

KLIMAK OGEBOGEN

Opskrift og guide til klimavenlig mad i 4 dage

Udgivet for Coop af trykkeriet Trykkesagsstrykkertryk Udgave 1. december 2019 ©

Super
Brugsen

Kvickly

Daglig
Brugsen



JANUAR | BOG 1

Uge 2 2019

Hvordan bruges bogen?

Altid opskrifter til 4 dage

Selvom du vælger at købe måltidskassen til 3 dage, vil du i bogen altid få opskrift nr. 4 med. Der er ikke råvarer til opskriften i din måltidskasse, men det kan give dig en ide om, hvordan du selv på længere sigt kan skabe lækre klimavenlige måltider.

Bogens opskrifter

I 'Den Klimabevidste' serverer vi lækre rette for dig og din familie og gør det samtidig muligt, at til og fravælge madpakker både til voksne og børn.

Måltidskassen indeholder altid nye og spændende retter, hvor både børn og voksne kan være med i køkkenet. Selvom retterne i måltidskassen er veganske og vegetariske sørger Coops ernærings eksperter og kokke for, at der altid er den rette næring både i form af proteiner, vitaminer og mineraler.

Måltidskassen er altid økologisk, og alle animalske produkter i kassen har højest mulig dyrevelfærd. Det betyder en mere klimavenlig samvittighed, og en bedre langsigtet dyrevelfærd.

Hver uge kommer en ny opskriftsbog med spændende opskrifter og information om valget af råvarer.

Bogens klimainformation

I bogen findes desuden klimainformation og hjælp til at udpege de gode klimavenlige varer i supermarkedet eller på vores hjemmeside.

Alt denne information bliver formuleret af klimaeksperter, så du ved, den information, du får, er korrekt!

I denne udgave af 'Klimak(())ogebogen' har Klima Skalvi Passepåsen samlet en masse årstidsbetonede varer både fra Danmark og udlandet.

Alle varene er økologiske, og på siderne i bogen findes information om råvarevalget og klimabelastningen!

God fornøjelse

Hos Coop er vi meget stolte af vores måltidskasse 'Den Klimabevidste' og vi håber at Du og din familie vil nyde vores omhyggeligt udvalgte råvarer og opskrifter.

Med venlig hilsen
Chef Vil Bestemmesen
Adm. Direktør
Coop.mad.dk



Kokken bag:
[Klima Madkokkesen](#)

Ernæringseksperter bag:
[Protein Skaldespisen](#)



Klimaeksperter bag:
[Klima Skalvi Passepåsen](#)



Råvarevalg

Hvorfor vrøvletekst?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Overskrift og sludretekst!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

DAG 4

NORDISK KANTAREL-PERLEBYGS'OTTO'

Råvarer per person: Tilberedning:

Råvare 1

Information om råvaren

Råvare 2

Information om råvaren

Råvare 3

Information om råvaren

Råvare 4

Information om råvaren

Råvare 5

Information om råvaren

Råvare 6

Information om råvaren

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Sludretekst indsat som eksempel:

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.



Hvad spiser vi denne uge?

Dag 1: Vegetariske Burgere

Familievenlige vegetariske burgere med lækre ost og grøntsagsbøffer

Dag 2: Fuldkornsspaghetti med vintergrønt

Lækker fuldkornsspaghetti med lys sauce og friske vintergrøntsager

Dag 3: Grøn urtesuppe med ostebrød

Cremet og varm grøntsags og urtesuppe med sprødt og smagfuldt ostebrød

Dag 4: Nordisk kantarel-perlebyggs'otto'

Smagfuld, cremet og lækker 'risotto' lavet med dansk perlebyg og udenlandske kantareller

DAG 1

VEGETARISKE BURGERE

Råvarer per person: Tilberedning:

Råvare 1

Information om råvaren

Råvare 2

Information om råvaren

Råvare 3

Information om råvaren

Råvare 4

Information om råvaren

Råvare 5

Information om råvaren

Råvare 6

Information om råvaren

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Sludretekst indsat som eksempel:

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.



Råvarevalg

Hvorfor vrøvletekst?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Overskrift og sludretekst!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

DAG 3

GRØN URTESUPPE MED OSTEBRØD

Råvarer per person: Tilberedning:

Råvare 1

Information om råvaren

Råvare 2

Information om råvaren

Råvare 3

Information om råvaren

Råvare 4

Information om råvaren

Råvare 5

Information om råvaren

Råvare 6

Information om råvaren

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Sludretekst indsat som eksempel:

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.



Råvarevalg

Hvorfor er tomaterne ikke danske?

I Den Klimabevidste måltidskasse bestræber vi os på, at gøre alle retterne så klimavenlige som muligt. Det betyder, at du om vinteren aldrig vil få tomater fra opvarmede danske drivhuse, da disse tomater påvirker klimaet langt værre end f.eks. Dansk oksekød. Vi har derfor udvalgt EU økologiske tomater fra Spanien.

Disse tomater udleder kun 1kg CO2 per 1 kg tomat, det er altså noget bedre end de danske, som udleder helt op til 15 kg CO2 per 1kg tomat! Transporten af tomaterne fra Spanien er regnet med!

Overskrift og sludretekst

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

DAG 2

FULDKORNSPASTA MED VINTERGRØNT

Råvarer per person: Tilberedning:

Råvare 1

Information om råvaren

Råvare 2

Information om råvaren

Råvare 3

Information om råvaren

Råvare 4

Information om råvaren

Råvare 5

Information om råvaren

Råvare 6

Information om råvaren

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Sludretekst indsat som eksempel:

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.

Sludretekst indsat som eksempel:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

Suspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Mauris eget neque at sem venenatis eleifend. Ut nonummy.



Råvarevalg

Hvorfor vrøvletekst?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.

Overskrift og sludretekst!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus.

Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci.