

GO COOK

KLIMA-COOL I KØKKENET



100% DIN RET

coop

Elevhæfte

SÅDAN FINDER DU FILMENE

Der er mange film her i hæftet. Her kan du se, hvordan du finder dem.

Du kan få vist filmene på tre måder:

1. Scan QR-koderne i hæftet med din smartphone eller tablet og se de mange forskellige film. Du skal bruge en scan-app.
2. Se filmene på GoCooks YouTube-kanal i playlisten GoCook Smagekassen: "Klima-cool i køkkenet".
3. Se filmene på gocook.dk/gocook-tv - vælg fanen 'klima'. Vælg afspilning i højeste opløsning, hvis du skal se filmene på en stor tavle eller skærm i klassen.



Se filmene på GoCook YouTube-kanalen eller GoCook-TV.



KLIMA=COOL I KØKKENET

Du kan selv være med til at gøre en stor forskel for klimaet, når du går i køkkenet. Det er faktisk slet ikke så svært!

Tag med GoCooks ambassadører, Micki, Gorm og Mikkil, på en fantastisk opdagelses-rejse om mad og klima. De får hjælp af deres nørdede venner, Kåre og Emil, som viser dig, hvad alt det her med klimaet går ud på. Er du klar til at blive klima-cool i køkkenet?

Find inspiration til nye klima-venlige lækkerier og opskrifter i hæftet 'GoCook klima-livretter', på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

INDHOLD

Film og konkurrencen	2
INTRO	6
KAPITEL 1 Bælgfrugter og jagten på den gode smag	9
KAPITEL 2 Klima-nørde-hjørnet	18
KAPITEL 3 Mikkil på jagt efter bælg-frugter i Europa	28
KAPITEL 4 Undgå madspild	34

VÆR MED I KONKURRENCEN

VIND EN DAG MED GORM OG MICKI

I deltager i konkurrencen ved at lave retterne veggie-sliders og danske forårsruller. Post et billede af jeres flot anrettede klima-venlige ret på Instagram. Tag @gocook_by_coop og brug hashtag #gocookklima - så deltager din klasse i konkurrencen om at vinde en restaurant-dag på skolen, hvor Gorm og Micki kommer og laver mad sammen med jer.

Konkurrencen slutter d. 1. december 2019.

Vi glæder os til at se jeres svar!



Film 1:
Se, hvordan det gik sidste års vindere.

MYRER, MELORME OG SNEGLE

Mikkel har hørt, at vi skal til at spise mere klima-venlig mad for at passe på vores jordklode. Derfor har han taget en lille overraskelse med til Gorm og Micki, som de skal eksperimentere med i GoCook-mobilen. Det er nemlig godt for klimaet at spise insekter og smådyr, forklarer Mikkel.



Film 2:
Skal man spise
insekter og snegle
for klimaet skyld?

Efter deres mad-eksperiment med insekter og smådyr bliver de enige om, at de rigtig gerne vil spise mere klima-venligt. Men så skal det bare helst være helt almindelig mad. Mad vi kender, som smager godt og som også er klima-venlig.

Heldigvis kan det sagtens lade sig gøre, fortæller Mikkel. Vi kan alle sammen hjælpe med at gøre en ret stor forskel for klimaet ved at ændre lidt på vores madvaner. Og det er slet ikke så svært. Vi kan bare spise efter Madpyramiden. Madpyramiden viser nemlig, hvad der er godt for både din krop og klimaet.



Mikkel forklarer, at hvis du gerne vil spise mere klima-venligt, er det allerbedste, du kan gøre, at spise mindre kød. De fleste af os spiser nemlig alt for meget kød. Og kød er ikke særlig godt for klimaet.

I stedet for kødet kan vi spise flere grøntsager og bælg-frugter. Grøntsagerne kender du helt sikkert - men kender du også bælg-frugterne? Dem er vi nemlig ikke så vant til at bruge i Danmark. Men det kan vi nemt lære!

De tre ambassadører bliver enige om sammen at blive meget klogere på klima-venlig mad. Kom med på rejsen!



I KAPITEL 1 bliver du et bælg-frugt-gei! Du lærer en masse om, hvordan du bruger bælg-frugter i stedet for kød. Mad skal smage godt, og derfor skal vi lege med at give retter uden kød masser af lækker smag. Jeg har fået Micki til at være med til en bælg-frugt-challenge og lidt kokke-sjov med bælg-frugter.
GORM



I KAPITEL 2 besøger jeg mine nørdede venner, som skal hjælpe os med at forstå, hvad alt det dér klima går ud på. Hvad er drivhus-effekt og CO₂ for noget? Hvorfor er det bedre for klimaet, at vi spiser grøntsager og bælg-frugter i stedet for kød? Og kan vi overhovedet overleve uden kød?
MICKI



I KAPITEL 3 rejser jeg ud i verden for at se, hvordan de spiser bælg-frugter i andre lande. Der er nemlig masser af gode ideer til lækker klima-venlig mad i andre lande. Dem kan vi hapse med hjem til Danmark.
MIKKEL



BRUG MADPYRAMIDEN TIL AT HJÆLPE KLIMAET

Mikkel er taget ud at rejse, på jagt efter mad med bælg-frugter. Imens bliver Gorm og Micki klogere på den klima-venlige Madpyramide. Når du spiser efter Madpyramiden, spiser du 25 % mere klima-venligt.

Hvordan bruger du Madpyramiden?

I toppen af Madpyramiden ligger de madvarer, vi skal spise mindst af. Vi skal altså spise mindre kød og ost, bl.a. fordi de ikke er så gode for klimaet.

Jo længere ned i Madpyramiden du kommer, jo sundere og mere klima-venlig er maden. Og i bunden finder du alle de madvarer, som er bedst for klimaet. Altså den mad, som vi skal spise mest af. Her finder du bl.a. grøntsagerne. De er både gode for klimaet, og så er de samtidig super gode for din krop.

Du skal altså spise mindst fra toppen, mindre fra midten og mest fra bunden af Madpyramiden. Så spiser du både sundt og klima-venligt. Det betyder for de fleste af os, at vi skal spise meget mindre kød, end vi plejer.



Film 3: Hvem vinder i Madpyramide-spillet?

Opgave 1

Har du styr på Madpyramiden? Gå ind på madpyramiden.dk/spil og se, om du kan slå Micki og Gorm i Madpyramide-spillet.

Opgave 2, elevark 1:

Sammenlign forskellige udgaver af Madpyramiden.



HVORFOR ELSKER VI KØD?

Hvis vi gerne vil spise mere klima-venligt, skal vi især spise mindre kød. Kød ligger i toppen af Madpyramiden. Og vi spiser faktisk alt for meget kød i dag. Meget mere end vores kroppe har brug for. Derfor har Gorm undret sig over en ting: Hvorfor er vi egentlig så vilde med kød? Rigtig mange af de børn, Gorm møder, elsker kød. Og Gorm kan også selv rigtig godt lide kød.



Film 4: Hvorfor elsker vi kød? Micki - pas pååå!

Du kan spise både kød og planter

Gorm finder ud af, at vi fra naturens side er kodet til at kunne lide kød. Vores krop er nemlig bygget med et mave-tarm-system, der er designet til, at vi både spiser kød og planter.

Rovdyr, som løver, kan kun spise kød. De har et meget kort tarm-system, fordi kød er let for maven at fordøje. Plante-ædere, som køer, har et meget langt tarmsystem. Køer spiser græs. Græs kræver meget arbejde for maven at fordøje. Derfor har koen et meget langt tarmsystem med, og hold nu fast, fire maver! Vi mennesker kan begge dele.

Kød er en madtradition

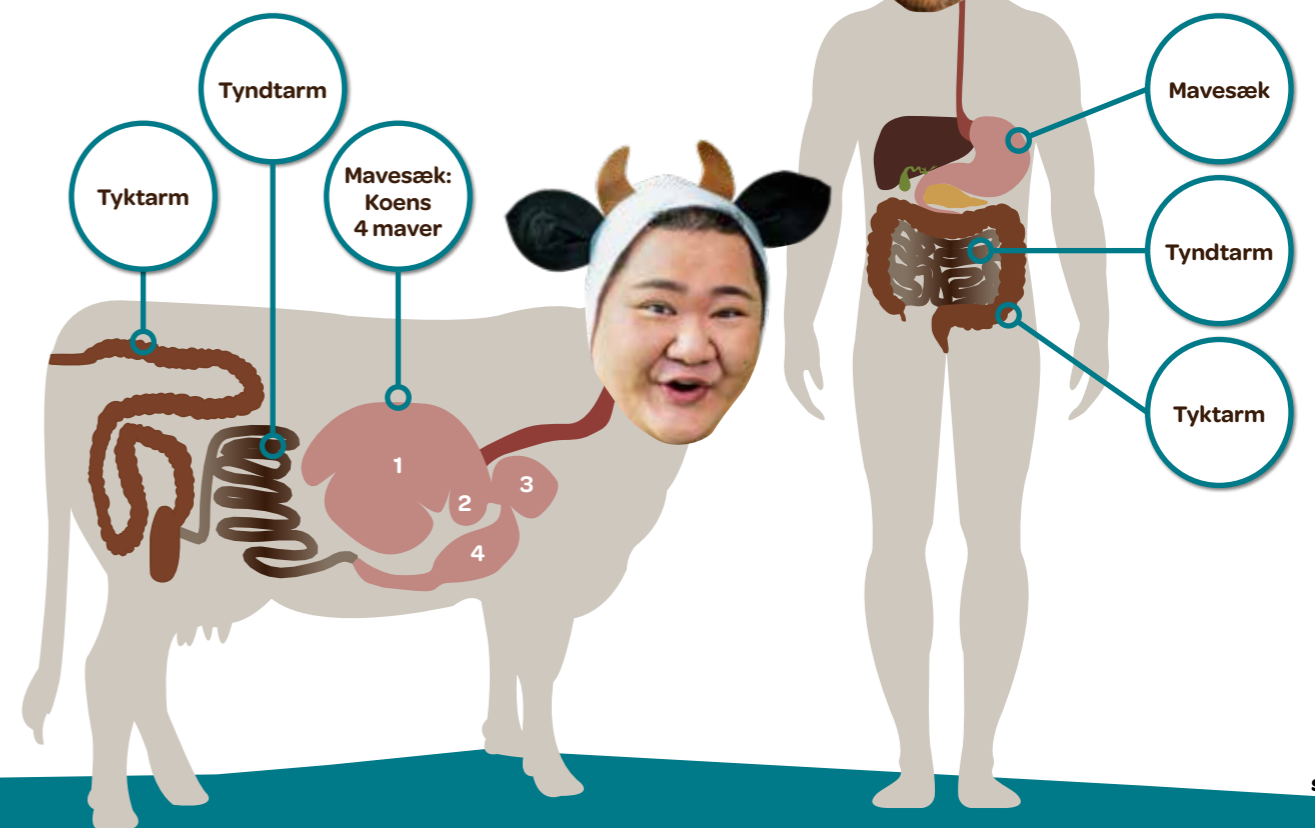
Danmark har i mange, mange år været et landbrugs-land med køer og grise på markerne og i staldene. Vi danskere er derfor blevet meget glade for at spise kød. Når vi taler om aftensmaden, så er det ofte kødet, der bestemmer rettens navn. Kan du nævne et par eksempler?

