

Leo elsker rester





RØDOVRE KOMMUNE

Udgivet af: **Rødovre Kommune**

Udgivelsesår: 2023

Oplag: **3.000**

Design og produktioner:  
PN Kommunikation & Westring kbh

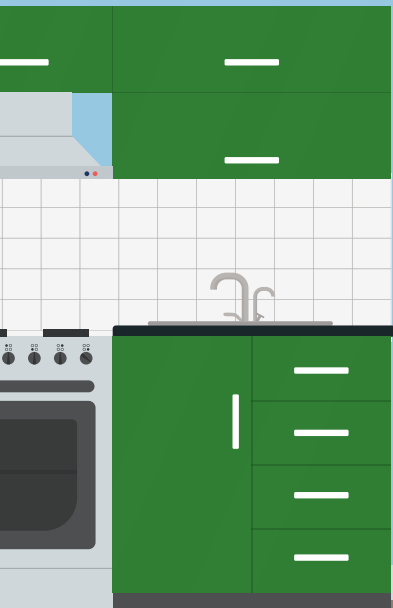
Udviklet i et samarbejde mellem følgende kommuner:  
Ballerup, Frederiksberg, Gentofte, Gladsaxe,  
Odsherred, Rødovre og Solrød.



Trykt på 100 %  
genbrugspapir

# Leo elsker rester





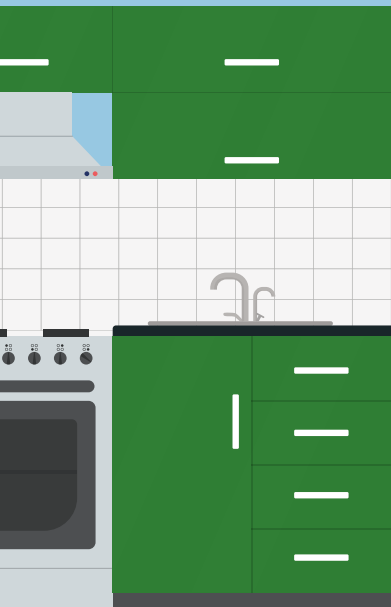
Leo og mor skal i zoologisk have.

Mor laver madpakker.

"Vil du have en banan med?" spørger mor.

"Ej, nej tak. Den er jo fuld af brune pletter," siger Leo.





“Vil du have en gulerod med?” spørger mor.  
“Kun hvis den er skrællet – ellers kan jeg ikke spise den,”  
siger Leo.

“Vil du så have et stykke brød med fra aftensmaden i  
går?” spørger mor.

“Ej, nej tak. Jeg kan ikke lide gammel mad,” siger Leo.

Nu er mor og Leo klar til at tage i zoologisk have.



Leo og mor besøger først tapiren. Leo synes, at tapiren er et spændende dyr.



Det er dyrenes spisetid. Tapiren spiser gulerødder.  
"Uf," siger Leo. "Der er skræl på."  
"Mums," gumler tapiren. "Gulerødder smager fantastisk.  
Alle dyr spiser skræller."

**FAKTA**  
Tapirer spiser planter, fx frugt, blade og rødder. De kan spise op til 30 kg om dagen.



Regnskoven i zoologisk have er fuld af flotte sommerfugle.  
En blå sommerfugl spiser af en banan. "Adr," siger Leo.  
"Den er jo helt brun. Den kan man ikke spise."  
"Sludder," slubrer sommerfuglen.  
"Den er sød og lækker. Det er ligesom slik."



### FAKTA

Sommerfugle  
spiser kun væske.  
De bruger deres  
snabel til at drikke  
af maden.



I isbjørneanlægget er isbjørnen i gang med at spise af et stort kålhoved. "Yirk," siger Leo. "Det er jo gammel mad. Det kan man ikke spise."



"Vrøvl," brøler isbjørnen. "Kål er ikke min yndlingsmad, men jeg spiser kål og grønt, så jeg kan holde mig stærk og sund."



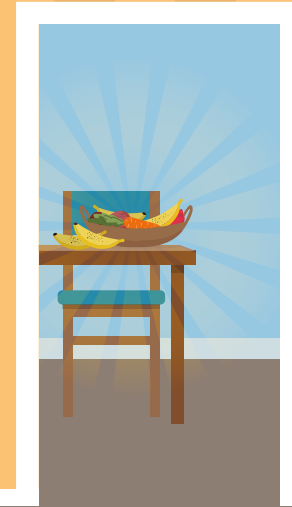
### FAKTA

Nogle dyr i zoologisk have fodres bl.a. med mad fra supermarkeder, som ikke kan sælges. Isbjørnene i zoologisk have spiser faktisk mere kål og grønt end kød!

