

KOSTbar KLODE

Kostens klimaaftryk



økolariet
viden gennem oplevelser

kostens klimaaftryk

Dette er et af tre dokumenter fra udstillingen **KOSTbar KLODE**, som du finder på Økolariet.

En udstilling om, hvordan vores **kostvaner** og **madspild** påvirker al liv på kloden, og hvad vi kan gøre for at **modvirke klimaforandringer**.

Dokumentet går i dybden med problemstillingerne.

Indhold:

- [1. Intro: Klimaaftryk -hvad er det?](#) side 5
- [2. Hvad er problemet? -Vi elsker kød!](#) side 9
- [3. Transportens klimaaftryk](#) side 19
- [4. Er økologi godt for klimaet?](#) side 25
- [5. Klimaaftryk: Mad fra dyr](#) side 31
- [6. Klimaaftryk: Det grønne](#) side 41
- [7. Klimaaftryk: Bælgfrugter, korn, kartofler og ris](#) side 47
- [8. Klimaaftryk: Fisk og skaldyr](#) side 53
- [9. Tyg på tallene](#) side 59

Tryk på linket for at gå til siden...

Dokumentet og rettigheder til fotos og illustrationer tilhører Økolariet.
Kildehenvisninger skal fremgå ved enhver brug.

Økolariet.dk

Kapitel 1

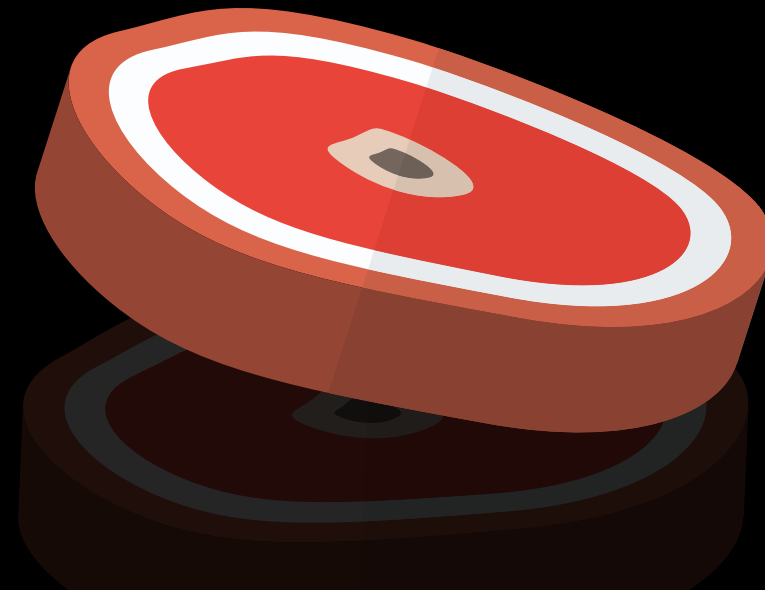
Klimaaftryk - hvad er det?

Intro

Klimaaftryk – hvad er det?

Madens klimaaftryk afhænger af, hvor mange drivhusgasser den udleder, fra den produceres til den ligger på tallerkenen. Jo flere drivhusgasser, jo større klimapåvirkning.

Mad med et højt klimaaftryk er fx kød, da der er udledt rigtig mange drivhusgasser, før bøffen ligger på tallerkenen. Grøntsager har typisk et meget lille klimaaftryk, da de er skyld i meget små udledninger af drivhusgasser.



Lam: 21,4
Oksekød: 13,9
Frosne rejer: 10,3
Fast ost: 9,6
Kylling: 5,5
Svinekød: 4,6
Ris: 3,3
Creme fraiche 18%: 3,1
Torskefilet: 2,8
Æg: 2,0
Pasta: 1,2
Letmælk: 1,0
Rugbrød: 0,8
Appelsin: 0,6
Frilandsgrønt fx salat: 0,5
Banan: 0,5
Dansk frugt fx æbler: 0,1

CO₂-termometer

CO₂-termometeret viser, hvor meget forskellige madvarer belaster klimaet.

Måleenhed:
CO₂-ækvivalent udledning/kg fødevarer

Opgørelsen er meget anvendt og udbredt i Danmark, men inkluderer ikke klimacændringer som følge af ændringer i arealanvendelse.

Derfor kan klimaaftrykket i nogle tilfælde være større.

Kilde:
Concito rapport, Mogensen et al. 2016.

ALLE drivhusgasser er med i klimaaftrykket

Man hører ofte, at vores mad er skyld i større eller mindre udledninger af CO₂, og at oksekød er det værste.

Køers store indvirkning på klimaet skyldes ikke deres CO₂-udledning, men at de udleder metan, når foderet nedbrydes i deres maver. Energi til produktion af gødning, energi til maskiner, samt varme og lys i stalden, udleder en del CO₂.

Når der tales om madens CO₂-udledninger, menes der næsten altid udledningen af CO₂-ækvivalenter (CO₂ e). Det betyder blot, at ALLE de enkelte drivhusgasser medregnes i forhold til den effekt, de har på drivhuseffekten.

De forskellige drivhusgasser påvirker ikke drivhuseffekten og dermed klimaforandringerne lige meget, og det er der taget højde for i beregningerne.

Metan påvirker fx drivhuseffekten 23 gange mere end CO₂. Men CO₂ er den væsentligste årsag til klimaforandringer, da der udledes mest af den.

Kapitel 2

Hvad er problemet? vi elsker kød

Hvad er problemet? - Vi elsker kød!

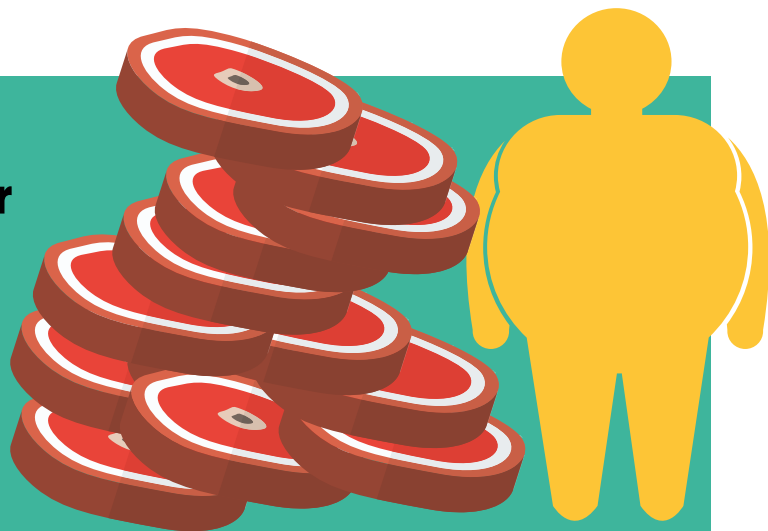
Problemet er, at vi spiser rigtig meget kød - mere end vi behøver. **I Danmark spiser vi i gennemsnit 52 kg kød om året**, og det er kun den mængde, der rent faktisk havner på tallerkenen. Hvis vi ser på vægten af de slagtekroppe, som danskerne forbruger, er vores gennemsnitlige forbrug af kød nærmere 90 - 100 kg per person om året.

Hvad skal vi gøre?

I Europa spiser vi i gennemsnit 70 procent mere protein end anbefalet og godt 40 procent mere mættet fedt end godt er, og det meste mættede fedt kommer fra animalske produkter. Hvis vi i Europa spiste halvt så meget kød og halvt så mange mælkeprodukter, kunne vi skære 25 - 40 procent af udledningerne af drivhusgasser fra Landbruget. En ændring af vores kost med mindre kød og mere grønt vil derfor kunne give en væsentlig reduktion i udledningerne. Teknologiske løsninger i produktionen af fødevarer til at reducere udledningen af drivhusgasser er gode, men de er ikke tilstrækkelige.

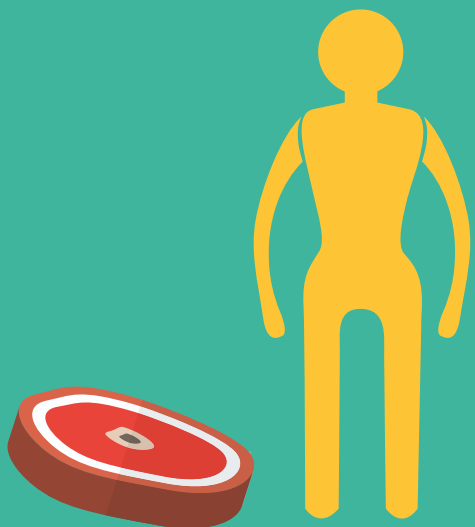
Kilde: Concito

1,9 milliarder
overvægtige
mennesker
i verden...



...samtidig med, at

0,8 milliarder
ikke har tilstrækkeligt
med mad



Overvægt og sult

Det er paradoksalt, at der findes 1,9 milliarder overvægtige mennesker i verden samtidig med, at 0,8 milliarder ikke har tilstrækkeligt med mad til at kunne leve sundt. Det er ikke så enkelt, at de overvægtige bor i de rige lande og de underernærede i de fattige lande. Mange steder i verden eksisterer sult og underernæring side om side med kraftig overvægt på grund af en usund kost, der i de fleste tilfælde er lig med en "vestlig diæt", der består af fastfood og forarbejdet mad.

