

# MAD OG MADSPILD

## ELEVmateriale



# MAD OG MADSPILD



## Madsnild – mindre madspild

Hvert år smider du omkring 50 kg mad i skraldespanden.

- "Det gør jeg da ikke", vil du måske sige.

Men statistik fra 2011-12 over madspild viser, at hver dansker smider mellem 42 og 59 kg mad, som kunne være spist, i skraldespanden. De, som bor i lejlighed smider mere mad ud, end de som bor i parcelhuse.

Hvis vi bruger al den mad, vi køber og laver, kan vi mindske madspildet. Det vil bl.a. få positiv betydning for:

- Økonomi
- Miljø og klima
- Hungersnød

Madspild er dyrt – også hjemme hos dig. Beregninger viser, at en typisk dansk familie smider mad ud for mere end 3.000 kr. om året. Når vi smider mad ud, kasserer vi fødevarer, der er blevet produceret til menneskeføde samtidig med, at mennesker i store dele af verden mangler mad. Vi ved, at opdræt og produktion af fødevarer belaster klima og miljø. Vi spilder altså brugbare ressourcer både i industrien og i hjemmene.

Madspild sker alle steder, hvor der arbejdes med fødevarer. I detailhandlen (supermarkedet, slagteren, bageren osv.) i fødevarerindustrien, i landbruget, i institutioner og på restauranter. Men madspildet er størst i private hjem.

Når du arbejder med aktiviteterne i Mad og Madspild, lærer du om, hvordan du som forbruger kan være med til at mindske madspild. Du vil blive bevidst om, hvordan du køber ind og lærer, hvordan du opbevarer fødevarer rigtigt. Du vil også finde ud af, at fødevarer kan bruges i mange retter og du får idéer til, hvordan du kan bruge madrester.

Målet er, at du får viden om madspild og bliver dygtig til at håndtere fødevarer, så du også kan være med til at sikre, at der bliver mindre madspild. Du bliver madsnild, og madspildet bliver mindre.



## YDERLIGERE INSPIRATIONSMATERIALER

### Stop spild af mad

- <http://www.stopspildafmad.dk>

### Genbrug af madrester

- <http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/i-koekkenet/genbrug-af-madrester/>

### Mindre madspild

- <http://www.brugmerespildmindre.dk/mindre-madspild>

### Madspild

- <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Madspild.aspx>
- <http://altomkost.dk/fakta/madspild/>

### Opbevaring af madvarer

- <http://altomkost.dk/fakta/madspild/opbevaring-af-madvarer/>



# AKTIVITET 1: MADSPILD



## Læringsmål

- Du kan forklare, hvad madspild og øvrigt madaffald er.
- Du kan give eksempler på madspild og øvrigt madaffald.
- Du kan sortere madaffald i madspild og øvrigt madaffald, når du laver mad.

## Madspild og øvrigt madaffald

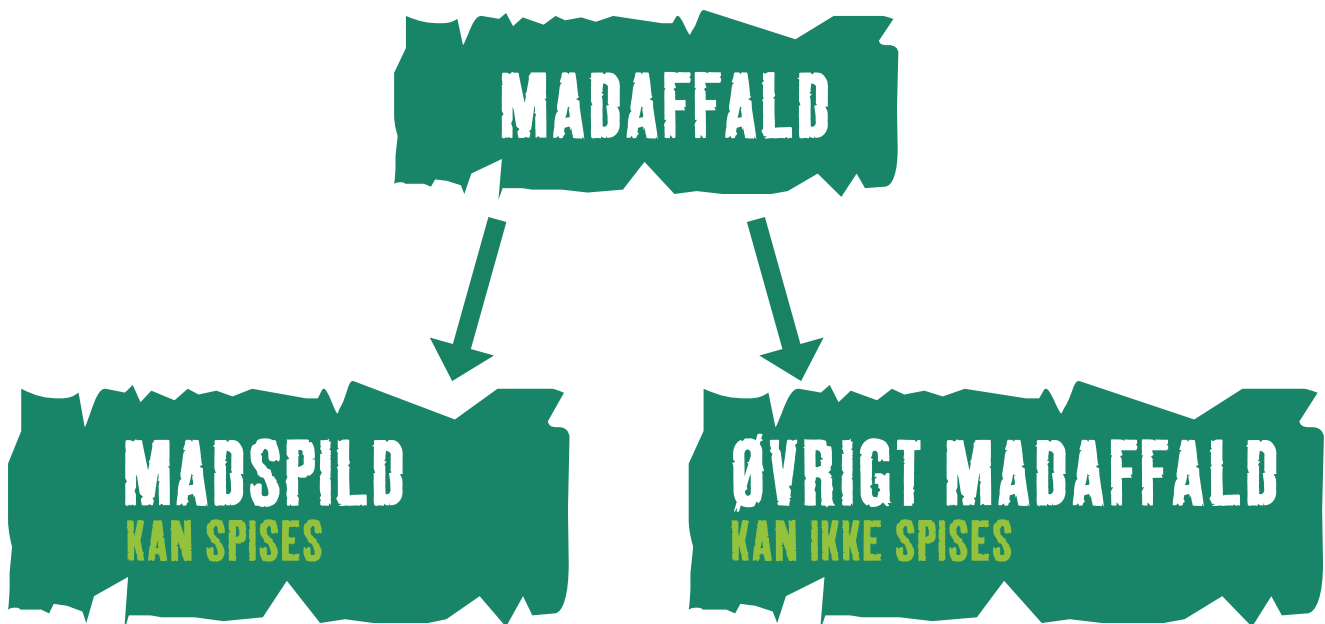
Madaffald er alt affald, der stammer fra mad.

Madaffald kan opdeles i to grupper: Madspild og øvrigt madaffald.

Madspild er den mad og de fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud. Man kan sige, at maden går til spilde.

Brød, bananer med en sort plet, en slatten gulerod og rester af middagsmad er eksempler på madspild i hjemmene. Vi kunne altså have spist maden, men det bliver til madspild. Måske fordi vi køber mere, end vi har brug for. Eller også fordi vi laver mere mad, end vi kan spise.

