

Anne Erica Larsen



**KRABAT**



# Indhold

● Kender du det? .....	8
● Hvad er problemet? .....	9
● Drivhusgasser i din mad .....	10
● Fakta om mad og klima .....	12
● Mad og verdensmålene .....	14
● Klima og kostrådene .....	16
● Er du altædende? .....	18
● Mad er energi .....	20
● Spis løs af frugt og grøntsager .....	22
● Madens rejse .....	24
● Gratis glæder .....	26
● Opskrift: Chili-tomat-salsa .....	30
● Opskrift: Grøn suppe .....	32
● Opskrift: Farvestrålende smoothies .....	34
● Virkelig meget kød .....	36
● Bøvsér og prutter .....	38
● Proteiner giver muskler .....	40
● Opskrift: Linsespirer .....	44
● Opskrift: Tre slags hummus .....	46
● Opskrift: Sprøde kikærter .....	48

● Sur mælk og tørt brød .....	50
● Madaffald bliver til energi.....	54
● Opskrift: Klimakys af kikærtevand .....	56
● Opskrift: Croutoner .....	58
● Opskrift: Gendyrket grønt .....	60
● De bedste snacks .....	62
● Opskrift: Grønne, gule og orange chips og fritter .....	64
● Opskrift: Frugtis.....	66
● Opskrift: Bønnebrownie.....	68
● Vidunderligt vand .....	70
● Vi gør, som vi plejer .....	72
● Klimaet bliver det, vi spiser .....	76
● Sæsonkalender for danske frugter og grøntsager .....	78
● Om forfatteren.....	80
● Kilder.....	81
● Fotokreditering .....	82

# Kender du det?

Det er eftermiddag, og du er vildt sulten. Du overvejer at spise resten af madpakken i tasken, men den er blevet lidt kedelig. Du kunne også gå i kiosken eller forbi bageren på vej hjem. Måske vil nogle af de andre fra klassen med. Det var vildt hyggeligt i sidste uge. Nu har du virkelig lyst til noget lækkert, og de andre er heldigvis lette at overtale.

Til aftensmad har din far lavet spaghetti og kødsovs. Det er rart at få det, I plejer. Måske kan I prøve nogle nye opskrifter i weekenden, siger mor. I har talt om at prøve at spise flere grøntsager og mindre kød. Det er jo bedre for klimaet. Men gør det overhovedet nogen forskel?





# Hvad er problemet?

Du har nok hørt, at det, du spiser, påvirker klimaet. Men hvor meget betyder det? Skal vi alle sammen blive vegetarer? Er det ok at spise bananer, der er transporteret hele vejen fra Sydamerika? Det kan være svært at gennemskue, hvad du skal spise, hvis du vil tænke på klimaet. I bogen her kan du læse om mad og klima og finde opskrifter, der er gode for både dig og kloden.

## Vidste du?

*Drivhusgasudledningerne fra mad og drikkevarer er 1,5 gange højere end udledningen fra alle biler i Danmark.*