På globalt plan er den mængde kalorier vi får fra kød, olie, sukker og fedt steget på bekostning af kalorier fra frugt, grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter, der alle er langt sundere og mere klimavenlige.

Os, der spiser meget kød, bør spise mindre af hensyn til både klimaet og vores sundhed.

Mennesker, som sulter, burde derimod have adgang til mere kød for at få en bedre ernæring.

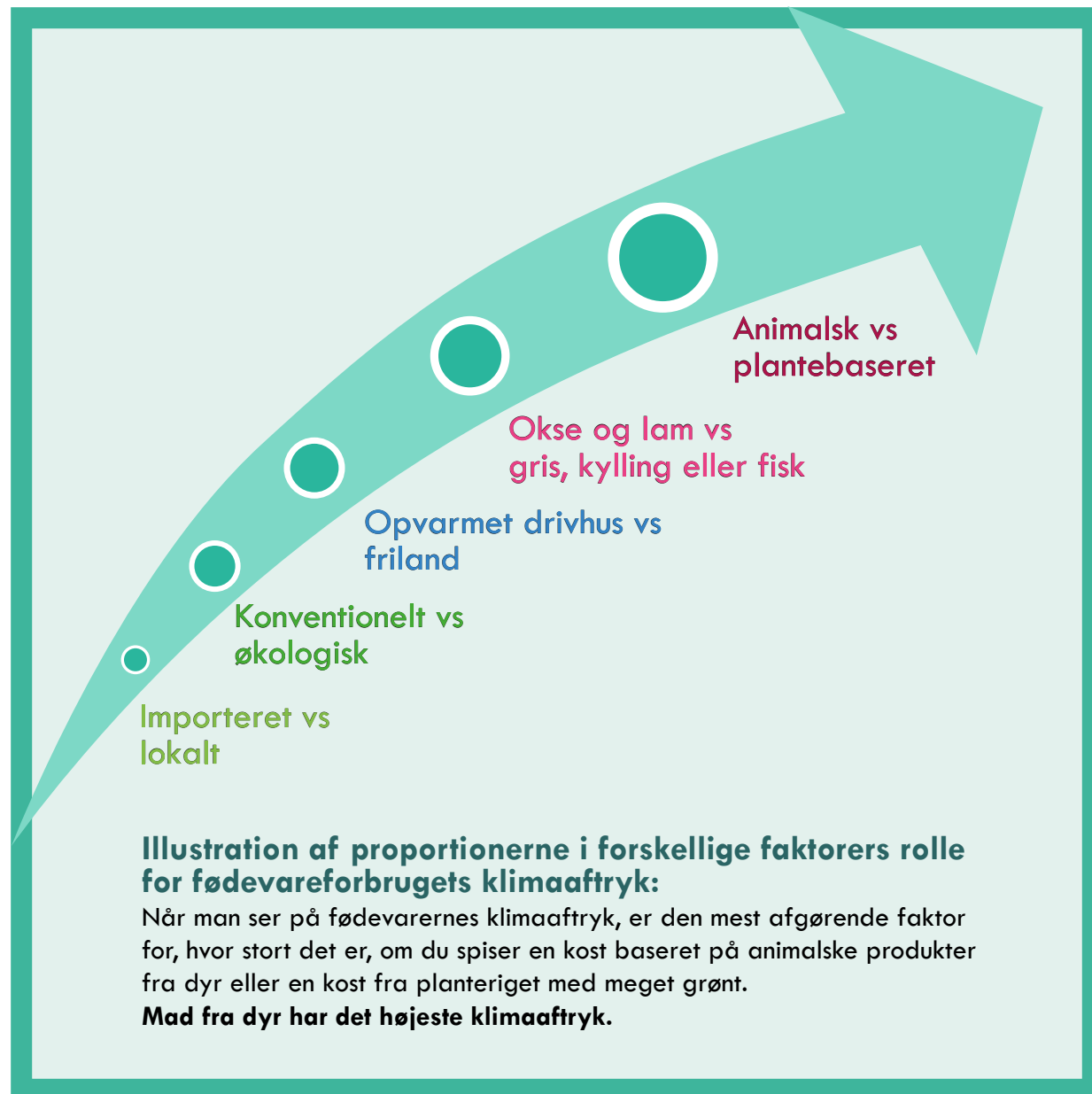


Der er mad nok i verden

Der er mad nok i verden, hvis vi fordeler den mere ligeligt. Det er bare ikke alle, som har råd eller adgang til den. Jo flere arealer vi bruger til at producere foder til dyrene eller til at producere biobrændsel, jo højere bliver prisen på det korn, som mange fattige mennesker har som den væsentligste fødekilde. Vores forbrug af kød og bioenergi har derfor indvirkning på, hvor let adgang de fattigste har til et måltid mad.

Mindre spild af mad kunne også give mad til flere. Madspild sker både i fattige og rige lande. I de fattige lande sker det største madspild på markerne, hvor høsten ikke kommer i hus, bliver spist at rotter med mere. I de rige lande sker det største spild i hjemmet, hvor vi køber mere ind, end vi behøver eller smider rester og uspiset mad i skraldespanden.

I alt går ca. 40 procent af alt det mad, der produceres til spilde i de fleste lande.



Den vilde natur lider

Vores store fødevareproduktion betyder, at vi bruger så store arealer til landbrugsproduktion, at der ikke er ret meget plads tilbage til vilde dyr og planter. Det er en af hovedårsagerne til, at mangfoldigheden af dyr og planter er i hastig tilbagegang. Det kaldes også biodiversitetskrisen, med et fint ord. Jo dygtigere landmanden er til at holde marken fri for ukrudt og gøde markerne, så de planter vi gerne vil have, har det bedst muligt, jo dårligere er arealet for de vilde dyr. Der er ikke noget til insekterne at spise, og dermed heller ikke noget til fuglene at spise.

Der er lavet tyske undersøgelser, der viser, at 70 procent af de flyvende insekter er forsvundet, og i Danmark er ca. 3 mio. fugle forsvundet fra det opdyrkede land igennem de sidste 40 år.

Løsning Potentiale (GT CO₂e)

1	Håndtering kølemidler (HFC)	89,74
2	Landvindmøller	84,60
3	Mindre madspild	70,53
4	Planterig diæt	66,11
5	Tropiske skove	61,23
6	Uddannelse af piger	51,48
7	Familieplanlægning	51,48
8	Sol-farme	36,90
9	Skov-dyrehold (silvopasture)	31,19
10	Tag-solceller	24,60
11	Regenerativt landbrug	23,15
12	Tempererede skove	22,61
13	Tørvemoser	21,57
14	Tropiske madtræer (frugt, nødder mv)	20,19
15	Skovdyrkning	18,06
16	Conservation Agriculture (minimal jordbearbejdning)	17,35
17	Skovlandbrug (tree Intercropping)	17,20
18	Geotermisk energi	16,60
19	Planlagt græsning	16,34
20	Atomkraft	16,09

Det internationale klimaprojekt Project Drawdown (2017), har vurderet og rangordnet de 100 vigtigste globale klimaløsninger i forhold til deres andel af et samlet reduktionspotentiale på godt 1000 gigaton CO₂e frem mod 2050.

De 20 klimatiltag med størst potentiale er vist her og hele 12 af løsningerne er relateret til fødevarer, skovbrug og arealanvendelse.

Kilde: Drawdown.org



Kapitel 3

transportens klimaaftryk

Transportens klimaaftryk

I mange tilfælde vil lokale fødevarer være de mest klimavenlige, fordi de ikke er blevet transporteret så langt.

I gennemsnit udgør transport ca. 10 procent af en vares samlede klimabelastning.

Men i virkeligheden betyder transporten af fødevarer til Danmark fra selv fjerntliggende lande meget lidt i klimaregnskabet, medmindre det er flytransport.

Belastningen fra transporten betyder relativt mest for de varer, der i forvejen har et lille klimaaftryk som fx de fleste grøntsager. Til gengæld betyder transporten knapt så meget i det samlede klimaregnskab, når der er tale om oksekød, der har et meget højt klimaaftryk. Her er udledning af metan og produktion af foder skyld i den største klimabelastning.



Udenlandsk kan være godt

I nogle tilfælde kan importeret oksekød fra Namibia i det sydlige Afrika have et bedre klimaregnskab end dansk oksekød.

Det skyldes, at kvæget opdrættes i Namibias halvørken, hvor de selv finder føden, og derfor indgår deres foder ikke i klimaregnskabet. Der bliver udledt CO₂ under sejlads til Danmark, men det er forsvindende lidt i det store regnskab.

På samme måde med nye, egyptiske kartofler, der er fragtet hertil i skib. Klimabelastningen fra transporten er mindre belastende end den, der kommer fra at have danske kartofler liggende på køl i et halvt år, hvorefter nogle tilmed kasseres.





Fly er værst

For at kunne vurdere transportens belastning for en fødevare, skal man kende transportmidlet. Fly er absolut den mest klimabelastende transportform, og bruges ofte til varer, der er lette og som har svære ved at holde sig som fx sukkerærter, babymajs, asparges og blåbær. Skib er den mindst belastende, mens lastbil ligger mellem de to.

Huskeregel:

Jo mindre et klimaaftryk fødevaren har generelt som fx grøntsager, jo større betydning har transporten i det samlede klimaregnskab!

