



2. CO₂ og vandaftryk

Tjek de 42 Food Trumps-kort. Se verdensmaal.nu/7-9. Sorter kortene efter fødevarens indhold af energi.

Hvilke fødevarer giver meget energi uden at have et stort CO₂- og vandaftryk?

- ▶ Hvad overrasker jer mest?
- ▶ Hvor meget vand går der til at producere et kilo oksekød? Sammensæt en okse- og en vegetarburger.
- ▶ Hvad er CO₂-aftrykket for de to burgere?

Spil Food Trumps

Bland og del kortene mellem jer i gruppen. Lad beskrivelsen vende nedad. Hver spiller må holde et kort i hånden ad gangen. Spiller et vælger en af kategorierne på sit kort og læser op for gruppen. Fx Energi – pr. 100 gram. De andre spillere læser derefter den samme kategori på deres kort. Spilleren med den 'bedste værdi' vinder de øvrige spillers kort og lægger vundne kort i bunden af sin bunke. Se i skemaet om 'bedste

FOOD TRUMPS																																																																	
Beef	Lentils																																																																
Beef is the culinary name for meat from cattle, and can be cut into roasts, steaks, processed, minced or used in sausages. Beef is the third most widely consumed meat in the world, accounting for about 25% of meat production worldwide.	The lentil is an edible pulse. It is a bushy annual plant of the legume family, known for its lens-shaped seeds. It is about 40 cm (16 in) tall, and the seeds grow in pods, usually with two seeds in each. Lentil colours range from yellow to red-orange to green, brown and black. Lentils also vary in size, and are sold in many forms, with or without the skins, whole or split. Lentils need a cooking time of 10 to 40 minutes, depending on the variety and have a distinctive, earthy flavour. They can be used to make soups or stews with vegetables or rice.																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>100g</th> <th>Portion (100g)</th> <th>% daily target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energy (kcal)</td> <td>250kcal</td> <td>250kcal</td> <td>12.5%</td> </tr> <tr> <td>Fat (g)</td> <td>15g</td> <td>15g</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>Carbohydrate (g)</td> <td>0g</td> <td>0g</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Fibre (g)</td> <td>0g</td> <td>0g</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Protein (g)</td> <td>26g</td> <td>26g</td> <td>47.3%</td> </tr> <tr> <td>Water Footprint (litres)</td> <td>1540 l</td> <td>1540 l</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Carbon Footprint (gCO₂e)</td> <td>6900g</td> <td>6900g</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>		100g	Portion (100g)	% daily target	Energy (kcal)	250kcal	250kcal	12.5%	Fat (g)	15g	15g	25%	Carbohydrate (g)	0g	0g	0	Fibre (g)	0g	0g	0	Protein (g)	26g	26g	47.3%	Water Footprint (litres)	1540 l	1540 l	-	Carbon Footprint (gCO ₂ e)	6900g	6900g	-	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>100g</th> <th>Portion (75g)</th> <th>% daily target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energy (kcal)</td> <td>353kcal</td> <td>265kcal</td> <td>13.25%</td> </tr> <tr> <td>Fat (g)</td> <td>1g</td> <td>0.75g</td> <td>1.25%</td> </tr> <tr> <td>Carbohydrate (g)</td> <td>63g</td> <td>47.25g</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Fibre (g)</td> <td>11g</td> <td>8.25g</td> <td>27.5%</td> </tr> <tr> <td>Protein (g)</td> <td>25g</td> <td>18.75g</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Water Footprint (litres)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Carbon Footprint (gCO₂e)</td> <td>330g</td> <td>248g</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>		100g	Portion (75g)	% daily target	Energy (kcal)	353kcal	265kcal	13.25%	Fat (g)	1g	0.75g	1.25%	Carbohydrate (g)	63g	47.25g	19%	Fibre (g)	11g	8.25g	27.5%	Protein (g)	25g	18.75g	34%	Water Footprint (litres)	-	-	-	Carbon Footprint (gCO ₂ e)	330g	248g	-
	100g	Portion (100g)	% daily target																																																														
Energy (kcal)	250kcal	250kcal	12.5%																																																														
Fat (g)	15g	15g	25%																																																														
Carbohydrate (g)	0g	0g	0																																																														
Fibre (g)	0g	0g	0																																																														
Protein (g)	26g	26g	47.3%																																																														
Water Footprint (litres)	1540 l	1540 l	-																																																														
Carbon Footprint (gCO ₂ e)	6900g	6900g	-																																																														
	100g	Portion (75g)	% daily target																																																														
Energy (kcal)	353kcal	265kcal	13.25%																																																														
Fat (g)	1g	0.75g	1.25%																																																														
Carbohydrate (g)	63g	47.25g	19%																																																														
Fibre (g)	11g	8.25g	27.5%																																																														
Protein (g)	25g	18.75g	34%																																																														
Water Footprint (litres)	-	-	-																																																														
Carbon Footprint (gCO ₂ e)	330g	248g	-																																																														

CO₂- og vandaftryk fra oksekød og linser

VINDER	100g	Portion	Pct. af anbefalet dagligt indtag
Energi (Kcal)	Laveste værdi	Laveste værdi	Laveste værdi
Fedt (g)	Laveste værdi	Laveste værdi	Laveste værdi
Kulhydrat (g)	Laveste værdi	Laveste værdi	Laveste værdi
Fibre (g)	Højeste værdi	Højeste værdi	Højeste værdi
Protein (g)	Højeste værdi	Højeste værdi	Højeste værdi
Vand-fodafttryk (l)	Laveste værdi	Laveste værdi	Laveste værdi
CO₂-fodafttryk (g)	Laveste værdi	Laveste værdi	Laveste værdi

værdi' er højeste eller laveste værdi.

Vinderen vælger en ny kategori fra næste kort og læser op.

Hvis to eller flere har den samme

'bedste værdi' lægges kortene i en pulje på bordet og samme kategori for spillernes næste kort afgør, hvem der vinder kortene.

Vand-fodafttryk

Vand-fodafttrykket fortæller os, hvor meget vand der anvendes i alle vores aktiviteter, til fremstilling af mad, tøj og alt det andet vi forbruger. Vandfodafttrykket kan beregnes for en person, en proces eller et produkt. Størrelsen på vand-fodafttrykket giver os viden om, hvor meget vand, produktet har forbrugt, og om det evt. kan gøres mere vandeffektivt.

Vi bruger vand til madlavning, badning, tøjvask mv. Men vores største vandaftryk er faktisk det 'skjulte' vand i alle de produkter, vi bruger eller forbruger. Afhængigt af hvad vi spiser og vores livsstil, kan vi have et større eller mindre vand-fodafttryk.

Hver dansker bruger i snit 100 l vand om dagen samtidig med, at 844 millioner mennesker i verden ikke har adgang til rent vand.

CO₂-fodafttryk

Drivhusgasserne CH₄ (metan) og CO₂ (kuldioxid) stopper varmeudslippet fra Jorden til rummet. En øget drivhuseffekt kan føre til global opvarmning og klimaændring. Produktion, transport, madlavning og spild af fødevarer bidrager til øget drivhuseffekt.