

Tema — Kost

Fokusområder:

- Bæredygtig kost
- Madspild
- Lokale samarbejdspartnere
- Spar på ressourcerne



Hver dag bruger vi mere end en million kroner på mad, på landets efterskoler. Når vi ønsker at skabe mere bæredygtige efterskoler og skære ned på CO₂-aftrykket er kosten et stort og effektivt område at arbejde med.

Ligesom mange andre områder inden for bæredygtighed, er emnet og de mange tilhørende valg kompliceret at forholde sig til.

Derfor kan det være en stor hjælp for efterskoleeleverne, at en del af valgene er taget for dem allerede ved planlægningen af menu, indkøb og anretning.

Derfor er en vigtig opgave for køkkenet, at gøre det bæredygtige valg lækkert, spændende og let tilgængeligt.

Et par andre vigtige faktorer er at indtænke sæsonens råvarer, lokale producenter samt de plantebaserede og økologiske retter.

Det er også vigtigt at tænke på, hvordan I får mest muligt ud af alle råvarer, hvordan I undgår madspild, samt hvad der sker med de rester, som er tilbage.

Har I spurgt eleverne, hvad deres bæredygtige livret er? Og vil I være med til at skabe flere af dem?



Efterskole-fakta



På landets efterskoler spiser vi hver dag mad for mere end 1 million kroner!

Følgende tal og beregning er med afsæt i, at 100 elever spiser 200 gram af den valgte vare en gang om ugen i et år.

200 g en gang om ugen til 100 elever

CO₂/år



Oksekød [udskæringer]	84300 kg
Oksekød [hakket]	33800 kg
Laks, torsk, makrel, rejer	11700 kg
Svinekød	3900 kg
Kylling og fjerkræ	2600 kg
Bønner, linser og kikærter	1700 kg
Grøntsager [ikke tilbehør]	700 kg

Kilde: Vanebrudspalæet



Læs mere om temaet her:

concito.dk/projekter/store-klimadatabase





Kost

Bæredygtig kost

Vi kan skåne planeten, spare meget CO2 og skabe en mere bæredygtig produktion ved at se på vores kostplan og menu.

Tag eventuelt afsæt i Concitos Klimadatabase, hvor vi kan se den enkelte råvares CO2-aftryk.

Hvordan kan I lave en mere plantebase-ret kostplan og bruge de råvarer, der har begrænset CO2-aftryk?



Kost

Lokale samarbejdspartnere

Det er oplagt at bruge lokale råvarer i sæson, hvis man vil lave mere bæredygtig mad. Det kræver samarbejdsaftaler samt, at vi tilpasser kostplanen til årshjulet for frugt og grønt.

Hvilke muligheder har vi for at samarbejde med flere lokale producenter?

Hvordan kan vi stille flere krav til bæredygtighed i de samarbejder, vi allerede har?



Kost

Madspild

I Danmark er vores madspild enormt og det er spild af jordens ressourcer. Der er også madspild på efterskolerne.

Hvordan kan vi undgå madspild?

Kan vi se på menuen og genbruge rester, bruge mindre tallerkener eller kan vi inddrage eleverne i konkurrencer og kampagner om madspild?



Kost

Spar på ressourcerne

Der skal vand til at vaske, strøm til at varme og service til at servere på. På efterskolerne bruger vi mange ressourcer på at gøre maden klar til at blive spist. Tag et kig på jeres måltidspraksis og hverdag med en bæredygtighedslup.

Har vi energirigtigt udstyr, kan vi fylde ovnene mere og spare på vandet?

Kan vi se på vores miljø- og fairtrade-mærker på indkøbslisten eller kan vi måske droppe plastikflasken og andet engangsemballage?

Arbejdsark – Kost

Fokusområde: _____



Skriv det valgte fokusområde på arket.

Bevæg jer igennem arbejdsarket trin for trin, med afsæt i det valgte tema og fokusområde.



Hvem er vi?

1. Hvad gør vi allerede, som har betydning for vores aftryk – negativt og positivt?





2. Hvorfor [værdier, vaner eller praktik]?

Visioner

3. Hvad vil vi gerne forandre på den korte og den lange bane?

4. Hvilke aktiviteter kan føre os derhen? [Brainstorm]

Indsatser

5. Udvalg og prioriter tre aktiviteter?







6. Hvem skal gøre hvad og hvornår for at første prioriteten lykkes?