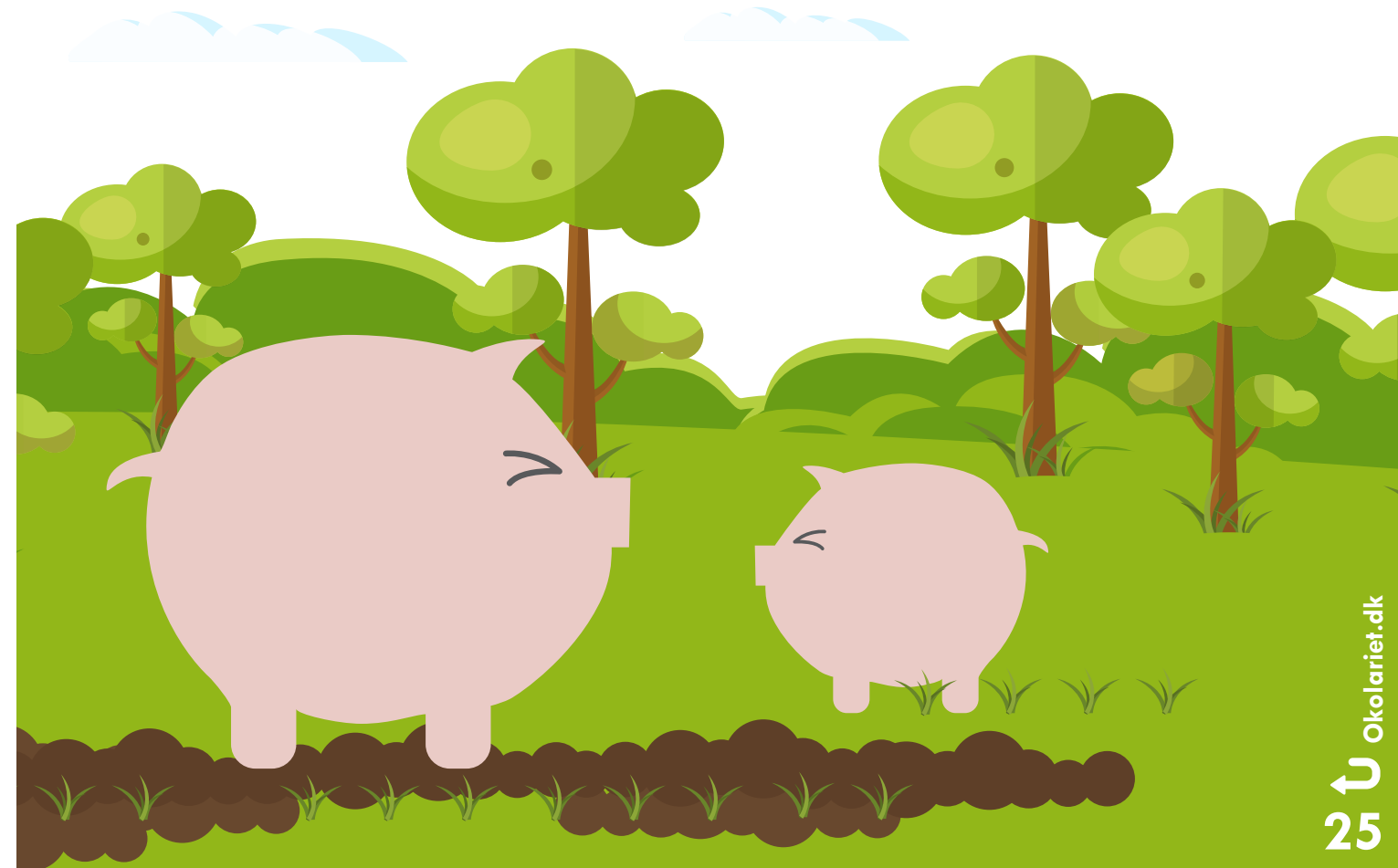


Kapitel 4

er
Økologi
godt for
klimaet?

Er økologi godt for klimaet?

Der er både fordele og ulemper i forhold til klimaet, når det gælder økologisk dyrkede fødevarer. Der er ikke nogen tvivl om, at økologisk landbrug tager mere hensyn til miljø, natur og dyrevelfærd, men økologisk er ikke automatisk lig med klimavenlig.



I forhold til den måde, økologiske landmænd bruger jorden på, er der nogle fordele i forhold til det ikke-økologiske landbrug:

- Der bruges ingen handelsgødninger eller sprøjtegifte, som ellers er energikrævende at fremstille.
- Den biologiske kvælstoffiksering i bælgplanterne reducerer udledningerne af lattergas.
- Den højere andel af græsmarker, afgrøder til grøngødning og efter-afgrøder binder en masse kulstof i jorden.
- En bedre jordstruktur i økologisk jordbrug mindsker også udledningerne af lattergas.

Der er også ulemper ved økologisk landbrug i forhold til klimaet:

- Ukrudt bekæmpes med landbrugsmaskiner, som både er energikrævende og tærer på jordens kulstoflager. Nedpløjede, kvælstofrige efterafgrøder, som fx kløver er skyld i store udledninger af lattergas.
- Udbyttet i økologisk produktion er lavere, og derfor er klimaaftrykket per produceret enhed op til 30 procent højere end for ikke-økologiske landbrugsprodukter.
- Mere økologisk landbrug vil kræve større landbrugsareal, og det vil betyde større udledninger af CO₂.



Både og...

Det er ikke et spørgsmål om udelukkende at spise økologisk eller ikke-økologisk, hvis maden skal have så lille et klimaaftryk som muligt. Det er både og.

Økologiske forbrugere spiser som regel mindre kød både af hensyn til miljø og sundhed, men også fordi, økologisk kød er dyrere. Økologiske forbrugere kan derfor også ses som et udtryk for den forandringsvilje, der er nødvendig for at ændre vores kostvaner, så de bliver mere bæredygtige.

Set i et bredere perspektiv kan økologisk mad godt forenes med lavere klimabelastning, hvis vi ændrer vores kostvaner til mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.

Huskeregul:

Generelt betyder det mere for miljøet og klimaet, hvilken slags fødevarer vi spiser, end om de er økologisk eller ikke-økologisk produceret. **Det bedste vi kan gøre er at skrue ned for kødet og op for det grønne!**

Kapitel 5

klimateaftryk mad fra dyr

Klimateaftryk: Mad fra dyr

Animalske produkter som fx frikadeller, kyllingelår, bøffer og pølser og er den mest klimabelastende del af vores kost.

Når en ko eller et andet husdyr spiser sit foder, bliver kun en lille del omdannet til det kød, vi spiser.

Det meste bruges til at holde dyret i live eller ryger ud igen med afføringen og urinen. Cirka 8 procent går tabt i form af den produktion af metan, der foregår i koens mave og tarm.

Da metan er en ca. 23 gange kraftigere drivhusgas end CO₂, er det metanen fra køernes bøvser og prutter, der er årsagen til, at kødproduktion har så stort et klimateaftryk. Men CO₂ er den væsentligste årsag til klimaforandringer, da der udledes mest af den.



Hvad er problemet med oksekød?

Oksekød er særlig klimabelastende, fordi køer er meget lidt effektive, når det kommer til at omsætte deres foder til kropsvækst. Samtidig bliver en del af foderet nedbrudt til metan i stedet for CO_2 . Køer udleder derfor store mængder drivhusgasser per kilo kød, de producerer. Den lave effektivitet betyder samtidigt, at de "optager" et stort areal, hvor deres foder bliver dyrket. Kød fra får har et tilsvarende stort klimaftryk, da de også er drøvtyggere og derfor udleder metan.

Metangas:

Dannes især i maven på drøvtyggere, når de fordøjer mad. Hos koen sker det primært i den første mave, der kaldes vommen. Metangassen kommer først og fremmest ud i form af "bøvser", og én ko kan udskille op til 500 liter metan om dagen.

I en besætning med 100 køer svarer det energimæssigt til et tab på 18.000 liter fyringsolie pr år.

Globalt er husdyrproduktion ansvarlig for:

- **18%** af den samlede udledning af drivhusgasser
- **9%** af den menneskeskabte CO₂
- **37%** af den menneskeskabte CH₄ (metan)
- **65%** af den menneskeskabte N₂O (lattergas)

18%
9%
37%

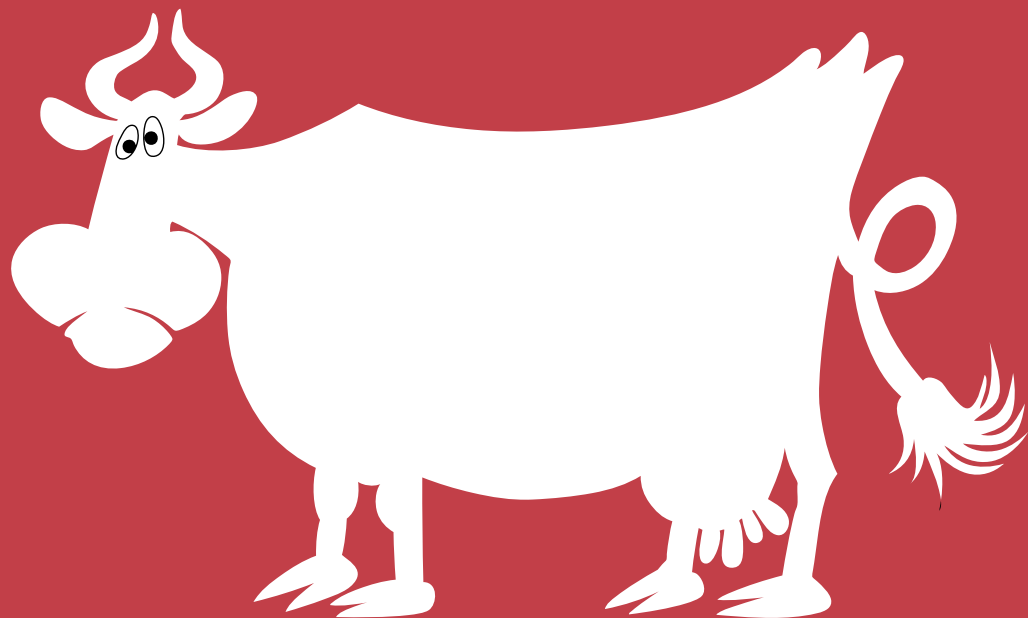
Store arealer:

77 procent af verdens landbrugsjord anvendes til produktion af kød, enten som græsningsareal eller som areal til foder til dyrene, men kun 33 procent af de proteiner, vi producerer, kommer fra denne produktion. Resten kommer fra planteproduktionen, selvom den kun anvender de sidste 23 procent af landbrugsjorden. Ser man kun på mængden af kalorie, er tallet endnu mere skævt, da kødet kun leverer 17 procent af den samlede mængde kalorier fra landbrugsproduktion.

Meget vand:

Over 8 procent af vores globale vandforbrug går til opdræt af kvæg. Ifølge FN er drikkevand ved at blive en mangel og i 2050 forventes 64 procent af verdens befolkning at leve i områder med vandmangel. **Samlet set bruger landbruget på globalt plan 70 procent af det ferskvand, mennesker har til rådighed.**

I Danmark bruges 40 procent af vores ferskvand i landbruget.

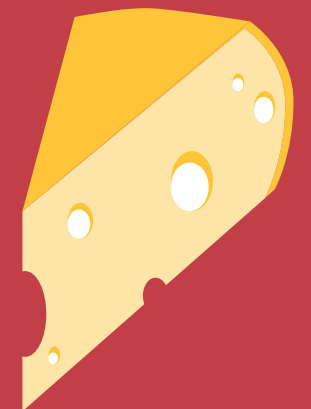


Mejeri og mælkeprodukter

Mælkeprodukter fra køer belaster klimaet pga. køers udledning af især metangas. **Mælk er dog det animalske produkt, der har den laveste klimabelastning.**

For ost er klimabelastningen ca. 9 gange større end for mælk, da der indgår meget råmælk til produktion af ost. En fast, fed, gul ost og smør har en forholdsvis høj klimabelastning: 2 - 3 gange højere end for gris og kyllingekød.

Generelt er de mejeriprodukter, hvor der er brugt store mængder mælk, de mest klimabelastende. Det vil sige, at fløde og fed cremefraiche er mere klimabelastende end fx mælk eller yoghurt.



Vidste du, at på globalt plan er vores forbrug af husdyr skyld i 18 procent af verdens udledning af drivhusgasser? Det er mere end al transport til vands, til lands og i luften!

Vidste du, at kvæg og andre drøvtyggere er de mindst effektive "madmaskiner"? Kun 1 procent af kalorierne i foderet og 3-4 procent af proteinet omdannes til kalorier og protein i det kød, der spises af mennesker!

Vidste du, at danske køer har et af verdens laveste udslip af metangas pr. kg mælk på grund af deres høje ydelse?

Vidste du, at på globalt plan er den største menneskeskabte kilde til udslip af metan risdyrkning?

Hvad skal jeg gøre?

Du skal vælge gris, kylling og fisk frem for oksekød og lammekød, hvis du vil spise mere klimabevidst.

Dyr med kun én mave som fjerkræ og svin udleder ikke nær så meget metan, og de er bedre til at omsætte deres foder end køer. Men du kan også vælge at skære ned på dit forbrug af kød. **Hold en kødfri dag eller to!**

Tjek kødets udledning af drivhusgasser i kapitel 9 og se, hvor du "får mest" for dit klimaaftryk.



Kapitel 6

klimateaftryk

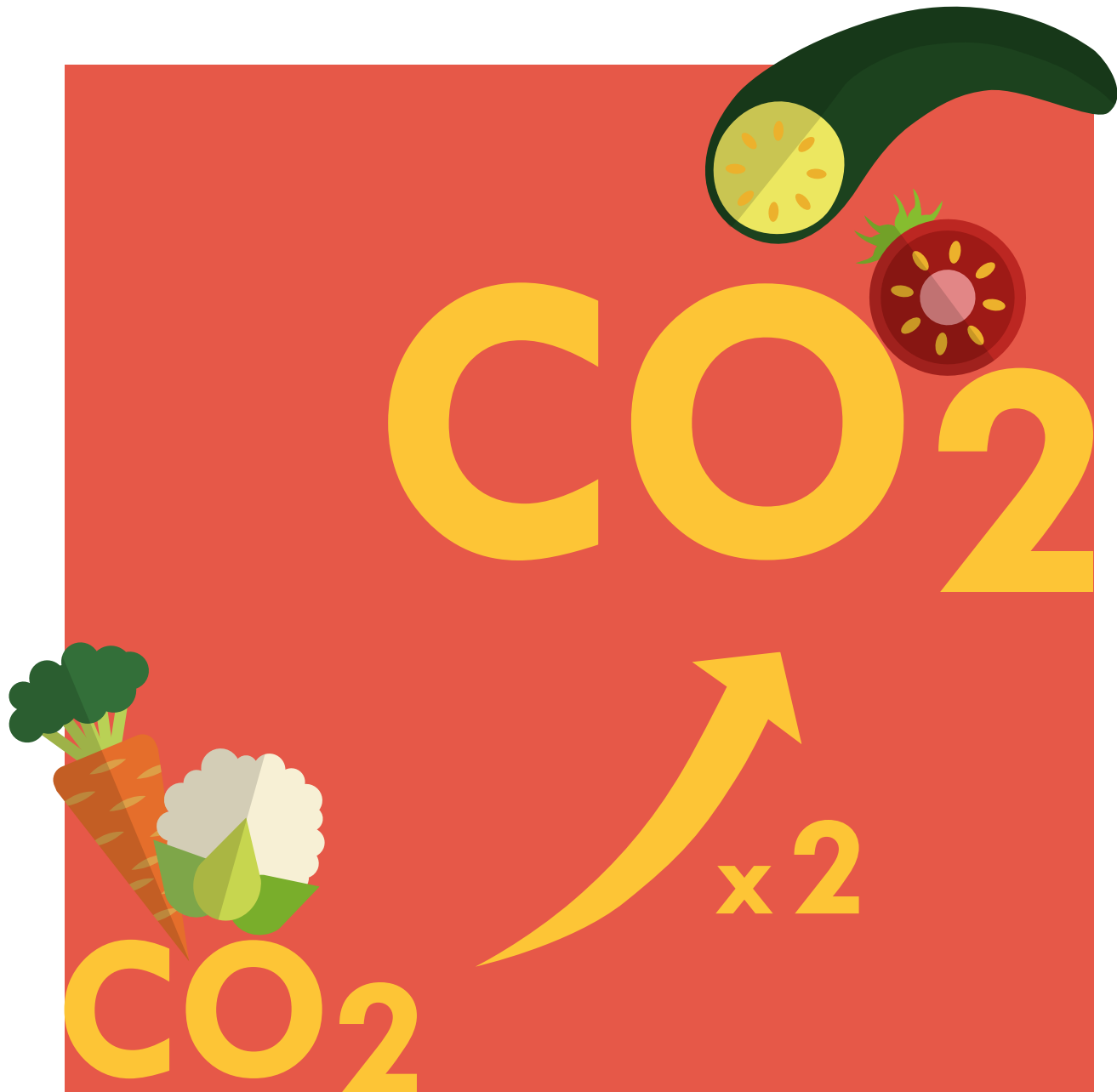
det grønne

Klimateaftryk: Det grønne

Frugt og grøntsager er sammen med kartofler, korn og bælgrugter de fødevarer, der har det suverænt laveste klimateaftryk. Især, hvis det også er sæsonens frugt og grønt, og hvis det er produceret så lokalt som muligt. På den måde minimeres den energi, der er brugt til transport, dyrkning i opvarmet drivhus samt eventuel opbevaring på køl og frys.

Klimatet kan bedst lide det grønne

Den mest effektive måde at spise, så dit klimateaftryk bliver så lavt som muligt, er ved at skrue ned for kødet og op for det grønne. Det er nok ikke realistisk, at vi alle bliver vegetarer og helt dropper kødet, men det er tankevækkende, at der udledes helt op til 3/4 mindre CO₂-ækvivalenter per kalorie i en plantebaseret kost sammenlignet med en kost, hvor der indgår kød fra drøvtyggere som kvæg og lam.



