

# Vil du være med til at skabe opmærksomhed omkring sund og klimavenlig mad på din skole?

- Så hop med på en challenge!

Eleverne i de danske skoler spiser flere af deres måltider i skoletiden – det gælder både frokost og mellemmåltider. Derfor er madtilbuddet på din skole vigtig i forhold til elevernes sundhed og klimavenlige adfærd.

Heldigvis er der kommet større og større fokus på at servere måltider med flere grøntsager og bælgfrugter og mindre kød i skolekøkkener og kantiner. Men planterige måltider kan måske lyde kedeligt og ukendt i mange børns ører. Derfor oplever personalet i mange skolekøkkener og kantiner, at der er brug for en hjælpende hånd til at kommunikere denne forandring i madtilbuddet til eleverne. For hvad vil det overhovedet sige at spise planterigt? Og er der så ikke længere plads til den gode gammeldags spaghetti med kødsovs? Og hvad er de der linser og bælgfrugter egentlig for noget?

**Materialet her er udviklet som en hjælpende hånd** til at komme i gang med at lave klimavenlige retter og samtidig fange elevernes opmærksomhed. Ved at lave nogle sjove og lærerige aktiviteter, kan du være med til at starte dialogen om klimavenlig mad og give eleverne mulighed for at smage på forandringerne.

**Materialet består af 4 udfordringer**, de såkaldte challenges. Disse challenges kan bruges sammenhængende over en kortere eller længere periode, eller de kan bruges enkeltvis. Du har mulighed for at håndplukke netop den challenge, som inspirerer og passer til din skoles øvrige aktiviteter. Ved hjælp af en nem og overskuelig *trin-for-trin-guide* kan du let komme i gang.

Rigtig god fornøjelse!



# Challenge 1: Lav en livret med bælgfrugter

Bælgfrugter mætter godt og er en god kilde til protein og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, som har det laveste klimaaftryk. Du kan læse mere om bælgfrugter og deres mange fordele her.

Sådan kommer du i gang med din challenge, trin-for-trin:

## FORBEREDELSE

1. Planlæg hvilken ret med bælgfrugter I ønsker at servere og hvilken dag aktiviteten skal foregå.
2. Sæt dine køkkenkolleger ind i aktiviteten. Hvorfor gør vi det? Hvilke fordele har brugen af bælgfrugter?
3. Orientér/inddrag skolens personale i aktiviteterne og fortæl om aktiviteten.
4. Download og udfyld plakaten. Hæng den op på skolen for at gøre opmærksom på aktiviteten.



## PÅ DAGEN

1. Skab opmærksomhed om aktiviteten ved fx at pynte op.
2. Del eventuelt billeder og budskaber på Aula, nyhedsbreve eller på skolens hjemmeside for at få fortalt om aktiviteten bredt til bl.a. forældre.
3. I kan også lave en smagsprøvevogn, som I kan gå rundt med på skolen og dele smagsprøver ud.

## OPSKRIFTER

- [Vege-bolo](#)
- [Chili sin carne](#)
- [Burger](#)  
[Burgerboller](#)  
[Quinoabøffer](#)  
[Gulerodsfrikadeller](#)  
[Misomayonnaise](#)  
[Coleslaw](#)

[Få inspiration til flere retter på børnemenuen.kk.dk](#)

# Challenge 2:

## Fokus på råvarer i sæson

Mange vil nok mene, at grøntsager og frugter smager bedre og af mere, når de er i sæson. Råvarerne er ofte billigere, når de er i sæson, fordi udbuddet stiger, og råvarerne ikke skal importeres. Du kan finde inspiration til, hvilke råvarer der er i sæson lige her.

Sådan kommer du i gang med din challenge, trin-for-trin:

### FORBEREDELSE

1. Planlæg hvilken ret med råvarer i sæson I ønsker at servere og hvilken dag aktiviteten skal foregå.
2. Sæt dine køkkenkolleger ind i aktiviteten. Hvorfor gør I det? Hvilke fordele er der ved at benytte råvarer, der er i sæson?
3. Orientér/inddrag skolens personale i aktiviteterne og fortæl om aktiviteten.
4. Download og udfyld plakaten. Hæng den op på skolen for at gøre opmærksom på aktiviteten.

### PÅ DAGEN

1. Skab opmærksomhed om aktiviteten ved fx at pynte op.
2. Del eventuelt billeder og budskaber på Aula, nyhedsbreve eller på skolens hjemmeside for at få fortalt om aktiviteten bredt til bl.a. forældre.
3. I kan også lave en smagsprøvevogn, som I kan gå rundt med på skolen og dele smagsprøver ud.