Faktisk spiste vi mennesker kød helt tilbage i stenalderen. Din stenalderhjerne er altså på en måde kodet til at have lyst til kød. Fordi den ved, at der er masser gode næringsstoffer i kød, som din krop skal bruge for at overleve.

Opgave 3, elevark 2:

Tænk I på den samme ret?

Foto 1: Koen har et langt tarmsystem, så den kan spise græs. Mennesket kan ikke spise græs. Vi kan dog spise grøntsager og kød.



Umami - smagen af kød

De fleste elsker også kød, fordi de synes, det smager godt. Det er ikke så mærkeligt. For kød indeholder en smag, som hedder umami. Måske har du allerede hørt om umami? Umami er et japansk ord og betyder noget i retning af, "dét, der smager godt". Umami er med til at forstærke de andre smage i en ret. Umami får derfor maden til at smage endnu bedre. Men du kan også finde umami-smagen en masse andre steder end i kødet.

De fleste grøntsager smager ikke af umami. De har tit en lidt bitter smag, som du måske kender den fra mørk chokolade. Planterne forsøger med den bitre smag at undgå at blive spist i naturen. Til gengæld er grøntsager flottere at se på og får dine retter til at se fantastiske ud. Se engang på bunden af Madpyramiden (s. 6), hvor grøntsagerne ligger. Maden i bunden af Madpyramiden har mange flere flotte farver end maden i toppen.

Opgave 4, elevark 3:

Hvor mange retter kender du med og uden kød?

Mindre kød - men hvad gør vi så?

Hvis vi skal spise mindre kød, hvad skal vi så spise i stedet for kødet, tænker du måske? Jo, det er faktisk ret nemt. Du kan bare spise mere fra bunden af Madpyramiden. Dvs. flere grøntsager og bælg-frugter i stedet for kød.

Bælg-frugter er også en grøntsag, som ligger i bunden af Madpyramiden. Måske har du aldrig hørt om bælg-frugter før? Det er nok, fordi vi ikke er så gode til at spise dem i Danmark. Har du nogensinde smagt hummus eller falafler? Begge dele er lavet af kikærter, som er en bælg-frugt.



Bælg-frugter kan smage super lækkert! Men de kan også smage ret kedeligt... Og mad skal jo smage fantastisk! Derfor vil Gorm og Micki i det næste kapitel hjælpe dig med at blive en mester til at lave klima-venlige livretter med bælg-frugter. Retter som smager forrygende. Er du klar på den udfordring?



KAPITEL 1

BÆLG-FRUGTER OG DEN GODE SMAG



HVAD ER BÆLG-FRUGTER

De bælg-frugter, du sikkert kender allerbedst, er ærter. De små, grønne ærter vokser inde i en grøn skal. Den grønne skal hedder en bælg (se foto 2).

Der findes mange forskellige bælg-frugter. Over 100 forskellige slags. Fælles for dem alle er, at de er små frø, også kaldet frugter, som vokser inde i en bælg. Deraf navnet bælg-frugt - frugter, der vokser i en bælg.



Film 5:
Hvad er bælg-frugter?
Tag med Gorm og Micki i
bælg-frugt-haven.



Bønner, linser og kikærter er også bælg-frugter. Og faktisk er jordnødder, som du nok bedst kender som peanuts, også en bælg-frugt (se foto 3). Bælgen fra bl.a. jordnødder og kikærter kan du ikke spise. Derfor er tørrede bælg-frugter i butikkerne typisk uden bælg. Men andre bælg kan du godt spise. Fx bælg fra grønne bønner, sukkerærter og slikærter. Bælg-frugter ligger alle sammen i bunden af Madpyramiden, som vi gerne skal spise mest fra.



Film 6:
Bælg-frugt-challenge.
Hvem har bedst styr på
bælg-frugterne?



Opgave 5, elevark 4:

Lav jeres egen bælg-frugt-challenge i klassen!



Foto 2: Ærter er en bælgfrugt.



Foto 3: Peanuts har en hård bælg.



Foto 4: Grønne bønner er også en bælgfrugt.



Foto 5: Micki har plantet limabønner.



Foto 6: Limabønnens blomst.

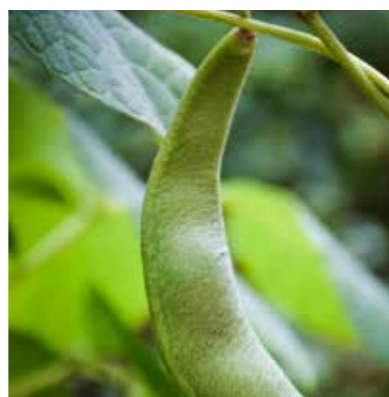


Foto 7: Limabønner i bælg.

Bælg-frugter i alle former og farver

Bælg-frugter er bønner, linser, ærter og jordnødder. I Danmark spiser vi mest ærter og grønne bønner. I leksikonet kan du se nogle udenlandske bælg-frugter, som du kan købe. Læs mere om bælg-frugter i leksikonet på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

LINSER			
 <p>Røde linser Man kalder dem også for splitlinser, da den røde linse er delt i to.</p>	 <p>Grønne linser De er hele og flade linser. Det er ret store linser.</p>	 <p>Beluga-linser De har fået navn efter kaviaren beluga, der også er sort.</p>	 <p>Delikatesse-linser De kommer nogle gange fra Le Puy området. Så kalder man dem for Puy-linser.</p>
BØNNER			
 <p>Limabønner På engelsk kalder man dem også for butterbeans.</p>	 <p>Kidney-bønner De har fået deres navn efter deres form som en nyre.</p>	 <p>Pinto-bønner De er røde og hvide som tørrede. De bliver lyserøde, når de bliver kogt.</p>	 <p>Kikærter De ligner lidt en hasselnød. De bliver også nogle gange kaldt for garbanzo-bønner.</p>
 <p>Sorte bønner De kommer oprindeligt fra Amerika, hvor de er meget populære.</p>	 <p>Hvide bønner Man kalder dem også for cannellini-bønner.</p>	 <p>Sortøje-bønner Den har et lille sort 'øje', hvor bønneren har siddet fast i bælg.</p>	 <p>Borlotti-bønner De er lyserøde med små røde pletter. De er populære i Italien.</p>
 <p>Mung-bønner De bliver også kaldt for green gram og er populære i Asien.</p>	 <p>Edamame-bønner Det er umodne soja-bønner. Kan købes både med og uden bælg.</p>	 <p>Yin yang-bønner De har deres navn fra deres sorte og hvide farve.</p>	 <p>Røde calypso-bønner De er røde og hvide. De smager mildt ligesom kartofler.</p>

Foto 8: Populære linser og bønner. Læs mere om dem i leksikonet på gocook.dk eller GoCook-app'en.

SÅDAN GØR DU BÆLG-FRUGTER KLAR TIL BRUG

Bælg-frugter på dåse eller i brik er klar til brug

Hvis du køber bønner, kikærter eller linser på dåse eller i brik, er de allerede gjort helt klar til brug. Du skal bare hælde dem i et dørslag eller en sigte og skylle dem i koldt vand. Så er de klar til at spise.



Tørrede bønner og kikærter skal lægges i blød

Nogle af bælg-frugterne indeholder et stof, som hedder *lektin*. Det er faktisk et giftstof, som du kan få rigtig ondt i maven af. Men bare rolig, du kan super nemt trylle lektin helt ud af bælg-frugterne.

Tørrede bønner og kikærter skal altid lægges i blød i masser af koldt vand i cirka 12 timer. De fleste lektiner forsvinder nemlig, når bønnerne bliver lagt i blød. Lektinerne trækker ud i vandet. Derfor skal du som tommelfinger-regel altid smide det vand ud, som bælg-frugterne har ligget i blød i.

Læg en stor portion bælg-frugter i blød ad gangen. Kom dem i fryseren i mindre portioner. Så er de lige klar til at tage op og koge. De kan holde sig mindst 3 måneder på frost.



Tørrede linser skal ikke lægges i blød

Tørrede linser indeholder ikke ret meget lektin. Derfor behøver de ikke blive lagt i blød.

Opgave 6, elevark 5:

Undersøg bælgfrugters udseende. Læg bønner i blød. Sammenlign de opblødte bønner med tørrede. Kan du få dem til at spire?



Film 7: Hvorfor skal bælg-frugter lægges i blød?



Foto 9: Klip brikken med bælgfrugter op med en saks.



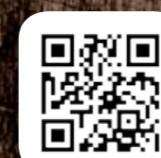
Film 8: Sådan nipper du friske grønne bønner.



Film 9: Sådan koger du friske grønne bønner. Kogetid 3 til 5 minutter.



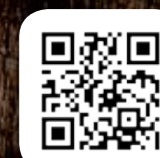
Foto 10: Tørrede bønner har mange former og farver.



Film 10: Sådan koger du frosne grønne bønner (haricots verts). Kogetid 2 til 3 minutter.



Film 11: Sådan koger du linser. Kogetid ca. 15 til 20 minutter.



Film 12: Sådan koger du tørrede bønner. Kogetid ca. 45 til 60 minutter.



Film 13: Sådan koger du kikærter. Kogetid ca. 40 til 50 minutter.

Kog linser, bønner og kikærter

Tørrede linser og iblødte bønner og kikærter skal du altid koge. Det er meget forskelligt, hvor længe du skal koge dem. Linser skal som regel koge 15-20 minutter. Kikærter derimod skal koge i mindst 40 minutter. Læs altid på posen, hvor længe du skal koge dem, så du får lækre, spændstige bælg-frugter uden lektiner.

De kogte bælg-frugter kan holde sig ca. 5 dage i køleskabet og i mindst 3 måneder i fryseren.

Friske grønne bønner og slikærter skal du bare koge et par minutter, så er de fri for lektin. Grønne ærter kan du sagtens spise rå uden problemer. Dem behøver du ikke koge. Heldigvis! For friske ærter direkte fra bælggen er så lækker, synes du ikke?

Så, nu er bælg-frugterne klar til brug. Og du kan bruge dem til alt muligt forskelligt! Måske har du allerede en god idé til en ret?



Foto 11: Grønne bønner (tv.), ærter (øverst) og slikærter (th.).

BÆLG-FRUGTER = DEN GODE KAMMERAT I MADEN

Bælg-frugter suger smag - det kan du udnytte

Okay, hvis vi nu skal være helt ærlige (og det skal vi jo!), så har bælg-frugterne en neutral smag. Bælg-frugter helt alene kan faktisk smage ret kedeligt. Og de kan også have en lidt anderledes konsistens, end du er vant til. Derfor skal bælg-frugter helst blandes med nogle andre lækre madvarer, du elsker. Og så skal de have et ordentligt skud smag! Det skal du lege med nu.

Pift bælg-frugter op med smag

Der er 5 grund-smage, som mennesker kan smage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Det er lidt ligesom med grund-farverne, hvis du kender dem? Rød, gul og blå. De er super flotte hver for sig. Men når du blander dem, kan du få alle de flotteste farver i hele verden.

Det er lidt det samme med grund-smagene. De er gode hver for sig. Men sat sammen med nogle af de andre smage, bliver de som regel endnu mere fantastiske. Når du laver mad uden kød, er det især en god idé at tænke over, hvordan du kan få grundsmagen umami i retten.

Du kan også sagtens bruge noget stærkt sammen med bælg-frugterne. Og du kan komme krydderurter eller krydderier i vandet, når du koger dem. Så suger de smagen til sig.



Film 14: Sådan giver du bælg-frugterne smag.

Opgave 7, elevark 6:

Find grund-smagene og andre smagsgivere i opskrifterne i opskrifthæftet GoCook klima-livretter eller på gocook.dk

KOG bælg-frugter med tilsæt derefter noget STÆRKT	... tilsæt derefter UMAMI
Løg	Chili	Parmesan
Hvidløg	Sort peber	Soja-sovs
Krydderurter	Cayenne	Soltørrede tomater
Sort peber	Stærk karry	Hoisin-sovs
Spidskommen	Stærk paprika	Svampe
Stjerneanis	Peberrod	Tamari
Laurbær	Ingefær	Tang
Bouillon-terning	Sennep	Miso



Foto 12: Forskellige smagsgivere, hvor umami smagsgivere er fremhævet med fotos.

Giver bælg-frugter en bedre smag i munden?

Det betyder også noget for smags-oplevelsen, hvordan maden ser ud. Hvis det ser lækkert ud, så smager det bedre, end hvis det ser kedeligt ud. Og hvis vi smager på noget, vi regner med, vi ikke kan lide? Ja, så er der stor risiko for, at vi så faktisk heller ikke bryder os om det. Det betyder også noget for smags-oplevelsen, om det føles rigtigt eller forkert i tankerne at spise maden.

Man kalder det for den *moralske* smag. Moralsk betyder, hvad man mener er rigtigt og forkert.

Prøv fx at diskutere:

1. Smager en omelet bedre, hvis du ved, den er lavet med økologiske æg frem for æg fra burhøns?
3. Smager dansk oksekød bedre end oksekød, som kommer helt fra Sydamerika?
4. Smager en ret med bælgfrugter i stedet for kød bedre, fordi du ved, du har gjort noget godt for klimaet?

Opgave 8, elevark 7:

Mad-kommunikation: Lav en analyse af en pakke plantefars.

Lav lækre livretter med bælg-frugter

Du skal nu tilberede bælg-frugter på alle mulige forskellige måder. Du skal bage, mose, koge og stege bælgfrugter (se foto 13 og elevark 8). Derefter er du klar til at afprøve dine skills i Gorms klima-venlige version af burgeren. Veggie-sliders.



Film 15: Hvilke teknikker kan du bruge, når du tilbereder bælg-frugter? Hvad med et kikærte-kys?

Opgave 9, elevark 8:

Smag på forskellige tilberedninger af bælg-frugter.

Opgave 10, elevark 9:

Hvad har du lært?

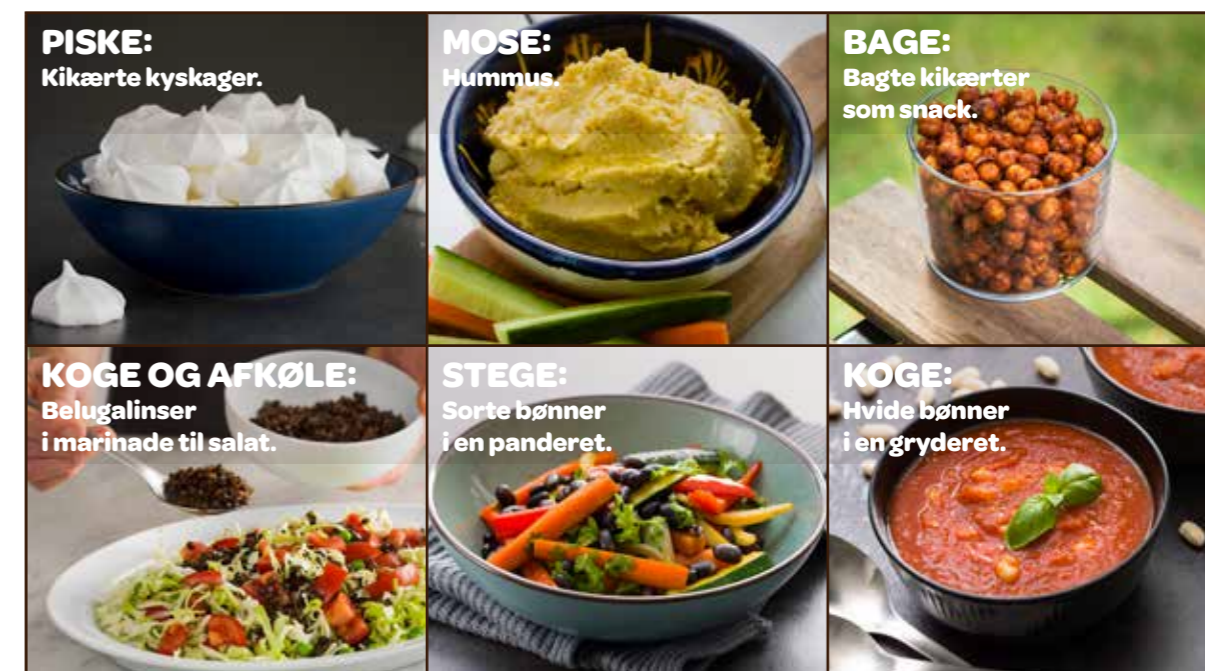


Foto 13. Du kan bage, mose, koge og stege bælgfrugter. Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Film 16:
Sådan bager
du slider-
burgerboller
trin-for-trin.



Film 17:
Sådan laver du
veggie-sliders
trin-for-trin
(trin 1 til 13)



Film 18:
Sådan steger du
veggie-bøffer
(trin 10).



Film 19:
Sådan rører
du en burger-
dressing
(trin 11).



Film 20:
Sådan samler
du veggie-sliders
(trin 12-13).



**12 stk. slider-burgerboller til 4 elever i madkundskab.
(3 stk. til hver elev i gruppen).**

Slider burgerboller

Du skal bruge:

- 2 dl mælk
- 25 g gær (½ pakke)
- 1 spsk. sukker
- 75 g grahams-mel
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 200 g hvedemel + mel til at ælte

Før bagning:

- 1 æg (til pensling)
- 1 spsk. sesamfrø til drys

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Lun mælken i en gryde, indtil den er lillefinger-varm. Mælken skal være lige så varm som din lillefinger. Hæld mælken over i en stor skål.
4. Smuldr gæren i mælken. Rør med en røreske, indtil gæren er opløst.
5. Kom sukker og olie i og rør rundt.
6. Tilsæt grahamsmel, salt og halvdelen af hvedemelet og rør rundt. Tilsæt resten af hvedemelet lidt ad gangen. Det er ikke sikkert, du skal bruge det hele. Når du ikke kan røre mere, så kom lidt mel på køkkenbordet og vend dejen ud på bordet.
7. Ælt dejen på bordet i cirka 5 minutter. Drys lidt mere hvedemel på, hvis dejen klistrer fast til dine hænder. Dejen skal være fast og glat at røre ved, når den er færdig.
8. Tænd ovnen på 220 grader almindelig varme.

Burgerboller:

9. Del dejen i 12 lige store stykker. Form 12 små ens boller.
10. Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir og tryk dem til flade burgerboller, som er cirka 1 centimeter høje. Dæk bollerne til med et rent viskestykke og lad dem hæve et lunt sted i mindst 10 minutter og gerne længere, hvis der er tid.
11. Slå ægget ud i en kop. Pisk det sammen med en gaffel.
12. Pensl burger-bollerne med æg og drys med sesam-frø.
13. Bag bollerne midt i ovnen i cirka 10-12 minutter, til de er gyldne og gennembagte.

