



NAVN

KLASSE

LÆRINGSMÅL:

- Du kan give eksempler på, hvordan produktion af mad påvirker kloden, uanset om det er økologisk eller konventionelt produceret.
- Du kan give eksempler på, hvordan man kan tage hensyn til klodens ressourcer, når man laver mad.

PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD

Der er mange ting at tænke over, hvis vi vil passe på vores jord og miljø. Det gælder også, når vi spiser fødevarer. Vi taler om bæredygtighed.



Bæredygtighed

handler om at tænke på, hvordan vi passer bedst på jorden og det, som vi får fra den. Vi taler om jordens ressourcer. Der skal være balance mellem at bruge og beskytte ressourcerne, så vi ikke ødelægger jorden for os selv, vores børn og børnebørn.

SPØRGSMÅL, DER HAR BETYDNING FOR BÆREDYGTIGHED

Hvilken slags mad spiser vi?

At producere kød belaster miljøet og særligt klimaet mere, end at producere frugt, grøntsager og korn. Frugt, grøntsager og korn indeholder dog ikke de samme næringsstoffer som kød.

Hvordan er varen dyrket?

Er grøntsagerne dyrket på marken eller i drivhuse, som bliver opvarmet? Er varen produceret efter klimavenlige metoder, hvor man holder øje med ressourceforbruget?

Er varen produceret i Danmark eller i udlandet, og hvordan er den kommet hertil?

Transport af fødevarer belaster miljø og klima. Det er hårdere for klimaet at bringe fødevarer til Danmark med fly end med skib.

Svaret på spørgsmålene betyder noget for, hvordan vi passer på vores jord og miljø. Man kan sige, at vi træffer et valg, hver gang vi køber eller spiser fødevarer.



PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD

At påvirke handler om, at vores valg betyder noget. Det betyder fx noget for miljøet, om vi tager bilen eller cyklen. Om vi sparer på energien eller ikke. Om vi sorterer vores affald og passer på ikke at spilde mad.

VORES FØDEVARER PÅVIRKER KLIMAET

Alle fødevarer – både økologiske og konventionelle – påvirker klimaet. I Danmark er vi gode til at producere klimavenligt – uanset om det er konventionelt eller økologisk.

Er økologiske fødevarer bedre for klimaet end de konventionelle? Det er svært at sige. Det kommer an på, hvordan vi måler det. Vi kan måle det på to forskellige måder:

1. Hvor meget påvirker det klimaet at producere et kilo korn? eller
2. Hvor meget påvirker det klimaet at producere samme slags korn på samme størrelse mark?

På den første måde ved vi, at en økologisk landmand ikke høster lige så mange kilo korn som en konventionel landmand på en mark af samme størrelse. Korn bliver fx til mel. Det påvirker derfor klimaet mere at producere et kilo økologisk mel, end et kilo konventionelt mel.

På den anden måde ved vi, at den økologiske landmand ikke bruger fx kunstige plantebeskyttelsesmidler og kunstgødning. Kunstige plantebeskyttelsesmidler og kunstgødning påvirker klimaet, for det kræver energi at producere det. Så det påvirker klimaet mindre at dyrke fx. en mark på 10.000 m² med økologisk korn, end med konventionelt korn.

Hvor meget, det belaster klimaet at lave fødevarer, er også forskelligt fra land til land og mellem forskellige produktionsformer. Er det fx høns eller køer landmanden har? Det er også meget forskelligt fra landmand til landmand.

Uanset om det er økologisk eller konventionel dyrkning, så påvirker produktion af mad klimaet. Danske landmænd – både økologiske og konventionelle – er dygtige til at producere fødevarer og samtidig passe på klimaet og jorden. Det er vigtigt, at de bliver ved med det og bliver endnu bedre. På den måde bruger vi jordens ressourcer bedst.





PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD

Kunstige plantebeskyttelsesmidler er midler, som sprøjtes ud på marken for at holde ukrudt, insekter og sygdomme væk fra planterne.

Kunstgødning er næringsstoffer til jorden. Man laver det på en fabrik. Det kræver meget energi at lave kunstgødning.



DENGANG VI SPISTE LOKALE FØDEVARERT

For 100 år siden spiste vi mest danske fødevarer. Det var ofte fødevarer, som var produceret tæt på, hvor vi boede.

Vi spiste frugt og grønt efter årstiden. Det kaldes at spise råvarer i sæson. Det var svært at opbevare frugt og grønt, så de kunne holde sig friske. Om sommeren spiste vi jordbær, tomater og agurker. Om vinteren spiste vi kål, rødbeder, løg og porrer.

I dag kan man købe al slags frugt og grønt hele året. Vi kan fx få jordbær fra Spanien om vinteren. Men det kan være smart at købe dansk frugt og grønt, når de er modne:

Mere smag: Frugt og grønt får en mere kraftig smag, når de har fået den mængde sol og vand, som de har brug for. De har også mere smag, når de er modnet naturligt og spises, når de er helt friske.

Mindre energi: Du sparer på energien, når fødevarerne ikke skal bringes til Danmark med fly eller skib.

VIDSTE DU

...at du kan besøge en gård og købe frugt og grønt direkte hos landmanden?





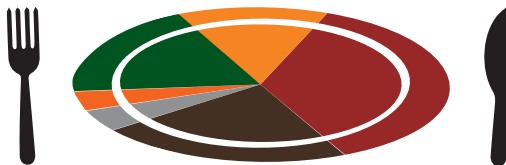
PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD

HVOR MEGET MAD SMIDER VI UD?

Vi smider meget mad ud. Det kan være fordi, at vi ikke spiser op eller genbruger madrester. Mad kan også ende i skraldespanden, fordi den er blevet for gammel.

Det ser måske ikke ud af meget, når man smider en agurk eller tomat ud, der er blevet for

gammel. Men tilsammen bliver det til enorme mængder mad. I alt smider vi mere end 700.000 tons mad ud om året i Danmark. Det er mad, som koster ressourcer at producere, og som vi selv eller andre kunne have haft glæde af.



SÅ MEGET MAD SMIDER VI UD

- Private husholdninger: 260.000 tons
- På gårdene: 100.000 tons
- Fødevarevirksomheder: 133.000 tons
- Hoteller og restauranter: 29.000 tons
- Sygehuse, kantiner mv.: 31.000 tons
- Supermarkeder: 163.000 tons



Det største madspild sker hjemme i køkkenet. En familie på fire personer smider i gennemsnit 57 kg mad ud om året.

Der går også meget mad til spilde i butikkerne, hos virksomhederne og ude hos landmanden. Vi skal passe på vores ressourcer, spare på dem og ikke smide mere mad ud end nødvendigt.

Her er nogle gode råd til, hvad du og andre hjemme hos dig kan gøre for at få mindre madspild i jeres køkken.

- Køb kun den mængde mad, I har brug for. Lav for eksempel madplaner og en indkøbsseddel, så I ikke kommer til at købe mere end planlagt.
- Tilbered kun den mængde mad, du/I kan spise.
- Hvis I alligevel har lavet for meget mad, så put maden i fryseren til en anden dag eller i køleskabet og spis resten dagen efter.
- Lav nye retter, hvor I bruger rester fra tidligere måltider. For eksempel ris, kartofler, kød eller grøntsager.



PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD



OPGAVE: FRA REST TIL ÆGGEKAGE

Lav nye retter af den mad, I ikke fik spist

Du kan være med til at gøre madspildet i Danmark mindre.

Brug for eksempel rester af pasta, kartofler, kød eller grøntsager til et nyt måltid.

Opskriften her er et eksempel på, hvordan du kan gøre.

VIDSTE DU

... at en husstand smider 188 kg pap og papir ud årligt? Det er nok til at fremstille over 6.000 æggebakker. Et kilo aviser – eller andet papiraffald – kan nemlig blive til 32 æggebakker.



Æggekage

Det skal du bruge til 4 personer

2 spsk. majsstivelse + 1 dl minimælk eller yoghurt + 8 æg + salt og peber + 150 g kogt pasta, ris eller kartofler + 2 tsk. olie
50-100 g frisk spinat og/eller friske krydderurter + 250 g cherrytomater + 100 g rester af kød eller pålæg, for eksempel skinke, røget laks eller salami + 8 skiver rugbrød (rist rugbrødet, hvis det ikke er nybagt)

Rør majsstivelsen i mælken i en skål. Pisk æggene i. Krydr med salt og peber. Vend den kogte pasta/ris/kartofler i. Varm olien på panden. Kom æggemassen på panden. Læg låg på. Lad det stivne ved svag varme. Skyl spinat eller hvad du har af friskt grønt, og tør det – brug evt. en salatslynge.

Skær tomaterne i halve. Skær kød eller pålægsresterne i tern. Fordel grønt, tomat og pålæg over æggekagen. Server med rugbrød.

Tilberedningstid:
cirka 30 minutter.



PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD



OPGAVE: SE PÅ SKRALDET

Efter I har lavet mad i køkkenet. Se på skraldet i skraldespanden.
Hvilke typer af affald findes der?

OPGAVE: MADPAKKE AF MADRESTER

- Hvad gør I af rester fra aftensmaden i din familie?
- Prøv at se om du kan lave en lækker madpakke af madrester fra dit køleskab.
- Hvis ikke du har nok madrester, så suppler med andet mad.



PAS PÅ DIN, MIN OG VORES JORD



OPGAVE: EN RÅVARER – MANGE MULIGHEDER

De fleste råvarer kan man bruge til mange forskellige ting.
Se i opskriftshæftet "Økologi på gaflen" og slip fantasien løs. Snak i klassen om:

1. Hvad kan man bruge gulerødder til?

2. Hvad kan man bruge æbler til?

3. Hvad kan man bruge kartofler til?

Når man kan bruge tingene til mange forskellige ting, er det lettere at undgå madspild.