

GLOBUS

**Aktivitetsmateriale til
væbnere, seniorvæbnere og
seniorer**





Klimakokken

Mødeaktivitet for væbnere, seniorvæbnere og seniorer om Verdensmål 12: Ansvarligt forbrug og produktion

Introduktion til målet:

Verdensmål 12 handler om den måde vi producerer og forbruger på - det gælder både tøj, teknologi, mad, emballage og stort set alt andet, som produceres. Der er mange fordele ved at gøre madens fødekæde bedre og en del af fordelene har vi selv indflydelse på i vores eget køkken. En tredjedel af alt mad i verden går nemlig til spilde, og selvom meget af spildet sker, før maden ankommer til vores køleskab, så bliver der i Danmark spildt mere mad i husholdningerne end på henholdsvis restauranter, i fødevareindustrien og i supermarkederne. I Danmark smider vi hvad der svarer til ca. 120 kg mad ud per dansker.

Aktivitet:

I skal lave et måltid, hvor I bruger så meget af råvarerne som overhovedet muligt. Gentænk, hvilke dele af råvarerne, der egentlig er affald og hvilke dele, I bare kasserer per automatik. Kan man bruge de dele, som I normalt kasserer, i selve retten eller kan man tilberede dem på en anden måde? Mange ting kan nemt syltes, laves til pesto, steges sprødt, bruges i bagværk, eller noget helt femte. Aktiviteten kan også med fordel laves over bål.

*Mulighed for ekstra point: Fortæl FDFerne ugen forinden, at de kan medbringe en rest grøntsag hjemmefra, hvis de har noget, som er i farezonen for at blive smidt ud. Mange forskellige grøntsager kan passe fint i en minestrone, så slip fantasien løs.

*I kan indbygge et konkurrenceelement i aktiviteten, hvor der gives point for den bedste og mest kreative udnyttelse af de dele af råvarerne, som normalt kasseres. FDFerne kan selv finde på måder at udnytte råvarerne maksimalt på eller de kan lade sig inspirere af de nævnte forslag. Der kan også gives point for at have så lidt affald tilovers efter madlavningen som muligt.

Refleksion:

Hvorfor er vi blevet vant til at smide bestemte dele af fx grøntsagerne ud, før vi laver mad? Hvordan var det at bruge de dele af råvarerne, som ofte smides ud? Hvad vil det betyde for dig, din familie, Danmark og verden, at vi blev bedre til at udnytte råvarerne?



Opskrift på minestronesuppe (til 5 personer)

<p>Ingredienser:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 spsk olivenolie• 3 fed hvidløg, finthakkede• 2 løg, finthakkede• 4 gulerødder med top, i tern• 2 stængler bladselleri• 1 squash, i tern• 2 kartofler (søde eller alm.), i tern• 1 porre, i skiver• 2 dåser hakkede tomater• 2 spsk tomatpuré• 6 dl grøntsagsbouillon• 4 laurbærblade• 1 tsk timian, tørret• 100 g suppenudler• salt• sort peber, friskkværnet <p>Tilbehør</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 håndfuld persille, hakket• 40 g parmesan, i flager• Brød	<p>Fremgangsmåde:</p> <p>Varm olien op i en gryde og tilsæt løg, hvidløg og grøntsager. Rør dette godt igennem et par minutter i gryden ved middelhøj varme.</p> <p>Kom hakkede tomater, tomatpuré, grøntsagsbouillon, timian og laurbærblade i gryden. Sæt låg på og lad det simre i 10-15 min.</p> <p>Kom suppenudlerne i og kog dem møre i suppen.</p> <p>Smag til med salt og peber og server den varme suppe med godt brød til og et drys af frisk persille samt parmesan til at rive over.</p>
--	---

Ideer til tilberedning af 'resterne'

- Pesto af toppene fra gulerødder og bladselleri
- Top og bund af porrer kan steges med smør og bruges som topping på suppen (eller koges med i suppen)
- Sprøde chips af kartoffelskræller (man kan også bruge hele kartofflen i suppen)
- Hvad I ellers kan kreere kommer an på, hvilke råvarer FDFerne medbringer hjemmefra.



GLOBUS

FDF og verdensmålene

