

Økologiske fodspor i køkkenet

Vores helbred og klodens helbred hænger sammen. Sunde madvaner er som regel også miljø- og klimavenlige. Mad, som er sundhedsskadelig, er ofte miljøskadelig. Du kan derfor vælge en strategi i forhold til dine madvaner, hvor du tager hensyn til sundhed, klima og miljø i én og samme mundfuld

Af Lise Faurschou Hastrup

Alle ved, at kloden er i krise, og at nogen må gøre noget. Nogen er ikke de andre. Nogen er os alle. Nogen er selvfølgelig også statsministeren. Men når han nu ikke taler for vegetardage, og Danmark ikke er blevet erklæret økologisk endnu, så er det de små skridt, vi hver især kan gå, der er afgørende.

Omtrent en tredjedel af det samlede drivhusgasudslip stammer fra vores fødevarerforbrug. Derfor er køkkenet et godt sted at gøre en indsats. Hvis vi hver især giver den en skalle og er opmærksomme i indkøb, madlavning og affaldssortering, kommer vi rigtig langt. Det handler helt konkret om ansvar for vores fælles fremtid. Ansvar for dem som bor andre steder i verden, og som lider allermost under klimaforandringerne, og for dem som endnu ikke er født. Det er et ansvar, vi må tage på os.

Alle skridt har en effekt

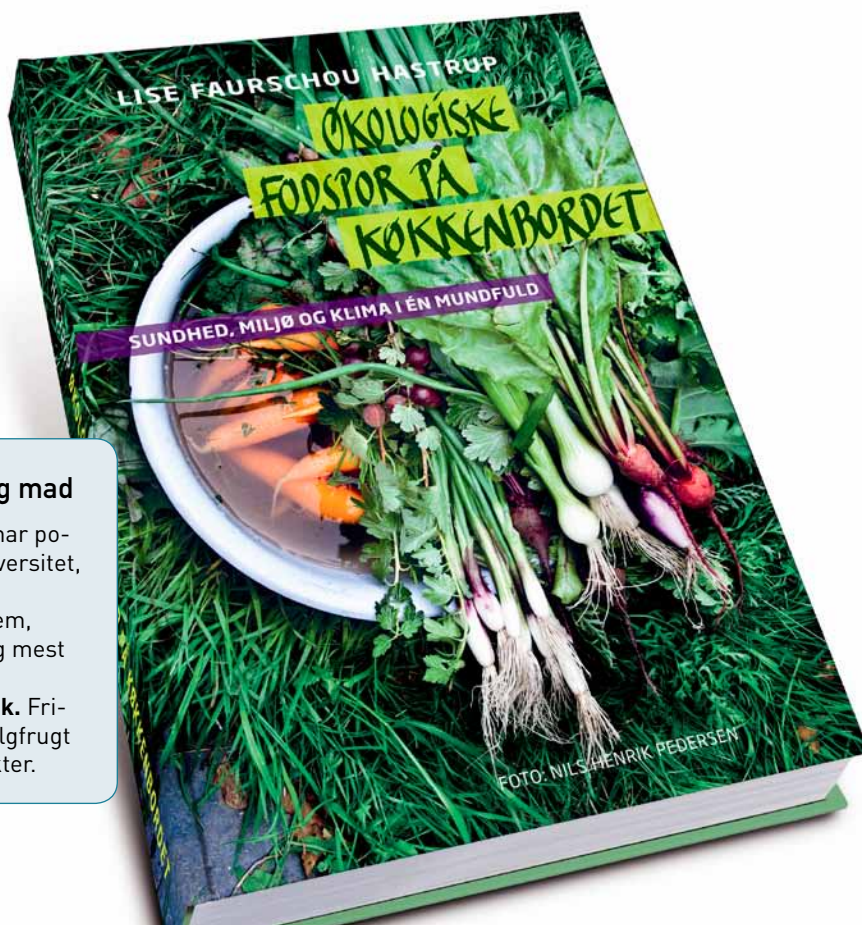
Alle kan være med til at rykke for miljøet. Selv om vi tager små skridt, kan vi godt gå stærkt.

Kødspisere såvel som vegetarer, fastfoodfolk såvel som sundhedsflippere kan gå madvanerne efter og gøre en indsats for miljøet derfra, hvor de nu står. Det rykker, når en hardcore kødspiser indfører en vegetardag om ugen. Og det rykker, når vegetaren dropper genmodificeret soja og køber det økologisk. Det rykker, når haveentusiaststen spiser sin skvalderkål i stedet for at sprøjte den. Det rykker, når bilisten tager cyklen til bageren. Det rykker endnu mere den dag, han selv bager sit brød. Og et ryk mere, når han sørger for, at brødet ikke når at blive for gammelt, men bliver forvandlet til ymerdryk før det mugner.

