

KLIMAKOKKENE



FAKTATEKST TIL POWERPOINT



KLIMAKOKKENE

BILDE 1

TEKST: Vi skal jobbe med bærekraftig mat gjennom en kampanje som heter Klimakokkene. Dere skal lage en egen klimasmart matrett, men først skal vi se litt på hva bærekraftig mat er.

BÆREKRAFTIG MAT

-hva er det?

KLIMAKOKKENE

BILDE 2

TEKST: Bærekraftig mat – Hva er det?

BÆREKRAFTIG MAT

- skal være trygg og sunn for oss som skal spise den
- de som lager maten skal ha det bra og få en rettferdig lønn for den jobben de gjør
- skal være miljøvennlig

KLIMAKOKKENE

ikke bærekraftig hvis vi blir syke av å spise den! I bærekraftig matproduksjon skal alle som er med og lager maten, ha det trygt og godt på jobb. Alle skal ha en rettferdig lønn for den jobben de gjør.

Bærekraftig mat er miljøvennlig. Når vi velger miljøvennlig mat istedenfor mat som ikke er miljøvennlig, hjelper vi kloden.

BILDE 3

TEKST: Bærekraftig mat må være trygg og sunn. Maten er

Å SPISE MILJØVENNLIG

-hvordan kan det hjelpe kloden?

KLIMAKOKKENE

BILDE 4

TEKST: Hvorfor kan det å spise miljøvennlig hjelpe kloden? Det er fordi at mat og klimaendringer henger sammen.

KLIMAENDRINGER



KLIMAKOKKENE

BILDE 5

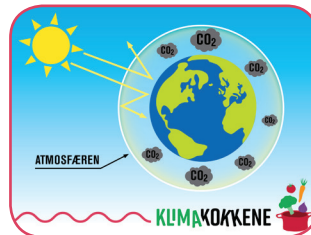
TEKST: Jordkloden sliter med større klimaendringer, det betyr at det blir varmere på kloden. Da smelter verdens isbreer og isen på Nord- og Sørpolen, havet stiger og vi får mer stormer, tørke og flom. Hvis dette fortsetter, vil store deler av verden få det vanskelig.



BILDE 6

TEKST: Klimaendringene skjer fordi at utslippene av klimagasser som metan og CO₂,

har blitt større og større det siste hundreåret. Klimagassene gjør at drivhuseffekten blir sterkere, og derfor blir det varmere på jorda. Mye av maten vi spiser, bidrar til at klimaendringene blir sterkere. Det er fordi vi slipper ut masse klimagasser når vi skal produsere maten, lagre den og transportere den dit den skal kjøpes og spises. En tredjedel av verdens klimagassutslipp kommer fra matproduksjon.



BILDE 7

TEKST: Hva er Drivhuseffekten? Vi har et luftlag rundt jorda som heter atmosfæren. Atmosfæren passer på at jorda holder

varmen, ved å holde på varmen fra solstrålene. Dette er bra, for uten atmosfæren hadde det blitt altfor kaldt for livet på jorda. Det er dette som kalles drivhuseffekten. I atmosfæren finnes det en del CO₂, og det er helt naturlig. Problemet er at vi slipper ut veldig mye CO₂ i tillegg til det som finnes naturlig i atmosfæren, og da blir drivhuseffekten mye sterkere! Dermed slipper mindre varme ut gjennom atmosfæren, jorden blir varmere og havet stiger.

Miljøvennlig mat = mindre klimagassutslipp



KLIMAKOKKENE

BILDE 8

TEKST: Miljøvennlig mat slipper ikke ut like mye klimagasser som den maten som ikke er miljøvennlig.

BÆREKRAFTIG MAT

-hvordan kan vi lage og spise mer bærekraftig mat?

KLIMAKOKKENE

BILDE 9

TEKST: Hvordan kan vi bli mer bærekraftige i matveien?

KJØP LOKALPRODUSERT MAT



Da blir det mindre forurensning gjennom transporten av maten.

KLIMAKOKKENE

BILDE 10

TEKST: Kortreist er mat som har blitt dyrket og pakket ikke så langt fra der det selges.

Da trenger ikke maten å transporteres så langt, og det bidrar til at det blir mindre forurensning fra transport. Dette reduserer utslipp av klimagasser og andre skadevirkninger av transporten, som lokal forurensning og ulykker. Kortreiste poteter fra nabogården er mye mer miljøvennlig enn langreiste poteter fra Kypros. Det er dessuten lettere for oss å finne ut hvordan maten er produsert dersom den er lokal. Og så er det bra å støtte de lokale bøndene!