**12 stk. veggie-sliders til 4 elever i madkundskab.
(3 stk. til hver elev i gruppen).**

Veggie sliders

Du skal bruge:

Til veggie-bøffer:

- 150 g lima-bønner fra brik/dåse
- 50 g edamame-bønner (frosne)
- ¼ løg
- 1 fed hvidløg
- ¼ citron
- 1 æg
- 1 ½ spsk. feta (ca. 20 g)
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 2 spsk. hvedemel
- 1 spsk. olie til stegning

Til burgerdressing:

- ½ dl cremefraiche
- 1 spsk. ketchup
- ¼ tsk. paprika
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Burgerboller og fyld:

- 12 slider burgerboller (se opskriften på forrige side)
- ½ agurk
- 1 ½ tomat

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
 2. Find alle ingredienserne frem.
- #### Veggie-bøffer:
3. Klip brikken med lima-bønner op over vasken. Hæld lima-bønnerne i et dørslag og skyl dem med koldt vand.
 4. Kom de frosne edamame-bønner i en skål. Hæld kogende vand over og lad dem stå 2 minutter. Hæld dem i dørslaget og lad dem dryppe af.
 5. Pil og hak løg og hvidløg groft.
 6. Pres saften ud af en kvart citron.
 7. Slå ægget ud i en kop. Vask hænder.
 8. Kom lima-bønner, edamame-bønner, 1 spiseskefuld hakket løg, hvidløg, feta, salt, peber, æg og 1 spiseskefuld citronsaft i en skål med høje kanter eller i en høj kande. Blend med en stavblender, til der ikke er flere klumper. Rør hvedemelet i.
 9. Varm olien op på en stor stegepande til middel varme. Brug en spiseske

til at lægge flade klatter af veggie-farsen på stegepanden. Der skal være god plads imellem dem, så kan du bedre vende dem. Steg 12 små veggie-bøffer i alt.

10. Steg veggie-bøfferne i cirka 4-5 minutter, til de er gyldne og har fået skorpe på undersiden, ligesom frikadeller. Vend dem. Brug eventuelt 2 paletknive til at vende med. Steg dem i cirka 4 minutter på den anden side, til de er gennemstegte og har fået en fin stegeskorpe på begge sider.

Burgerdressing:

11. Kom alle ingredienserne til dressing i en lille skål, og rør dem godt sammen.

Burgerboller, fyld og servering:

12. Skyl tomater og agurk. Skær dem i tynde skiver.
13. Skær slider-burgerbollerne over på midten. Smør dressing på begge sider og saml dine veggie-sliders med en veggie-bøf, agurk og tomat.



Lav en station med pisket æg, som alle grupperne kan bruge.

KAPITEL 2

KLIMA-NØRDE-HJØRNET

CO₂ = FOR MEGET AF DET GODE

Micki er taget af sted i GoCook-mobilen for at mødes med sine nørdede venner, Kåre og Emil. Micki vil gerne vide mere om, hvad alt det her med klimaet egentlig går ud på. Og hvorfor er det godt for klimaet, at vi spiser mindre fra toppen af Madpyramiden, altså især kødet, og mere fra bunden? Det kan Kåre og Emil hjælpe ham med at forstå.

Hvad betyder klima?

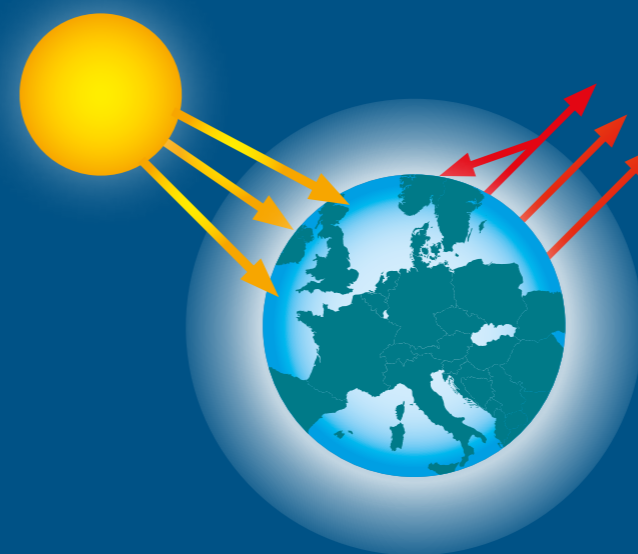
Klima handler om vores vejr. Ikke om hvordan vejret er lige i dag eller i morgen. Men om hvordan vejret har været i de sidste mange år. Hvor meget solskin, regn og sne har der været i gennemsnit de sidste fx 30 år? Hvor meget har det blæst, og hvor varmt/koldt har det været? Det er klimaet. Du kan altså ikke sige noget om klimaet, hvis det bare har regnet i en uge eller været virkeligt varmt i en måned.

Naturlig drivhus-effekt

Rundt om jorden har vi en usynlig atmosfære. Den består af gas. Nogle af gasserne er drivhus-gasser. Der er forskellige *drivhus-gasser*. CO₂ er den vigtigste. Vi kalder også CO₂ for kuldioxid.

Drivhus-gasserne virker, som om jorden har en varm jakke på, som hjælper os med at holde varmen. Vi kalder jakken for *drivhus-effekten*. Hvis vi ikke havde drivhus-effekten, ville der være alt for koldt på jorden til, at mennesker,

Foto 14: Solens stråler rammer Jorden og varmer jorden op. Varmen fra jorden forsvinder ud i rummet som stråler. Det er nogle af de stråler, som drivhuseffekten holder fast på.



dyr og planter kunne leve her. Den naturlige drivhus-effekt er altså en god ting.

Mennesket laver ekstra drivhus-effekt

Når vi varmer vores hus op, giver køerne mad eller kører i en bil, så kommer der endnu flere drivhus-gasser ud i atmosfæren, som fx CO₂. Så bliver drivhuseffekten kraftigere og holder bedre på varmen. Og så får jorden det varmere. Det svarer lidt til, at du tager 10 jakker på om vinteren i stedet for 1. Så får du det også varmere.

Jo flere drivhus-gasser, vi mennesker laver, jo kraftigere bliver drivhus-effekten. Og jo kraftigere drivhus-effekten er, jo varmere bliver der på jorden. Og det er ikke en god ting.



Film 21: Hvad er klima og drivhus-effekt? Micki bliver til en varm jordklode.

Foto 15: Mickis krop som jordkloden, hvor han får mere og mere drivhuseffekt, jo flere jakker han får på.



Ekstra drivhus-effekt og klima-forandringer

Når der kommer ekstra drivhus-effekt, så bliver jorden varmere. Det kalder vi global opvarmning. Men det er ikke sikkert, at vi får varme og tørre somre i Danmark af den grund. Det kan faktisk også blive koldere, mere blæsende og regne mere. Derfor kalder vi det også for klima-forandringer.

Her i Danmark skal vi nok klare klima-forandringerne. Vi kan tage regntøj på, hvis det begynder at regne meget. Vi kan bygge diger, hvis havet stiger. Men det er værre for dyr og planter. Det er ikke alle dyr og planter, der kan holde til, at vejret ændrer sig meget. Og mange mennesker rundt omkring i verden har svært ved at klare sig, hvis vejret ændrer sig.



Film 22: Hvor kommer en danskers klima-aftryk fra? Kan Micki gætte rigtigt?

Hvor kommer en danskers CO₂-forurening fra?

Vi skal altså helst i gang med at lave færre drivhus-gasser for klimaets skyld. Hvert år udleder hver dansker i gennemsnit 17 tons drivhus-gasser! Men hvor kommer dine og mine drivhus-gasser fra?

Kåre og Emil har fundet 34 sorte klodser frem. Hver klods svarer til ½ tons CO₂. Det vil sige, at de 34 klodser svarer til de 17 tons CO₂, du som helt almindelig dansker forurener atmosfæren med hvert år. Den mængde CO₂, du er med til at lave, kalder vi for dit CO₂-aftryk eller klima-aftryk. Du kan se dit klima-aftryk i foto 16.

De første 5 tons CO₂ er offentligt forbrug. Det vil sige alt det CO₂, som fx bliver lavet på skolerne, ved politiet og på sygehusene. Dem kan du, eller dine forældre, ikke gøre så meget ved.

De sidste 12 tons CO₂ kan du selv gøre noget ved. Du kan fx købe færre ting eller ting, der holder bedre. Du kan måske cykle lidt mere i stedet for at blive kørt i bil? Eller rejse mindre med fly? Og måske har du ikke brug for så meget nyt tøj? Og så er der maden. Mad og drikke har et større klima-aftryk end strøm og varme til vores huse og brændstof til vores biler. Den gode nyhed er, at du selv kan gøre rigtigt meget for at påvirke klimaet mindre med den mad, du spiser.

