



# Stop madspild-opskrifter

Du er nu klædt på til at være **supersanser**, og ved, hvordan du bruger **datomærkninger**. Du genkender tegn på, at din mad er fordærvet – tegn som du **ikke må ignorere**. Med andre ord er du klar til at **redde en masse mad** fra skraldespanden, og undgå mad der er uspiseligt!

Før brugte I **de fire sansetrin** til at vurdere seks forskellige typer mad. Skriv herunder hvilke madvarer at I vurderede stadig kunne spises:

---

---

I skal nu undersøge, hvordan man kan redde maden fra at blive smidt i skraldespanden. For at løse opgaven skal I downloade Forbrugerrådet Tænk's App **'For Resten'** og finde den eller de typer mad, som, I vurderede, snart skal spises.



## 1

Hvilke retter foreslog appen, at man kunne man bruge maden i?



1:

2:

3:

4:

5:

## 2

Har I selv nogle bud på, hvordan eller i hvilke retter man kunne bruge maden?



1:

2:

3:

4:

5:



## Et tilfælde?

I har brugt **de fire sansetrin** til at vurdere seks forskellige typer fødevarer. Tænk over, om maden hører til i en af de fem fødevaregrupper, som vi smider mest ud af:

**Brød, rå grøntsager, kødpålæg, mejeriprodukter, frugt/bær**

**Tal sammen i jeres gruppe:** Hvorfor tror I, at netop disse fødevaregrupper oftest smides ud?

Kig nu på de retter, som app'en har foreslået. **Udvælg en af retterne og find en konkret opskrift** - i en kokebog eller på nettet. Undersøg hvilke ingredienser I mangler for at kunne lave retten. Undersøg også, om I kan nøjes med de ingredienser, der allerede er i madkundskabslokalet. Tænk gerne i alternativer.

Står der f.eks., at I skal bruge **rapsolie**, kan I måske bruge en anden type fedtstof i stedet. Står der, at I skal bruge **skalotteløg**, kan I bruge et **løg** i stedet. Prøv at undersøge, om I helt kan undgå at købe ind for at lave retten.

**Udfyld skemaet herunder med de ingredienser I skal bruge:**



**Den valgte ret:** \_\_\_\_\_

Ingredienser vi skal bruge	Kan I finde ingredienserne i madkundskabslokalet?	Kan I finde alternative ingredienser i madkundskabslokalet?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ingredienser der **ikke** kunne erstattes med alternativer i madkundskabslokalet, kan skrives her: