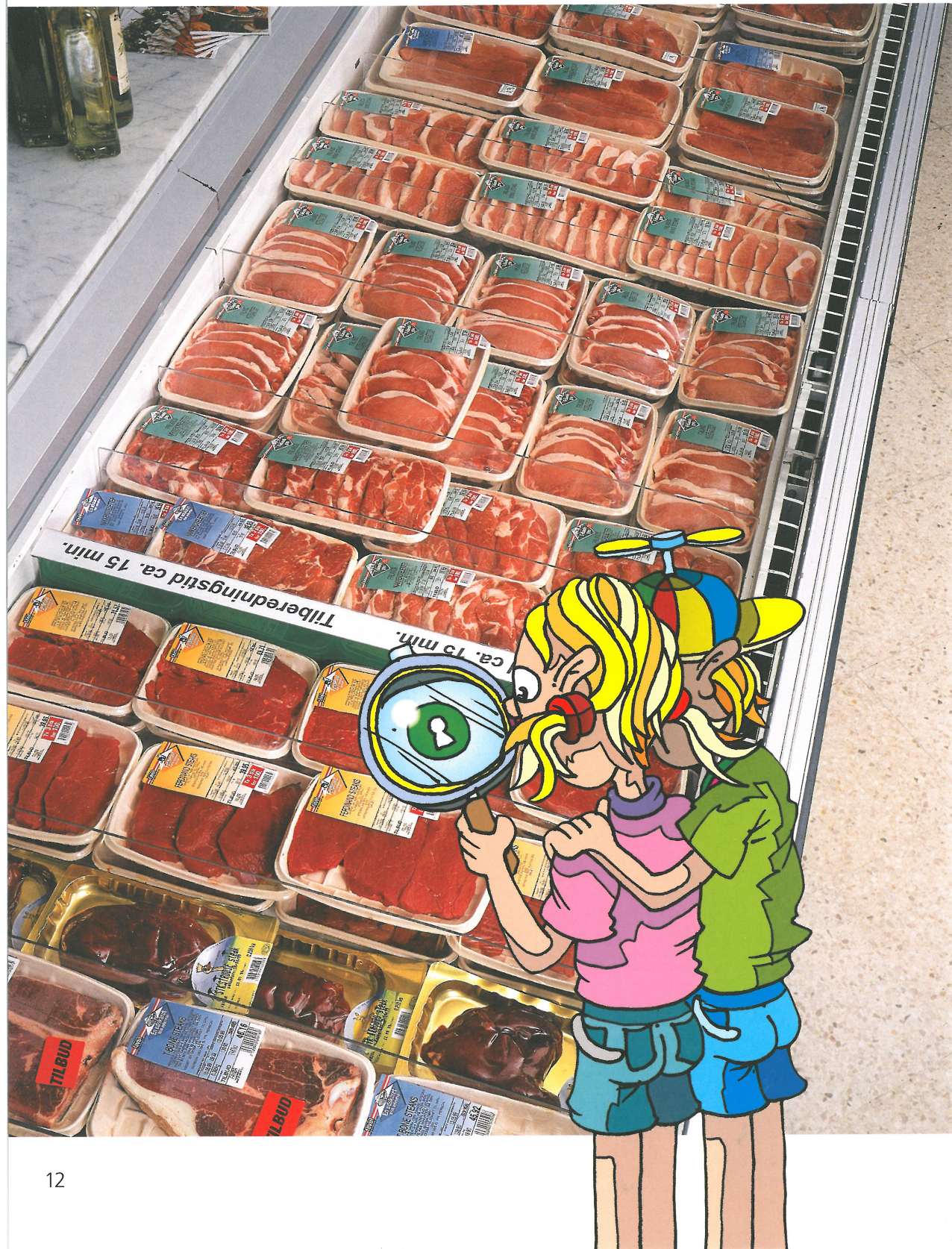
Kig efter fedtprocenten

Vælg oftest hakket kød med maks. 10 % (fedtprocenten fremgår af emballagen).

Der er over 25 udskæringer med max 10 % fedt at vælge imellem fx schnitzler, tern og strimler af inderlår, mørbrad og kam/filet.

