



I MENY VIL VI GØRE DET KLIMAKÆRLIGE VALG TIL DET LÆKRESTE VALG

MENY bakker op om Danmarks nye officielle 'Madglade Klimatips', der skal gøre det nemt at vælge klimavenligt, når vi laver mad.

 <p>FREMTIDEN ER LYS</p> <p>Vælg fisk eller lyst kød som kylling, når menuen står på burger, pizza eller sandwich.</p>	 <p>GENOPFIND DEN DYBE TALLERKEN</p> <p>Lav flere klassiske grønne retter som kartoffel- eller tomat-suppe. Så sparer du på kødet - ikke på smagen.</p>	 <p>SAGEN ER MINORE BØF</p> <p>Skær én god bøf i skiver, og server en salat med bøf i stedet for bøf med salat. Sådan når én bøf hele bordet rundt.</p>	 <p>ROD I KØKKENET</p> <p>Tilsæt masser af revet eller snittet grønt til din kødsovs, fx gulerødder, selleri eller squash - så er der også mad til i morgen.</p>	 <p>GRØN BØF</p> <p>Lav en lækker grøntsagsbøf ved at stege en paneret grøntsag som fx en skive selleri eller pastinak.</p>	 <p>HAV UDSTYRET I ORDEN</p> <p>En grill kan bruges til andet end kød. Giv grøntsagerne en tur på risten!</p>
 <p>KARTOFFLEN ER KONGEN</p> <p>Giv kartoffelen hovedrollen. Lav røsti, kartoffelsalat eller bagte kartofler med fyld, og gør kødet til tilbehør.</p>	 <p>SÆSON FOR SMAG</p> <p>Lav enkle retter hvor sæsonens frugt og grønt er i centrum. Så får du den bedste smag og spiser samtidig varieret og klimavenligt.</p>	 <p>VERTEN ER STOR</p> <p>Imponér dine gæster og lav lækker indisk dhal med linser eller thai curry med grøntsager.</p>	 <p>ØVELSE GØR NESTER</p> <p>De fleste af os laver de samme retter igen og igen. Øv dig i en til to grønne retter, og lad dem blive en del af rutinen.</p>	 <p>STAV DIG TIL DET</p> <p>Supplér din mad med grøntsagsstave med hummus eller anden dip.</p>	 <p>ER DU HELT GRØN?</p> <p>Fyld din pita med falafel, fiskefrikadeller eller stegte grøntsager som fx aubergine og squash. Top op med knasende lækker spidskål.</p>
 <p>GRØNNE SMUTVEJE</p> <p>Køb rodfrugter og andet grønt, som allerede er snittet. Det kan nemt blandes i fx lasagne, tærter og gryderetter.</p>	 <p>KRYDDERI PÅ TILVÆRSELSEN</p> <p>Gør det grønne til stjernen på tallerkenen, og brug lidt stegt bacon eller hakket kød som krydderi frem for som hovedingrediensen.</p>	 <p>MER' SMAG</p> <p>Tilføj mere umami - altså ligesom smagen af kød - med fx stegte champignoner, soltørret tomat, revet ost eller fiskesovs.</p>	 <p>PASTA POLLOGNESE</p> <p>Udskift hakket oksekød med hakket kylling i dine pastafavoritter og sæt fut i smagen med tomat-puré, hvidløg og masser af krydderurter.</p>	 <p>FARS DAG</p> <p>Rør kødfarsen med revet grønt og giv den masser af smag med fx ansjos, kapers eller lidt chili. Så er der til både frikadeller og baller i karry i samme pakke kød.</p>	 <p>HUSK DINE AFTENGØNNER</p> <p>En dåse kogte bønner eller kikærter kan nemt bruges i salater, blendede supper og gryderetter. De giver både mæthed og god smag.</p>
 <p>JEGGE SÅ SVÆRT</p> <p>Lav flere æggeklassikere som omelet, æggekage eller biksemad med masser af grønt og spejlæg. Så sparer du på kødet, men får stadig proteiner.</p>	 <p>HURRA FOR DE BRUNE SOUSER</p> <p>Find soja, HP-sauce, fiskesovs og eddike frem. De kan give dine retter dybde og smag uden brug af kød.</p>	 <p>RUL DIG UD</p> <p>En grøn tærte er hurtigt i ovnen, når du bruger rul-ud-dej. Brug fuldkorn og spis en grov salat til, så bliver du mæt.</p>	 <p>GRØNT PÅ TOPPEN</p> <p>Brug rester af kogte kartofler eller bagte grøntsager på et stykke rugbrød. Så er der hurtigt og nem aftenmad.</p>		

Klimatipsene er udviklet af Miljø- og Fødevarerministeriet, Klimaministeriet og organisationen Madkulturen i samarbejde med danske forbrugere, så de passer til den måde, vi rent faktisk laver mad.