

KOSTbar KLODE

Hvad kan jeg selv gøre?

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 giver forslag til, hvad du og jeg kan gøre.

Indhold:

1. Intro: Hvad kan jeg selv gøre?	side 5
2. Madpyramiden er klimavenlig	side 9
3. Madspild	side 19
4. Mindre kød - sådan gør du	side 25
5. Næringsstoffer i kosten	side 31
6. Har du overvejet at blive fleksitar?	side 41
7. Fremtidens kost	side 47
8. 10 gode råd	side 53

Tryk på linket for at gå til siden...

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

Okolariet.dk

Kapitel 1

hvad kan jeg selv gøre ?

Intro

hvad kan jeg selv gøre?

Dette dokument giver dig nogle tips til, hvad man kan gøre i hverdagen, der både hjælper klimaet og ens helbred.



I den vestlige verden står vores forbrug af fødevarer for cirka en fjerdedel af den samlede klimabelastning per person.

I Danmark er CO₂-bidraget i en gennemsnitlig kost for en voksen person fordelt således:

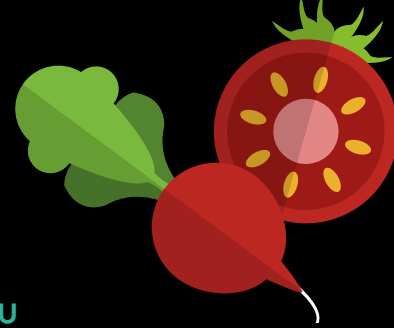
- **57** procent fra animalske fødevarer og heraf er cirka halvdelen fra rødt kød (okse, lam og gris)
- **24** procent fra alkohol, søde sager samt kaffe og te
- **15** procent fra vegetabiliske produkter (grøntsager, frugt og korn- og brødprodukter).

Kilde: DTU Fødevareinstituttet, 2019

– sådan gør du:

Det er ikke svært at spise en mere klimavenlig og bæredygtig kost. Det er faktisk så enkelt, at hvis du skruer ned for mængden af kød og mælkeprodukter, og op for grøntsagerne og undgår madspild, så har du allerede gjort en stor forskel.

Vil du gøre endnu mere, kan du skære ned på mængden af alkohol, søde sager, kaffe og te, da de også bidrager med en pæn del af dit CO₂-aftryk, men ikke ret meget til din ernæring.





Okolariat.dk

Spis årstidens grønt

Det er en god ide at spise årstidens lokale frugt og grøntsager, især hvis de også er dyrket på friland. Dyrkning i opvarmede drivhuse betyder nemlig ekstra CO₂-udslip på grund af energiforbruget.

Som regel er madens samlede klimabelastning mere afhængig af, hvordan den er produceret, end hvor langt den skal transporteres. For madvarer med et meget lavt klimaaftryk betyder transporten dog relativt mere end for madvarer med et højt klimaaftryk. Hvis du starter bilen og kører langt efter fx dejlig grønkål fra friland, kan klimaaftrykket fra grønkålen nemt blive fordoblet. Hvis du kører efter en rød bøf betyder transporten relativ mindre, da bøf i forvejen har et højt klimaaftryk.

**Den vigtigste huskeregel er:
Skru ned for kødet og op for grøntsagerne!**



Okolariat.dk

Kapitel 2

Madpyramiden er klimavenlig

Madpyramiden er klimavenlig

Det er ikke svært at spise en mere klimavenlig og bæredygtig kost. Du kan bare spise efter madpyramiden.

Undersøgelser har vist, at hvis du spiser efter den almindelige madpyramide med mest fra bunden meget fra midten og mindst fra toppen, så kan du nedsætte din mads klimaaftryk med op til 30 procent. Hvis du samtidig vælger fødevarer med det laveste klimaaftryk i hver fødevaregruppe.

Forklaringen er, at vi danskere spiser rigtig meget kød, og i følge madpyramiden skal du spise rigtig mange grøntsager og mindre kød: Meget grønt og fuldkorn fra bunden og forholdsvis mindre mængder kød fra toppen. Det er både sundt og samtidig klimavenligt.