Øvrigt madaffald er det vi skærer fra maden, fordi det ikke kan spises. Æggeskaller, bananskræller, sten fra blommer og knogler er madaffald.



## Undersøg



### 1.1 Madspildets TOP 10

På oversigten kan du se, hvilke fødevarer der ligger i de danske forbrugeres TOP 10 i madspild.

MADSPILDETS TOP 10	Andel af totalt madspild
1. Middagsrester indeholdende fisk, fjerkræ og kød (inkl. rent, tilberedt kød)	14 pct.
2. Friske grøntsager	13 pct.
3. Brød og kager med datomærkning	12 pct.
4. Frisk frugt	9 pct.
5. Kartofler og grøntsager (tilberedt)	8 pct.
6. Mejeriprodukter	5 pct.
7. Pålæg af fisk, fjerkræ, kød (ikke tilberedt)	4 pct.
8. Andre tørvarer (slik, nødder, rosiner mv.)	4 pct.
9. Fersk og frossen fisk, fjerkræ og kød	3 pct.
10. Brød med pålæg – herunder også madpakker	3 pct.

Kilde: Econet for Dansk Supermarked, 2014

## Diskuter

- Hvilke fødevarer smider vi mest ud? Hvorfor?

---

---

- Hvilke fødevarer smider DU og din familie ud? Hvorfor?

---

---

- Hvad overrasker dig mest?

---

---

- Hvad kan vi gøre for at stoppe madspild? Som forbruger? I butikkerne?

---

---

Del jeres viden om madspild og de danske forbrugeres TOP 10 i madspild med resten af klassen og jeres forældre. Lav en filmstribe om madspild og de danske forbrugeres TOP 10 i madspild på mobilen eller på en tablet, og læg den på klassens intranet.



## 1.2 Madspild og øvrigt madaffald

I skal undersøge, hvor meget madspild og andet affald der bliver efter, at I har tilberedt og spist et måltid mad.

### Sådan gør I

1. Del jer i grupper med 4 personer i hver. Hver gruppe skal lave retten: Brændende kærlighed med et twist.  
Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

### Lav en ret mad og sorter affald

2. Lav retten: Brændende kærlighed med et twist.
3. Find alle ingredienserne, I skal bruge.
4. Følg opskriftens fremgangsmåde: Sådan skal du gøre.
5. Hver gang der er affald eller en del af en fødevarer, som ikke skal bruges i retten, skal det lægges til side. Sorter affaldet i to bunker: Madspild og øvrigt madaffald.

### Spis, ryd op og sorter affald

6. Når I har spist, rydder I op. Hvis der er rester af mad, skal I også sortere dem i de to bunker: Madspild og øvrigt madaffald.

### Vej affaldet og diskuter

7. Studer de to bunker, vej dem og udfyld skemaet på næste side.
8. Diskuter i grupperne:
  - Hvilken bunke vejer mest? Hvorfor?
  - Hvad ligger der i bunken af øvrigt affald?
  - Hvad ligger der i bunken af madspild?
  - Kunne noget fra de to bunker være blevet gemt og brugt på et andet tidspunkt, hvis I havde mulighed for at gemme evt. fødevarer/madrester korrekt?
  - Hvornår bliver brændende kærlighed til madspild?
9. Diskuter jeres resultater på tværs af grupperne. Hvilke forskelle og ligheder er der i jeres bunker? Vægt? Indhold?

## Du kan også...

Tjekke madspildet og det øvrige madaffald hjemme hos dig selv.

Gå i samarbejde med din familie og tjek madspildet og det øvrige madaffald efter I har lavet middagsmad.

I kan også tjekke madspildet og øvrigt madaffald på en dag, to dage, en uge.

Hvad kan I gøre i din familie for at stoppe madspildet? I kan få inspiration på [www.stopmadspild.dk](http://www.stopmadspild.dk).



	Madspild	Øvrigt madaffald
Vægt		
Indhold		
Andet		



# AKTIVITET 2: KØB FRISKE FØDEVARER



## Læringsmål

- Du kan forklare, hvad mærkningerne "sidste anvendelsesdato og "mindst holdbar til" /"bedst før" betyder.
- Du kan vurdere en tilbudsvares kvalitet og pris i lyset af madspild.

## Køb ind og tjek fødevarers mærkning

Når du køber ind, kigger du på fødevareren, før du vælger den. Du vurderer, om fødevareren ser frisk og lækker ud. Du vurderer fødevarerens kvalitet.

Når du fx køber tomater, som ikke er pakket ind, så ser du på farven, vender og drejer den enkelte tomat, og måske snuser du også til den, før du vælger, hvilke tomater du vil købe. Du bruger dine sanser og din viden om, hvordan en lækker tomat skal være.

**Lad være med at trykke på fødevarerne, når du skal vurdere deres kvalitet. Når du trykker på fødevareren, kan du let komme til at ødelægge den, så den hurtigt bliver dårlig. Husk også at lægge en fødevarer rigtigt på plads i butikken igen, hvis du alligevel ikke vil købe den.**

Når du køber en leverpostej eller en anden fødevarer, som er pakket ind, er der sat mærkater på varen. På mærkaten kan du bl.a. se, hvor længe fødevareren kan holde sig. En fødevarer skal mærkes med enten "sidste anvendelsesdato" eller "mindst holdbar til" /"bedst før".

"Sidste anvendelsesdato" skal du kigge nøje på. Du kan nemlig blive alvorligt syg af at spise varen, hvis datoen er overskredet. Maden kan være fordærvet. Det betyder, at fødevareren kan indeholde mikroorganismer fx bakterier, som kan gøre dig syg. Mad mærket med sidste anvendelsesdato skal altid smides ud efter denne dato.

"Mindst holdbar til" /"bedst før" er derimod kun en vejledende datomærkning. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises, selvom datoen er overskredet.