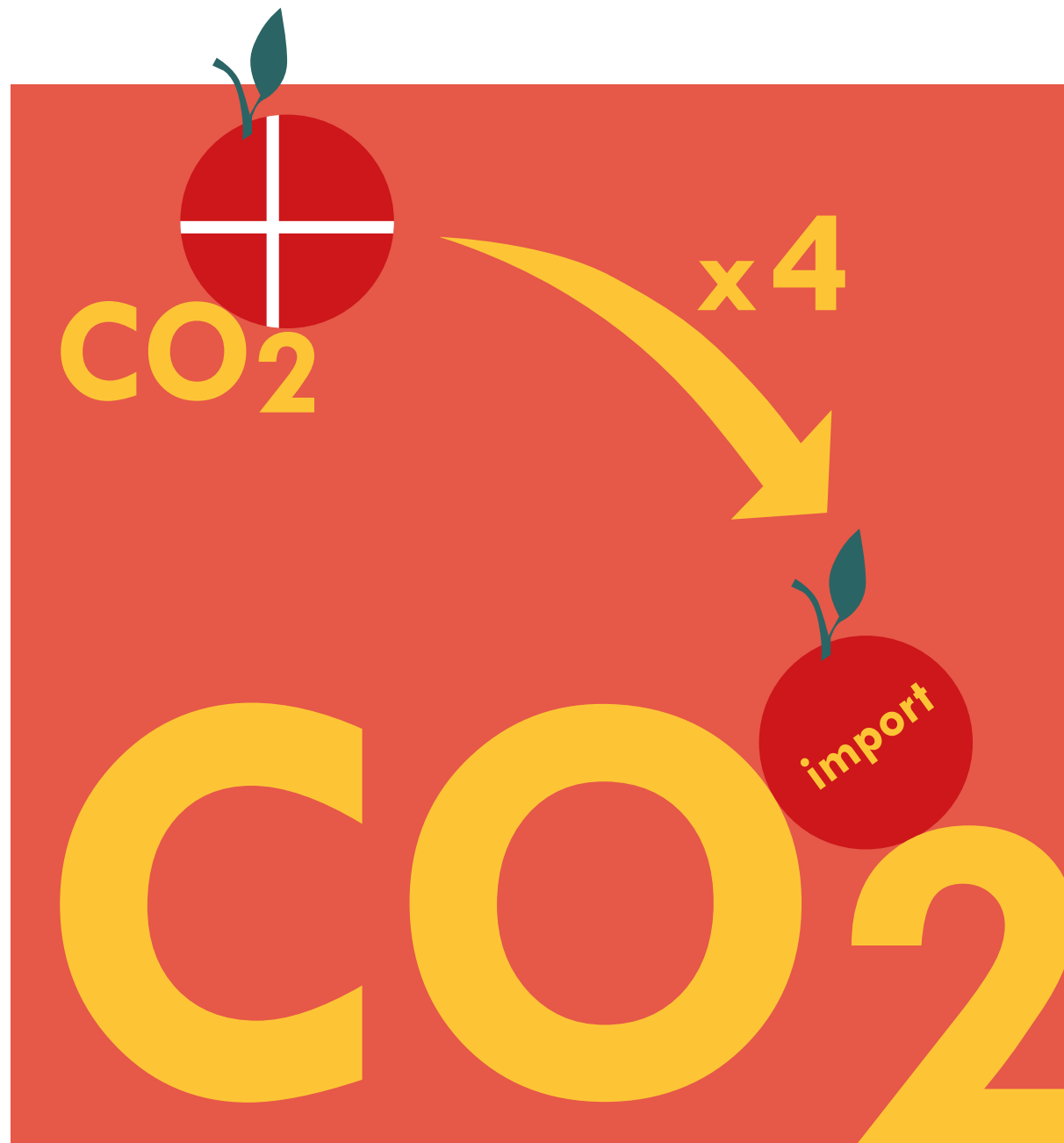
Det er fint at være grov

Der er forskel på, om man spiser de grove grøntsager, der typisk er dyrket på friland, eller de fine salatgrøntsager, der ofte kommer fra drivhuse.

1 kg af de grove grøntsager som fx kål, rodfrugter og løg har en klimabelastning på under halvdelen af de finere grøntsager som danske tomater og agurker.

Kilde: Mogensen et al 2016

Selvom der kan være svært at udregne de forskellige fødevarers præcise klimaaftryk, så er der ingen tvivl om, at uanset om det er lokalt produceret, fra opvarmet drivhus eller friland, på frost eller transporteret langt, så vil de vegetabiliske fødevarer i form af frugt og grønt altid have et lavere klimaaftryk end kød, hvis man ser på, hvor mange kg CO₂-ækvivalenter, der er udledt per kg fødevarer.



Okolariet.dk

Frugter

Ligesom fra grøntsager er klimabelastningen fra frugt lav, men også her er det vigtigt at skelne mellem dansk frugt i sæson og importeret frugt, hvor det netop er transporten, der belaster klimaet fra de importerede frugter.

Et kilo importerede æbler har et klimaaftryk der er 4 gange højere end danske æbler

-men klimaaftrykket er stadigvæk lavt sammenlignet med kød.

Det gælder både for frugt og grøntsager, at hvis de er dyrket i opvarmede drivhuse i Danmark, så kan klimabelastningen være højere end for importeret frugt og grønt på trods af transporten. Det skyldes at den energi, der bruges til at opvarme drivhusene er større end den energi, der bruges til at transportere dem.

Okolariet.dk

Kapitel 7

klimateklimaaftryk

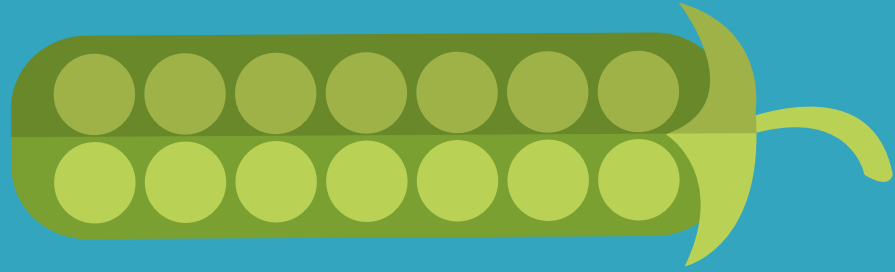
bælgfrugter,
korn,
kartofler
og ris

Klimateklimaaftryk: bælgfrugter, korn, kartofler og ris

Bønner, ærter, linser, kikærter og andre bælgfrugter er svaret på vores bønner om, hvordan vi skal ændre vores kost, så den bliver mere klimavenlig. **De har nemlig både et meget lille klimateklimaaftryk OG er propfyldte med protein.** Derfor kan de sammen med andre grøntsager og en varieret kost erstatte en del af kødet i vores måltider. De er også fyldt med vitaminer, mineraler og kostfibre, og deres klimabelastning er mange gange lavere end oksekød.



bælgfrugter. spis

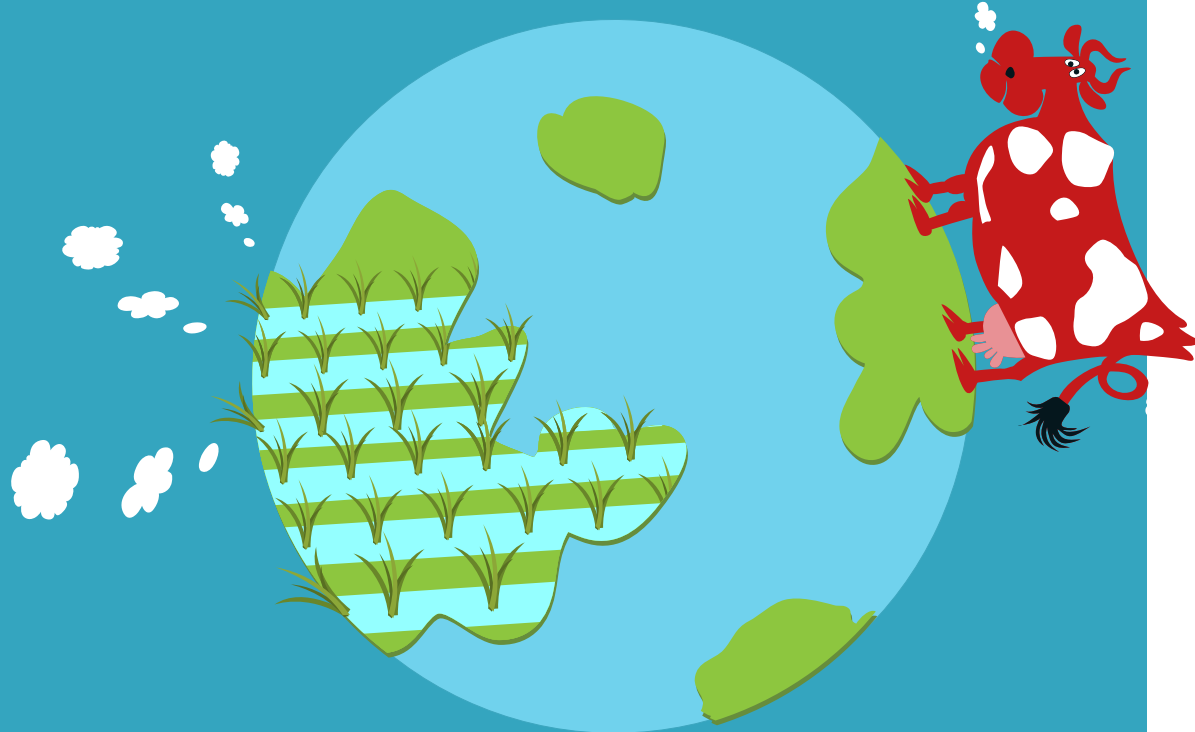


Der er færre proteiner i en vegetarisk kost end i en kost, hvor der også indgår animalske produkter i form af kød, mælk og ost, men da de fleste danskere får rigeligt med protein, er det ikke noget problem. Som vegetar er det dog særlig vigtigt at spise varieret, så man sikrer sig, at de proteiner man får fra kosten indeholder alle de essentielle aminosyrer, som kroppen ikke selv kan producere.