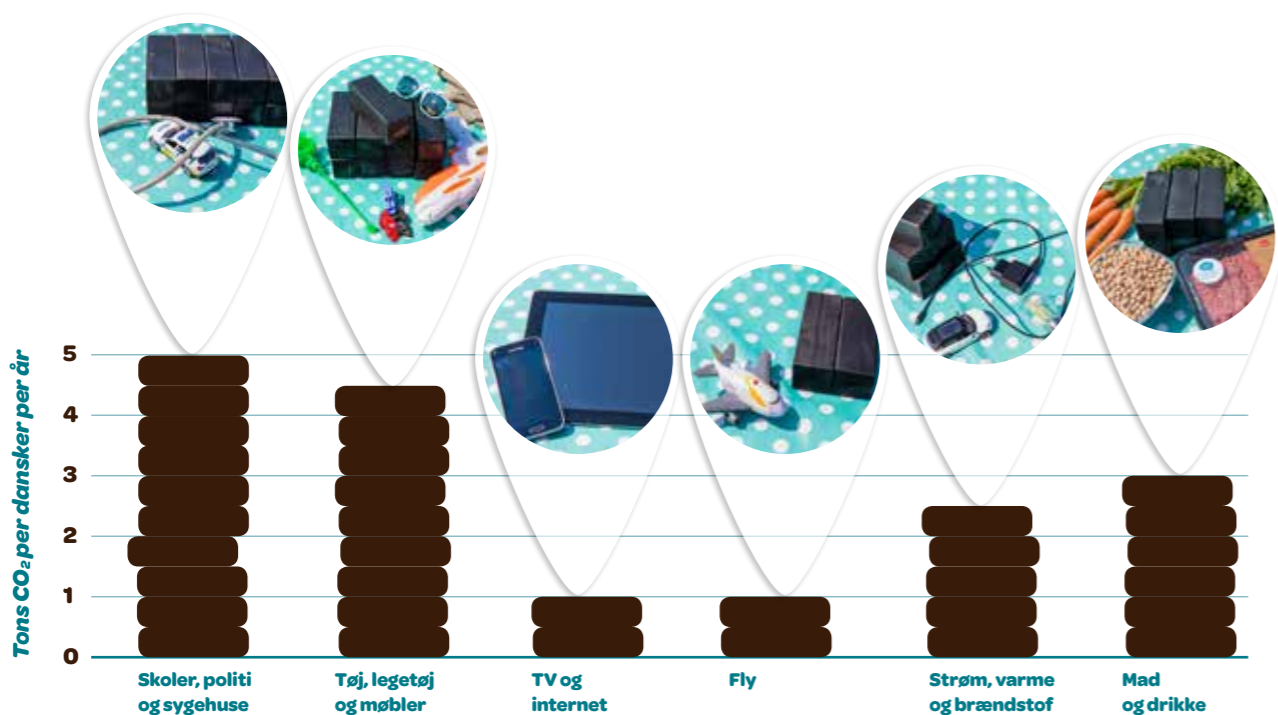


Foto 16: 17 tons CO₂ som en helt almindelig dansker forurener atmosfæren med hvert år. Tingene i figuren er blot eksempler på forbrug. TV og internet inderholder fx også telefon, aviser, teatre, biografer og restauranter (kilde Concito).

MADENS KLIMA-AFTRYK

Mad har forskelligt klima-aftryk

Når vi laver madvarer, så laver vi også drivhus-gasser. Vi dyrker korn til brød. Vi fodrer køer og grise, så vi kan få kød. Vi pakker maden ind i emballage, fx af plastik eller pap. Vi kører maden hen til butikken og hjem til dig, og det laver alt sammen drivhus-gasser. Men skal vi så bare holde helt op med at spise? Selvfølgelig ikke!

Nogle madvarer er bare med til at danne mange drivhus-gasser, når de bliver lavet. Fx kød. Så har madvaren et stort klima-aftryk. Så er den ikke så god for klimaet. Dem skal vi spise mindre af. Derfor ligger de madvarer i toppen af Madpyramiden.

Andre madvarer danner ikke så mange drivhus-gasser, når de bliver lavet. Grøntsager og bælg-frugter har fx et lille klima-aftryk. Så dem skal vi spise flere af. Derfor ligger de madvarer i bunden af Madpyramiden.

Når du spiser efter Madpyramiden, sparer du 25 % på dit klima-aftryk. Det svarer faktisk til, at en helt almindelig dansker lod være med at køre i sin bil. Alt dét, som bilen ville forurene i drivhus-gasser, det kan du spare klimaet for, ved at spise efter Madpyramiden.



Foto 17: Maden i toppen har generelt det højeste klimaaftryk. Maden i bunden det mindste.

HVORFOR ER KØD SKIDT FOR KLIMAET?

Kød er spild af mad

Hvorfor forurener kød så meget mere end grøntsager? Det er Kåre og Emil klar til at fortælle dig:



Film 23: Hvorfor er grøntsager bedre for klimaet end kød? Og hvorfor er kylling mere klima-venlig end oksekød?

Du spiser ca. 500 kg mad om året. Men du tager ikke 500 kg på. Heldigvis! Du tager måske 5 kg på om året, når du vokser. Så du bruger 500 kg mad på at vokse 5 kg. Det er meget mad til at bygge få kilo krop.

Din krop bruger nemlig meget af maden på at holde dig kørende: at du er vågen, holder dig varm og trækker vejret. Selv når du ligger stille i sengen en hel dag, har du brug for mad. Det er det samme med dyrene. Dyrene skal også have noget at spise, så de kan holde varmen, vokse og få muskler, som vi kan spise. Vi giver dyrene en masse kilo mad, men vi får slet ikke ligeså mange kilo kød ud af det. Så det er på en måde "spild af mad" først at sende maden igennem et dyr, hvor meget af maden bliver "spildt" på at holde dyret kørende. I stedet for at vi bare selv spiste 'dyrenes mad', fx korn og grøntsager.

Dyr bruger megen plads

Vi dyrker det meste foder til køer og grise på marker. Det kræver en masse plads. Forestil dig en mark, der er 100 meter bred og 100 meter lang. Den er 10.000 kvadratmeter stor og hedder en hektar. En hektar svarer til en fodboldbane med tilskuer-pladser.

Forestil dig marken på en hektar. På den kan du dyrke foder til køer. Du kan lave, hvad der svarer til 1000 bøffer. Det svarer til 250 kg oksekød eller 0,25 ton oksekød.

Hvis du derimod dyrker kikærter på den samme mark, kan du dyrke 3000 kg kikærter. Vi får altså 12 gange så meget mad, hvis vi dyrker kikærter frem for foder til dyr.

På næsten alle marker i Danmark vokser der korn, raps eller græs, som bliver brugt til foder til køer eller grise. Faktisk næsten 80% af mar-

kerne i Danmark. Det er kun på 10% af markerne, at der bliver dyrket mad som korn, kartofler og grøntsager, som vi mennesker kan spise direkte fra marken. Hvis vi spiste mindre kød i Danmark, ville vi altså kunne dyrke meget mere mad til mennesker.

Skove bliver erstattet af marker med foder

Derudover køber vi en masse foder til danske grise og køer fra andre lande. Landmændene i bl.a. Sydamerika fælder skove og brænder skoven af for at få mere plads til deres marker med foder til dyr. Det forurener klimaet med mere CO₂. Når vi laver skov og natur om til marker, så bliver der også mindre plads til de vilde dyr og planter.

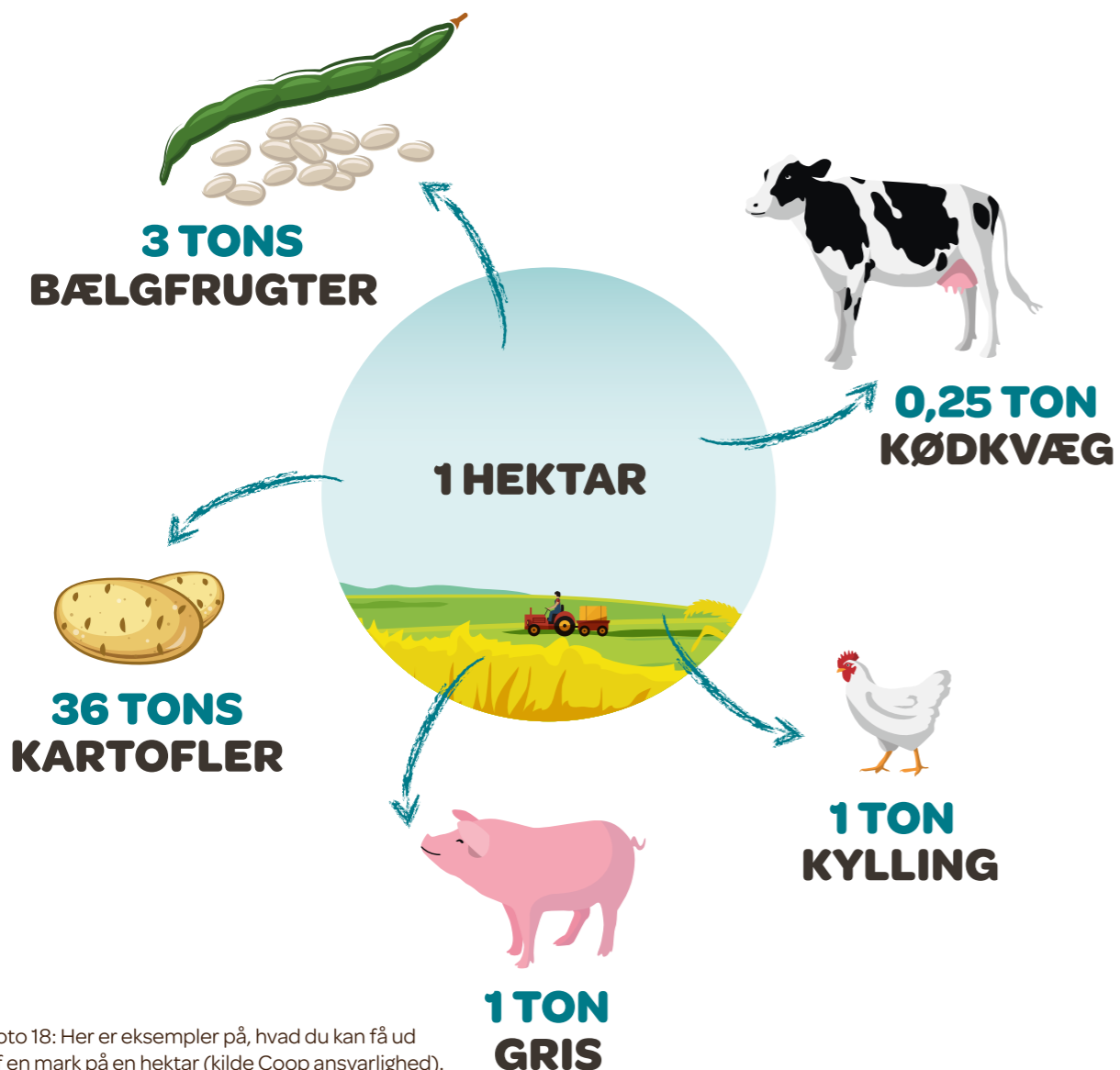


Foto 18: Her er eksempler på, hvad du kan få ud af en mark på en hektar (kilde Coop ansvarlighed).