Husk at datoen for både "sidste anvendelse" og for "mindst holdbar til"/"bedst før" er gældende så længe, at madvaren er uåbnet og er opbevaret korrekt.

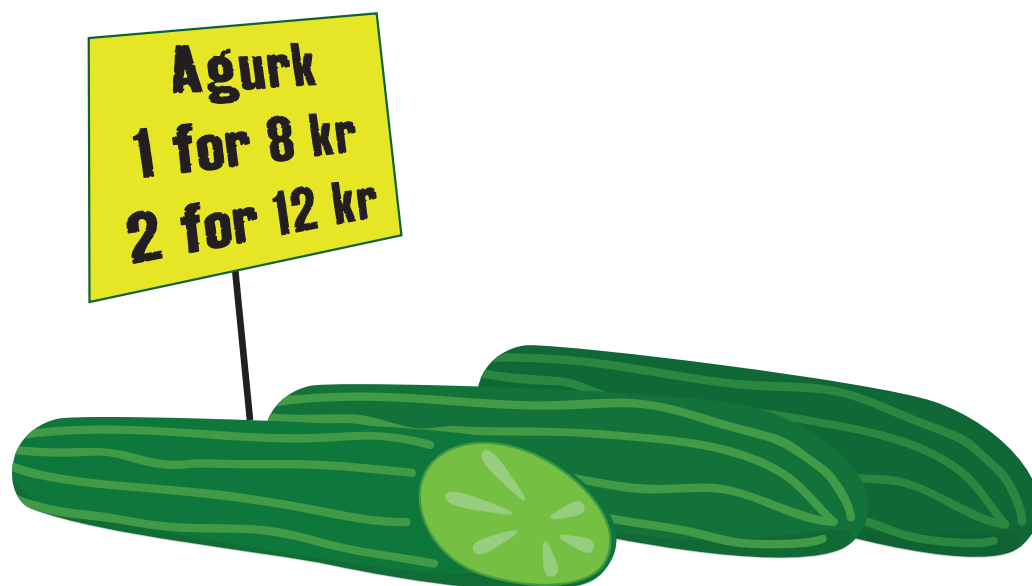


### Tilbud og madspild

Det siges, at det er butikkerne, der bestemmer, hvad vi danskere spiser til vores måltider. Vi spiser nemlig det, som butikkerne har på tilbud. Måske er fødevaren på tilbud, fordi den er ved at nå sidste anvendelsesdato? Det kan være et godt køb, hvis vi kan nå at spise fødevaren inden sidste anvendelsesdato. Hvis vi ikke når at spise fødevaren før sidste anvendelsesdato er udløbet, så smider vi tilbudsvaren ud. Det er madspild i stor stil.

Har du lagt mærke til, at mange supermarkeder i dag reklamerer og mærker madvarer, der er ved at nå sidste holdbarhedsdato, og sælger dem med rabat? Det skal gøre det nemmere for forbrugerne at gøre et godt køb og være med til at gøre madspildet mindre.

I mange butikker er der mængderabat. Fx kan 2 agurker koste i alt 12 kr., når du køber to på en gang, men hvis du kun køber 1 agurk, så koster den fx 8 kr. Men hvis du smider en af de to agurker ud, som du købte, så har du spist for 12 kr. agurk – samtidig med, at en hel agurk blev til madspild.





## 2.1 Fødevarer og mærkning

Besøg et supermarked. Find de fødevarer, der er nævnt i skemaet. Skriv, hvor fødevareren er opbevaret i butikken og hvilken datomærkning fødevareren har.

Navn: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Besøg i supermarked: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Fødevarer	Opbevaring	Mærkning "sidste anvendelsesdato"	Mærkning "mindst holdbar til" / "bedst før"
Agurk			
Banan			
Citronmåne			
Hakket oksekød			
Hamburgerryg i skiver			
Havregryn			
Hvedemel			
Ketchup			
Kylling			
Laksestykker			
Letmælk			
Leverpostej			
Løg			
Ost			
Pasta			
Ris			
Rugmel			
Rødkål på glas			
Stegte frikadeller			
Syltetøj			
Yoghurt			
Æg			
Vælg selv			
Vælg selv			



## 2.2 Tjek tilbud

Når du går rundt i supermarkedet, så tjek hvilke fødevarer der er på tilbud. Skriv 5-10 fødevarer der er på tilbud. Skriv også hvor længe fødevareren kan holde sig.

Fødevarer på tilbud	Normalpris	Tilbudspris	Holdbarhedsdato

### Tjek også...

1. Sælger supermarkedet fødevarer med kort holdbarhedsdato med rabat? \_\_\_\_\_

Hvis ja – skriv hvilke fødevarer? \_\_\_\_\_

2. Sælger supermarkedet kød i mindre portioner, beregnet til 1 person? \_\_\_\_\_

Hvis ja – skriv hvilket kød? \_\_\_\_\_

3. Sælger supermarkedet frugt og grønt stykvis? \_\_\_\_\_

Hvis ja – skriv hvilke frugter og grøntsager? \_\_\_\_\_

### Diskuter

Diskuter jeres resultater fra supermarkedet i klassen.



### 2.3 Er tilbud altid et godt tilbud?

Du skal regne ud, om tilbud altid er et godt tilbud.

#### Køb bananer

1 banan koster 3 kr., 6 bananer koster 15 kr.

Hvor mange bananer skal du bruge, før det kan betale sig at købe 6 bananer? \_\_\_\_\_

Hvis du køber 6 bananer og smider 3 bananer i skraldespanden, hvad har 1 banan så kostet? \_\_\_\_\_

Hvornår vil du købe bananer på tilbud? \_\_\_\_\_

#### Køb kartofler

Store portioner sælges ofte til en billigere stk. eller kilopris end små portioner. Men kan det altid betale sig at købe stort ind? \_\_\_\_\_

Du kan købe kartofler i poser med 1 kg og 2 kg.

En pose kartofler med 1 kg koster 10 kr. En pose kartofler med 2 kg koster 18 kr.