Madpyramiden bygger på de officielle kostråd

Kilde: madpyramiden.dk



De officielle kostråd

De officielle kostråd i Danmark er ved at blive udbygget med gode tips til, hvordan danskerne kan spise klimavenligt og bæredygtigt. Kostrådene fokuserer på at holde igen med rødt kød og spise meget lokalt frugt og grønt. Anbefalingerne er i dag 500 gram tilberedt kød om ugen. I fremtiden skal vi måske vænne os til kun 100 gram?

Vidste du, at hvis alle mennesker i Danmark spiste efter Madpyramiden, ville klimagevinsten være cirka 6 millioner tons CO₂ om året? Det svarer til næsten det samme, som hele den danske privatbilisme udleder på et år.

Spis frugt & mange grøntsager

Vælg fuldkorn

Spis mindre sukker

Spis mere fisk

Spis mindre mættet fedt

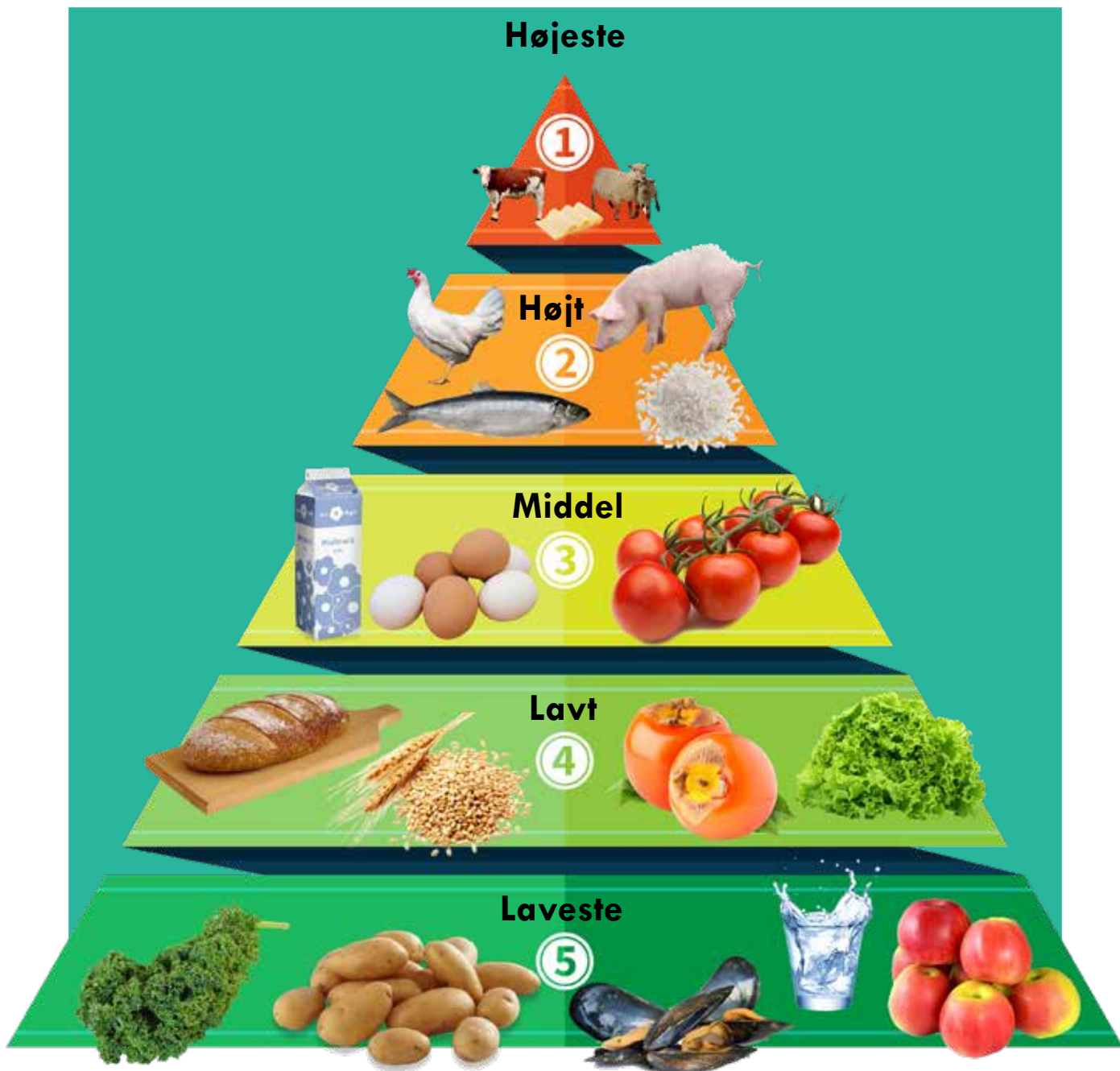
Drik vand

Vælg magert kød & kødpålæg

Spis mindre salt

Vælg magre mejeriprodukter

Kilde: Altomkost.dk



Okolariat.dk

Kender du klimapyramiden?