Foto 19: Så meget bedre er kikærter for klimaet end kød (kilde Concito).

Hvorfor er oksekød værre end kyllingekød?

Køer bøvser ekstremt meget, når de fordøjer deres mad. De bøvser gasser ud af munden, og der kommer også en masse gasser ud af deres kokasser. Det er gassen metan (CH₄). Metan er en drivhus-gas ligesom CO₂. Den er bare meget værre for klimaet. Køer laver meget mere metan end grise og høns.

Desuden tager det længere tid for koen end for kyllingen at vokse sig stor. Det kræver mere foder, og forurener dermed klimaet mere. Så

husdyr påvirker altså klimaet forskelligt. Som du kan se i fotoet ovenfor, så kan du spise 37 gange så mange kikærter som oksekød og forurene klimaet lige meget. Du kan til sammenligning kun spise 4 gange så mange kikærter som kylling.

Derfor er oksekødet helt oppe i toppen af Madpyramidens øverste lag, mens kyllingen ligger lidt længere nede i det øverste lag. Og bælgfrugter ligger i bunden af Madpyramiden (se side 6).

Hvad er varens klima-aftryk?

Du har nu hørt, at maden giver en masse drivhus-gasser, når den bliver lavet. Men hvad med madens emballage? Fx den plastikbakke, som kødet ligger i, eller den lille papkasse med tomater. Og hvad med transporten af madvarerne i lastbiler og med skib, fx fra et land til et andet eller fra marken til butikken? Hvor meget forurener det så? Det korte svar er, at det er ganske lidt.

Emballage og transport står kun for 5-10% af madens klima-aftryk. Det er kun ganske få varer, der bliver fløjet til Danmark. De fleste kommer med skib eller lastbil.

Rugbrød

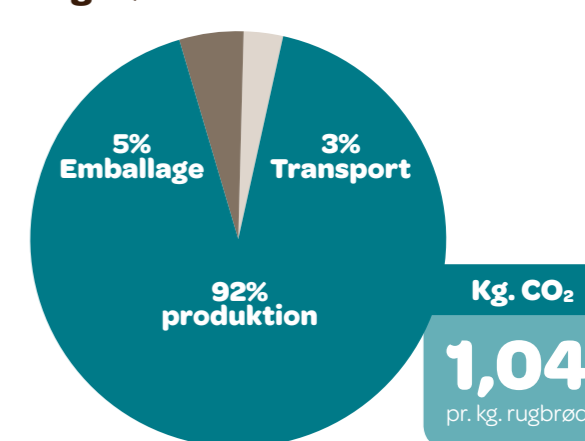


Foto 20: Madens klima-aftryk for et rugbrød. Emballage og transport fylder ikke ret meget i klima-aftrykket (kilde: Concito).

KAN VI UNDVÆRE KØD?

Kan vi helt undvære kød i vores mad uden at komme til at mangle noget? Det finder Micki ud af sammen med Kåre og Emil (se film 24).

Protein

Når du spiser kød, får du mange proteiner. Protein er et nærings-stof, som din krop bl.a. bruger som byggesten til at lave muskler, hud og negle med. Din krop bruger også protein i dit immun-forsvar, så du kan holde dig rask.

De fleste mennesker i Danmark får rigeligt med protein i deres mad. Faktisk spiser mange af os meget mere kød, end vores krop har brug for. Så vi kan sagtens skære ned på kødet. Det er også derfor, der ikke er så meget kød i Mad-pyramiden.

Protein findes også i mange andre madvarer end i kød. Fx i nødder, æg, mælke-produkter og især i bælg-frugterne. Vi kan altså sagtens få nok protein helt uden at spise kød.

Opgave 11, elevark 10:

Hvor meget kød spiser du?
Hvor finder du protein og B12?

Vitaminer og mineraler

Kroppen får også nogle vigtige vitaminer og mineraler fra kød. Det er bl.a. mineralet jern, som bliver brugt i dit blod, så du kan få ilt rundt i hele kroppen. Kød har også B12 vitamin. Det er vigtigt for dit blod og dit nervesystem.

Men du behøver ikke spise kød for at få jern og B12 vitamin. Du kan fx få jern ved at spise spinat, bælg-frugter, æg og kakao-pulver. Og B12 kan du få i andre madvarer fra dyr, fx i æg, fisk, skal-dyr eller mælkeprodukter. Hvis du aldrig spiser mad, der kommer fra et dyr, skal du have en vitaminpille for at få nok B12.

Kan vi så undvære kødet?

Ja, det kan vi sagtens! Men vi skal tænke lidt over, hvad vi spiser i stedet for, så kroppen får dét, den skal bruge.



Film 24:
Kan din krop klare sig uden kød? Tag med på protein-jagt!



Film 25:
Hvor meget kød spiser vi på en uge? Hvor lidt kød bør vi spise for at være klima-venlige?



Foto 21: Så meget protein fra dyr spiser en voksen dansker på en uge.

Foto 22: Sådan burde vi spise, hvis vi fulgte Madpyramiden.

Foto 23: Sådan burde vi spise, siger klimaforskerne.

KLASSISK (retter m. okse- og svinekød)	GRØNERE (retter med kylling)	GRØNNEST (retter uden kød)
Lasagne med oksekød Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 25,4	Lasagne med kylling Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 4,0	Lasagne med bønner Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 2,3
Boller i karry med svinekød og ris Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 3,4	Boller i karry med kylling og ris Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 2,6	Boller i karry med linser og ris Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 1,0
Burger med oksekød Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 22,5	Burger med kylling Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 3,5	Burger (veggie-sliders) med bønnebøf Kg. CO ₂ pr. kg. måltid: 1

Foto 24. Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en. 'De grønneste' finder du også i GoCook opskrifthæftet 'GoCook Klima-livretter'.

Klassisk, grønnere, grønnest

Du kan nemt lege med at lave dine klassiske livretter mere klima-venlige. Du får de mest klima-venlige opskrifter ved at vælge flere madvarer fra bunden af Madpyramiden. Du kan se, hvor meget bedre det er for klimaet i foto 24. Kan du se forskel på retterne? Hvilke retter vil du vælge? På foto 25 kan du se at, klima-venlige retter også kan være billigere.

Nu er det tid til, at du laver din egen klima-venlige ret. Micki laver forårsruller, hvor han har skiftet svinekødet ud med årstidens grøntsager. De smager fantastisk og er tre gange bedre for klimaet end forårsruller med svinekød.

Opgave 12, elevark 11:

Hvad har du lært?

HK. OKSEKØD, 4-7% 450G	36,95
LØG 1 KG	11,00
ØKO. HVIDLØG	10,00
GULERØDDER 1 KG	9,00
BLADSELLERI	12,00
CHILI	3,00
COOP HK. TOMAT BRIK	7,95
ØKO TOMATPASTA 70G	3,50
ITALIENSK REVET OST	14,95
ØKO PASTA ÄNGLAMARK	16,95

AT BETALE 125,30

CO₂: 31,2 KG



COOP RØDE LINSER 0,4 KG	9,95
LØG 1 KG	11,00
ØKO. HVIDLØG	10,00
GULERØDDER 1 KG	9,00
BLADSELLERI	12,00
CHILI	3,00
COOP HK. TOMAT BRIK	7,95
ØKO TOMATPASTA 70G	3,50
ITALIENSK REVET OST	14,95
ØKO PASTA ÄNGLAMARK	16,95

AT BETALE 98,30

CO₂: 5,9 KG

Foto 25. Indkøb af varer til spaghetti med kødsøvs (tv.) og spaghetti med linser (th.).



Film 26:
Sådan laver du
forårsruller
trin-for-trin
(trin 1 til 26).



Film 27:
Sådan deler
du et hvidkål
i 6 stykker
(til trin 13).



Film 28:
Sådan laver du
pandekager til
forårsrullerne
(trin 1 til 11).



Film 29:
Sådan laver
du fyldet til
forårsrullerne
(trin 12 til 17).



Film 30:
Sådan ruller du
forårsrullerne
(trin 18 til 23).



Film 31:
Sådan steger du
forårsrullerne
(trin 24 til 26).



**8 stk. forårsruller til 4 elever i madkundskab.
(2 stk. til hver elev i en 4-mands-gruppe).**

Danske forårsruller

Du skal bruge:

Til pandekager til forårsruller: (ca. 8 stk.)

- 1 æg
- 50 g grahams-mel
- 50 g hvedemel
- 50 g majs-stivelse
- 3 dl vand
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. olie til stegning

Til fyld til forårsruller:

- 1 gulerod (ca. 70 g)
- 1 lille løg (ca. 40 g)
- 1 tsk. ingefær (Se film 29).
- 1/2 hvidkål (ca. 125 g) (se film 27)
- 1 tsk. sukker
- 1/2 tsk. salt

Til stegning:

- 1 spsk. olie

Til rulning og stegning af forårsruller:

- 2 spsk. olie

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Pandekager til forårsruller (se film 28):

3. Kom hvedemel, grahams-mel, majsstivelse og salt i en skål.
4. Slå ægget ud i en kop og tilsæt det.
5. Tilsæt vand og olie.
6. Pisk dejen sammen med en håndmixer, til der ikke er flere klumper.
7. Kom olien til stegning i et glas.
8. Varm en stegepande op til middel varme. Dyp en bagepensel i glasset og smør panden med et tyndt lag olie.
9. Hæld 1/2 deciliter dej på stegepanden, og vip hurtigt panden rundt, så dejen fordeler sig til en meget tynd pandekage.
10. Bag pandekagen i cirka 2-3 minutter på den ene side. Du skal ikke vende pandekagen. Den skal kun steges på den ene side.

11. Fortsæt, til du har cirka 1 spiseskefuld dej tilbage i skålen (til punkt 23). Pensl stegepanden med olie hver gang.

Fyld til forårsruller (se film 29):

12. Skræl og skyl guleroden. Pil løget.
13. Fjern hvidkåls-stykkets yderste blade og smid dem ud.
14. Riv hvidkål, gulerod og løg på den grove side af et rivejern.
15. Skrab skrællen af ingefæren med en teske. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet, til du har 1 teskefuld.
16. Kom løg, gulerod, hvidkål, ingefær, salt og sukker i en skål. Bland det hele godt sammen.

Steg fyldet:

17. Varm olien op på en stegepande til middel varme. Kom fyldet på stegepanden og steg det i 3-4 minutter, indtil kål og løg bliver bløde og klare. Rør rundt en gang imellem, så det ikke brænder på.

Rulle forårsruller (se film 30):

18. Find pandekager til forårsrullerne, fyldet til forårsrullerne og 1 spsk. gemt pandekagedej frem.
19. Læg en pandekage på et rent skærebræt.
20. Læg en skefuld fyld på den ene halvdel af pandekagen næsten ude ved kanten.
21. Fold den lille pandekagekant ved fyldet godt rundt om fyldet. Fold så pandekagens kanter, på begge sider af det indpakkede fyld, ind mod midten.
22. Rul pandekagen rundt om fyldet, til du har en forårsrulle.
23. Dyp en finger i den rest af pandekagedej, som du har gemt, og smør en lille smule dej på kanten af pandekagen som "lim", så forårsrullen ikke springer op. Fortsæt med at rulle resten af forårsrullerne.

Steg forårsruller (se film 31):

24. Pensl forårsrullerne med olie på oversiden.
25. Varm 2 spiseskefulde olie op på en stegepande til middel varme. Læg forårsrullerne på panden med den oliefri side nedad.
26. Steg forårsrullerne et par minutter på alle fire sider, til de er sprøde og gyldne.

**1 portion sød chili-sovs rækker til 4 elever
(1 gruppe).**

Sød chili-sovs:

Du skal bruge:

- 1/4-1/2 rød chili
- 1 dl vand
- 1/2 dl sukker
- 1 tsk. majs-stivelse
- 1/4 tsk. salt
- 1 spsk. lys eddike (fx lys lager-eddike)

Sådan gør du (se film 32):

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Skyl chilien. Skær et lille stykke af og smag forsigtigt på det. Hvis chilien er meget stærk, skal du kun bruge en kvart. Hvis den smager mere som rød peber, skal du bruge en halv.
4. Skær den over på langs og skrab kerner og de hvide hinder væk. Tag eventuelt en plastikhandske eller en plastikpose om hånden, når du håndterer chili. Hak chilien meget fint i bittesmå stykker.
5. Kom vand, sukker, majsstivelse, salt, eddike og chili i en lille gryde. Pisk det godt sammen med et piskeris, til der ikke er nogen klumper.
6. Tænd for høj varme og bring chilisovsen i kog, mens du pisker hele tiden. Så snart det begynder at blive tykt, skruer du ned på lav varme.
7. Læg låg på og lad den søde chilisovs varme i 5 minutter.
8. Hvis den er blevet for tyk, kan du komme 1 spsk. koldt vand i og røre rundt.



Film 32:
Sådan laver du
sød chili-sovs
trin-for-trin
(trin 1 til 8).



Elevark 12:

Sådan ruller du forårsruller trin-for-trin som billedserie.



Lav en station, hvor der er revet ingefær til alle grupper.

MIKKEL PÅ JAGT EFTER BÆLG-FRUGTER I EUROPA



BÆLG-FRUGTER I ANDRE LANDE

Mikkel elsker at rejse. Han har været i det meste af verden og har smagt på en masse mærkeligt, lækker, fantastisk og anderledes mad på sine rejser. Han har fundet nogle danske børn, som bor i England, Frankrig og Italien. De vil gerne vise ham, hvordan de laver lækre retter med bælg-frugter, dér hvor de bor.

På jagt efter bælg-frugter til morgen, middag og aften

Mikkel starter sin rejse med at tage til England. Her spiser børn nemlig bønner til morgenmad. Helt frivilligt! Mikkel skal besøge Clara Marie, som vil lave engelsk morgenmad til ham. Læs mere om turen til England på s. 30.

Herefter går turen videre til Frankrig. Mikkel har hørt om en lille by i Frankrig, hvor de skulle dyrke verdens bedste linser. Puy-linser hedder de. Han skal også mødes med Tobias og Rosa, som

elsker linser. De vil vise ham én af deres yndlingsretter. Læs mere om turen til Frankrig på s. 31-32.

Til sidst vil Mikkel tage til Italien. Her skal han mødes med Benjamin, som bor i Montone, en lille italiensk bjergby. Benjamin vil lave italiensk aftensmad med bælg-frugter til Mikkel. Læs mere om turen til Italien på s. 33.



Film 33:
Følg Mikkels jagt efter lækre retter med bælgfrugter i Europa.

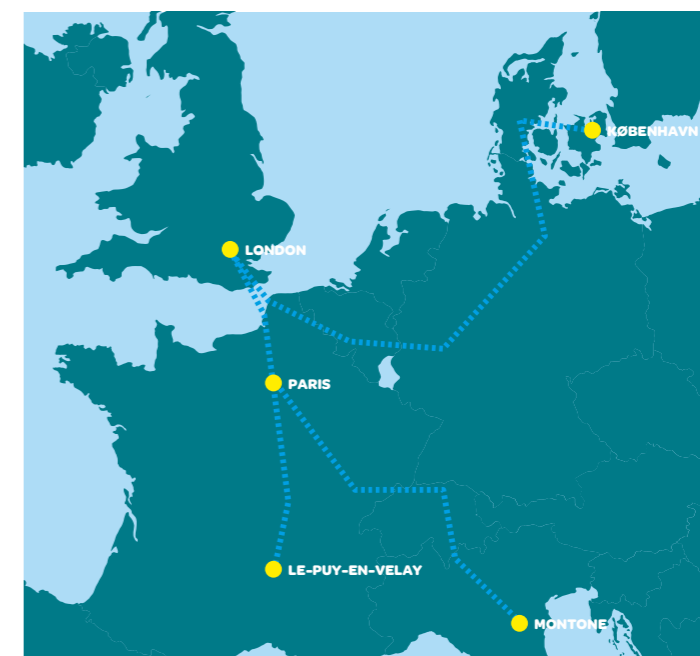


Foto 26: Mikkels togtur fra København til England, Frankrig og Italien.



Foto 27: Vegetar-udgaven af english breakfast.

Foto 30: Mikkel i Le Puy, hvor han både smager og køber Puy linserne.

ENGLAND = BØNNER TIL MORGENMAD

London - Mikkel besøger Clara Marie

Mikkel starter sin jagt efter bælg-frugter i supermarkederne i London. Her finder han hylde efter hylde med bælg-frugter. Det er helt tydeligt, at englænderne spiser mange flere bælg-frugter, end vi gør i Danmark!

Mikkel skal også mødes med Clara Marie. Hun er 11 år og bor lidt uden for London med sin familie. Hun har lovet at vise Mikkel, hvordan hun laver en "full english breakfast" med baked beans. Sagt med andre ord: en engelsk morgenmad med det hele. Clara Marie fortæller, at hendes engelske venner spiser baked beans mange dage om ugen, både til morgenmad, men også til frokost, fx som fyld i en bagt kartoffel i skolens kantine.

Mikkel synes, at Clara Maries morgenmad er super lækker. Især bøunnerne i tomatsovs er gode. Den opskrift vil han tage med tilbage til Gorm og Micki. Men... den her lækre morgenmad med bælg-frugter, er jo stadig ikke super klima-venlig - for der er jo bacon i?

Derfor går Mikkel på jagt ude i byen. Han finder et sted, der hedder The Breakfast Club. Her kan han få engelsk morgenmad uden kød. Det smager skønt. Så engelsk morgenmad med bælg-frugter kan altså godt laves helt klima-venligt. Tjek.

Mikkel tager videre på sin rejse med et super blæret lyntog, der kører i en tunnel under havet hele vejen fra London til Frankrig. Dér vil han finde en opskrift på frokost med bælg-frugter.

FRANKRIG = LINSER TIL FROKOST

Le Puy-en-Velay og Puy-linser

Mikkel skal til en lille by i Sydfrankrig, som han har hørt om. Her dyrker de verdens bedste linser. Byen hedder Le Puy-en-Velay. Og de verdens-kendte linser hedder Puy-linser. De bliver også kaldt for 'grøntsagernes kaviar'. Det er kun linser fra netop dét her område, som man må kalde Puy-linser. Mikkel finder markerne, hvor de små Puy-linse-planter står. Dem kan du se på billedet.

I Le Puy-en-Velay er de meget stolte af deres linser. På restauranterne kan du næsten kun få retter med Puy-linser. Mon det smager godt, når der nærmest kun er linser i? Det gør det heldigvis! Kokken har lavet den vildeste dressing fuld af smag til Mikkels linse-salat! Det havde vi aldrig fundet på i Danmark, tænker han, glad og overrasket.

FAKTA

Hvorfor er Puy-linser så særlige?

I højlandet ved Le Puy-en-Velay er der jord fra vulkaner. Den vokser linse-planterne i. Samtidig er der meget koldt om vinteren og meget varmt om sommeren. Og lige præcis den kombination gør puy-linserne så afsindigt lækre med en sprød skal og en delikat smag. Hvis den samme slags linse bliver dyrket andre steder end i Le Puy-en-Velay, må man ikke kalde den for Puy-linser. Så hedder de 'delikatesse-linser' i stedet for.



Foto 29: Find opskriften på english breakfast på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Foto 28: Clara Marie i gang med "full english breakfast".



Foto 31: Sådan ser puy-linse-markerne ud.



Foto 32: Linse-planten i juni måned.