På de federe udskæringer kan du skære det synlige fedt væk – fx fedtkanten på koteletten. Udskæringer med meget fedt bør man kun spise engang imellem. Det er fx ribbenssteg, revalsben, oksebryst og fed spegepølse.





I supermarkedet

I supermarkedet er kødet pakket ind og ligger i køledisken. Nu kan Ruth og Rasmus købe det og tage det med tilbage til børnehaven.

– Jeg synes, vi skal købe pølser, siger Ruth. De fleste pølser er lavet af svinekød og oksekød. Jeg kan godt lide pølser med brød til.

– Jeg synes, vi skal købe kød til hakkebøffer, siger Rasmus. Så kan vi lave vores egne hamburgere.

På pakkerne med oksekød kan man læse, hvilket land dyret kommer fra.

Til den voksne:

Forskellig slags produktion

Der skelnes imellem tre typer kødproduktion:

Konventionelt produceret kød: Dyrene er inden for i stalden hele året.

Frilandskød: Dyrene skal være udendørs en del af året eller have adgang til udeareal.

Økologisk kød: Alle dyr skal være udendørs en del af året eller have adgang til udeareal og have økologisk foder.

Se mere på: www.miljoeogsundhed.dk



Prisen på de forskellige typer kød kan afspejle dyrenes pladsforhold og mulighed for at udfolde deres naturlige adfærd.

Lav selv-hamburgere

For en gangs skyld får Rasmus sin vilje. Ruth og Rasmus køber hakket oksekød, som de kan lave hamburgere af.

Mens børnene spiser hamburgere, fortæller Ruth om kødets vej fra stald til bord:

- Først var vi ude i en grisestald og en kostald.
- Så fulgte vi med dyrene i transportvogne til slagteriet.
- Så var vi på slagteri og så, hvordan kødet blev skåret ud.
- Så var vi i supermarkedet og vælge kød.
- Så lavede vi hamburgere – og nu sidder vi her og holder fest!



Til den voksne:

Hamburgere med grønsager

(20 børnehavebørn)

- 1,5 kg hakket oksekød, 10 % fedt
- Salt og peber
- 20 fuldkorns-burgerboller á ca. 55 g pr. stk.
- 600 g tomater
- 600 g gulerødder, groft revet
- 300 g salat

Hamburgerne laves på vanlig vis.

Ærtepuré:

- 3 tsk. olie
- 1½ alm. løg
- 1½ dl vand
- 750 g fine ærter
- 4 spsk. creme fraiche, 18 %

Ærtepuré er et lækkert alternativ til ketchup: Hak løgene fint og svits dem i olien, til de er gennemsigtige. Hæld vand og ærter på og lad det koge i 4 min. Ærterne blendes og røres med creme fraiche, salt og peber.



Forslag til pædagogiske aktiviteter

- Smag på forskellige typer kød: svinekød, oksekød, lammekød og kylling.
- Besøg en bedrift med svin eller kødkvæg/slagtekalve.
- Lav jeres egen kokebog med favoritopskrifter hjemmefra.
- Lav en collage med y-tallerkenen. Kød skal fylde 1/5.

Hvilke typer kød kender du?



Pølser



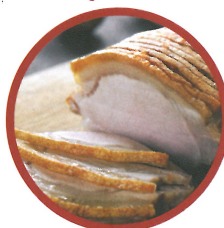
Kylling



Frikadeller



Hamburger



Flæskesteg

Madens historier

Ruth og Rasmus på sporet af KØD

© Fødevarestyrelsen, 2010
1. udgave, 1. oplag, 2010

Fagredaktion

Maria Haukrogh, Fødevarestyrelsen
Landbrug & Fødevarer

Manuskript og redaktion

Birgitte Dansgaard,
Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Frank Andersen (tegninger)
Landbrug & Fødevarer (fotos)

Trykkeri

Scanprint

Kan købes hos

Komiteen for Sundhedsoplysning
Tlf.: 35 26 54 00
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Materialet kan downloades fra www.altomkost.dk

Hæftet er udviklet i et samarbejde mellem:

- Fuldkorn
- Fødevarestyrelsen
- Landbrug & Fødevarer
- 6 om dagen
- 2 gange om ugen



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

