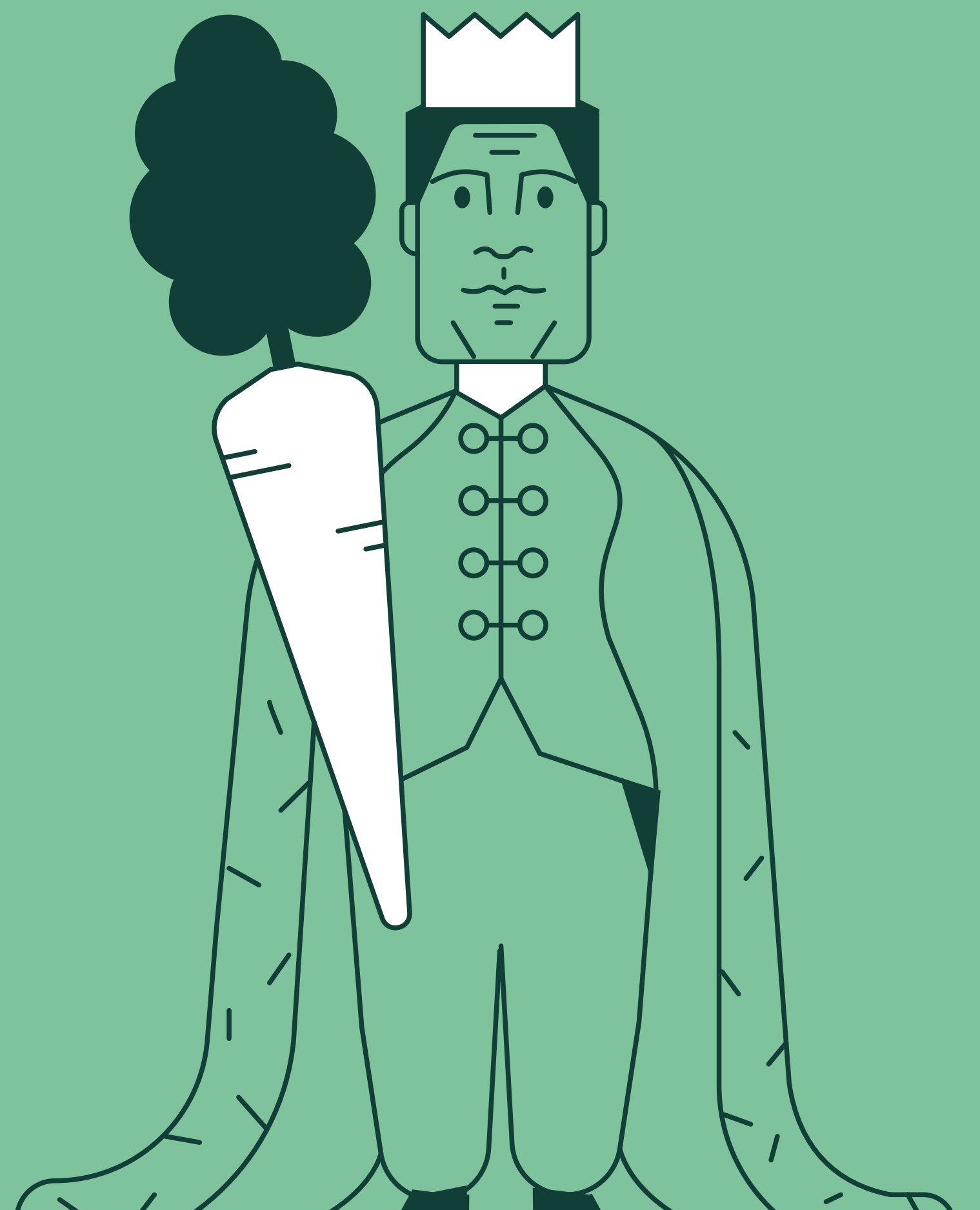


Spis som en klimakonge

20 % af en gennemsnitsdanskers klimaaftryk kommer fra dét, vi spiser og drikker. Det er særligt kødet, der belaster klimaet. Heldigvis har vi rig mulighed for at spise mere klimasmart til gavn for både kloden og vores egen krop.