# Drivhusgasser i din mad

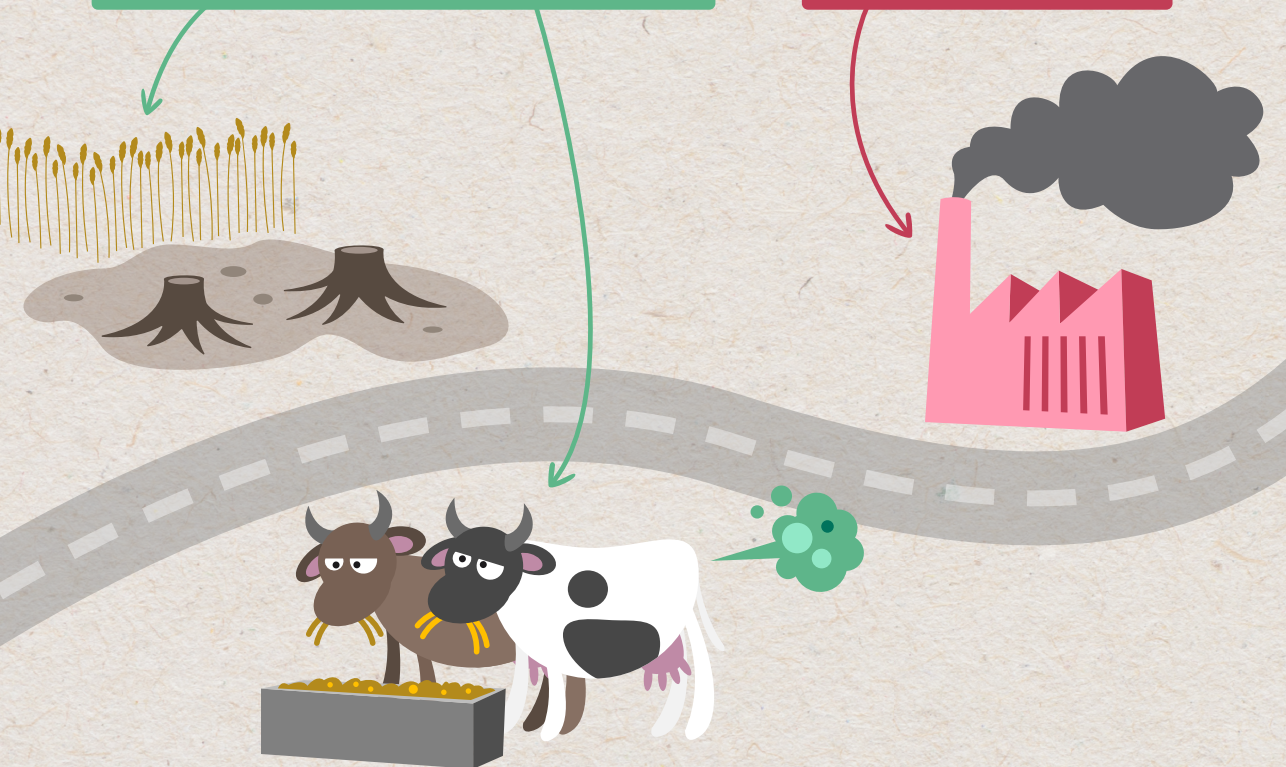
Vidste du, at din mad udleder drivhusgasser? Det er især metan ( $\text{CH}_4$ ), lattergas ( $\text{N}_2\text{O}$ ) og kuldioxid ( $\text{CO}_2$ ). De kommer fra landbruget, fra fabrikker, transport, opbevaring og tilberedning af mad.

## Landbrug

Køer og får udleder metan, når de fordøjer maden. Gylle fra grise og køer udleder metan, når det opbevares i stalden og gylletanke. Når markerne gødes, dannes der lattergas. Landbrugsmaskiner bruger energi, der udleder kuldioxid.

## Fabrikker

Fødevarerproduktion, forarbejdning og emballage på fabrikker bruger energi, der udleder kuldioxid.









# Fakta om mad og klima

**Klimaaftryk:** den påvirkning, noget har på klimaet.

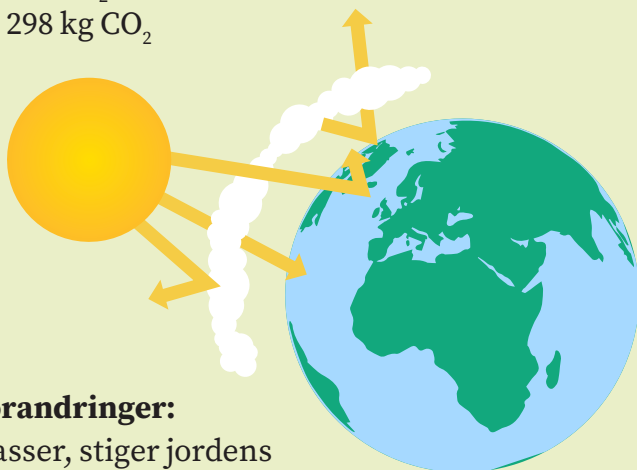
**Drivhusgasser:** luftarter, der bidrager til drivhuseffekten, for eksempel:

- CO<sub>2</sub>: Kuldioxid
- CH<sub>4</sub>: Metan
- N<sub>2</sub>O: Lattergas

**CO<sub>2</sub>-ækvivalenter (CO<sub>2</sub>e) Hvor meget andre drivhusgasser svarer til i CO<sub>2</sub>:**

- Et kg metan (CH<sub>4</sub>) svarer til 25 kg CO<sub>2</sub>
- Et kg lattergas (N<sub>2</sub>O) svarer til 298 kg CO<sub>2</sub>

**Drivhuseffekten:** Drivhusgasser i jordens atmosfære lader solens varmende stråler komme ned til jorden, men forhindrer en del af varmen fra jorden i at undslippe igen.



**Global opvarmning og klimaforandringer:**

Når vi udleder mange drivhusgasser, stiger jordens og havets temperatur på grund af drivhuseffekten. Det giver klimaforandringer, som for eksempel skybrud, tørke, havvandsstigninger og orkaner.

**Tips til at beregne CO<sub>2</sub>-indholdet i din mad:**

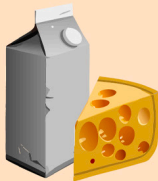
- På [www.denstoreklimadatabase.dk](http://www.denstoreklimadatabase.dk) kan du se, hvor mange CO<sub>2</sub>-ækvivalenter forskellige fødevarer udleder.
- På [www.co2beregner.nu](http://www.co2beregner.nu) kan du beregne, hvor mange CO<sub>2</sub>-ækvivalenter et måltid eller en opskrift udleder.





**Kød og fjerkræ** har generelt højt klimaaftryk:

- **Kalkun:** 4,3-4,7 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Kylling:** 1,9-5,6 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Vildt:** 3,3 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Gris:** 2,1-7,3 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Lam:** 30,7-32,2 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Oksekød:** 37-185,8 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Mejeriprodukter** har mellemhøjt til højt aftryk:

- **Mælk:** 0,6-0,7 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Piskefløde:** 2 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Smør:** 3,7-3,9 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Ost:** 2,2-6,6 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Brød og kolonial** har mellemhøjt aftryk:

- **Brød, gryn:** 0,8-1,5 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Ris:** 4,7 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Pasta:** 1,7-1,9 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Kager, kiks:** 1,5-3,3 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Smagsgivere:** 0,35-8,40 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Frukt og grønt** har lavest aftryk:

- **Frukt:** 0,4-3,2 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Grøntsager:** 0,3-5,4 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Bælgfrugter:** 0,9-3,5 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Svampe:** 0,3-0,6 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Nødder og frø:** 2,0-10 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Fisk og skaldyr** varierer meget i aftryk:

- **Musling, østers mv.:** 0,2-0,9 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Sild, laks, brasen mv.:** 2,1-7,5 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Færdigretter** varierer meget i aftryk:

- **Vegetariske:** 1,3-3,0 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Kødholdige:** 1,5-25 kg CO<sub>2</sub>e/kg



**Plantebaserede** alternativer har generelt lavt aftryk:

- **Plantedrikke** 0,4-1,2 kg CO<sub>2</sub>e/kg
- **Plantefars, -burgere mv.** 0,2-2,7 kg CO<sub>2</sub>e/kg

**Den store klimadatabase**

Kilde: Concito

## OBS!

For at begrænse den globale opvarmning anbefales det at begrænse udledninger fra mad og drikke til ca. 2 kg CO<sub>2</sub>e om dagen.



# Mad og verdensmålene

Alle 193 lande i FN er blevet enige om 17 verdensmål for bæredygtig udvikling frem til 2030. Alle på jorden har brug for mad og drikke. Derfor hænger næsten alle 17 verdensmål på en eller anden måde sammen med landbrug og fødevareproduktion.