Det gøres bl.a. ved at spise godt med bælgfrugter.



Vidste du, at på globalt plan, er risdyrkning skyld i større udledninger af drivhusgassen metan end køer?



...men verdens samlede risproduktion indeholder også næring til 10-15 gange så mange mennesker, som verdens samlede produktion af oksekød.

Okolariet.dk

Korn, kartofler og ris

Ligesom det øvrige grønt har kartofler også et lavt klimaaftryk og det har kornprodukter også, især hvis man ser bort fra ris, der har et klimaaftryk, der er 3 gange højere end korn generelt. Vilde ris, der er en græsart, har samme lave aftryk, som de øvrige kornsorter. Derfor vil det til hver en tid være bedre for klimaet, hvis du spiser fx vilde ris, kogte spelt- byg- eller hvedekerne i stedet for almindelige ris. Kornprodukter som fx brød, mel og gryn har et tilsvarende lavt klimaaftryk.

Klimaaftrykket for ris er ca. det samme som for fersk kylling. Det skyldes at **ris dyrkes på oversvømmede rismarker, hvor der er et stort udslip af metan.** Ligesom i drøvtyggers mave dannes metan også her, når organisk materiale nedbrydes uden, at der er ilt til stede.

Kapitel 8

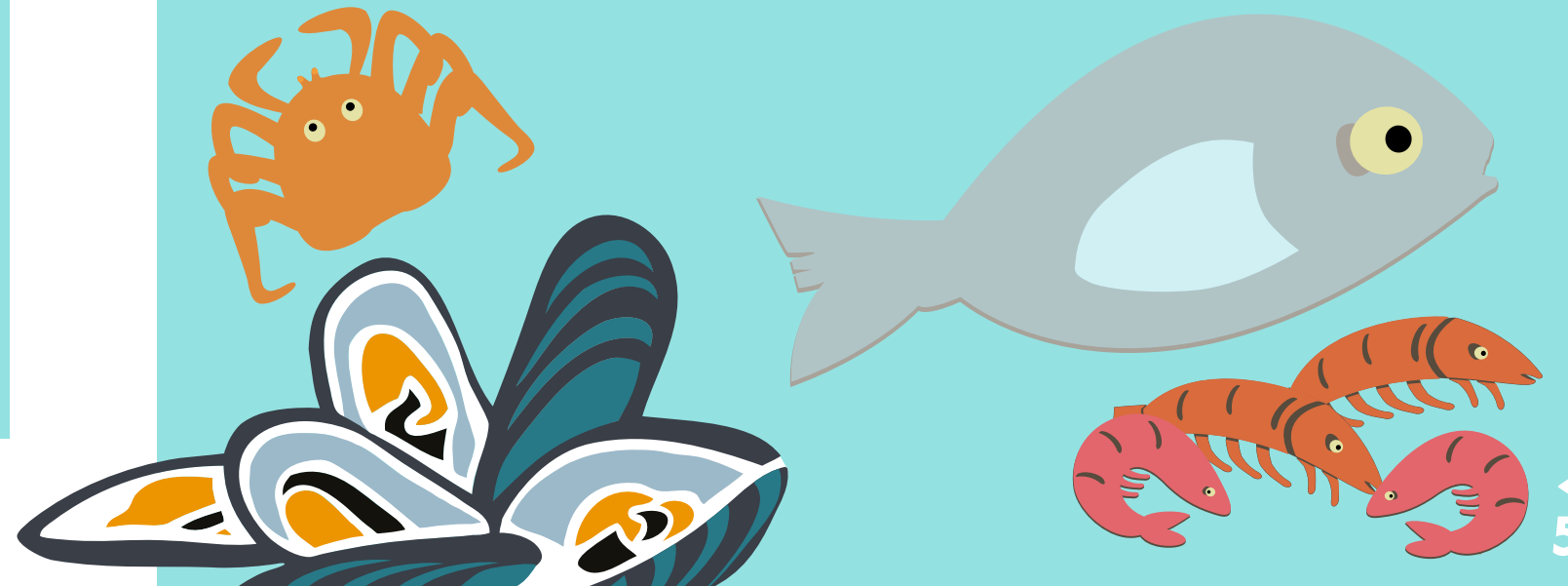
klimateaftryk

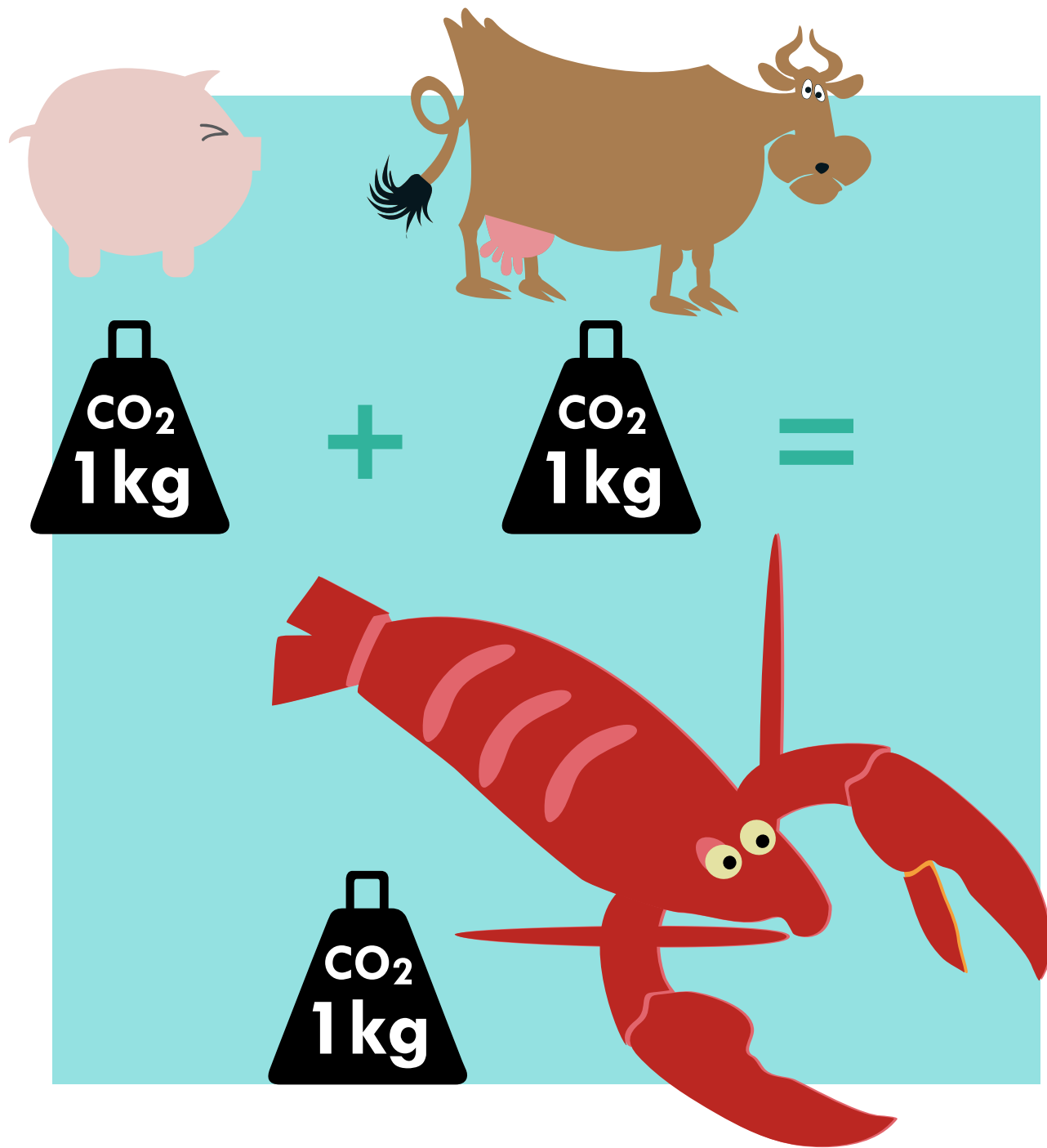
fisk og skaldyr

Klimateaftryk: Fisk og skaldyr

Klimateaftrykket fra fisk og skaldyr varierer rigtig meget, og er helt afhængig af fangstmetode, behandling og opbevaring. For fisk fra havet kommer det største klimateaftryk ofte fra selve fiskeriet, hvor der er et stort brændstofforbrug. Når det er opdrættede dambrugsfisk kommer det største klimateaftryk fra indkøbt fiskefoder.

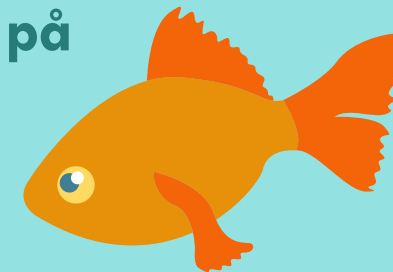
Fangstmetoden har også betydning for klimateaftrykket. Det er fx langt nemmere at fange muslinger end rejer, og derfor er muslingerne skyld i et meget lavere udslip af drivhusgasser end rejer, der også skal renses og måske opbevares på frost.





