

SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION JOURNEY WITH SUSCOF PROJECT

KITCHEN TRAIL



The background is a top-down view of a sandwich on a dark grey plate. The sandwich is made with dark rye bread and filled with avocado, spinach, and other vegetables. A large, semi-transparent green circle is centered over the sandwich. Inside this circle, there is a white line-art illustration of a leafy branch. The text "Køkkensti 1" is written in a large, white, sans-serif font across the middle of the green circle. Below it, the text "Måltidsplanlægning" is written in a smaller, white, serif font. The entire scene is framed by a white background with green diagonal lines radiating from the edges of the circular frame.

Køkkensti 1

Måltidsplanlægning



Kan din madplanlægning gøre en forskel?

Ja! Det kan gøre hele forskellen - for miljøet, for klimaet, for dit helbred.

Og for din økonomi. På fem uger kan du reducere spild så meget, at du sparer nok til at spise 'gratis' i en uge.

Sådan gør du:





Planlægning seventyr

Planlægning kan være kedeligt bureaukratisk – eller et helt eventyr, alt efter hvordan man ser på det. Når du planlægger dine menuer en uge frem, så tænk på det som at planlægge en ferie eller en udflugt. Hvilke nye ting kan du opdage?





Planlægningseventyr



Hvad er i sæsonen? Hvad har vi ikke smagt i lang tid?



Er der en fødselsdag eller en anden speciel dag i sigte?



Er der dage, hvor du allerede ved, at kokken vil have meget kort tid? Se efter virkelig hurtige, velsmagende opskrifter.



Menuplanlægning kan spare både tid og penge. Hvordan er dit budget? Skal du især spare penge i denne uge?

Gør dig klar til en sjov sti!



Grundlæggende om madplanlægning

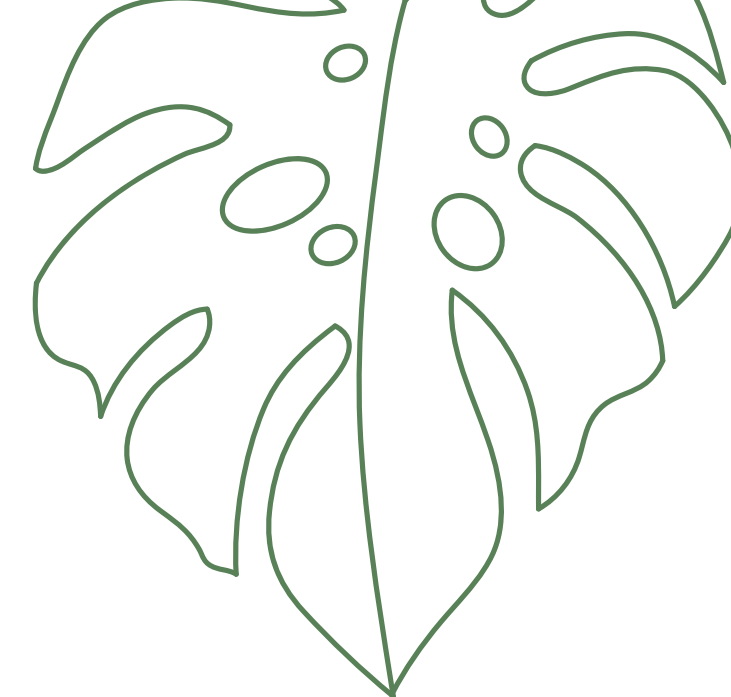
1. Hvordan er din planlægningsstil?
2. En sund balance
3. Følg årstiderne
4. Hvad med kød og fisk?
5. Tjek etiketter
6. Mængder





1. Min stil!

1. Jeg er en naturlig planlægger. Jeg tænker altid en uge frem, sørger for at alle ingredienser er på lager. Jeg kan ikke lide overraskelser.
2. Jeg er eksperimenterende. Jeg kan godt lide at se på, hvad der er på lager og lave noget lækkert ud af det.
3. Jeg er en opdagelsesrejsende. Jeg laver min madplanlægning i butikken, når jeg ser hvad der er i sæson og hvad der er på tilbud.
4. Jeg er en risikotager. Hvis der ikke er noget, jeg har lyst til i køleskabet, bestiller jeg takeaway.