Klimapyramiden er opbygget ligesom den almindelige madpyramide, forskellen er bare, at her kan du se, hvilke fødevarer der har det mindste, det mellemste og det højeste klimaaftryk.

Den bruges til at give et hurtigt overblik over madens klimaaftryk ligesom et "CO₂ termometer".



Klimapyramiden bygger på madpyramiden

Kilde: raastof.ve.dk

Kapitel 3

madspild bliver

Madspild

Cirka en tredjedel af alt den mad, der bliver produceret i verden, går til spilde.

Foruden spild af fødevarer medfører det også spild af vand, landbrugsjord, arbejdskraft, penge og energiforbrug samt en unødvendig udledning af drivhusgasser til skade for klimaet.

Det sker samtidig med, at mange mennesker i verden sulter, og kostens klimabelastning er stigende. Det er ikke bæredygtigt!



i Danmark sker godt en
tredjedel af madspildet
i vores
husholdninger



Okolariet.dk

Du kan gøre en forskel

I Danmark sker godt en tredjedel af madspildet i vores husholdninger. Den del har vi selv indflydelse på og kan ændre, og det kan gøre en ekstra stor forskel for klimaet:

Hvis du som forbruger undgår 1 kg madspild hjemme i husholdningen, er det næsten dobbelt så godt for klimaet, som hvis supermarkedet forhindrer 1 kg madspild i detailhandelen.

Grunden til forskellen er, at madspild i husholdningerne er forbundet med et energiforbrug til madlavning og køling, som kommer oven i den miljøpåvirkning, der er til produktion af maden.



Vidste du...

...at madspild findes over hele verden, men grunden til at det opstår, er forskelligt?

I fattige, udviklingslande sker det største spild, mens maden produceres på grund af dårlig teknologi, logistik og økonomi.

I mellem- og højindkomst lande som fx Danmark sker madspildet typisk i butikkerne og i hjemmet som følge af forbrugernes adfærd.



Okolariet.dk

Fakta om madspild

Madspild i de danske husholdninger udgøres af de indkøbte eller tilberedte fødevarer, som vi smider ud i stedet for at spise dem. Fx fordi grøntsagerne er blevet plettede eller rynkede, vi får ikke spist op eller sidste salgsdato er overskredet. I alle sektorer udgøres det største spild af frugt og grøntsager, men kød fylder også godt i skraldespanden. Ved at nedsætte spildet af kød og mælkeprodukter, opnår vi den største klimamæssige gevinst, da animalske fødevarer er de mest klimabelastende.

Danskernes madspild

Én-familieboliger spilder ca. 42kg mad pr. person pr. år. I etageboliger er det ca. 59kg pr. person pr. år. Samlet set udgør madspild hos forbrugerne ca. 260.000ton pr. år, mens det samlede madspild løber op i ca. 716.000tons om året fordelt således:

Årligt madspild i Danmark i runde tal:

- Primærproduktionen: 100.000 tons
- Fødevarerindustrien: 133.000 tons
- Detailhandlen: 163.000 tons
- Restauranter, hoteller, kantiner og andre storkøkkener: 60.000 tons
- Husholdningerne: 260.000 tons

Kilde: Miljøstyrelsen

Eksempler på apps, der kan hjælpe med at minimere madspild:

- Too Good To Go
- Your Local
- Mad skal spises
- Hofretter
- For resten
- Indkøbslisten
- Sharefood



Undgå madspild

3 enkle råd til at undgå madspild:

- I supermarkedet: køb kun den mængde mad, du har brug for.
- I køkkenet: tilbered kun den mængde mad, du/I kan spise.
- Efter måltidet: lavede du alligevel for meget mad, skal det i fryseren til en anden dag eller i køleskabet og spises dagen efter.