Lise Faurschou Hastrup har mange års erfaring i køkkenet, som foredragsbolder og konsulent. Hun har netop færdiggjort bogen "Økologiske fodspor på køkkenbordet", hvor hun med opskrifter og oplysninger viser veje til de sunde, miljø- og klimavenlige valg af mad. Nils Henrik Pedersen har lavet fotos og grafisk formgivning. ISBN 978-87-994005-0-8 Forlag: Tritla. www.tritla.com

Tre nøglepunkter for sund og klimavenlig mad

- » **Vælg økologisk / biodynamisk.** Økologien har positiv indvirkning på grundvand, natur, biodiversitet, dyrevelfærd og på din sundhed.
- » **Vælg årstidens lokale råvarer.** Så får du dem, når de smager bedst, er sundest, billigst og mest klimavenlige.
- » **Vælg mere vegetabilsk og mindre animalsk.** Fri-landsdyrkede grønsager, frugt, korn og bælgfrugt frem for kød, fjerkræ, fisk og mælkeprodukter.



Mange ton mindre CO₂

Ifølge Klimaministeriet belaster hver dansker årligt verden med 11 ton CO₂. *Et ton mindre* hed ministeriets kampagne, som kørte frem til 2010. Men faktisk skal vi udlede 10 ton mindre, så vi i 2050 kun belaster med 1 ton i alt pr. person, hvis kloden skal kunne bære det, og hvis forbruget skal deles ligeligt mellem alle mennesker i verden.¹

Ud af danskernes årlige 11 ton udgør maden 3–4 ton CO₂.² En stor del af forbruget stammer fra animalske produkter, som er de langt mest CO₂belastende. Produktion af 1 kilo kød udleder i gennemsnit 3,12 kg CO₂. Et kilo oksekød har en CO₂udledning på over 19 kg! Et kilo grønsager forårsager en langt mindre udledning på blot 0,12 kg CO₂.

Mere grønt, mindre kød

Når vi spiser vegetarisk, kan vi således minimere vores drivhusgasudslip fra køkkenet betragteligt. For hver eneste vegetardag, vi tager, batter det noget i den store sammenhæng. En kødfri dag kan i øvrigt hurtigt blive til flere, og man kan ende med kun at have en ugentlig kød-dag eller helt slå over som plantespiser. En veganer, som lever af ren plantekost, belaster med knap 1,5 ton mindre end en kødspiser om året³. Så hvis over 5 millioner danskere holder én veganerdag i alle årets 52 uger, HAR det betydning for miljøet, mod klimaforandringerne – og for folkesundheden.

Det klimavenlige køkken

– seks områder for opmærksomhed

- » **Planlægning.** Når du planlægger mad til flere dage ad gangen, er det nemmere at disponere dine indkøb.
- » **Transport.** Køb ikke mad transporteret med fly, og brug selv cyklen så vidt som muligt, når du skal købe ind.
- » **Opbevaring.** Ingen stanniol, genbrug glas til opbevaring, brug svanemærket madpapir, bagepapir og servietter.
- » **Tilberedning.** Bag flere ting i ovnen ad gangen, udnyt eftervarme, brug hokasse til grød og tøj mad op i køleskabet.
- » **Spild.** Lav en køleskabsstrategi, så du får overblik, udnyt rester til nye retter og smid ikke mad ud.
- » **Affald = genbrug.** Sorter glas, metal og papir. Arrangér en månedlig samkørsel til genbrugspladsen med dine naboer, hvis din kommune ikke har beholdere centrale steder, som man kan aflevere affaldet i.

Kilder:

- 1: Jørgen Steen Nielsen: En lille fortælling om overlevelse, *Peoples Press*
- 2: Jørgen E. Olesen: Fødevarernes andel af klimabelastningen. Indlæg i *Vores mad og det globale klima, Det Ethiske Råd*
- 3: Gidon Esbel & Pamela A. Martin: Diet, Energy and Global Warming, *University of Chicago*



Til planlægning af alle måltider kan du bruge klimatallerknen. Det er en visuel model, hvor du skal forestille dig alt det, du spiser i løbet af en dag, er anrettet på en tallerken med opdelt rum.

Når du bruger klimatallerknen som udgangspunkt og vælger sæsonens økologiske fødevarer, slår du flere fluer med ét smæk: Du får velsmagende mad, der gør dig sund, du vil som regel spare penge, og du gør en indsats for miljøet og mod klimaforandringerne.