### OPSKRIFTER

#### FORÅR

- [Sej i grøn curry med perlebyg og mynte](#)
- [Frikadeller med hvide bønner og kartoffel-salat med ærtepesto](#)
- [Pasta med asparges, hytteost og grøn salsa](#)

#### SOMMER

- [Hvid kartoffelpizza med rosmarin](#)
- [Kyllingefrikadeller med spidskålstuvning og nye kartofler](#)
- [Grøn mousakka med hjertesalat og bulgur](#)

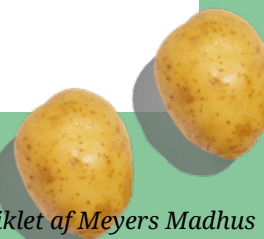
#### EFTERÅR

- [Blomkålpizza med salvie](#)
- [Harirasuppe med tomat, lam og linser](#)
- [Boller i karry af kylling med græskar og ristede nødder](#)

#### VINTER

- [Curry med blomkål og kikærter og naan-brød](#)
- [Rødder på rugbrød med sojaristede svampe](#)
- [Braiserede kyllingelår med perlebyg og rosmarin](#)

[Få inspiration til flere retter på børnemenuen.kk.dk](#)



# Challenge 3: Usynlige bælgfrugter



Bælgfrugter er ikke så udbredt i de danske køkkener, derfor må vi alle starte i det små. Ifølge De officielle Kostråd er ca. 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen passende i en sund og varieret kost. Men for mange kan bælgfrugter være svære at få integreret i kosten. Dyk ned i opskrifterne og læs meget mere om, hvordan du på en spændende måde kan gøre bælgfrugterne usynlige i dine retter.

## Sådan kommer du i gang med din challenge, trin-for-trin:

### FORBEREDELSE

1. Planlæg hvilken snack/mellemmåltid med bælgfrugter I ønsker at servere og hvilken dag aktiviteten skal foregå.
2. Sæt dine køkkenkolleger ind i aktiviteten. Hvorfor gør vi det? Hvordan kan bælgfrugter overraske f.eks. i dip eller kage?
3. Orientér/inddrag skolens personale i aktiviteterne og fortæl om aktiviteten.
4. Download og udfyld plakaten. Hæng den op på skolen for at gøre opmærksom på aktiviteten.

### PÅ DAGEN

1. Skab opmærksomhed om aktiviteten ved fx at pynte op.
2. Del eventuelt billeder og budskaber på Aula, nyhedsbreve eller på skolens hjemmeside for at få fortalt om aktiviteten bredt til bl.a. forældre.
3. I kan også lave en smagsprøvevogn, som I kan gå rundt med på skolen og dele smagsprøver ud.



### OPSKRIFTER

- [Hvid bønnehummus](#)
- [Sort bønnehummus](#)
- [Bønnespread](#)

***Få inspiration til flere retter på [bornemenuen.kk.dk](http://bornemenuen.kk.dk)***

# Challenge 4:

## Mindre madspild

*Der er flere gevinster ved at reducere madspild i køkkenet, både økonomisk og for klimaet. Madspild mindsker belastningen på klimaet, da fødevarereproduktionen bliver udnyttet i højere grad. Derudover rækker maden længere, hvilket er godt for køkkenets økonomi. Du kan læse mere om fordelene ved at reducere madspild her.*

**Sådan kommer du i gang med din challenge, trin-for-trin:**

### FORBEREDELSE

1. Planlæg hvilken ret I ønsker at servere og hvilken dag aktiviteten skal foregå.
2. Sæt dine køkkenkolleger ind i aktiviteten. Hvorfor gør I det? Hvordan kan I mindske køkkenets madspild?
3. Orientér/inddrag skolens personale i aktiviteterne og fortæl om aktiviteten.
4. Download og udfyld plakaten. Hæng den op på skolen for at gøre opmærksom på aktiviteten.

### PÅ DAGEN

1. Skab opmærksomhed om aktiviteten ved fx at pynte op.
2. Del eventuelt billeder og budskaber på Aula, nyhedsbreve eller på skolens hjemmeside for at få fortalt om aktiviteten bredt til bl.a. forældre.
3. I kan også lave en smagsprøvevogn, som I kan gå rundt med på skolen og dele smagsprøver ud.



### GODE RÅD TIL AT MINDSKE MADSPILD

I kan forebygge og reducere madspild i flere faser, når I producerer måltider. I kan mindske madspildet:

- i planlægningen før måltidet
- under madlavningen
- omkring måltidet
- efter måltidet

**Få gode tips og tricks lige her**

