

Det skal smage af noget

OG VÆRE LOKALTDYRKET,
BÆREDYGTIGT OG SUNDT!

BÆREDYGTIGE madrutiner

- Madplan:** *Lav madplan for alle ugens 7 dage*
- Spis i sæson:** *Måltider efter årstidens frugter og grøntsager.*
- Plantebaseret:** *Erstat kød med plantebaserede alternativer*
- Rester:** *Tilføj 1-2 "rest-tapas"-dage i løbet af ugen.*
- Økologi** *Vælg økologi når det er muligt.*
- Lokale råvare:** *Køb grønt og kød der er dyrket/opdrættet lokalt.*
- Komposter:** *komposter køkkenaffald og reducer dit affald.*
- Plantedrik:** *Prøv havre-, soja- eller mandeldrik.*
- Køkkenhave:** *Opsæt køkkenhave - som min. krydderurter.*
- Forarbejdning:** *Forarbejdet mad = mere energi i produktion.*
- Krydderier:** *Køb friske krydderurter eller pluk egne.*
- Lav CO2 ret:** *Opskrifter med en lavere miljøpåvirkning.*
- Glasemballage:** *Køb glasemballage til senere eget genbrug.*