44 % af aarhusianerne vil gerne spise mere klimavenligt. Men hvor batter det mest at sætte ind – og batter det overhovedet noget, hvis man blot laver små justeringer? Ja, det gør det! Gå på opdagelse i det klimasmarte køkken og husk, at hvis vi alle ændrer lidt, så ændrer vi i fællesskab meget!



Hvorfor udleder mad CO₂e?

Det kræver en masse energi, plads og ressourcer at producere den mad, vi spiser. Og det er især produktionen af køer og lam, der har et stort klimaaftryk. Disse dyr spiser nemlig meget mere mad i deres levetid, end vi får ud af dem. Foderet dyrkes på store landbrugsarealer, hvor der ellers kunne plantes træer, som er gode til at trække CO₂ ud af luften, eller hvor der kunne dyrkes fødevarer direkte til mennesker.

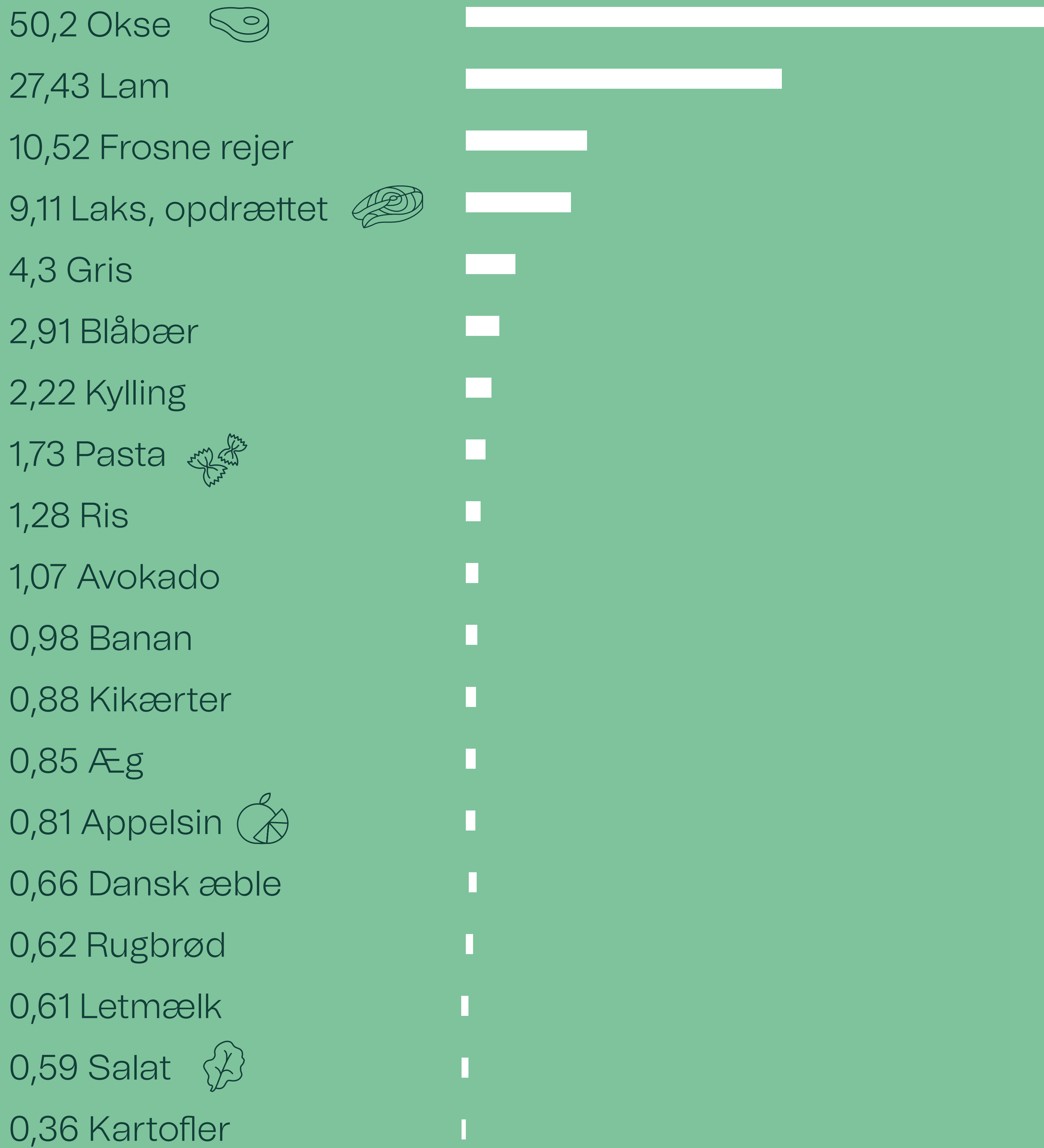
Desuden bøvser og prutter kvæg og lam drivhusgassen metan, som er 25-30 gange stærkere end CO₂. Derfor ryger okse- og lammekød ind på en absolut førsteplads, når det kommer til CO₂e-udledning.



Vidste du, at oksekød udleder ca. 50 gange mere CO₂e end de fleste grøntsager og bælgrugter (for eksempel kikærter og linser)?

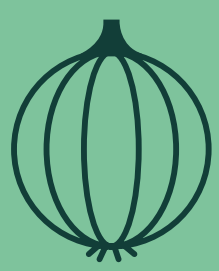
Madens klimarangliste - så meget CO₂e udleder din mad

Alle enheder er målt i kilo CO₂e pr. kilo.



Mad i sæson

Vinter



Løg



Peberrod



Rødbede



Jordstokker



Hvidkål



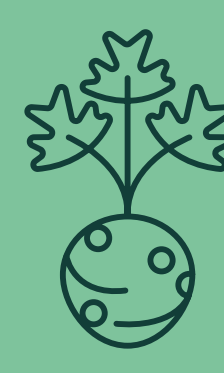
Kinakål



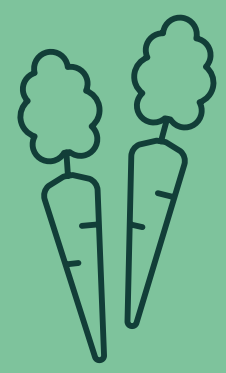
Rosenkål



Glaskål



Knoldselleri



Gulerod

Forår



Forårsløg



Agurk



Peberfrugt



Hovedsalat



Spinat



Rabarber



Asparges



Frisésalat



Radiser



krydderurter

Sommer



Forårsløg



Ærter



Majs



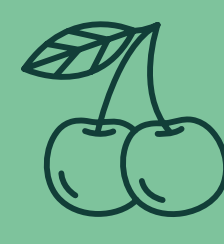
Jordbær



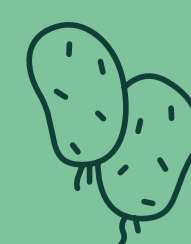
Bladselleri



Blomkål



Kirsebær



Kartofler

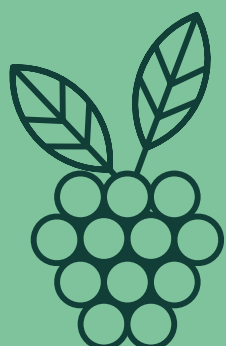


Aubergine



Spidskål

Efterår



Brombær



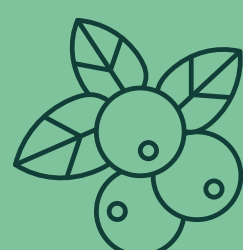
Fennikel



Squash



Broccoli



Tyttebær



Grønkål



Hokkaido
græskar



Bønner



Porre



Rødbede

Bliv dus med sæsonen

Mad i sæson kan kendes på, at det dyrkes på friland og altså ikke i opvarmede drivhuse. Tænk over, om den grøntsag eller frugt, du står med i hånden i supermarkedet, mon kunne vokse naturligt lige nu. En tomat kan f.eks. ikke gro på friland vinter og forår. Faktisk udleder en drivhustomat 8 gange så meget CO₂e som en frilandstomat – uanset om den kommer fra Danmark eller Spanien. Den naturlige dyrkning (friland) er derfor vigtigere, end om maden kommer fra Danmark eller andre dele af verden. Hvis menuen både er i sæson og lokal dyrket, er det win-win for klimaet og garanteret også for din smagsoplevelse.

Vidste du, at avocadoen som klimaskurk er en myte? Avocadoen er meget populær, fordi den er rig på vitaminer, antioxidanter, kostfibre og sunde fedtsyrer. Den er dog også blevet udskældt som klimaskurk, men du kan sagtens spise avocado med god samvittighed. En avocado udleder ca. 1 kg CO₂e pr. kg., hvilket f.eks. er 8 gange mindre end den gennemsnitlige CO₂e-udledning fra fisk.

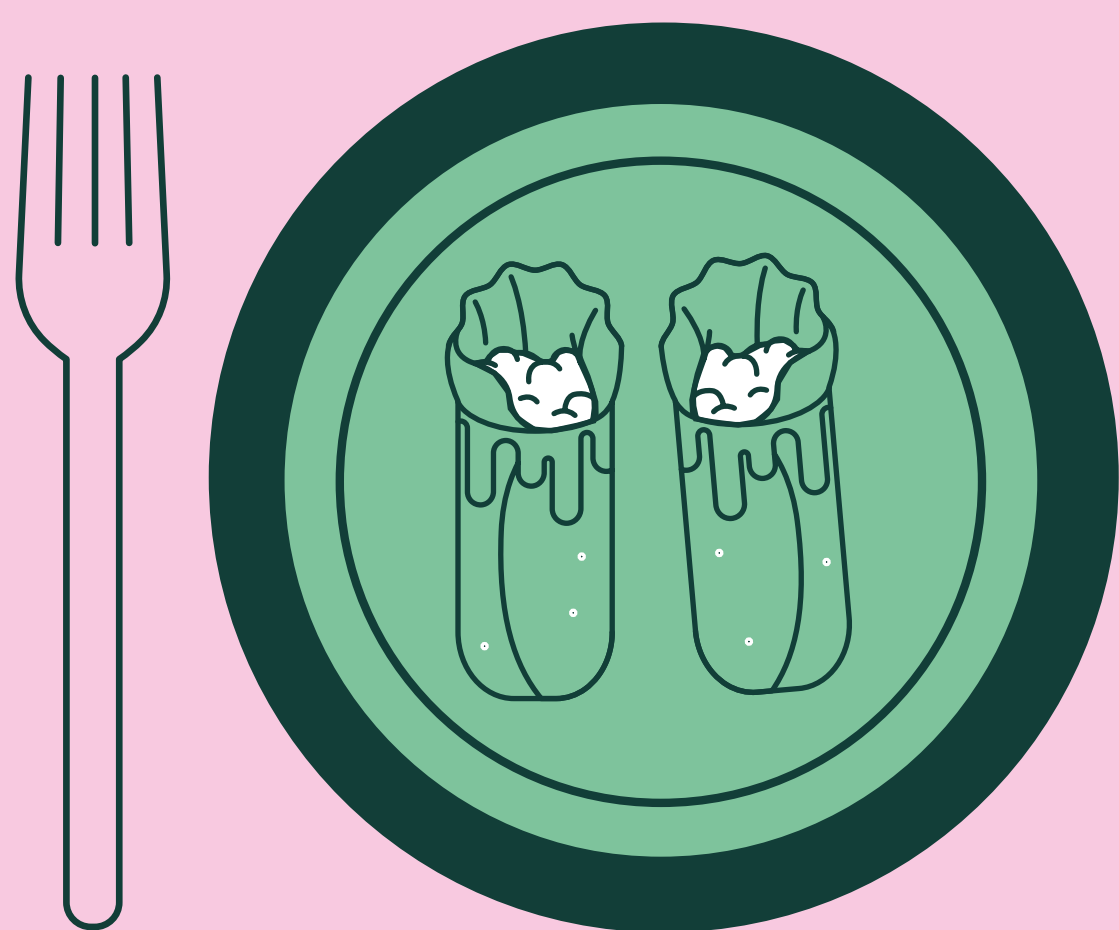


Kostråd = klimaråd

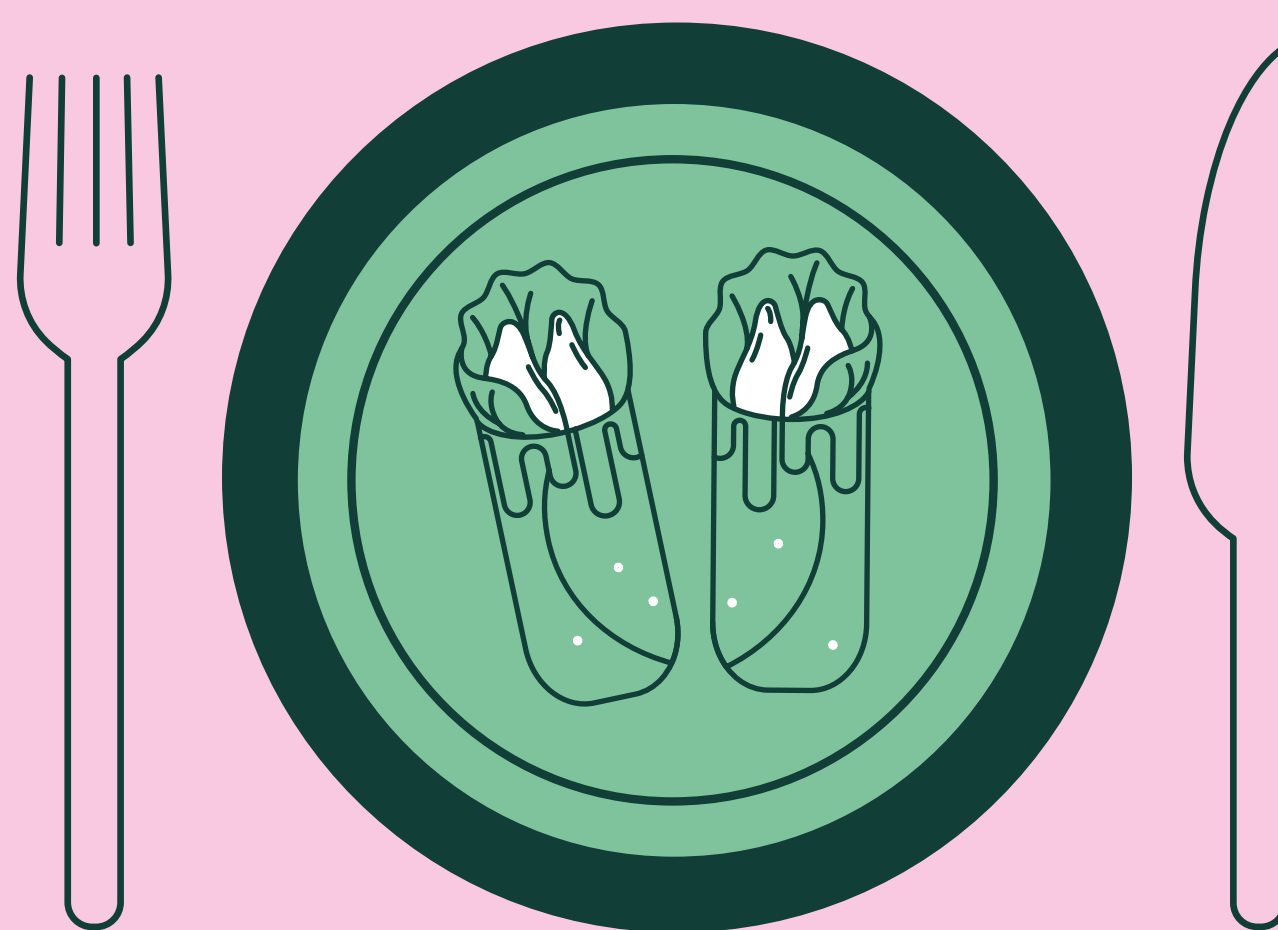
Kødet ligger tungt på mange danskeres tallerken – vi spiser i gennemsnit 1 kg kød om ugen! Men ifølge de nye kostråd bør vi af hensyn til vores egen sundhed begrænse kødindtaget til ca. 350 gram om ugen. Så sæt tænderne i en masse grøntsager og bælgrugter og spring elegant over kødet – kan du ikke helt undvære kødet, så spis hellere lyst kød (kylling og fisk) end rødt kød (okse og lam).