Svar

1. Fantastisk. Så lad os tjekke, hvor bæredygtige dine ingredienser er.
2. Du er sandsynligvis 'mester i rester'. Enhver husstand burde have en!
3. Godt for din økonomi – og fantastisk for miljøet, hvis du holder dig til årstidens råvarer.
4. Selvom du ikke kan lide planlægning, kan du måske nyde at blive mere af en opdagelsesrejsende...





2. En sund balance

Tænk i farver!

Vidste du, at fødevarer af samme farve har en tendens til at indeholde lignende næringsstoffer? Brug masser af forskellige farver mad hver uge.

Tænk på pyramiden

De fleste af os lærte i skolen om 'madpyramiden'.

Den seneste version fra de canadiske sundhedsmyndigheder er en stor forbedring.





3. Følg sæsonen

En af de mest effektive ting, du kan gøre for at blive mere bæredygtig, er at købe lokalt og sæsonbestemt mad.

- Ved at spise lokalt og sæsonbestemt støtter vi lokale landmænd. Og vi får frisk og velsmagende mad, der stadig har al sin næring i sig.
- Mange importerede frugter og grøntsager er vildledende: De kan være mere eller mindre modnede i lastbiler, men lader alligevel til at have naturlig smag, udseende og endda (kunstig) friskhed.
- Lokale og sæsonbestemte fødevarer er vores naturlige kost, og vores kroppe har i lang tid tilpasset sig dem. Vores krop kan have sværere ved at fordøje fødevarer fra fjerntliggende steder.

Og det er endnu bedre, hvis den lokale, sæsonbestemte mad også er økologisk!





8 fordele ved lokale og sæsonbestemte fødevarer i en nøddeskal:



friskhed



smag



aroma



naturlighed



kvalitet



**uden kemiske behandlinger
og tilsætningsstoffer**



(normalt) rimelig pris



kendt oprindelse



4. Hvad med kød og fisk?

Der er en masse kontroverser om bæredygtigheden af animalsk vs. plantebaseret kost. Det vigtigste faktum:

HVAD du spiser er langt mindre vigtigt end HVORDAN din mad blev produceret.



4. Hvad med kød og fisk?

- Det meste kød er i dag produceret på måder, som du helst ikke vil vide noget om. Men noget kød er faktisk godt for miljøet – og etisk.
- Fisk er godt – og nogle arter er i fare for at uddø.
- Nogle plantebaserede fødevarer har også frygtelige miljømæssige konsekvenser; og mange af de nye plantebaserede produkter er stærkt forarbejdede og dermed formentlig ikke særlig sunde.

Konklusion: Spis, hvad der er godt for dig, men tjek dine kilder og køb produkter, der er minimalt forarbejdede.

