

Cirkelmatte

Välj en maträtt och beräkna hur den påverkar klimatet och miljön. Använd tabellerna med information om råvarors utsläpp, påverkan på biologisk mångfald och vattenförbrukning för att göra beräkningarna.

1. Vilken maträtt väljer du? _____

2. Gör beräkningarna utifrån 4 portioner. Har receptet många ingredienser kan du begränsa det till 6–10 st. Vad är ingrediensernas sammanlagda påverkan på:

a) Utsläpp av koldioxid _____

b) Biologisk mångfald _____

c) Användning av vatten _____

3. Rita på separat papper tre stolpdiagram som visar ingrediensernas påverkan på:

a) Utsläpp av koldioxid

b) Biologisk mångfald

c) Användning av vatten

4. Analysera resultaten.

a) Var det någon ingrediens som hade väldigt stor påverkan jämfört med de andra?

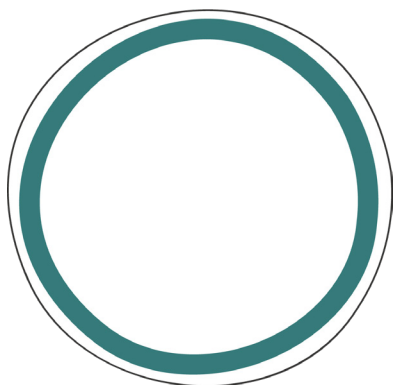
b) Är det samma ingrediens som har högst påverkan på koldioxidutsläpp, biologisk mångfald och vattenanvändning?

c) Går det att byta ut någon ingrediens för att göra maträtten mer miljövänlig?

Recept

Korvstroganoff med ris (4 port)

4 dl ris
550 g falukorv
1 gul lök
1 msk olja
3 msk tomatpuré
2 dl matlagningsgrädde
1 tsk dijonsenap
peppar
salt



Pannkakor (4 port)

3 dl vetemjöl
3 ägg
6 dl mjölk
2 msk smör, smält
0,5 tsk salt

Krämig Carbonara (4 port)

400 g spaghetti
2 förpackningar bacon (å 140 g)
4 äggulor
1 dl vispgrädde
2 dl riven parmesan
svartpeppar, nymalen
salt

Potatis, vegetariska köttbullar och gräddsås (4 port)

1 kg potatis

Köttbullar:

500 g vegofärs
1 gul lök
1 ägg
1 dl grädde
4 msk ströbröd
Salt och peppar

Gräddsås:

3 dl vispgrädde
1 köttbuljongtärning
kinesisk soja
majsstärkelse
salt
peppar