Som forbruger kan du ikke gøre så meget ved madspild under produktionen af fødevarer, hvor produkter måske bliver kasseret, hvis de ikke lever op til særlige mål og kriterier, du kan heller ikke påvirke skader under transport. Til gengæld kan du lade være med at stille for høje krav til fx grøntsagernes udseende. En krum agurk eller gulerod smager lige så godt som en lige. Så vi skal vænne os til også at spise det "grimme mad".



Vidste du...

...at, hvis vi helt undgik madspild i alle sektorer i Danmark, ville det spare over 2 millioner ton drivhusgasser om året?

Det svarer til 3,8 procent af Danmarks samlede udledning (i 2014), eller afbrænding af 777.000 tons kul eller 252.000 menneskers klimabelastning.

Kilde: Miljøstyrelsen

...at i de rige lande spilder vi globalt cirka 222 millioner tons mad om året? Det svarer næsten til hele produktionen af fødevarer i landene syd for Sahara som er på 230 millioner tons.

Kilde: Sustania

...at forbrugerne og detailhandelen i Danmark hvert år spilder så meget mad, at det svarer til 9.730 indkøbsvogne fulde af mad hver dag?

Kilde: Miljø- og Fødevareministeriet

...at en gennemsnitsfamilie kan spare 7000 kr. om året, hvis de undgår deres madspild?

Kilde: stopspildafmad.dk

Holdbarhed og sund fornuft

Du kan også sætte dig ind i forskellen på holdbarhedsmærkninger.

”Bedst før” betyder ikke, at varen ikke kan spises efter den angivne dato. I modsætning til ”Sidste anvendelsesdato”, der betyder, at varen ikke kan holde sig længere end den dato og derfor ikke skal spises herefter.

Generelt skal man bruge sin sunde fornuft og sine sanser.

Se på maden og lugt til det. Måske fejler maden ikke noget og behøver derfor ikke at blive smidt ud. Medmindre, der står en sidste anvendelsesdato på.



Kapitel 4

mindre Kød sådan gør du

Mindre kød – sådan gør du

Du behøver ikke blive vegetar for at hjælpe klimaet. Vi danskere spiser i forvejen rigtig meget kød, og det hjælper, hvis du bare skruer ned for mængden.

De officielle anbefalingerne siger, at du højst bør spise 500 g tilberedt kød fra de firbenede dyr, det vil sige ko, gris, lam og kalv, om ugen, og helst det magre kød, da det er sundest. (500 g tilberedt kød svarer til ca. 750 g råt kød).

Der er forskel på, hvor klimabelastende kød er. Oksekød og lammekød er det mest klimabelastende, mens lyst kød som kylling og kalkun er mindre klimabelastende. Gris er også mindre belastende end okse.

Udskift derfor oksekød med gris eller fjerkræ, hvis du vil spise mere klimavenligt.

Du kan også spise mere fisk i stedet for kød. Hvis det er fersk fisk, er det mindre klimabelastende end det meste kød.



Spis lyst kød fx fjerkræ

Spis flere **bælgfrugter** og sojaprodukter

Gode råd

Erstat en del af kødet med **grønt** i gryderetter

Indfør **kødløse dage**

Spis mere fersk **fisk**

Mange af os spiser kød hver dag, så derfor vil det både være sundt og godt for klimaet, hvis du skærer ned på mængden og indfører en eller flere kødløse dage, hvor grøntsager og måske bælgfrugter spiller hovedrollen.

Gode råd til at skære ned på kødet:

- Spis lyst kød fx fjerkræ
- Spis mere fersk fisk
- Indfør kødløse dage
- Spis flere bælgfrugter og sojaprodukter
- Erstat en del af kødet med grønt i gryderetter

Spis mere fersk **fisk**

Spis lyst kød fx fjerkræ



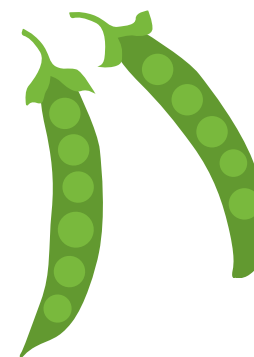
Kan jeg undvære kød?

Gennem kosten får vi proteiner, der er opbygget af 20 forskellige aminosyrer. 9 af aminosyrerne kan kroppen ikke selv producere, og det er derfor nødvendigt, at vi får dem gennem kosten. Man kalder dem for essentielle aminosyrer.

