



Bæredygtig mad

I Mad & Måltider arbejder vi med bæredygtighed, når vi laver mad – både for at passe på den klode, som vores børn skal overtage, og for at ruste kommende generationer til at overtage ansvaret for et bæredygtigt Odense. Fødevarestyrelsens officielle kostrådene – godt for sundhed og klima, er anbefalinger til mad og drikke, der er sund og samtidig klimavenlig. Kostrådene er vores faglige ramme.

Godt
for
dig



Godt
for
dyrene



Godt
for
miljøet



I Mad & Måltider vælger vi økologi, og vi er stolt indehaver af det økologiske spisemærke i sølv. Det betyder, at du altid kan være sikker på, at dit måltid er minimum 60 % økologisk.

Økologien bidrager positivt til både biodiversitet, dyrevelfærd og miljø.

Fyn er rig på landbrugsprodukter af høj kvalitet.

Det hylder vi i vores måltider, hvor vi bruger lokale råvarer fra den fynske køkkenhave, når det er muligt.


Vi udvælger råvarer med respekt for årstiderne og præsenterer mange forskellige råvarer. Vi tror nemlig, at en bred kulinarisk palette af smagfulde oplevelser bidrager positivt til maddannelse.



Bæredygtig
Børnemad
Mad & Måltider



Praktiske tips til Bæredygtig Madlavning



Der er behov for at vi hjælper hinanden for at sikre et bæredygtigt Odense og en bæredygtig verden. Derfor har vi samlet en række praktiske tips til, hvordan du kan tænke bæredygtighed ind, når du laver mad derhjemme.

Økologi bidrager positivt til biodiversiteten, dyrevelfærden og miljøet. Den fynske køkkenhave bringer råvaren tættere på. Der er derfor mange fordele ved at vælge både økologi og råvarer lokalt fra Fyn.

Både dyrehold og planteavl belaster klimaet og miljøet. Når vi laver mad, er der heldigvis mange ting vi kan gøre, for at passe på netop klima og miljø. Sørg for at bruge hele råvaren, skru op for mængden af de mindst belastende råvarer og ned for de råvarer, som belaster klima og miljø mest.

Gå på opdagelse og se, hvad du bør spise mere af og hvad du bør spise mindre af.



Vælg økologi og den fynske køkkenhave

- Vælg økologi, når du kan
- Dyrk det fynske og favn verdens muligheder
- Tag på opdagelse i det fynske madland



Brug hele råvaren

- Skær minimalt fra top og bund
- Brug stokke fra broccoli, blomkål og lignende i supper, salater og gryderetter
- Spis kartofler og rodfrugter med skræl



Brug sæsonens grøntsager og frugter

- Spis mange lette grøntsager forår og sommer
- Spis mange rodfrugter og forskellige kåltyper efterår og vinter
- Spis flest danske frugter og bær



Spis mindre kød, mere fisk og flere bønner, linser og ærter

- Minimer brugen af oksekød og lammekød – spis kylling og gris i stedet
- Spis flest af de små fisk og vælg fisk i sæson
- Spis bønner, linser og ærter som alternativ og supplement til kød



Spis flere kartofler, korn og kerner

- Spis kartofler på mange forskellige måder – kogt, stegt, bagt, moset
- Brug korn og kerner som fylde i salater og supper
- Minimer brugen af ris – erstat eller bland med korn og kerner