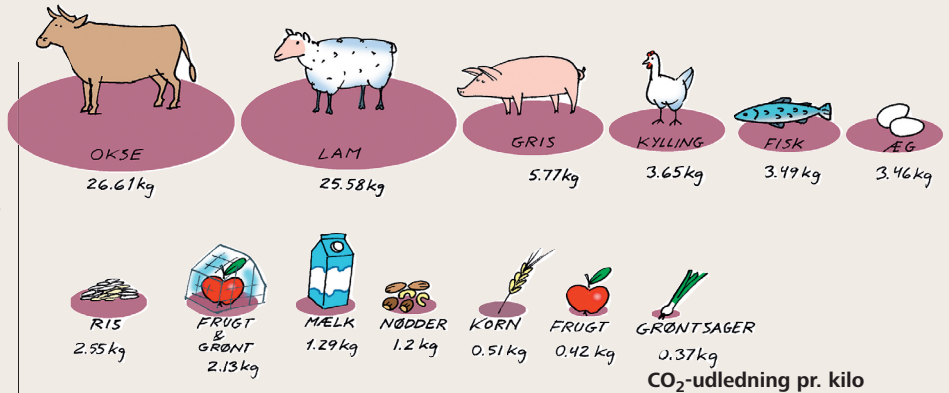




1. Klimamad

I Danmark og i resten af den rige del af verden, spiser vi markant mere kød end i den fattige del af verden. Kød er ikke blot dyrt at producere, det er også en markant klimabelastning. Det bliver vi nød til at forholde os til i en tid, hvor vi skal løse udfordringer med global opvarmning.

Vi skal have brændstof til opbygning af kroppens celler, og det er vigtigt, at det, vi spiser, er sundt for kroppen. Men det vi spiser, skal også være godt for miljøet. Forskellige fødevarer belaster miljøet meget forskelligt. Produktion af oksekød kræver fx meget mere vand og udleder meget større mængder CO₂ og andre drivhusgasser end produktion af linser. Køer er drøvtyggerne. De



fordøjer føden af flere omgange. Først ved at spise græs og andre planter og dernæst gylpe det op, tygge det igen og synke det ned i en anden mave. Det gør, at kvæg og fx får kan leve af svært fordøjeligt føde som græs. Gæringsprocesserne i maven producerer store mængder

metan, som bøvses op gennem dyrets mund.

- ▶ Hvor mange gange CO₂ udleder oksekød i forhold til kyllingekød?
- ▶ Hvor mange kilo grøntsager kan der fremstilles for det CO₂ som 1 kg oksekød udleder?



Faktaboks:
 - Grøntsager dyrket udendørs har det mindste klimaaftryk.
 - Frugt dyrket udendørs, korn (undtagen ris, bønner og nødder) har et lille klimaaftryk. Det står en del værre til med grøntsager og frugt dyrket indenfor i drivhuse.
 - Ris har et klimaaftryk per kilo, der nærmer sig kylling og fisk. Det skyldes, at ris bliver dyrket i vand, og at store mængder metan bliver udledt fra rismarkerne.
 - Svinekød har et klimaaftryk, der er dobbelt så stort som ris, og 15 gange større end udendørsdyrkede grøntsager. Alligevel er svinekødets klimaaftryk kun 1/5 af en tilsvarende mængde oksekød.

En eller flere kødfrie dage om ugen hjælper klimaet og ifølge sundhedsmyndighederne også helbredet

Udfyld skemaet med hvad du spiste i går og beregn dit CO₂-fodaftryk ud fra tallene på tegningen. Lav derefter en klimavenlig udgave af den samme mad. Prøv også at sammensætte en klimavenlig optimal madplan for en dag. Find inspiration til madplan på Miljø- og Fødevarerministeriets madberegner. Se kortlink.dk/xb3e.

I går spiste jeg	CO ₂ -fodaftryk af maden fra i går	Klimavenlig madplan for en dag

- ▶ Beregn dit samlede CO₂-fodaftryk af din mad i går og af en klimavenlig udgave af den samme mad.
- ▶ Hvad er det mest optimale CO₂-fodaftryk, I kan komme ned på?
- ▶ Maden i går: _____ Kg CO₂
- ▶ Klimaudgave: _____ Kg CO₂
- ▶ Klimaoptimal madplan: _____ Kg CO₂