Proteiner af god kvalitet indeholder mange af de essentielle aminosyrer. Kød er en fremragende kilde til protein af god kvalitet, men da de fleste mennesker i den rigeste del af verden, får rigelig med protein, kan vi med fordel skære ned på vores indtag af kød, og vi kan faktisk godt leve sundt og godt helt uden kød, hvis vi bare vælger at spise en varieret vegetabilsk kost med fx mange bælgfrugter.

Anbefalingerne lyder på, at man dagligt skal have 0,8-1,2 gram protein per kg kropsvægt.

Kilde: Sundhed.dk





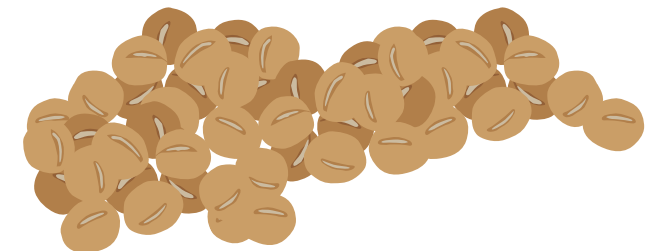
Linser, bønner og kikærter i stedet for kød

Bælgfrugter er sund og klimavenlig kost. De har et højt indhold af protein og kan derfor helt eller delvist erstatte kød i dine måltider. De er også fyldt med vitaminer, mineraler og kostfibre, og deres klimabelastning er mange gange lavere end oksekød.

Vidste du, at det nærmest kun er de grønne grøntsager, der indeholder protein?

Vidste du, at sojaprodukter, ligesom de animalske produkter, indeholder protein af god kvalitet?

Så ja, du kan undvære kød, hvis du spiser varieret og finder andre gode proteinkilder.