Kg prisen for en pose med 1 kg kartofler er 10 kr.

Regn kg-prisen ud, hvis du køber en pose kartofler med 2 kg. \_\_\_\_\_

Du vælger at købe en pose kartofler med 2 kg. Du bruger 500 g kartofler med det samme. De andre kartofler får du ikke brugt, før de begynder at spire, og du må smide dem i skraldespanden.

Hvor mange g kartofler smider du i skraldespanden? \_\_\_\_\_

Hvad er kg prisen for de 500 g kartofler du brugte? \_\_\_\_\_

Du vælger at købe 1 kg kartofler. Du bruger 500 g kartofler med det samme. De andre kartofler får du ikke brugt før de begynder at spire, og du må smide dem i skraldespanden.

Hvor mange g kartofler smider du i skraldespanden? \_\_\_\_\_

Hvad er kg prisen for de 500 g kartofler du brugte? \_\_\_\_\_



## Diskuter

Hvad fortæller regnestykkerne dig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Argumenter for, hvordan du vil købe ind, når du både vil tænke på pris og madspild.

Find eksempler på storkøbsrabatter, som batter.

Hvordan kan du udnytte butikernes rabatter, men undgå madspild? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



# AKTIVITET 3: KØB IND MED PLAN

## Læringsmål

- Du kan forklare, hvad en madplan kan gøre, når målet er at stoppe madspild.
- Du kan udarbejde en indkøbsliste ud fra en madplan.
- Du kan lave mad efter en opskrift fra madplanen.

## Lav en plan, før du køber ind

Køb kun den mængde mad, du har brug for – er et råd for at stoppe madspild. Alt for mange fødevarer ryger direkte fra køleskabet i skraldespanden. Vi får nemlig ikke brugt dem før vi opdager, at de er blevet for gamle.

Fødevarer kan let blive til madspild, når de er pakket i portioner beregnet til en familie. Mange danskere lever alene og de kan have svært ved at finde portioner i supermarkederne, som passer til én person.

Når vi vil undgå madspild, kan det være en hjælp at lave en madplan for nogle dage. Så er der en plan for, hvad der skal på middagsbordet og vi køber kun de fødevarer, der skal bruges i retterne fra madplanen. En madplan kan også hjælpe dem, som lever alene med at få brugt det hele fra en pakning, som er beregnet til flere.

Når vi laver en plan for madretterne, kan vi samtidig tænke på, at vi kan få brugt fødevarerne, mens de er friske. Det kan fx være vanskeligt at få brugt en stor portion kartofler, hvis vi ikke har tænkt på at lave retter med kartofler inden for en kortere tidsperiode. Du skal også være opmærksom på, at fersk kød og fisk måske skal fryses ned, hvis du ikke bruger det samme dag. Husk at tjekke holdbarhedsdatoen og korrekt opbevaring på dine madindkøb.

En madplan gør det også let at lave en indkøbsliste. Tag opskrifterne på retterne på madplanen, tjek ingredienslisten med de varer, der er i køkkenskabe, køleskab og fryser. De fødevarer, der mangler skal på indkøbslisten.

Det kan gå hurtigt med at få handlet ind med indkøbslisten i den ene hånd og indkøbsvognen i den anden. Det er også lettere **kun** at købe det, der skal bruges – og ikke en helt masse, som man **måske** får brug for, når indkøbslisten styrer indkøbene.

## Du kan også...

Tag et foto af indholdet i køleskabet på din mobil, inden du handler ind! Så har du hurtigt tjek på hvilke fødevarer, du har.



### 3.1 Madplan

Madplanen for de næste 3 dage ser sådan ud:

Dag 1: Farsbrød med spidskålssalat

Dag 2: Kylling i tomat med kartoffelfritter

Dag 3: Karrygryde med nudler

Find opskrifterne på de tre retter under: Opskrifter du skal bruge.  
Se hvilke fødevarer du skal bruge i ingredienslisten under Opskrift.  
Tjek køleskabet, fryser og køkkenskab. Lav indkøbslisten for de 3 dage.

### 3.2. Lav mad efter en madplan

På bordet kan I se de varer, som er købt ind til madplanens dag 1, 2 og 3.

Tag et billede af fødevarerne – **billede 1.**

Del jer i 3 grupper.

Gruppe 1 laver madplanens ret, dag 1.

Gruppe 2 laver madplanens ret, dag 2.

Gruppe 3 laver madplanens ret, dag 3.

Præsenter retterne fra dag 1, 2 og 3 på et fælles bord.

Tag et billede af retterne – **billede 2.**

Tag også et billede af de fødevarer, som ikke er blevet brugt i retterne – **billede 3.**

Vurder retternes udseende og smag.



### Opsamling:

Hvilke fødevarer går igen i de forskellige retter?

Hvilke fødevarer er ikke blevet brugt? Hvad kan de fødevarer, som ikke er blevet brugt, bruges til?

Hæng de tre billeder op i klassen.

Diskuter processen i forhold til budskabet: Stop madspild.



# AKTIVITET 4: OPBEVAR FØDEVARER KORREKT



## Læringsmål

- Du kan fortælle, hvordan forskellige fødevarer skal opbevares.
- Du kan tjekke en fødevarers friskhed ved at bruge dine sanser.

## Fødevarer skal opbevares korrekt

Når du har købt fødevarer, gælder det om hurtigt at få fødevarerne hjem og lagt på plads. Fødevarer skal som hovedregel opbevares samme sted, som de blev hentet fra i butikken. De varer, du har købt fra køle- eller frysedisken, skal hurtigt i køleskab eller i fryser. Produkter som gryn, mel, brød, rosiner og mad på dåser og flasker kan opbevares i et køkkenskab.

Dette gælder, så længe emballagen ikke er åbnet. Når emballagen er åbnet, skal mange varer i køleskab og måske over i en anden emballage. Læs på fødevarens pakning, hvordan den skal opbevares efter åbning. Det kan være en god idé at skrive på pakken, hvornår den blev åbnet.