Hvis fisken eller skaldyret opbevares på frost, bidrager det også til klimaaftrykket, da der skal bruges energi på nedkøling.

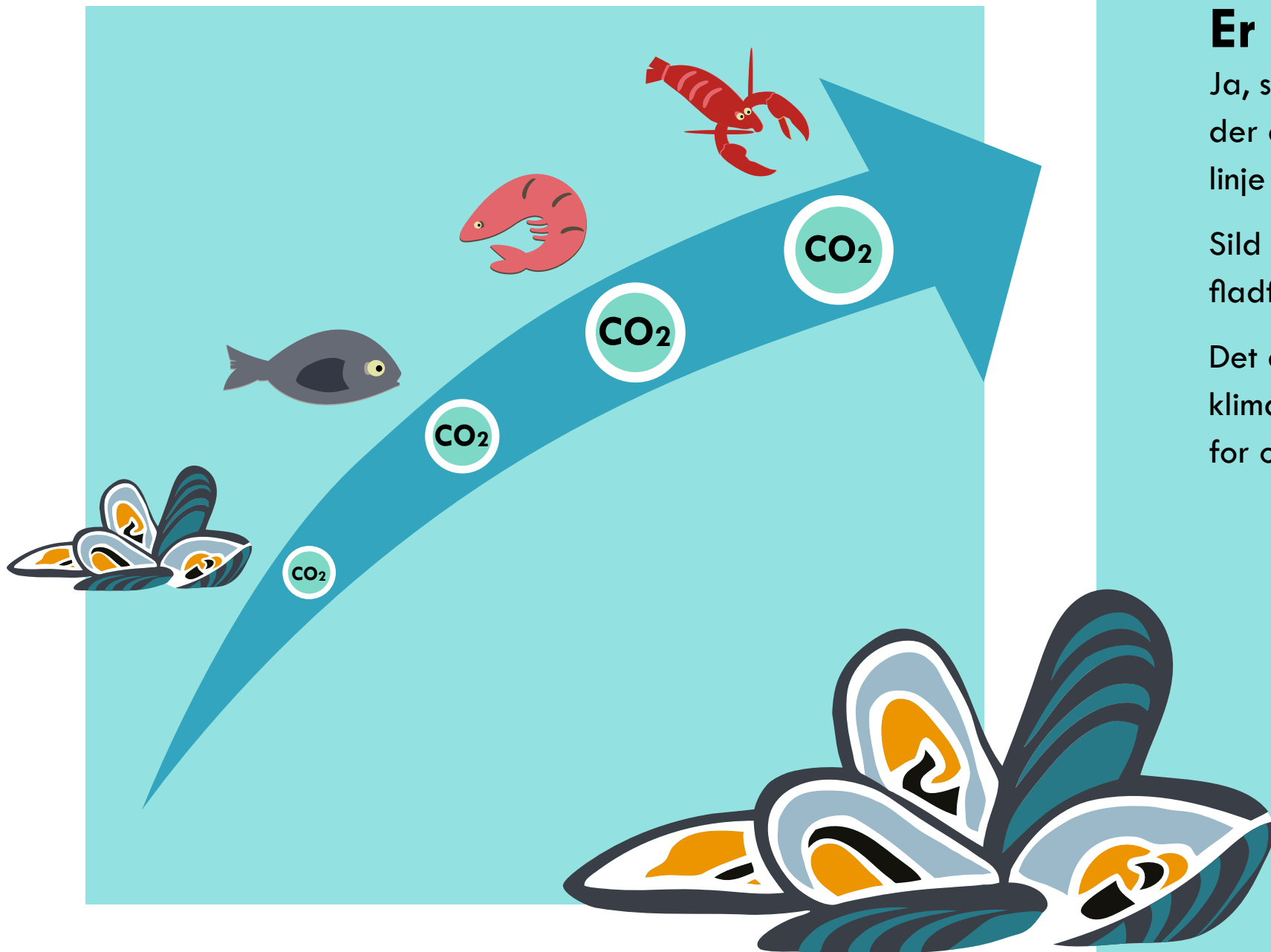
Men det er stadig arten af fisk og dermed, hvor mange ressourcer der er brugt på at fange den, der er det mest afgørende i klimaregnskabet.



Hvis man sammenligner fersk og frosen fisk af samme art er forskellen i klimaaftrykket ikke ret stort.

Danske muslinger har et klimaaftryk, der ligger under de fleste grøntsager, mens frosne rejer er næsten ligeså klimabelastende som oksekød.

Helt galt er det for hummer, der er skyld i et klimaaftryk på mere end et kilo oksekød og et kilo svinekød tilsammen!



Er fisk så klimavenlige?

Ja, sammenlignet med kød har ferske fisk stadig et klimaaftryk, der er væsentligt mindre end oksekød og i nogle tilfælde på linje med eller under både gris og kylling.

Sild og muslinger har et lavt klimaaftryk, mens frosne rejer og fladfisk ligger højt. Torsk og laks ligger derimellem.

Det er primært hummer, der er helt oppe at ringe med et klimaaftryk, der er over dobbelt så stort som gennemsnittet for oksekød.

Kapitel 9

tyg på tallene

Tyg på tallene

Vi har samlet tre forskellige grafer, der viser kostens klimaaftryk

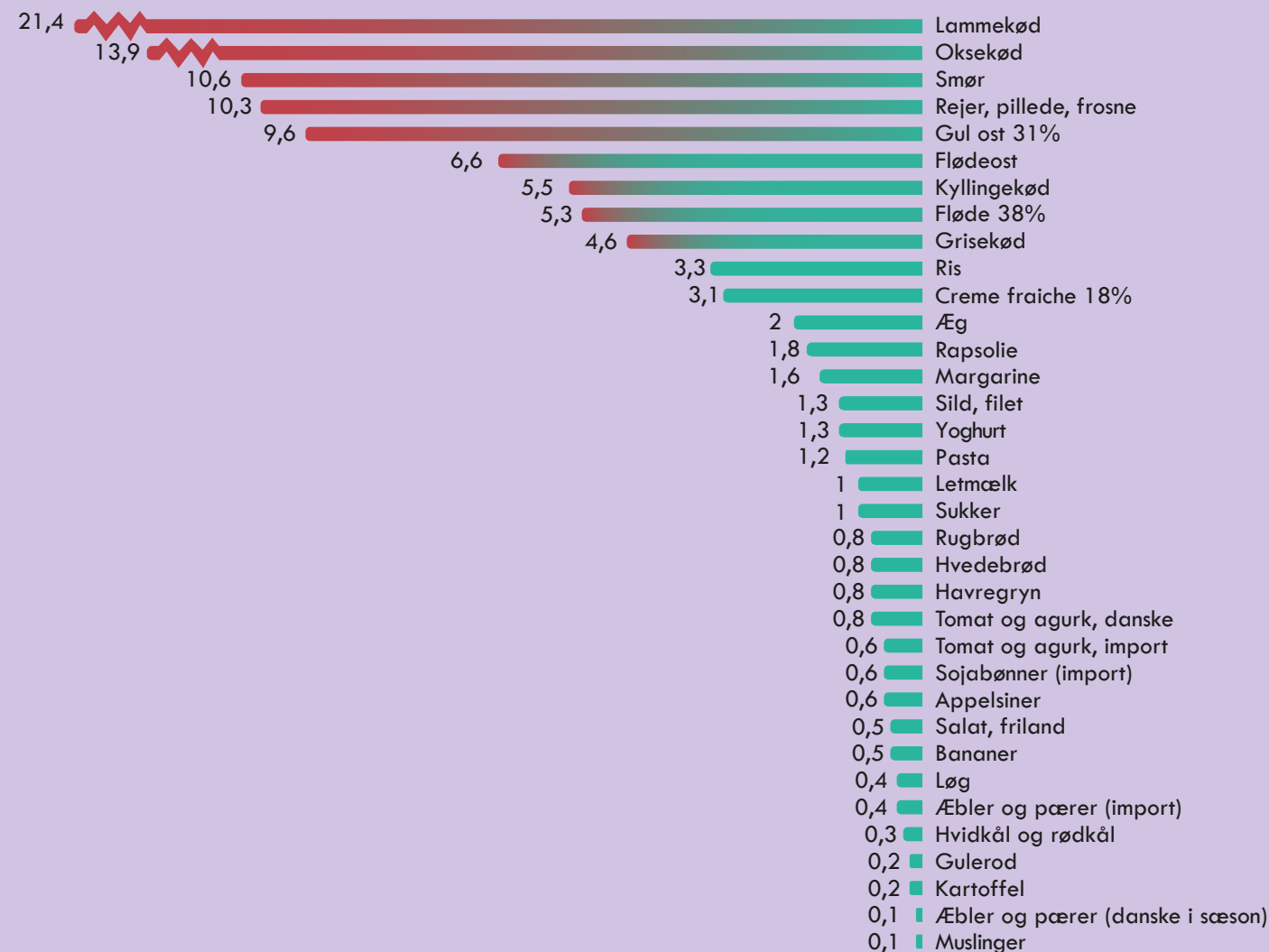
På de følgende grafer kan du se, fødevarerne rangordnet efter, hvor meget de udleder per kilo, hvor du får mest mad for klimaaftrykket per kilo vare, flest kalorier og højest proteinindhold. Fødevarer med den laveste CO₂-udledning er selvfølgelig bedst for klimaet.

3

2

1

Fødevarers klimaaftryk



Fødevarers klimaaftryk

Det er kompliceret at udregne, hvor stort et klimaaftryk mad har.

Det udregnes altid i, hvor mange kilo CO₂-ækvivalenter (samtlige drivhusgasser), der er udledt for at kunne producere et kilo af den pågældende fødevarer.

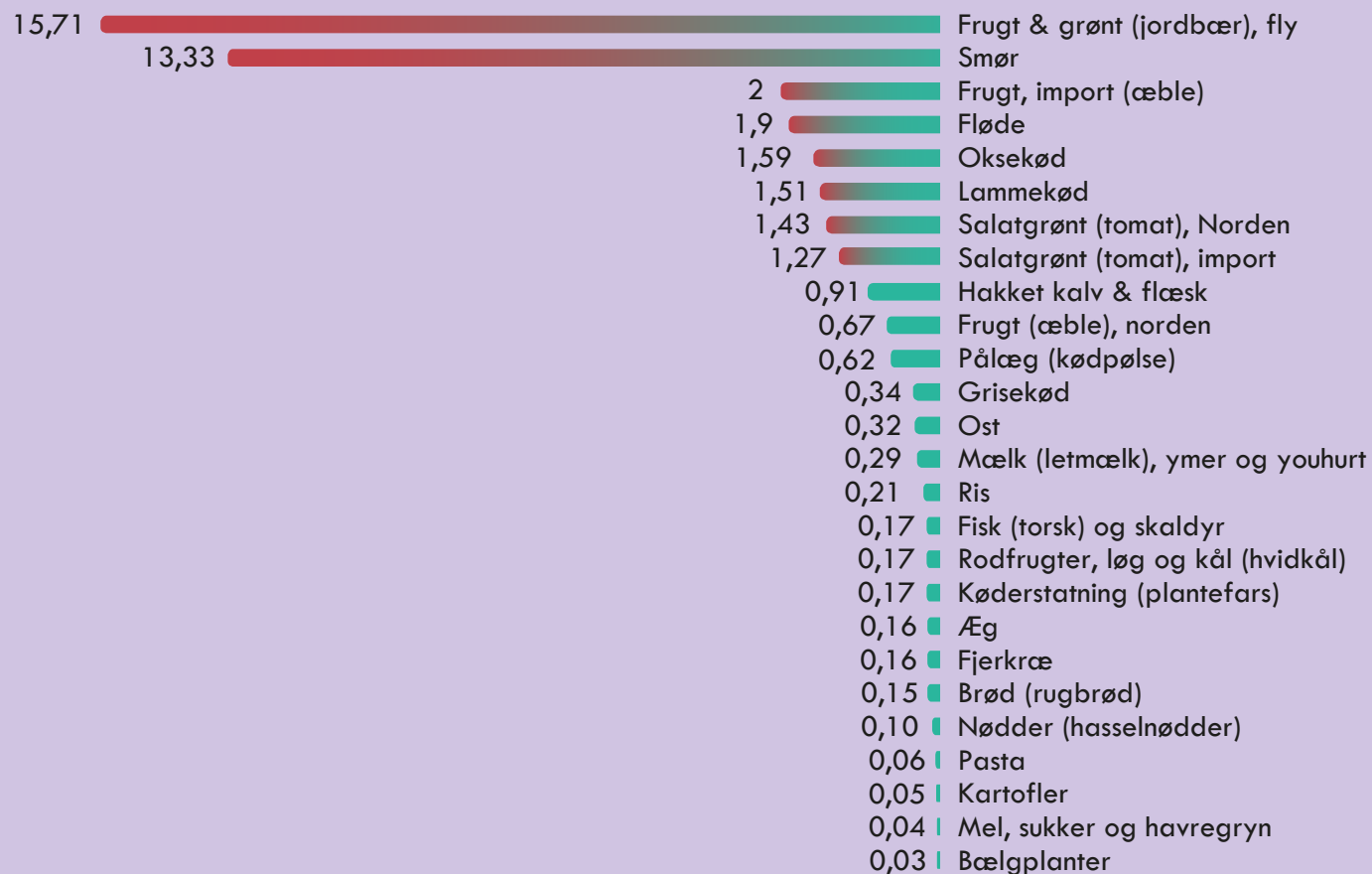
Ofte vil tallene variere på grund af forskellige beregningsmetoder og produktionsmetoder samt usikkerhed i data- og beregningsgrundlag. I Danmark er tabellen udregnet af Lisbeth Mogensen med flere (Mogensen et. al. 2016) fra DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, den mest udbredte.

En anden måde at opgøre kostens klimaaftryk på, er ved at se, hvor man får mest ernæring for klimaaftrykket fx i form af protein og kalorier. Se graferne på de to sidste sider.

CO₂-ækvivalentudledning per kg fødevarer

Kilde: CONCITO på grundlag af Mogensen et. al. (2016).

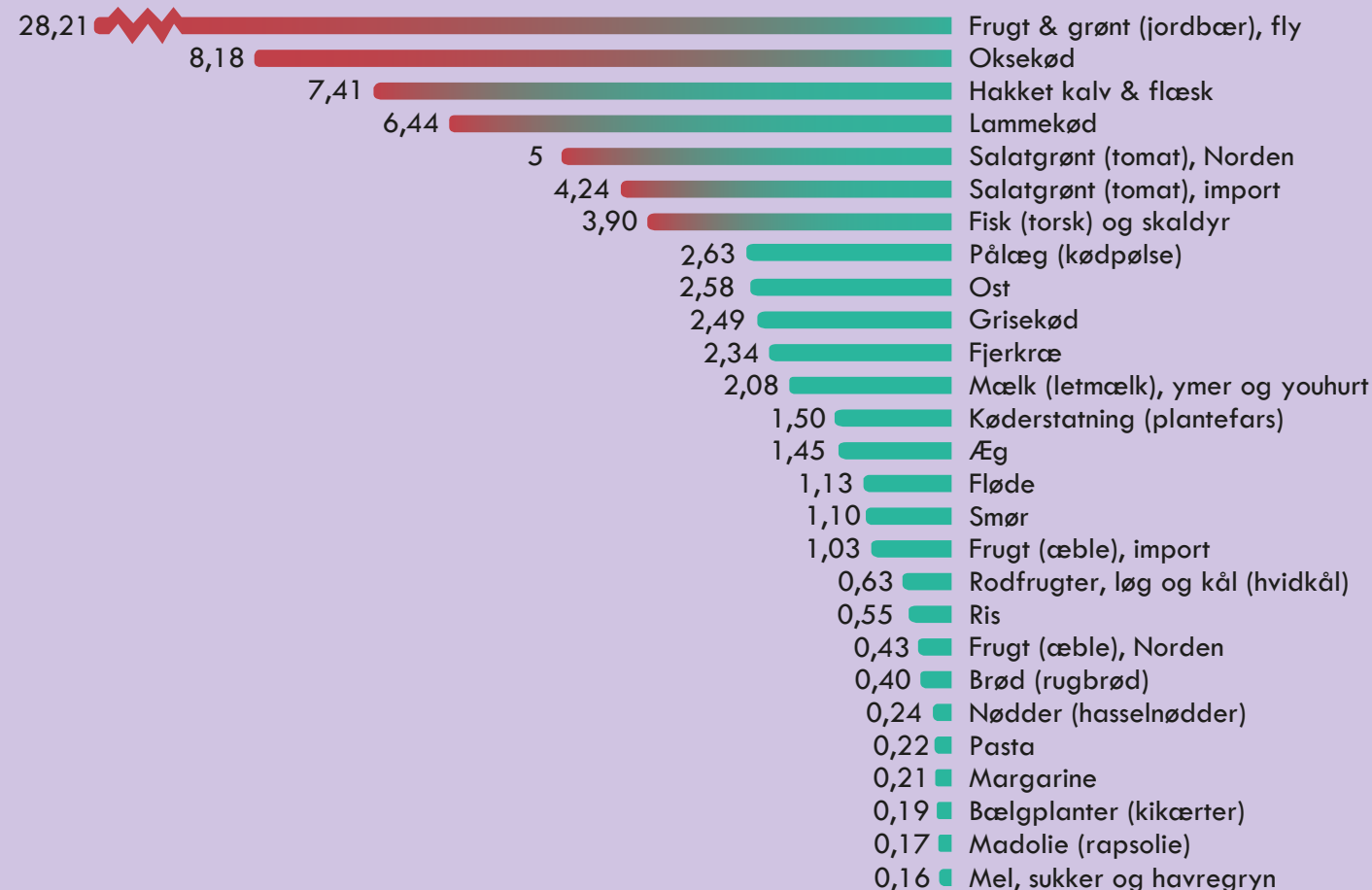
Fødevarers klimaaftryk



Gram CO₂e /100g protein

Kilde: CONCITO på grundlag af Røös (2014) og DTU (2018).

Fødevarers klimaaftryk



Gram CO₂e /Kilokalorie (Kcal)

Kilde: CONCITO på grundlag af Røös (2014) og DTU (2018).