Et af målene er at afskaffe sult og underernæring. Alle mennesker skal have adgang til nok og nærende mad hele året rundt. Selvom det går den rigtige vej, sulter ca. 9% af verdens befolkning stadig. I Danmark handler det mest om, at flere skal spise sundt. Alle skal have god og varieret kost, for usund kost kan give livsstilssygdomme som diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

## Vidste du?

*Vi danskere har et af de største klimaaftryk fra mad i verden, fordi vi spiser meget kød og mange mejeriprodukter?*

## Ordforklaring:

**Klimavenlig/bæredygtig/grøn mad:** Belaster klimaet og miljøet mindst muligt og er produceret og transporteret under hensyn til arbejdsforhold.

**Livsstilssygdomme:** sygdomme, der opstår på grund af den måde, vi lever på. Det kan for eksempel være på grund af usund kost, stress eller manglende motion i en lang periode.





**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling

**1** AFSKAF  
FATTIGDOM



**2** STOP  
SULT



**3** SUNDHED  
OG TRIVSEL



**4** KVALITETS-  
UDDANNELSE



**5** LIGESTILLING  
MELLEM KØNNENE



**6** RENT VAND  
OG SANITET



**7** BÆREDYGTIG  
ENERGI



**8** ANSTÆNDIGE JOBS  
OG ØKONOMISK  
VÆKST



**9** INDUSTRI, INNOVATION  
OG INFRASTRUKTUR



**10** MINDRE  
ULIGHED



**11** BÆREDYGTIGE BYER  
OG LOKALSAMFUND



**12** ANSVARLIGT  
FORBRUG  
OG PRODUKTION



**13** KLIMA-  
INDSATS



**14** LIVET  
I HAVET



**15** LIVET  
PÅ LAND



**16** FRED, RETFÆRDIGHED OG  
STÆRKE INSTITUTIONER



**17** PARTNERSKABER  
FOR HANDLING



**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling



# Klima og kostrådene

Hvordan kan vi blive bedre til at tænke på klimaet, når vi spiser? Det kan kostrådene hjælpe os med. Det, der er sundt for os, er nemlig også godt for klimaet. Kostrådscirklen viser, hvor meget de forskellige grupper af madvarer skal fylde i forhold til hinanden.

## De 7 officielle kostråd: godt for sundhed og klima

- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

### Vidste du?

*Vi i Danmark kan reducere klimaaftrykket fra vores mad med en tredjedel, hvis alle danskere spiser efter de officielle kostråd og kostrådscirklen?*





**Kostrådscirkel**  
Kilde: Fødevarestyrelsen

## Opskrift

# Farvestrålende smoothies

**Næsten alle frugter og grøntsager kan blendes til lækre smoothies. Undgå at blande røde og grønne farver, så bliver smoothien brun.**

### **Her er, hvad du skal bruge:**

- Blender
- Vand
- Evt. havremælk
- Evt. dadler eller honning
- Evt. citronsaft, ingefær, chili

### **Grøn smoothie:**

- For eksempel agurk, salat, spinat, broccoli, fennikel, blomkål, æble, pære

### **Rød smoothie:**

- For eksempel bær, rødbede, gulerod, blomkål, æble, pære

### **Gul smoothie:**

- For eksempel blomkål, banan, mango, ananas

Vask og skræl grøntsagerne og frugterne og skær dem i mindre stykker. Tilsæt lidt vand eller plantedrik. Blend og smag til. Måske skal der tilsættes ekstra vand/plantedrik for at gøre smoothien mere flydende eller mere frugt, dadler eller honning for at gøre den sødere. Du kan også tilsætte lidt citronsaft, frisk ingefær eller en lille smule frisk chili for ekstra smag.







## **Anne Erica Larsen**

Anne Erica Larsen arbejder med klima blandt andet som klimarådgiver for FN's udviklingsprogram og er forperson for Klimakysset. Hun er pescetar og har tidligere været fleksitar, veganer og vegetar.