Når du vælger bokse eller poser til dine fødevarer, så tjek at de er beregnet til netop de madvarer, du bruger dem til, og at de kan tåle de temperaturer, hvor du skal opbevare madvarerne, fx køleskab og fryser.

Mad kan blive rådden, sur, muggen, slimet eller gæret, når den opbevares forkert eller bliver for gammel. Det er fordærvelsesbakterier, skimmelsvampe og gærsvampe, som gør maden dårlig.

## Køleskab

Letfordærlige fødevarer som råt kød, pålæg, mælk og rester fra frokost og aftensmad, skal opbevares i køleskab. Mange frugter og grønsager holder sig også bedst i køle- eller svaleskab.



## Køkkenskab

Produkter som gryn, mel, pasta, ris og mad på dåser og flasker, der ikke er åbnet, kan opbevares i et køkkenskab. Hæld eventuelt pasta, müsli og andre tørre produkter over i et glas eller en plastbøtte med tæt-sluttende låg, inden du sætter det i skabet. Sørg for at lukke åbnede indpakninger med en klemme eller elastik.



### Sans din mad

Når du tager et glas mælk fra køleskabet kan det være, at du opdager, at mælken har en dato, som er efter "Mindst holdbar til"/ "bedst før". Lad være med at gå i panik og kassér mælken med det samme. Du kan nemlig selv hurtigt tjekke, om mælken er frisk nok til at drikke.

Du bruger dine sanser til at tjekke, om fødevarer er friske. Du kan tit se eller lugte, hvis maden er blevet for gammel eller fordærvet:

- En citron kan blive helt blå af mug.
- Rugbrødet kan få hvide og grønne mugpletter.
- Mælken lugter sur og klumper.
- Æblet bliver brunt af råd.
- Agurken er blød og slimet.
- Kød lugter surt eller sødligt og er slimet.
- Pålægget lugter sødligt og er surt og slimet.

Hvis maden er blevet for gammel, kan den få en ubehagelig sur eller harsk lugt. Lugter fødevarer uappetitligt eller væmmeligt, bør du ikke spise den. Selvom der kun er en lille mugplet på fx rugbrød, kan der godt være spredt mug/skimmelsvampe langt inde i rugbrødet. Derfor er det ikke nok blot at skære det mugne område væk. Muggent rugbrød eller mugne grøntsager skal smides væk.

Hvis maden lugter godt og ser fin ud, kan du smage på en lille smule af den. Smager den fint, er der ikke noget i vejen med den. Smager maden derimod dårligt, skal du smide den ud. Husk at du ikke bliver syg af at have smagt en lille smule af maden.





# Undersøg



## 4.1 Fødevarer og opbevaring

Hvor vil du opbevare fødevarerne?  
Skriv ind i skemaet.



Fødevarer	Opbevares i køkkenskab	Opbevares i køleskab	Opbevares i fryser



## 4.2 Emballage til opbevaring

Når du vælger bokse eller poser til at opbevare dine fødevarer, så tjek at de er beregnet til fødevarer. Følg altid brugsvejledningen på emballagen.

Find ud af, hvad du kan bruge følgende emballage til. Læs på emballagens mærkning. Skriv ind i skemaet.

Emballage	Kan bruges til
Husholdningsfilm	
Madpapir	
Stanniol	
Plastbeholdere	
Plastikpose	

Husk: Brug ikke affaldsposer til opbevaring af fødevarer. Affaldsposer kan være lavet af materialer, som ikke er vurderet i forhold til anvendelse til fødevarer. De kan fx være fremstillet af genbrugsplast og kan afgive skadelige stoffer til fødevarer.

## 4.3 Undersøg mælks friskhed

I skal undersøge letmælks friskhed og smag, og hvor længe letmælk kan holde sig frisk i køleskab.

Sådan gør I:

1. Tag mælken ud af køleskabet. Tjek datomærkningen.
2. Hæld mælk op i et glas. Beskriv mælkens udseende, duft og konsistens.
3. Smag på mælken. Beskriv mælkens smag.

Skriv dine resultater ind i skemaet.

Gentag forsøget hver dag i en uge. Hvor længe kan mælken holde sig frisk?

Dato for test	Mælkens holdbarhed ifølge mærkningen "Bedst før"	Mælkens udseende fx hvid, gullig, blank	Mælkens duft fx frisk, sødlig, sur, skarp	Mælkens konsistens fx cremet, tyk, tynd, klumpet	Mælkens smag fx frisk, kold, sød, bitter, fed

Hvad fortæller resultatet dig?



#### 4.4 Undersøg rugbrøds holdbarhed i forskellig emballage

Rugbrød bliver opbevaret i et køkkenskab.

I skal undersøge, hvilken emballage der bevarer rugbrødet mest friskt i længst tid i køkkenskabet.

##### Sådan skal I gøre

I skal bruge rugbrød i skiver.

Tag 12 skiver rugbrød.

Læg 2 skiver rugbrødsbrød i

- Husholdningsfilm
- Madpapir
- Stanniol
- Plastbeholder med låg
- Plastikpose

Åben pakkerne med rugbrød hver dag i en uge og vurder brødets udseende, duft, konsistens og smag. HUSK at I ikke må smage på muggent rugbrød.

Skriv jeres resultater ind i skemaet på næste side.

I kan også tage billeder eller små filmklip til at fastholde resultaterne.



**Når skemaet på næste side er udfyldt...**

Hvilken emballage er ifølge jeres forsøg bedst til at holde rugbrødet friskt? \_\_\_\_\_

---



---



---

Hvad overraskede jer i forsøget? \_\_\_\_\_

---



---



---



	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato
<b>Rugbrød i emballage</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:
<b>Husholdningsfilm</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:
<b>Madpapir</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:
<b>Stanniol</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:
<b>Plastbeholdere</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:
<b>Plastikpose</b>	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:	Udseende:
	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:	Duft:
	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:	Konsistens:
	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:	Smag:



# AKTIVITET 5: BRUG DET HELE



## Læringsmål

- Du kan fortælle og forklare, hvordan du undgår at smide middagsrester, grøntsager og brød ud.
- Du kan tilberede og anvende middagsrester, grøntsager og brød på forskellige måder.

