

Gode råd til bæredygtige madvaner

- **Spis grøntsager og frugt, når de er i sæson**
- **Indtænk bønner, linser og kikærter** i den daglige madlavning. Vi skal helst spise 100 g bælgrugter om dagen
- **Reducér madspild** ved at planlægge rester og råvarer ind i din madlavning, så maden ikke bliver for gammel
- **Lær dine grøntsager at kende**, så du ved, hvornår og hvordan du kan bruge *hele* din råvare frem for kun dele af den
- **Spis maks. 350 g kød om ugen** – gerne lyst kød. Især mørkt kød hører til blandt de mest klimabelastende fødevarer
- **Drik vand fra vandhanen** frem for at købe vand eller andre drikke på flaske
- **Gør tilberedningen og måltidet til en fælles hyggestund** med fokus på nærvær
- **Vær nysgerrig** og mød de nye ingredienser, tilberedningsmetoder og retter med åbent sind
- **Dyrk frugt, grønt og krydderurter** på egen grund, altan eller vindueskarm
- **Anskaf en kompostbeholder eller høns**, så du kan udnytte meget af dit bioaffald