Foto 33: Mikkel ser Eiffeltårnet og Louvre-pyramiden i Paris.

Foto 36: Mikkel i landsbyen Montone på markedet med borlotti-bønner.

PARIS - Mikkel besøger Rosa og Tobias

Mikkel tager videre til Paris, hvor han skal mødes med Tobias og Rosa. De er 11 og 13 år og er født i Frankrig. Deres mor er dansk, og deres far er fransk. Og de elsker linser!

Rosa elsker klima-venlig mad og forsøger at spise mindre kød. Rosa går faktisk ret meget op i klimaet. Hun har været til klima-demonstration sammen med nogle af sine veninder. Der var rigtig mange skole-elever med. Demonstrationen blev optaget på video. Rosa viser Mikkel et klip af videoen fra demonstrationen, som ligger på YouTube. Rosa tog med, fordi hun gerne ville vise, at børn også godt vil gøre noget for klimaet. Det er ret sejt, synes Mikkel.

Rosa og Tobias laver én af deres yndlings-retter til ham. Det er også en salat med linser og med friske modne tomater. De serverer brød med

fransk gedeost til. Det er virkelig en lækker ret, synes Mikkel. Det kunne han sagtens spise til frokost. Franskmændene er kendt for at lave rigtig lækker mad. Og den her fransk-danske salat med linser er helt sikkert en vinder. Så nu har Mikkel også en god opskrift på en frokost med bælg-frugter, som han kan tage med hjem og vise Gorm og Micki. Nu mangler han bare en ret til aftensmaden, og den vil han finde i Italien.

Det er fantastisk at se, at der findes børn rundt om i verden, som er vilde med bælg-frugter. Børn som spiser bælg-frugter morgen, middag og aften

Opgave 13, elevark 13:

Hvad har du lært?



Foto 35: Find opskriften på salat med puy-linser på gocook.dk eller i Gocook-app'en.

Foto 34: Tobias og Rosa med deres salat med puy-linser.



Foto 37: Benjamins hus i Montone.



Foto 38: Find opskriften på italiensk kikærtemos på gocook.dk eller i Gocook-app'en.

ITALIEN = BØNNER TIL AFTENSMAD

MONTONE - Mikkel besøger Benjamin

Mikkel rejser til Montone. Det er en lille idyllisk middelalder-by på en bakketop midt i Italien. Her bor kun 700 mennesker. Mikkel skal mødes med Benjamin. Han flyttede hertil fra Danmark med sin familie for to år siden.

Benjamin og Mikkel mødes på det lille lokale marked i Montone. Her køber de ind til de forskellige retter, som Benjamin gerne vil lave til Mikkel. Benjamin fortæller, at da de flyttede til Italien, brød han sig ikke om bælg-frugter. Men nu er han blevet vild med dem! Italienerne laver nemlig så mange lækre retter med bælg-frugter, som smager virkelig godt.

Benjamin og Mikkel laver en masse forskellige italienske retter. Mikkels favoritter er Benjamins bønnesuppe og en linsesalat, og så er han især vild med den italienske kikærtemos, som kan

bruges til alt muligt. Her hos Benjamin bliver den serveret på et stykke ristet brød, som på italiensk hedder 'bruschetta'.

Nu har Mikkel smagt lækre retter med bælg-frugter til både morgenmad, middagsmad og aftensmad. Han er klar til at komme hjem og vise Gorm og Micki, hvad han har smagt.



Film 34: Bælg-frugter til morgen, middag og aften. Mikkel, Gorm og Micki laver opskrifterne fra rejsen



UNDGÅ MADSPILD

I Danmark smider vi hvert år rigtig megen mad lige ud i skraldespanden. 700.000 tons faktisk! Er det ikke helt vildt meget? Mad, som ikke fejler noget, og som vi sagtens kunne have spist. Det kalder vi for madspild.

Madspild er ikke særlig godt for klimaet. Der bliver nemlig lavet en masse drivhus-gasser, som forurener klimaet, når vi dyrker og laver maden og får den kørt ud i butikkerne. Når maden så bare bliver smidt i skraldespanden, i stedet for at blive spist, så forurener vi klimaet helt uden grund.

Madspild sker ikke kun hjemme hos dig. Det kan også ske, hvis landmandens gulerødder er blevet for små. Hvis en madvare ikke bliver solgt i butikken, eller hvis man får rester på en fabrik, når man fx laver pålæg.

Se på datoen - brug dine sanser

Der er meget vi kan gøre, når vi vil undgå for meget madspild. En af de ting, du kan gøre, det er at kigge på varen, smage og dufte til den, før du spiser den eller smider den ud.

Foto 39: På mælkekartonen kan der både stå 'bedst før' og 'ofte god efter'.



Datoen på varen kan du også kigge på. Den fortæller, hvor længe varen kan holde sig. Der kan stå forskellig tekst sammen med datoen. Den betyder forskellige ting.

Sidste anvendelsesdato = du skal smide varen ud, når datoen er overskredet.

Mindst holdbar til /Bedst før/ Ofte god

efter = varen kan mindst holde sig til den dato, der står på pakken. Men den kan også sagtens være god flere dage efter.

De fleste varer med "Bedst før" eller "Mindst holdbar til" kan være gode flere dage efter, at datoen er overskredet. Her skal du bruge dine sanser til at finde ud af, om varen stadig er i orden. Fx mælk. Lugt til mælken. Smag på den. Hvis mælken smager og dufter, som den plejer, er der ingen grund til at smide den ud.

Tag med Gorm og Micki på jagt efter de forskellige datoer på varerne i en rigtig butik. De finder også ud af, hvordan butikken undgår madspild.



Film 35:
Hvad gør butikkerne for at undgå madspild?
Tag med Gorm og Micki på dato-jagt!

Opgave 14, elevark 14:

Hvad gør dit lokale supermarked for at mindske madspild?



Stop madspild: Brug resterne

Hold øje med, hvad I har i køleskabet, og om der er noget, der snart overskrider datoen eller nogle grøntsager, der er ved at blive kedelige. Og se, om I kan få det brugt, før det bliver dårligt, så det ikke skal smides ud. Fx kan du snige et halvt løg, en stump squash, en rest tomatpuré, lidt feta eller cremefraiche med i mange forskellige retter.

Her kommer en liste med gode "reste-retter", hvor du kan bruge alle mulige forskellige grøntsager, mælke-produkter og andre smårester, som trænger til at blive spist:

Pizza

Gryderet, fx gullasch

Biksemad

Kødsovs og lasagne

Fyld til wraps

Mad-pandekager og mad-vafler - både i dejen og i fyldet

Suppe

Wok

Brug resterne fra Smagekassen

I har garanteret nogle rester tilbage fra smagekassen? Dem behøver I slet ikke smide ud! I kan nemlig lege med råvarerne og se, om I kan lave retter med resterne.

I kan finde opskrifterne på reste-retterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Hvis I er rigtig seje, kan I udvikle jeres egen "reste-ret". Eller måske lave en vaffel-bagedyst med smagekasse-resterne, ligesom de seje børn fra GoCook campen, som du kan se i filmen?

Foto 40: Er du klar til en madspilds-bagedyst? Find opskriften på vafler gocook.dk eller i Gocook-app'en.



Film 36:
Stop madspild. Hvordan laver man mad med rester? Brug resterne fra Smagekassen.



Film 37:
Den grønne vaffel-dyst med 6 seje børn fra GoCook-campen.

Opgave 15, elevark 15:

Lav din egen opskrift med resterne fra smagekassen.

Opgave 16, elevark 16:

Hvad har du lært?



GoCook Klima-cool i køkkenet

Du kan selv være med til at gøre en stor forskel for klimaet, når du går i køkkenet. Det er faktisk slet ikke så svært!

Tag med GoCooks ambassadører, Micki, Gorm og Mikkel på en fantastisk opdagelses-rejse om mad og klima. De får hjælp af deres nørdede venner, Kåre og Emil, som viser dig, hvad alt det her med klimaet går ud på. Er du klar til at blive klima-cool i køkkenet?

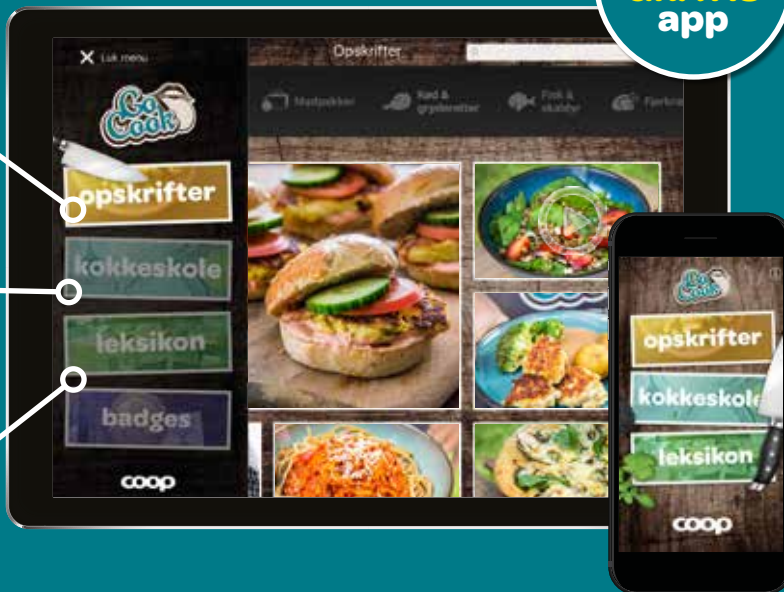
Undervisningsmaterialet er målrettet obligatorisk undervisning og valgfag i madkundskab fra 4.-8. klasse. Undervisningsmaterialet er også til tværfaglig undervisning i naturfag.

GoCook
GRATIS
app

550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag



Har du fået mod på at lave endnu mere lækker mad, eller har du lyst til at lære flere køkken-tricks? Så hent den GRATIS GoCook kokkeskole-app på gocook.dk/app. Eller scan QR-koden.

Følg GoCookDK på:



100% DIN RET