## Madspildets TOP 3

Middagsrester, friske grøntsager og brød ligger henholdsvis nr. 1, 2 og 3 på danskernes TOP 3 over madspild.

Det gælder altså om, at du bliver god til at opbevare og bruge middagsresterne, grøntsagerne og brødet før de bliver kasseret – at du bliver madsnild og dermed undgår madspild!



## Middagsrester

Når du laver mad, bør du kun tilberede den mængde af mad, som du og dem, du spiser sammen med, kan spise.

Det kan være svært at vurdere, hvor meget mad du skal lave. Nogle dage er man mere sulten end andre dage. Følger du en opskrift og de mængder, der er angivet i den, kan det hjælpe dig. Når du er blevet øvet i at lave mad og kender dem, du laver mad til, vil du lettere kunne finde ud af, hvor meget mad du skal lave.

Du bør også tænke på, at du ikke tager mere mad på tallerkenen, end du kan spise. Mad, der har været på tallerkenen, må ikke fryses ned eller bruges i ny ret næste dag. Det må den mad, der er tilbage i skålen eller gryden derimod godt.

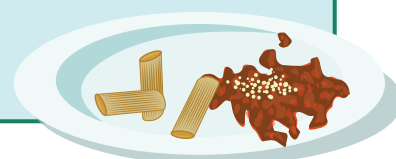
Får du lavet for meget mad, sker der ikke noget ved det, da rester fra middagen nemt kan gemmes til næste dag. Middagsrester skal hurtigt pakkes ned i bokse, lukkes godt til og sættes i køleskab til næste dag eller gemmes i fryseren til senere.

Inden du serverer middagsresten igen, skal den varmes godt op. Måske kan middagsresten piftes op med lidt friske og nye grøntsager, så du får en helt ny ret på middagsbordet.

Hvis der ikke er nok af middagsresten til et helt måltid, så kan du servere brød eller en fyldig salat til. Eller middagsresten kan suppleres med en suppe til forret.

## STOP SPILD AF MIDDAGSRESTER

- Lav passende portioner.
- Kom ikke mere på tallerkenen, end du kan spise. Tag hellere flere små portioner.
- Kom middagsrester i bokse, og sæt dem hurtigt på køl eller i fryseren.
- Brug middagsrester i madpakken næste dag.
- Brug middagsresten i en ny ret, fx en rest kødsovs til en pizza.
- Kom flere grøntsager i middagsresten eller lav ekstra tilbehør.
- Server middagsresten som en ud af to retter til måltidet.



### Friske grøntsager

Der bliver smidt mange friske grøntsager i skraldespanden. Måske fordi grøntsagerne er købt ind i store portioner, og så kan vi ikke nå at bruge dem, før de bliver dårlige. Måske glemmer vi, hvad vi har i grøntsags-skuffen? Eller måske kan vi ikke rigtig finde ud af at bruge dem? Der er også mange, som har frugt og grønt i deres haver, som de ikke altid når at få spist.

Friske grøntsager kan bruges på mange måder og i mange retter. Du kan også bytte én grøntsag ud med en anden i en ret, hvis du ikke lige har den grøntsag, som står i den opskrift, du bruger. Grøntsagerne smager også meget forskelligt, når du tilbereder dem på forskellig måde. Kogte grøntsager smager helt anderledes end stegte, bagte, grillede eller rå grøntsager.

Når du vil undgå madspild, skal du huske, at de fleste grøntsager kan bruges i mange retter.

Et spidskål kan fx bruges til:

Råkost  
Stuvet spidskål  
Karrygryde  
Dolmere  
Coleslaw  
Syltet kål  
Suppe  
Wok



Friske grøntsager kan også fryses og gemmes til senere. Du kan også varmebehandle dem, fx stege eller koge dem, så strækker du grøntsagernes levetid i et par dage. Hvis du har nogle grove grøntsager, som trænger til at blive spist, kan du også lave en lækker grøntsagssuppe.

## Boost dine grøntsager

Er grøntsager som gulerod, pastinak og agurk blevet lidt slatne, så læg dem i iskoldt vand. Skær et frisk snit i stilk og rodende, så grøntsagerne kan optage vand. I løbet af kort tid er grøntsagerne igen saftspændte og klar til brug.

### STOP SPILD AF FRISKE GRØNTSAGER

- Køb ikke flere grøntsager, end du skal bruge.
- Opbevar dine grøntsager korrekt.
- Boost dine grøntsager.
- Eksperimenter med grøntsager i dine middagsretter.  
Prøv fx at udskifte en gulerod med fx en pastinak.
- Brug grøntsager i mange forskellige retter.



## Brød

Vi spiser brød hver dag. I madpakken, til morgenmaden og måske også som tilbehør til middagsmaden. Og hvis du er sulten mellem måltiderne, kan du sikkert også finde på at tage dig noget brød.

Der bliver købt meget brød, som ender i skraldespanden. Brød er tit pakket i store portioner, og brød har en kort holdbarhed, også selv om det bliver opbevaret korrekt. Du kan købe et helt brød, og du kan købe brød i skiver. Brød i skiver bliver hurtigere tørt end et helt brød. Frys evt. brød i mindre portioner.

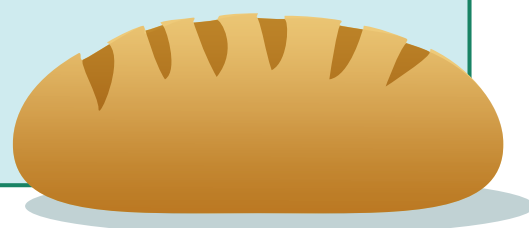
# Boost dit brød

Hvis du synes, brødet er lidt tørt, kan du riste det på en brødrister, i ovnen eller på en pande. Lidt vand på brødet, inden du varmer brødet i ovnen, kan også være med til at friske brødet lidt op.

