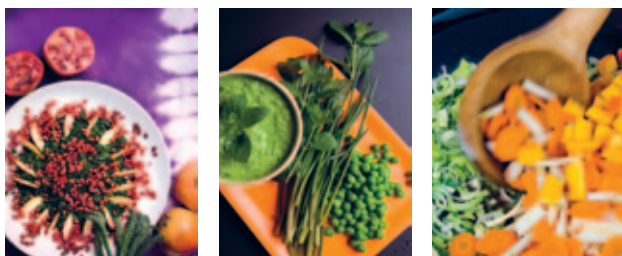


# Økologiske fodspor på køkkenbordet

Ny bog som serverer sundhed, miljø og klima i én mundfuld



Statsministeren melder ud at Danmark nu holder kødfri fredage, akkurat som vi havde bilfri søndage engang i 70'erne, da der var oliekrise. Nu står vi midt i en miljøkrise og klimapåvirkningerne er massive. Derfor går folk på klimakur ("detox din klode"), hvor man tidligere gik på slankekur. Politisk har man vedtaget afgifter på kød og animalske produkter, som nu bliver betragtet som luksusdelikatesser. Det kød, som man kan købe, stammer primært fra dyr, der afgræsser og vedligeholder naturområder. Den økologiske og biodynamiske grønsags- og frugtproduktion får ekstra støtte, så man fremmer dyrkning uden "planteEPO" (kunstgødning) og sprøjtegift. Importerede fødevarer kommer fra steder, hvor arbejderne er sikret ordentlig løn og ordentlige forhold, og de fragtes ikke med fly, men med skib. Madspild i både produktion, detailhandel og i hjemmene er arbejdet ned til et minimum. Hvis et supermarked har mere mad på hylderne, end de kan sælge, er der organisationer, som afhenter maden og forærer den til trængende. Vi har en effektiv affaldssortering fra køkkenet til genbrugsbeholdere rundt på vejene, hvor vi afleverer køkkenaffald, glas, metal, papir og plast hver for sig. Folketinget udarbejder en strategi, så Danmark med al landbrug, gartneri, skovbrug og fødevarerproduktion kan lægge om til økologi.

Det er skønne naive drømme som disse, der gav mig skubben til at skrive en bog. Et inspirationskatalog som kan bruges som hjælp til at rykke for miljøet fra køkkenregionerne. Mit store ønske er at kunne motivere kødspisere såvel som vegetarer, fastfoodfolk så vel som sundhedsflippere til at gå madvanerne efter og gøre en indsats for miljøet og mod klimaforandringerne fra der, hvor man nu står med sin indkøbsvogn eller grydeske hver især.

Der er en sammenhæng: Sunde madvaner er oftest miljø- og klimavenlige også. Mad som er sundhedsskadelig er ofte miljøskadelig tillige.

Du kan vælge en strategi i forhold til dine madvaner, hvor du tager hensyn til sundhed, klima og miljø i en og samme mundfuld.



ÆG  
FISK  
FJERKRÆ  
FRØ OG KERNER  
MÆLKEPRODUKTER  
NØDDER OG MANDLER

KØD, begræns okse-  
og lammekød

BÆLGFRUGT *bønner,  
linser og ærter*

KOLDPRESSEDE OLIER



KARTOFLER  
HAVRE *fx havregryn*  
HVEDE *også emmer og enkorn*  
SPELT *fx perlespelt*  
RUG *fx rugbrød*  
BYG *fx perlebyg*  
QUINOA OG AMARANT  
BOGHVEDE, MAJS OG HIRSE  
RIS *begræns brug*

ÅRSTIDENS GRØNSAGER *alt fra som-  
merens salat, spinat og radiser til  
vinterens kål, porer, løg og rodfrugter*

ÅRSTIDENS FRUGT *primært dansk  
Husk udenlandsk har også årstid*

BÆR OG SVAMPE *pluk dem selv*

KRYDDERURTER *de friske er bedst*

## Klima- tallerknen

En visuel fordeling  
af den mad, du bør spise  
i løbet af en dag.

► De tre nøglepunkter for det sunde  
og klimavenlige valg af mad er:

- **Økologisk**
- **Årstidens lokale råvarer**
- **Mere vegetabilsk / mindre animalsk**

Det betyder fx:

- at du køber økologisk / biodynamisk (du får rigtig meget for pengene, for økologien har også positiv indvirkning på grundvand, natur, biodiversitet, dyrevelfærd og på din sundhed)
- at du vælger årstidens (helst danske / lokale) grønsager og frugt. De smager bedst, er sundest, billigst og mest klimavenlige
- at du handler lokalt (det kan også være gårdbutikker, torvehandel eller udbringning)
- at du bruger nordiske fuldkornsprodukter (havre, byg, spelt, hvede og byg) i den daglige mad. Prøv perlespelt, perlerug og perlebyg i stedet for ris. Risdyrkning udleder væsentlig mere drivhusgas end dyrkning af andre kornsorter
- at du indfører retter med bønner, ærter og linser. Det er en sund, økonomisk og klimavenlig proteinkilde. Sæt store portioner i blød natten over, kog, skyl og frys ned i mindre portioner, lige til at tage op til middagen.
- at du spiser mere grønt og mindre kød, - jo flere vegetardage, jo mindre CO2 udledning

Og der er seks områder, som er vigtige  
at være opmærksom på i det klimavenlige køkken:

- **Planlægning**
- **Transport**
- **Opbevaring**
- **Tilberedning**
- **Spild**
- **Affald**

Det betyder fx:

- at du planlægger mad til flere dage af gangen, så er det nemmere at disponere dine indkøb
- at du tager cyklen til ud at købe ind, eller tager kun en ugentlig tur med bilen til indkøb
- at du bruger indkøbsnet i stedet for plasticposer
- at du køber svanemærket bagepapir, madpapir, køkkenrulle og servietter
- at du genbruger glas med låg til opbevaring
- at du blot sætter tallerkner over skåle med madrester, når de skal på køl
- at du bruger smørrebrødspapir i madkasserne og bagepapir over fadet i ovnen. Ud med stanniol, det er meget energikrævende og forurener voldsomt både ved fremstilling og ved bortskaffelse

- at du renser grønsager i en balje og ikke under rindende vand
- at du bager grønsager i ovnen samtidig med du bager brød
- at du udnytter eftervarmen i ovnen til fx at riste sesamfrø
- at du bruger "høkasse", når du koger grød (når grøden har kogt et par minutter, kan den pakkes ind i store håndklæder og kommes under dynen)
- at du tør frostvarer op i køleskabet natten over. De frosne varer hjælper med at holde køleskabet koldt
- at du, når du skal ovnbage en ret, sætter du den ind i ovnen, samtidig med du tænder for varmen
- at du udnytter rester til nye retter. Madspild koster bunker af unødigt energi, både til produktion og til bortskaffelse af maden
- at du sørger for at sortere glas og metal/dåser fra almindeligt affald, så de kan genbruges

Økologiske fodspor på køkkenbordet er bygget op omkring klimatallerken, som er en visuel model, hvor du skal forestille sig al den mad, du spiser i løbet af en dag, er anrettet på en stor tallerken med opdelt rum. I bogen gennemgås alle klimatallerkens muligheder med en miljø- klima- og en sundhedsvinkel. Og der er over hundrede vegetaropskrifter til inspiration. Når du bruger klimatallerken som udgangspunkt for dine menuer, og du vælger sæsonens økologiske fødevarer, er der tale om ren win win win: Du får velsmagende mad, der gør dig sund, du vil som regel spare penge, og du gør en indsats for miljøet og mod klimaforandringerne.

*ØKOLOGISKE FODSPOR PÅ KØKKENBORDET  
- SUNDHED, MILJØ OG KLIMA I ÉN MUNDFULD  
af LISE FAURSCHOU HASTRUP, [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk)  
Fotos og grafisk formgivning:  
Nils Henrik Pedersen, [www.nilshenrik.dk](http://www.nilshenrik.dk)*

*Bogen kan købes på [www.tritla.com](http://www.tritla.com)*

*I bogen finder du  
over 100 vegetaropskrifter  
til inspiration, her en  
efteråersløgssuppe*



## LØGSUPPE

6 store finthakkede løg eller 800 g skalotteløg  
(ikke rødløg)  
4 spsk. koldpresset olivenolie  
grønsagsbouillon (altid økol)  
ca. ¾ l vand  
1 tsk. dijon sennep  
1 tsk. citronsaft  
frisk timian  
¼ l havrefløde  
hvid peber  
salt

Løg renses og skæres i små stykker. Timian svitses forsigtigt i olien sammen med løget. Hæld grønssagsbouillon ved og lad koge i ca. 10 minutter. Blend det hele og tilsæt presset citron, sennep og havrefløde. Smag til med salt og peber. Pynt med frisk timian.