Når hverdagen rammer

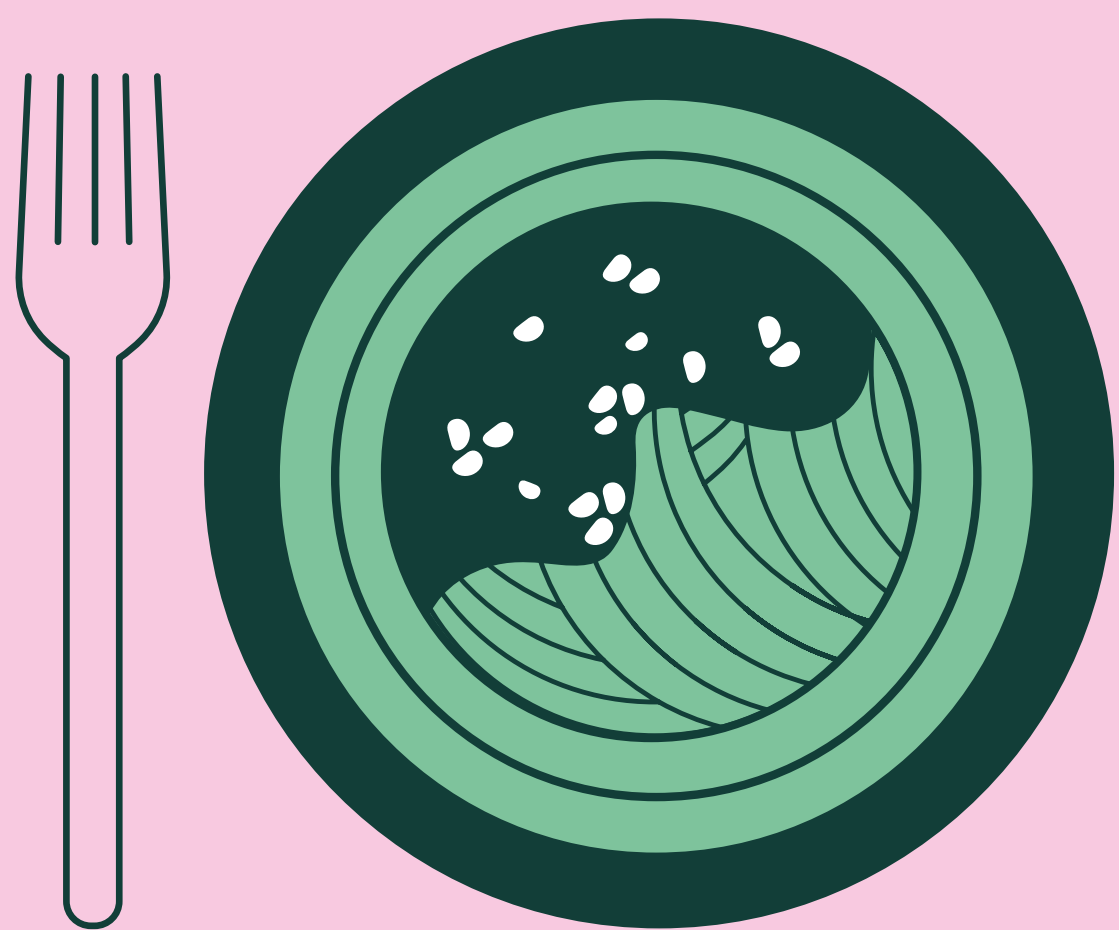
Du kan heldigvis nemt erstatte meget af kødet med grøntsager og bælgrugter i mange af de velkendte hverdagsretter. Se hvor meget CO₂e du kan spare i din næste bolognese eller tortilla ved at erstatte kød med grønt:



To tortillas med ost, fyld og
100 g. oksekød udleder 3,9 kg. CO₂e



To tortillas med ost, fyld og
100 g. kylling udleder 0,9 kg. CO₂e



En portion pasta Bolognese
med linser udleder 0,8 kg. CO₂e



En portion pasta Bolognese
med oksekød udleder 4,7 kg. CO₂e

Huskeregul:

Skru op for det grønne og ned
for kødet — og undgå rødt kød!

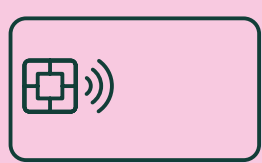
Vidste du, at bælgrugter og linser er
blandt de fødevarer, der indeholder
allermest protein pr. 100 gram?



Mindre madspild = flere penge

Omkring en tredjedel af al den mad, der produceres, bliver aldrig spist men ender som affald.

I Danmark ender næsten 1 million tons mad som affald hvert år. Hjemme i husholdningen kasserer den enkelte dansker, hvert år, den mængde mad, der svarer til 60 måltider...



... tænk, hvis du hvert år kunne spare madbudgettet for to måneders aftensmad?

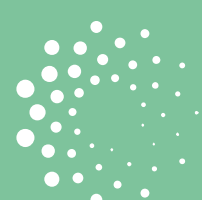


... tænk hvis klimaet blev sparet for 2,2 millioner tons CO₂e, som alene er forbundet med madspildet herhjemme!



... tænk, hvis du hvert år kunne slippe for at købe ind til to måneders aftensmad!

Med lidt sund snusfornuft kan du spare både klimaet og din pengepung for unødvendige udslip. Gå efter de billige datovarer, som er tæt på "bedst før-datoen", og tænk over, hvordan du smartest muligt reducerer dit madspild – spis hele råvaren og tag ja-hatten på, når du lader rester og råvarer mødes i retter, som giver masser af velsmag og ren samvittighed. Det giver luft i økonomien, og så skal du oven i købet ikke gå ud med så meget skrald!



En del af
løsningen

Kostrådene

- godt for dig og klimaet!

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Hvad kan du gøre?

Ved at indføre grønne vaner i din hverdag sænker du automatisk dit eget klimaaftryk. Det er klart, at nogle tiltag har en større effekt end andre, og at det er forskelligt fra person til person, hvad der batter mest at tage fat på.

Vi har samlet en række bud på grønne hverdagsvaner til dig, som gerne vil sænke din CO₂e-udledning, men savner inspiration til, hvor du skal sætte ind.

Sådan gør du:

- Vælg det kort, der giver mening for dig
– eller skriv et nyt med dine egne ord
- Hæng kortet op derhjemme til daglig påmindelse
- Indfør grønne vaner i din hverdag – og husk at gøre det til en sjov oplevelse
- Når vanen er blevet en del af din hverdag, kan du give kortet videre til én, der vil med på rejsen

Kødfrie dage

Jeg vil indføre (yderligere) to kødfrie dage om ugen.



Reducere madspild

Jeg vil reducere mit madspild kraftigt allerede fra i dag.



Spise efter sæson

Jeg vil de næste fire uger kun spise madvarer, der er i sæson.



Antallet af globusser viser, hvor hvor meget din nye vaner batter.



Et godt tip: fokuser på én vane ad gangen – det giver dig størst mulig chance for at lykkes med at gøre din vane til en del af din hverdag.



En del af løsningen