UNNGÅ MATSVINN



Ikke kast mat som fortsatt kan spises!

PS! Visste dere at en tredjedel av maten som jorden produserer aldri når magen?

KLIMAKOKKENE

BILDE 11

TEKST: Så mye som en tredjedel av all mat som produseres blir kastet som søppel. Å produsere mat krever mye vann, store jordressurser, energi og

arbeidskraft. Derfor bør vi passe på at maten som produseres blir spist. Når mat som kunne vært spist blir kastet, kaller vi det matsvinn. Brød, frukt, grønnsaker og melk er noe av det som ofte ender opp som matsvinn. Men det er mange ting vi kan gjøre for at mindre mat blir kastet. Vi kan for eksempel gjøre en enkel test på varer som er gått ut på dato: Se, lukt og smak! Hvis en matvare både ser fin ut, lukter greit og smaker slik den skal, er det helt greit å spise / drikke varen, selv om den er gått ut på dato.

SPIS SESONGBASERT



Spis det naturen gir deg her og nå, i stedet for at maten reiser jorda rundt for å havne på tallerkenen din.

KLIMAKOKKENE

BILDE 12

TEKST: Når du spiser sesong-

basert, lager du for eksempel middag med matvarer som er modne i akkurat den perioden som du lager middagsretten. Det betyr at en lørdagsmiddag midt på vinteren kan se ganske annerledes enn en lørdagsmiddag i juli. På denne måten spiser du også kortreist, fordi du bruker det naturen gir deg her og nå, i stedet for at maten reiser jorda rundt for å havne på tallerkenen din.

SPIS MINDRE KJØTT



Kuer, sauer og geiter, raper og promper metangass. De lager så mye metangass at det er skadelig for miljøet!

KLIMAKOKKENE

BILDE 13

TEKST: Kjøttproduksjonen slipper ut mye metangass,

blant annet fordi at kuer og sauer raper og promper så mye at det skader miljøet. Metan er en kraftig drivhusgass som bidrar til global oppvarming dersom det blir for mye av den. I tillegg krever disse husdyrene vann som i stedet kunne vært brukt til drikkevann. Og en ting til: vi utnytter mer energi ved å spise korn, i stedet for å gi kornet til dyra og så spise dyra etterpå. I denne prosessen går mesteparten av energien tapt.

VELG ØKOLOGISK MAT



Den er dyrket uten forurensende kunstgjødsel og kjemiske sprøytemidler.

KLIMAKOKKENE

BILDE 14

TEKST: Økologisk mat er mat som er dyrket uten giftig kunstgjødsel og kjemiske sprøytemidler. Du får kjøpt mange forskjellige typer økologiske matvarer, også fisk og kjøtt. På en økologisk gård får dyrene gå på beite og de har større plass. Høns er frittgående og sitter ikke i trange bur dagen lang. Økologiske varer er merket med en Ø. Se etter Ø-merket!

PLANLEGGING

MATRETEN SKAL:

1. Være klimavennlig
2. Være sunn og næringsrik
3. Se bra ut og smake godt

KLIMAKOKKENE

BILDE 15

TEKST: Nå skal elevene gå i gang med å planlegge sin egen matrett. Det er tre kriterier maten vil bli vurdert etter, derfor er det lurt å tenke på disse kriteriene når de skal planlegge retten.

KRITERIENE ER:

1. Matretten skal være klimavennlig.

- Hvor lite eller stort Co2-avtrykk gir matretten? Har

den 0,8 kg eller mindre, regnes avtrykket som lite.

2. Maten skal være næringsrik.

- Maten bør inneholde minst tre ulike ingredienser fra ulike matvaregrupper. Det er like så viktig at maten er smart for kroppen som for klimaet!

3. Maten skal se bra ut og smake godt!

- Hvor smakfull maten er og hvor digg den ser ut. Vi spiser ikke bare med munnen, vi spiser også med øynene. Siden vi ikke får smakt på alle de fantastiske rettene deres, er det viktig at maten ser like god ut som den smaker.

www.klimakokkene.no



KLIMAKOKKENE

BILDE 16

TEKST: Det kan være en god

hjelp i planleggingen å bruke klimakalkulatoren. Der skriver elevene inn en matvare og sjekker hvor mye klimagassutslipp varen produserer. Klimakalkulatoren finner dere på klimakokkene.no. Det er også her elevene skal laste opp bilde av matretten når den er ferdig. På klimakokkene.no finner dere også mer informasjon om konkurransen og klimavennlig mat.

LYKKE TIL!

KLIMAKOKKENE

BILDE 17



KLIMAKOKKENE