

"Klima-menu i Oktober"

Udviklet i forbindelse med projekt "[Smag på Odsherred](#)"

"FruGrøn kommer til byen" på Asminddrup Skole torsdag den 21. Oktober 2010 kl. 14 - 17

Forret:

- ❖ FruGrøn's gudedrik til "Smag på Odsherred"
- ❖ Vi synger "[Grønkåls hymen](#)" på melodien " Vi plukker fløjsblomster"
- ❖ Kreativ Oktobersuppe med grøntsager fra Odsherred
- ❖ Friskbagt grovbrød

Mellemretter:

- ❖ Rugbrødsnitte med "Rørt flødeost" med hakket grøn peber.

Hovedret:

- ❖ Sød/sur kyllingebryster med perlespelt
- ❖ Grønkålssalat – brug fantasien"
- ❖ Friskbagt rugbrød

Dessert:

- ❖ Kokoskager med hindbærsovs, sprøde æblesnitter og flødeskum

CO2 regnskab:

En gennemsnitsdanser udleder 10 tons CO2 om året, heraf er ca.20 % fra vores kost.

Ovennævnte menu er udarbejdet med årstidens produkter, der er dyrket i lokalområdet i privat have eller i en erhvervmæssig virksomhed. Der er valgt kyllingekød som har en lavere emission af CO2 end oksekød. Der er valgt hvid ost, der har en lavere emission end gul ost o.s.v.

Der lægges op til at deltagerne bruger fantasi, kreativitet og hinanden, når de fremstiller retterne. Hvis I får gode CO2-venlige ideer undervejs så mail dem gerne til mig på

På min hjemmeside www.frugrøn.dk har jeg et skema over forskellige fødevarergrupperes miljøbelastning.

Menuen er udviklet af Anne Grete Rasmussen, der til daglig underviser i ernæring og sundhed Ankerhus, University College Sjælland. Mail idemager@gmail.com; hjemmeside: www.frugrøn.dk