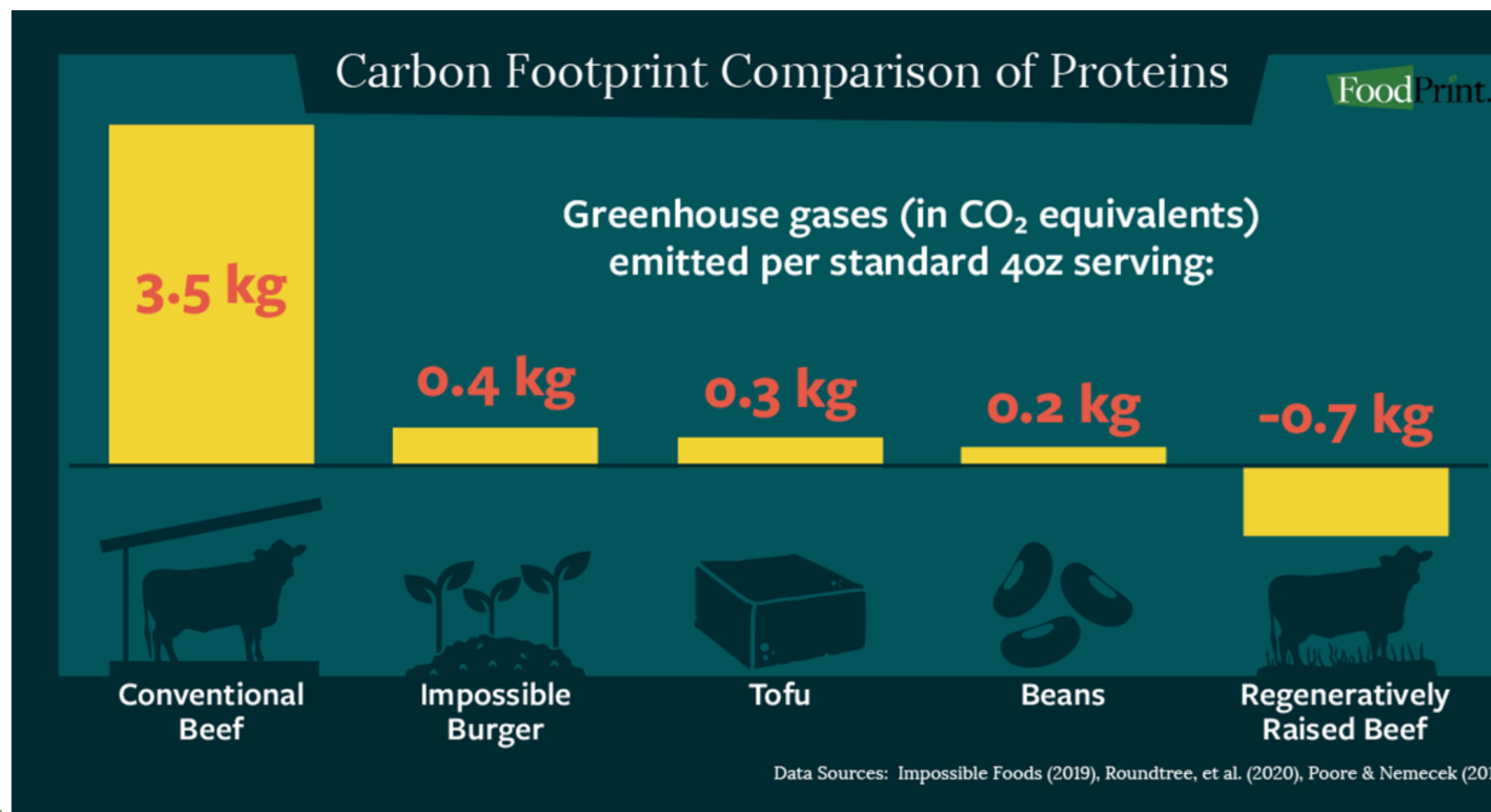
Læs videre =>





4. Beef: the worst climate villain?

Vidste du, at oksekød enten kan være den værste mad at spise eller den bedste, afhængigt af hvordan det er opdrættet?





4. 'Regenerativt' kød

Hvis du køber kød, så kig efter 'regenerativt opdrættet' kød. Det betyder:

- Dyrene er blevet godt behandlet og har kun spist mad, der er naturligt for dem, uden tilsætningsstoffer; det skal helst være økologisk certificeret og lokalt produceret. Spørg din landmand!
- Det kaldes 'regenerativ', fordi denne måde at opdrætte dyr på er med til at genoprette jorden.
- Ved at genoprette jorden skaber den også en 'kulstofdræn': I stedet for at øge klimarisikoen, reducerer den den faktisk.





4. Vidste du det - om kød

- Græsgange er enorme kulstoflagringsdræn, langt mere end åbne marker. Derfor kan oksekød være endnu bedre for klimaet end bønner.
 - Græsfodrede dyr forvandler græsset, som vi ikke kan spise, til værdifulde mejeri- og kødfødevarer.
 - Mælk og kød fra dyr, der spiser græs og hø, med masser af urter og blomster, har flere Omega 3-fedtsyrer end fra dyr, der spiser meget majs eller sojabønner. Omega 3 er vigtigt for det kardiovaskulære system og hjernen.





4. Og fisk?

Omtrent 34 % af fiskebestandene er overfiskede og omkring 60% nærmer sig grænsen til overfiskeri - herudover har akvakulturen også sine egne problemer. Men når de er ansvarligt produceret, kan fisk og skaldyr gavne mennesker, natur og klima.