Leo og mor er kommet hjem. Leo er sulten.



"Skal vi se, hvad vi har?" spørger mor. "Jah," siger Leo. På spisebordet ligger de brune bananer. "Når dyrene kan spise gammel mad og mad med skræl, så kan jeg måske også," siger Leo.







Mor kigger i køleskabet: "Vi har en rest havregrød, æg, frugt og en masse grøntsager. Skal vi lave bananpandekager og frugtsalat ud af resterne?" Det synes Leo, er en rigtig god idé.

### OPSKRIFT PÅ BANANPANDEKAGER

2 mosedede bananer,  
en rest havregrød,  
3 æg og evt. lidt mel,  
vaniljesukker eller  
kanel. Dejen skal være  
tyk. De steges som  
klatkager i lidt smør  
eller olie på en pande.



Mor steger bananpandekager. Leo kan selv lave frugtsalat.  
Han bruger et æble, en banan og nogle vindruer.



Leo lader skrællen blive på æblet. Tapiren spiste mad med skræl, så det kan Leo også. Bananerne er lidt brune. Men sommerfuglen sagde, at bananer er ekstra søde, når de er brune, så det gør ikke noget.





Leo synes, der mangler noget til frugtsalaten.  
Nå ja. Flødeskum! Leo kigger i køleskabet, og allerbagerst  
står en rest fløde.



Men åh nej, fløden skulle være brugt for to dage siden!  
Mor siger: "Hvis fløde, mælk og yoghurt dufter, smager og  
ser ud, som det skal, så kan det godt spises. Tør du dufte  
og smage Leo?" Leo er lidt nervøs, men siger: "Okay, jeg  
tør godt."



Først ser Leo og mor på fløden. Den ser fin ud.



Så dufter Leo og mor til fløden. Den dufter dejligt af fløde.



Til sidst smager Leo og mor på fløden. Den smager af fløde.



#### FAKTA

Mad, der er mærket med "Bedst før/Mindst holdbar til", kan ofte spises efter den dato. Brug dine sanser til at afgøre det: Se, lugt og smag. Mad, der er mærket med "Sidste anvendelsesdato", skal altid smides ud efter den dato, for du kan blive syg af at spise det.

Leo og mor holder restefest med bananpandekager og frugtsalat. "Vi kan bruge de gamle grøntsager til en suppe til aftensmad i aften - med ristet brød til," siger mor. Leo siger: "Ja! Så bliver jeg lige så stærk og hurtig som isbjørnen!"



## Er du madmodig?

Udvid smagsløgene gennem leg.

### VARIER LEGEN

Legen kan handle om, hvem der tør smage, hvem der kan genkende flest smage, eller hvem der kan genkende smagene hurtigst.



- Find 10 forskellige fødevarer frem fra køleskabet og køkkenskuffer. Det kan fx være citron, kokosmel, salt, sukker, champignon, grapefrugt, ost, kanel, kaffe og oliven.
- Giv deltagerne bind for øjnene, og lad dem smage på de forskellige ingredienser.



## Tag en snak om madspild

- Hvornår gemmer og spiser I rester?
- Hvad er jeres indkøbsvaner? Køber I ofte mere, end I får brugt?
- Ved I, hvad der er i jeres køleskab, og hvornår madvarerne skal bruges?
- Madplaner kan mindske madspild. Er det noget, I har prøvet, og virker det?
- Hvor gode er I til at se, lugte og smage på maden efter holdbarhedsmærkningen?

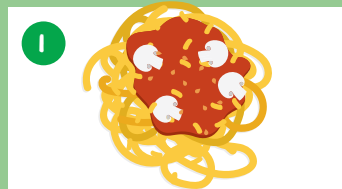
## Ved du, hvad forskellen er på madspild og madaffald?



Madaffald er mad, som af den ene eller anden årsag er blevet til affald.

Cirka en tredjedel af den mad, vi køber, ender i skralde-spanden.

Madaffaldet kan deles i to: madspild og øvrigt madaffald.



Madspild er mad, som kunne være blevet spist, men som endte med at blive smidt ud, fx rester fra tallerkenen og madpakker eller mad, der stod for længe i køleskabet.



Madaffald er det, vi ikke kan spise, fx æggeskaller, bananskræller og ben.

Gå ind på [www.rk.dk/affald](http://www.rk.dk/affald), hvis du vil blive klogere på sortering af dit affald.

Rødovre Kommune  
Teknisk Forvaltning  
Rødovre Parkvej 150  
2610 Rødovre  
e-mail: [affald@rk.dk](mailto:affald@rk.dk)



**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling

RØDOVRE KOMMUNE