Tørt brød kan blive til helt andre fødevarer. Rasp er tørret hvidt brød, der er knust, så det næsten ligner mel. Croutoner er ristede terninger af brød med salt og evt. hvidløg. Rugbrødschips er tyndt skåret rugbrød, der er ristet og drysset med lidt salt. Og så er der den gamle ret øllebrød, som bliver lavet af tørt rugbrød, der oplødes i vand og koges med øl til brødsuppe.

### STOP SPILD AF BRØD

- Køb kun det brød, du skal bruge.
- Opbevar brødet rigtigt.
- Frys evt. brød i mindre portioner.
- Boost dit brød, hvis det er lidt tørt.
- Lav rasp, brødcroutoner eller rugbrødschips af tørt brød.



## 5.1 Middagsrester

Diskuter, hvordan I kan bruge middagsresterne.

### Frikadeller

Der er 6 frikadeller til overs fra middagsmaden i går, men det er ikke nok til hele familien.

Hvad vil I gøre med de 6 frikadeller, så de ikke bliver til madspild? \_\_\_\_\_

---

---

### Stegte kyllingelår

Der er 2 kyllingelår til overs fra middagsmaden i går.

Hvordan kan de to stegte kyllingelår blive til en middagsret for 4 personer? \_\_\_\_\_

---

---

### Kødsovs

Der er en rest kødsovs til overs fra middagsmaden i går, men der er ikke nok til hele familien.

Hvordan kan kødsovsen blive til en middagsret for 4 personer? \_\_\_\_\_

---

---

### Kogte ris

Der er en rest ris til overs fra middagsmaden i går.

Hvilke retter kan du bruge den kogte ris til, så den bliver en del af en ny middagsret? \_\_\_\_\_

---

---

Lav en ret af en eller flere af de nævnte middagsrester.

## 5.2 Tøm grøntsagsskuffen

Kig i grøntsagsskuffen.

Hvilke grøntsager er der? Hvilke grøntsager trænger til at blive spist? Er der grøntsager, som skal boostes, inden de skal bruges? Er der nogle grove grøntsager, som kan bruges til grøntsagssuppe?

---

---

Lav en grøntsagssuppe. Eksperimenter med grøntsagerne i suppen. Brug de grove grøntsager, I har.

Find opskriften under: Opskrifter du skal bruge.





### 5.3. Brødrester

I skal undersøge, hvad I fx kan bruge brød til, som er blevet lidt tørt.

I skal lave:

- Små ristede brød med topping
- Brødcroutoner med hvidløg

#### SMÅ RISTEDE BRØD MED TOPPING

##### Opskrift

1 flute ca. 30 cm langt

##### Topping 1

1 stor tomat

Lidt olie

Lidt salt

Lidt basilikum

##### Topping 2

1 gulerod

1 spsk flødeost naturel

Lidt salt, peber og paprika

##### Sådan skal I gøre

1. Skær et flute igennem på langs.
2. Del hver flute i ca. 5 stykker.
3. Rist flutene på en brødrister.

##### Topping 1

4. Hak tomaten, og kom den i en skål.
5. Kom olie, salt og basilikum i skålen. Bland.
6. Kom tomatblandingen på halvdelen af de ristede flutes.

##### Topping 2

7. Vask og skræl guleroden. Riv guleroden i en skål.
8. Kom flødeost, salt, peber og paprika i skålen. Bland.
9. Kom gulerodsblandingen på halvdelen af de ristede flutes.

#### BRØDCRUTONER MED HVIDLØG

##### Opskrift

100 g brød

1 spsk olie

Lidt flagesalt

##### Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skær brødet i terninger.
4. Kom rapsolie og salt i en skål.
5. Kom brødterningerne i skålen. Bland.
6. Kom brødterningerne på bagepladen.
7. Bag brødterningerne i ovnen i ca. 12 minutter, til de er sprøde.
8. Kom brødterningerne i en lille skål.
9. Server brødterningerne i salat eller suppe.



#### 5.4 Æn grøntsag – mange muligheder

Vælg en grøntsag og vis, hvor mange muligheder der er for at bruge den i forskellige retter.

Fx gulerod, blomkål eller hvidkål.

Hvilke retter kender I med den valgte grøntsag?

Udarbejd en liste over klassens retter med den valgte grøntsag.

Vælg forskellige retter med den valgte grøntsag – og tilbered dem.

Lav jeres egen opskriftsbog, fx Kong Gulerod med jeres egne opskrifter med gulerødder og suppler med henvisninger til andre opskrifter med den valgte grøntsag.

Hvor mange opskrifter kan I samle med retter, hvor jeres valgte grøntsag er en del af retten?

Jeres grøntsag \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### 5.5 Tøm grøntsagsskuffen

Kig i grøntsagsskuffen. Hvilke grøntsager trænger til at blive spist?

Lav jeres helt egen biks af grøntsagerne. Se grundopskrift under: Opskrifter du skal bruge

I kan bruge jeres biks på mindst 10 forskellige måder:

- Grøntsagsbiks med spejlæg
- Grøntsagsbiks som fyld på pizza
- Grøntsagsbiks i wrap, tortilla, pitabrød
- Grøntsagsbiks som fyld i pirog
- Grøntsagsbiks som fyld i omelet
- Grøntsagsbiks med pasta
- Grøntsagsbiks med stegte ris
- Grøntsagsbiks med bacon
- Grøntsagsbiks som fyld i tærte
- Grøntsagsbiks som fyld i madpandekager

I skal lave en buffet med jeres retter med grøntsagsbiks. Hvor mange forskellige retter med grøntsagsbiks kan I få på jeres buffet?

