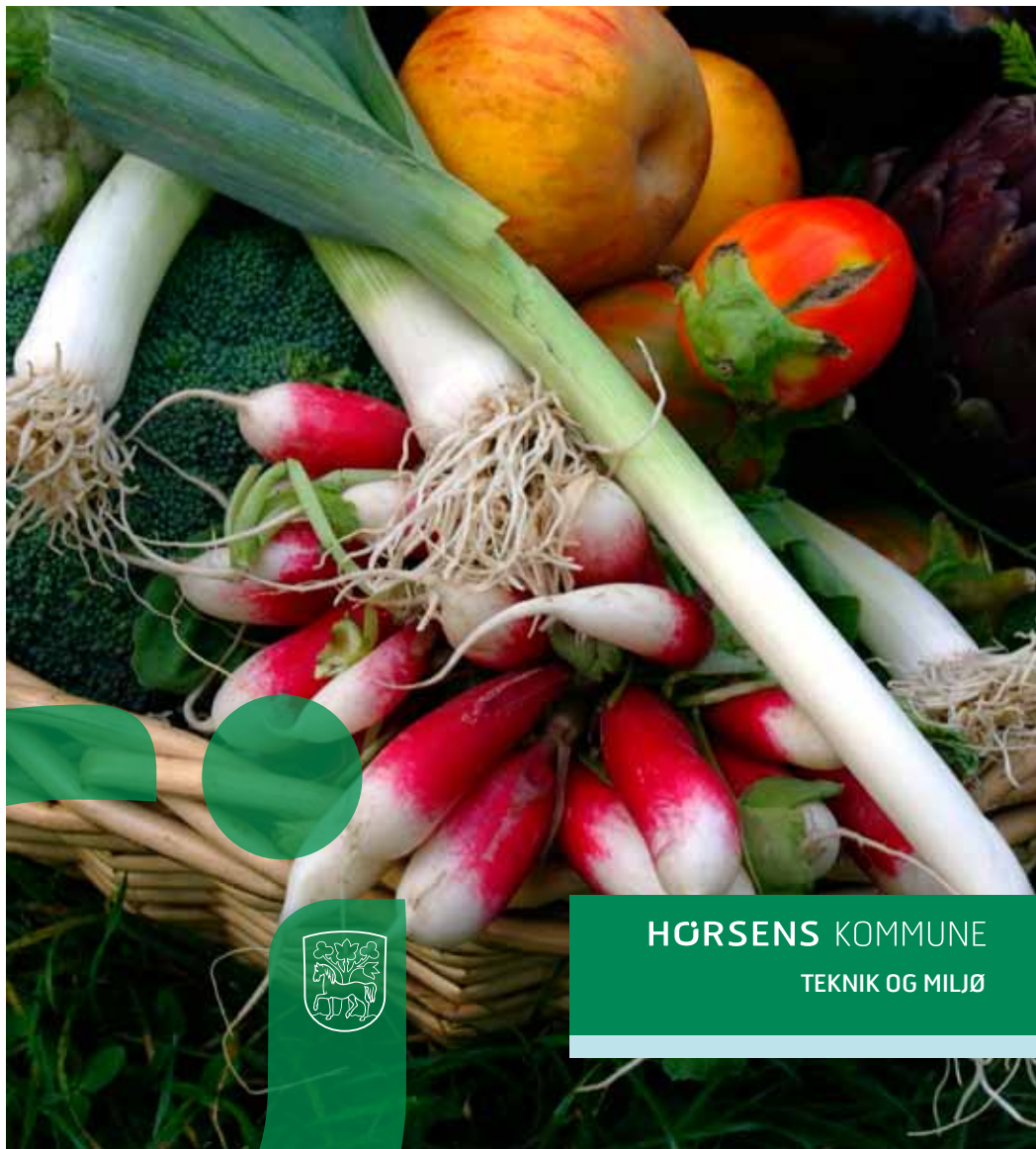


# Inviter klimaet med på middag



HØRSENS KOMMUNE

TEKNIK OG MILJØ





**Inviter klimaet med på middag**

## **Tænk på klimaet, når du planlægger og køber ind til aftensmaden**

### **Spis mindre kød**

Tag en dag om ugen uden kød og spar miljøet for cirka 44 kg CO<sub>2</sub> om året.

Vil du gerne have kød, kan du vælge fersk fisk, kylling eller svin da det kræver mindre energi at producere end oksekød.

### **Spis økologisk**

Økologi er et godt valg for miljøet og dyrevelfærden, for i økologisk landbrug er der ikke brugt kunstgødning eller sprøjtegifte. Køber du økologisk frugt og grønt, undgår du eventuelle rester af de pesticider, landmændene bruger i dyrkningen af konventionelle afgrøder.



### **Spis dansk**

Maden i supermarkerne kommer fra alle verdenshjørner. Men det er ikke lige meget, hvor langt maden er blevet transporteret, før den havner på supermarkedernes hylder. Det koster nemlig CO<sub>2</sub>-udledning at køre eller sejle varerne fra der, hvor de er produceret, til supermarkedet. Køb derfor for eksempel danske kartofler i stedet for thailandske ris.

Men hvis valget står mellem en konventionel broccoli fra Danmark eller en udenlandsk med ø-mærket, er den udenlandske bedst. Informationscenter for Miljø & Sundhed vurderer nemlig, at selv om der er visse fordele ved den hjemlige produktion, kan de ikke opveje fordelene ved den økologiske produktionsform.



## **Pandekagedej**

Til 4 personer

2 dl hvedemel  
2 dl grahamsmel  
Salt  
1 æg  
4 dl letmælk  
1 spsk. olie

## **Laksestuvning**

Til 4 personer

6 dl letmælk  
3 spsk. majsstivelse  
3 porrer  
4 gulerødder  
225 g laksefilet  
1 bdt. dild

Kom mel og salt i en skål. Pisk æg, mælk og olie i dejen lidt ad gangen og rør, til dejen er ensartet. Varm en sliplet-pande op og steg pandekagerne på begge sider.

Skær porrer i ringe og skyl godt. Skræl gulerødderne og skær dem i små tern, skær laksen i små tern. Kog porrer og gulerødder i 1 dl vand under låg i 2 min. Tilsæt 5 dl mælk og varm op. Rør resten af mælken sammen med majsstivelse til en jævning. Rør jævningen i under omrøring, tilsæt laks og kog 3 minutter. Smag til med salt og peber og tilsæt hakket dild. Server stuvningen i pandekagerne.

## Gulerods-/æble-/rødbedesalat

Til 4 personer

2 gulerødder  
1 æble  
1 lille rødbede  
Saften fra ½ appelsin  
1 spsk. solsikke- eller græskarkerner

Riv ingredienserne groft og bland dem sammen. Tilsæt lidt citron eller appelsinsaft og evt. nogle kerner.



## Rösti

Til 4 personer

200 g gulerod

200 g persillerod

400 g kartofler

1 spsk. mel

1 æg

Salt

Peber

Olivenolie til stegning

Persille til pynt

Riv grønsagerne groft og vend dem i en skål med mel, æg og salt og peber. Kom blandingen på en varm pande med olie og tryk dem flade. Steg røstierne cirka 5. min på hver side.

## Spis sæsonvarer

Hvis du vælger sæsonens frugt og grønt fra Danmark, spares miljøet for cirka 30 kg CO2 om året.

Når du køber sæsonvarer, slipper klimaet for belastningen ved at fragte og nedkøle varen. Desuden er det billigere at købe det, der er mest af lige her og nu.



## Kylling i kål

Til 4 personer

400 gram kyllingefilet

½ hvidkål

1 stort løg

3 gulerødder

Olie

1 spsk. karry

Salt og peber

Skær kyllingefileterne i tynde strimler. Rengør og snit grønsagerne meget fint. Varm olien på panden og kom karryen i olien og svits det lidt. Kom kyllingen på panden og svits det med løget. Kom kål og gulerødder i og svits dem med, til de er tilpas sprøde. Smag til med salt og peber.

Server retten med groft brød.

### Kort tilberedningstid

Kort tilberedningstid er godt for klimaet. Lav hellere mad på komfuret end i ovnen og kog med låg og udnyt eftervarmen.

## Besøg os i Sund By

og få en snak om:

- giftfri ukrudtsbekæmpelse
- bekæmpelse af dræbersnegle
- giftfri skadedyrsbekæmpelse
- kompostering og brug af kompost

Vi sælger kompostbeholdere, orme-kulturer og andet tilbehør.

Køb en redekasse til din have i Sund By Butikken og nyd fuglelivet sommeren igennem. Havens småfugle bekæmper effektivt skadevoldende insekter og larver.



Horsens Kommune  
Rådhusvej 4  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29  
[www.horsenssundby.dk](http://www.horsenssundby.dk)  
[www.horsenskommune.dk](http://www.horsenskommune.dk)

**HORSENS KOMMUNE**  
**TEKNIK OG MILJØ**