

Klimavenlig mad

Rasmus Fredslund



Praktisk køkken

1. Kort oplæg PP
2. Praktisk køkken.
3. Spise og reflektere
4. Tak for i dag.

Min baggrund.

Tips og tricks til mad i hverdagen.

Træning hvorfor - hvad - hvordan



Fredslund Consult & Gastronomi

Hvorfor..... ? Nytter det noget !

Mad spild

CO₂



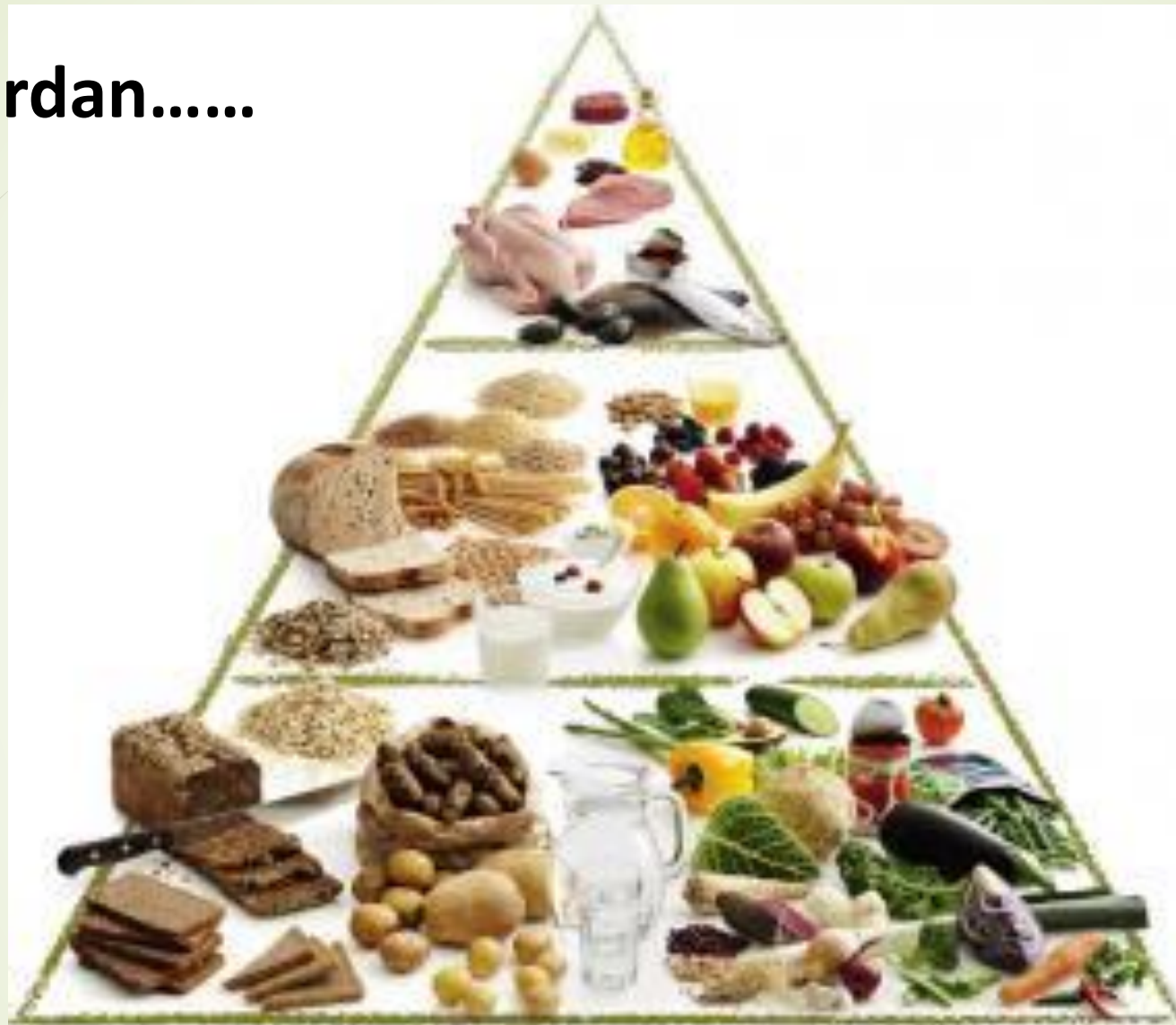
Motion

Hvad..... Kan jeg gøre....

1. Spis mindre kød
2. Spis rigeligt af årstidens frugt og grøntsager
3. Spis kartofler og pasta frem for ris
4. Drik vand fra hanen
5. Tilbered ikke mere mad, end du skal bruge
6. Brug lokale varer



Hvordan.....



Fredslund Consult & Gastronomi

Hvad er vigtigst..... ?