For "altspisende" er det godt at planlægge mindst ét fiskebaseret måltid om ugen. Lær, hvilke fisk i dine lokale butikker og markeder, der er:

- 'Redlisted', altså i fare for udryddelse - undgå dem!
- Miljøcertificeret: MSC for vilde fisk og ASC for dyrkede fisk. Etiketterne er kontroversielle og ikke helt tilfredsstillende, men de er bedre end ingenting.
- Rimelig lokalt. Nogle fisk rejser jorden rundt på jagt efter kunder - ikke særlig bæredygtigt.
- Sæsonbestemt: ja, nogle fisk har en 'sæson', som grøntsager. Hvis det er i sæson, er det mere sandsynligt, at det er lokalt.





5. Tjek datomærker

Lav en hurtig undersøgelse af, hvad du har på lager - spisekammer, køleskab, fryser...



Er der noget tæt på udløbsdatoen? Se om du kan inkludere det i dine planer for denne uge.



Husk, at 'bedst før' ikke automatisk betyder, at produktet ikke også er 'godt efter'. Tørvarer og konserves vil, hvis de opbevares korrekt, ofte være gode i lang tid efter deres 'bedst før'-dato.



Spørg din næse, når du er i tvivl.



Tillykke!

Godt klaret! Du har gennemført



Hvis du vil have flere, så test dig selv. Fortsæt!



Q1

Marker alle fordelene ved lokale og sæsonbestemte fødevarer

- god smag
- kunstig friskhed
- aroma
- naturlighed
- kvalitet
- flere kemiske behandlinger og tilsætningsstoffer
- god pris
- kendt oprindelse





Q2

Hvad med kød og bæredygtighed?

- Undgå kød, grøntsager er altid bedre
- Undgå oksekød, andet kød er generelt OK
- Kød er nødvendigt for en sund kost
- De fleste mennesker i Europa spiser mere kød end det er sundt
- Det handler ikke om 'hvad' man spiser, men om hvordan det er produceret





Q2

Svar

- Undgå kød, grøntsager er altid bedre

Tænk igen

- Undgå oksekød, andet kød er generelt OK

Ikke rigtig. For eksempel opdrættes svinekød og kylling også ofte under ikke-bæredygtige forhold.

- Kød er nødvendigt for en sund kost

Meget få mennesker har faktisk brug for kød. Mange atleter er vegetarer.

- De fleste mennesker i Europa spiser mere kød end det er sundt

Sandt.

- Det handler ikke om 'hvad' man spiser, men om hvordan det er produceret

Helt rigtigt - ikke kun for kød, men også for korn og grøntsager.





Q3

Hvorfor er det godt at planlægge retter med forskellige farver på din tallerken?

- Det ser mere appetitligt ud, hvilket gør det lettere at fordøje
- Ingen grund
- Det er en måde at sikre, at du får en balance mellem næringsstoffer
- Det ser mere kunstnerisk ud





Q3

Svar

- Det ser mere appetitligt ud, hvilket gør det lettere at fordøje

Sandsynligvis sandt

- Ingen grund

Tænk igen...

- Det er en måde at sikre, at du får en balance mellem næringsstoffer

Ja – nok den nemmeste måde at gøre det på!

- Det ser mere kunstnerisk ud

Det er ikke hovedårsagen, men hvorfor ikke være kunstnerisk?





Q4

Hvad gør du med produkter, der er på eller efter sin 'bedst før'-dato?

- Smid det væk, det kan være farligt at spise.
- Følg din næse: Hvis du skal tilberede det, og det lugter OK, så bare forsæt.
- Bed en ven om at smage den.





Q4

Svar

- Smid det væk, det kan være farligt at spise.

Det ville være spild.

- Følg din næse: Hvis du skal tilberede det, og det lugter OK, så bare forsæt.

Ja!

- Bed en ven om at smage på det

Det lyder ikke særlig venligt...





SUSCOF-projektet er et EU-projekt n. 2018-1-TR01-KA204-058739 støttet af det tyrkiske nationale agentur. Formålet med projektet er at undersøge og ændre voksnes adfærd i forbindelse med madforbrug og at øge bevidstheden om bæredygtigt fødevareforbrug.

Vi byder dig velkommen til vores hjemmeside og MySusCoF-mobilapp for detaljeret information og beriget indhold.

www.suscof.com

Finansieret af Den Europæiske Unions Erasmus+-program. Men Europa-Kommissionen og det tyrkiske nationale agentur kan ikke holdes ansvarlige for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne heri