#### Sådan skal I gøre

1. Lav sammen to og to en ret med grøntsagsbiks. Find selv på en ret. Se evt. listen.
2. Skriv opskriften, mens I laver retten.
3. Sæt jeres ret med grøntsagsbiks på buffeten.
4. Tag et billede af jeres buffet.
5. Præsenter retterne for hinanden.
6. Fortæl, hvad jeres grøntsagsbiks indeholder.
7. Smag på retterne. Vurder retternes udseende og smag.
8. Giv retterne kokkehuer. Hvem har lavet den lækreste ret med grøntsagsbiks?
9. Del opskrifterne på jeres grøntsagsbiks med hinanden. Brug fx Instagram.

#### Klassens retter med grøntsagsbiks

---



---



---



---



---



---



### 5.6 Tøm køleskabet

Kig i køleskabet. Hvad finder du i køleskabet, som kan bruges til en lækker ret til 4 personer?  
Snak sammen om, hvad der kan blive ud af fødevarerne. I skal bruge de erfaringer, I har med at lave mad og tænke på, hvordan fødevarerne kan tilberedes, og hvilke fødevarer som smager godt sammen i en ret. Aftal med jeres lærer, hvilken ret I laver.



# AKTIVITET 6: GEM FØDEVARER I LÆNGERE TID



## Læringsmål

- Du undersøger, hvordan forskellige fødevarer kan gemmes i længere tid.
- Du får erfaringer med forskellige konserveringsformer og gømmemetoder for madvarer.

## Gem maden i længere tid

Når du køber tun eller majs på dåse, køber du tun eller majs, som er konserveret hos producenten. Fødevarer, der er konserveret, kan holde sig i lang tid. Konserveringsmetoden gør, at mikroorganismer ikke kan leve i fødevarer. At konservere betyder at bevare.

Du kan også selv konservere fødevarer, hvis du ønsker at gemme fødevarer i længere tid. Konservering af fødevarer kan være med til at mindske madspild.

Du kan fx vælge at fryse, sylte eller tørre dine fødevarer.

De fleste fødevarer kan gemmes på frost, så bevarer de udseende og smag næsten som i de friske fødevarer. Når du fryser en fødevarer, bliver fødevarer opbevaret ved minus 18 grader. Ved denne temperatur går mikroorganismerne i dvale og nogle dør.

Når du sylter fødevarer, får de en særlig smag. Du koger nemlig den friske fødevarer i en sukker- eller eddike-lage. Sukker binder det vand, der er i fødevarer, så mikroorganismer ikke kan leve i den. Eddiken gør det også umuligt for mikroorganismer at leve i fødevarer.

Syltede agurker, chutney og rødbeder er fødevarer, der er eddikesyltet. Syltetøj og marmelade er bær eller frugter, der er syltet med sukker.

Du kender sikkert tørrede tomater og tørrede dadler, som kan holde sig i lang tid. I tørrede fødevarer er vandet fordampet, så der kun er så lidt vand tilbage, at mikroorganismer ikke kan leve i fødevarer. Derfor kan tørrede fødevarer gemmes i lang tid.



## 6.1 Fødevarers holdbarhed/konserverede fødevarers holdbarhed

Undersøg hvor lang tid flg. fødevarer kan holde sig.

Fødevarer	Frisk	På frost	Syltet	Tørret
Agurk				
Blomme				
Boller				
Broccoli				
Hindbær				
Kotelet stegt				
Rugbrød				
Stegt sild				
Tomat				
Æble				
Ærter				

## 6.2 Gem grøntsager i længere tid

Du kan gemme mange forskellige grøntsager i fryseren. Grøntsager som ærter, bønner og spinat er gode at fryse. De fleste danske familier har fx frosne ærter i fryseren, som kan tages op og bruges her og nu - ligesom hvis de var friske. Inden grøntsagerne fryses, skal de blancheses et par minutter i kogende vand. Det er med til at bevare grøntsagernes udseende og smag.

Grøntsager kan også gemmes i længere tid, når de bliver syltet. Når man sylter en fødevarer, forandres fødevarens smag, så den smager anderledes end den friske fødevarer.

Lav selv råsyltede agurker. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Lav en holdbarhedsmærkning og sæt den på de syltede agurker.

Smag på de syltede agurker. Sammenlign smagen med en frisk agurk.

Fortæl hvad du vil bruge de råsyltede agurker til.

## 6.3 Gem bær og frugter i længere tid

Du kan gemme de fleste bær og frugter i fryseren, og de bevarer udseende og smag næsten som i de friske fødevarer. Mange danske familier har frosne bær i fryseren, som kan tages op og bruges her og nu - ligesom hvis de var friske. De frosne bær får en anden konsistens, når de har været frosset.

Bær og frugter kan også gemmes i længere tid, når de bliver syltet. Når man sylter en fødevarer, forandres fødevarens smag, så den smager anderledes end den friske fødevarer.

Lav selv jordbærsyltetøj. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Lav en holdbarhedsmærkning, og sæt den på jordbærsyltetøjet.

Smag på jordbærsyltetøjet. Sammenlign smagen med et frisk jordbær.

Fortæl hvad du vil bruge jordbærsyltetøj til.



### 6.4 Tørrede fødevarer

Lav en liste over de tørrede fødevarer, I kender.

Tørrede fødevarer	Eksempler
Tørrede frugter	
Tørrede grøntsager	
Tørret fisk og kød	
Tørrede krydderier	
Tørret brød	
Andet	

Lav selv semi-tørrede tomater. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Hvordan vil du opbevare de semi-tørrede tomater? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvor lang tid kan de semi-tørrede tomater holde sig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sammenlign udseende, duft, smag og konsistens i de semi-tørrede tomater med soltørrede tomater og friske tomater. Du skal også sammenligne opbevaring og holdbarhed på de tre typer af tomater.

Fødevarer	Udseende	Duft	Smag	Konsistens	Opbevaring	Holdbarhed
Frisk tomat						
Semi-tørret tomat						
Soltørret tomat						

Hvad fortæller resultatet dig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvilke andre fødevarer kan du selv tørre? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Prøv evt. at tørre andre fødevarer.