CO₂ Termometer

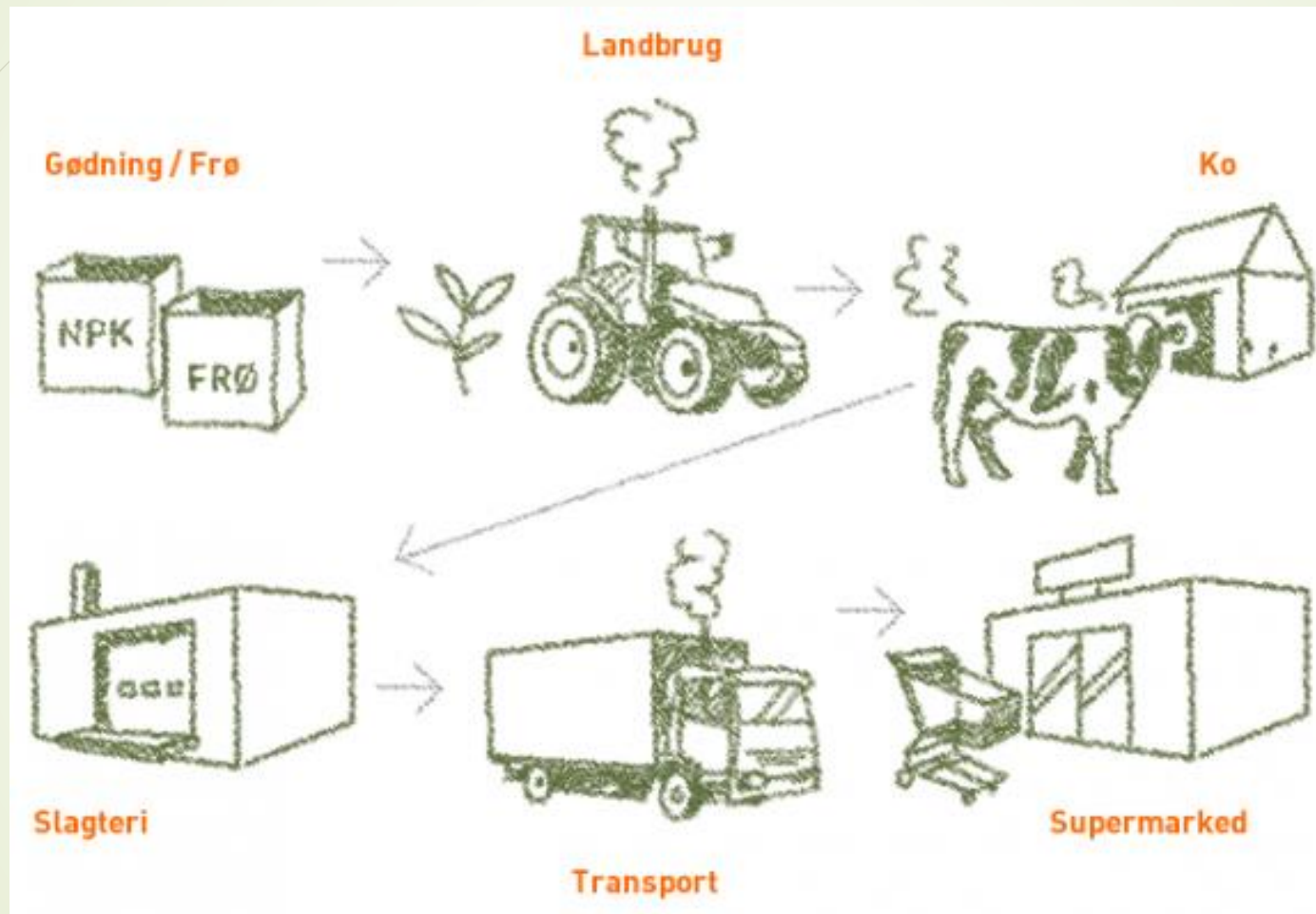
Oksekød	12,2
Lam	11,6
Fast ost	11,3
Frosne rejer	10,5
Ris	6,5
Drivhusgrønt	4,0
Svinekød	3,6
Kylling	3,1
Fisk	3,0
Æg	2,0
Mælk	1,2
Rugbrød	0,8
Pasta	0,8
Frilandsgrønt	0,5
Banan	0,5
Appelsin	0,25
Dansk frugt (fx æbler)	0,1

Måleenhed
Kg Co₂ ækvivalenter
pr. kg produkt

Kilde:
Mogensen et al. 2009



Udledning af CO2 i hele værdikæden..



Økologi og Klimavenlighed....



CO2

Pesticider



Tomater

Opskrifter i klimaets navn

- Bruge madpyramiden.
- Tænke i energiforbrug ved tilberedning.
- Spise i og efter sæsonen.
- I forbindelse med sæson benytte lokale råvarer.
- Bruge få råvarer.
- Korte tilberedningstider.
- IKKE FRELST HOLDNING.



Praktisk køkken

1. 1 kylling pr. gruppe (6 grupper).
2. Fremstille 3 retter: 1 x aftensmad – 1 x frokost – 1 x madpakke.
3. Aflevering og rengjort køkken kl. 14.30.
4. Max tage 1/6 del af råvarerne.
5. Der skal indgå bælgfrugter i alle retter.
6. Vælg en primær tilberedningszone (ovn, kogning, stegning)
7. 2 min fremlæggelse af det positive klimavenlige ved retterne.