Kapitel 5

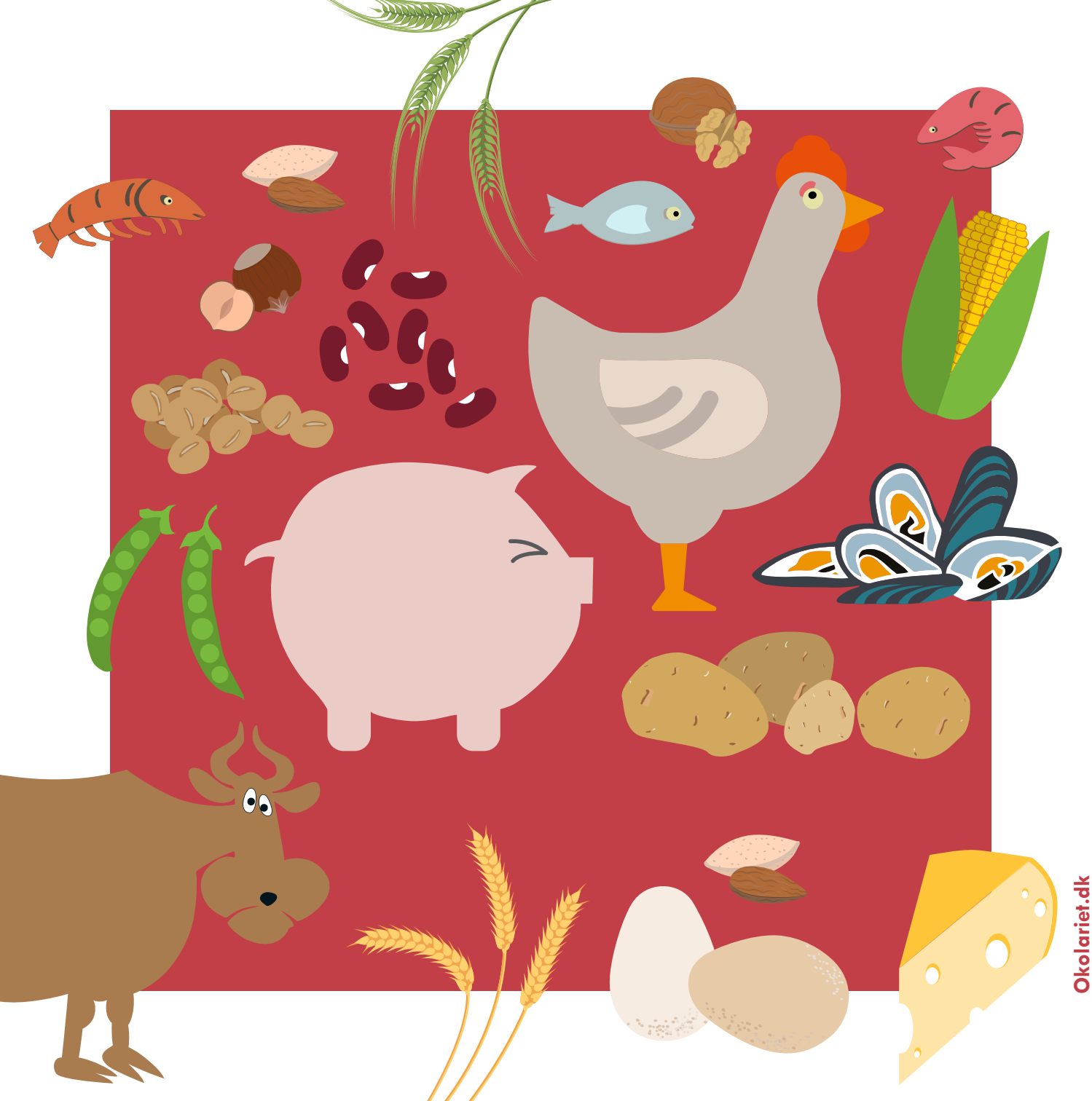
næringsstoffer i kosten

Næringsstoffer i kosten

For at kroppen kan fungere optimalt, skal den have forskellige næringsstoffer, som den får fra kosten i form af proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler.

Anbefalinger for dagligt energiindtag gennem kosten er:

- 10-20 procent fra proteiner
- 25-40 procent fra fedt
- 45-60 procent fra kulhydrater



Okolariet.dk

Proteiner

Proteiner er "kroppens byggesten" og er nødvendige til opbygning og vedligeholdelse af celler, væv og immunsystem, produktion af hormoner og enzymer. De bidrager med energi og giver en god mæthed.

Proteinrige fødevarer er:

- fisk
- skaldyr
- lyst kød (kylling og kalkun)
- rødt kød (okse og svin)
- æg
- mælk og mælkeprodukter (ost og yoghurt)
- bælgrugter (bønner og linser)
- kornprodukter
- mandler
- nødder



Okolariat.dk

Kulhydrater

Kulhydrater tilfører kroppen energi og kostfibre og bidrager til at opretholde en god mavefunktion.

Gode kilder til fiberrige kulhydrater er:

- fuldkornsprodukter (fx rugbrød og havregryn)
- grøntsager
- bælgfrugter (fx bønner og linser)





Okolariet.dk

Kilde: Sundhed.dk

Fedt

Fedt tilfører kroppen energi og bruges til at absorbere fedtopløselige vitaminer (vitamin A, D, E og K), samt til at danne bl.a. hormoner. Fedt, der ikke bliver forbrændt, lagres i kroppen til senere brug.

Gode kilder til fedt i kosten er:

- fed fisk (bidrager med de essentielle omega 3 fedtsyrer)
- fedtholdig kød
- vegetabiliske olier (fx raps- og olivenolie)
- mayonnaise
- smør og plantemargarine
- ost og fede mejeriprodukter
- frø
- nødder
- avocado



OBS:

Sundhedsstyrelsen opfordrer til at fokusere på fedt fra fisk og de vegetabiliske kilder, samt minimere det animalske fedtindtag.



Okolariet.dk

Kilde: Sundhed.dk

Anbefalinger til vegetarer og veganere

Er du vegetar, men spiser også mejeriprodukter og æg, kommer du ikke til at mangle næringsstoffer i din kost.

Sundhedsstyrelsen anbefaler dog et tilskud af calcium og D-vitamin. Veganere anbefales også et tilskud af B-vitaminer. Ifølge Sundhed.dk spiser vegetarer og veganere generelt mindre protein, end der spises ved en konventionel kost med kød, men de får dog stadig den anbefalede mængde protein, der skal til for at dække kroppens behov. Det skyldes, at proteinindtaget i en konventionel kost oftest overstiger kroppens behov. Når kroppens proteinbehov overstiges, benyttes den overskydende proteinmængde til energi.

- **Vidste du, at ca. 140.000 danskere allerede lever helt vegetarisk?**

Kapitel 6

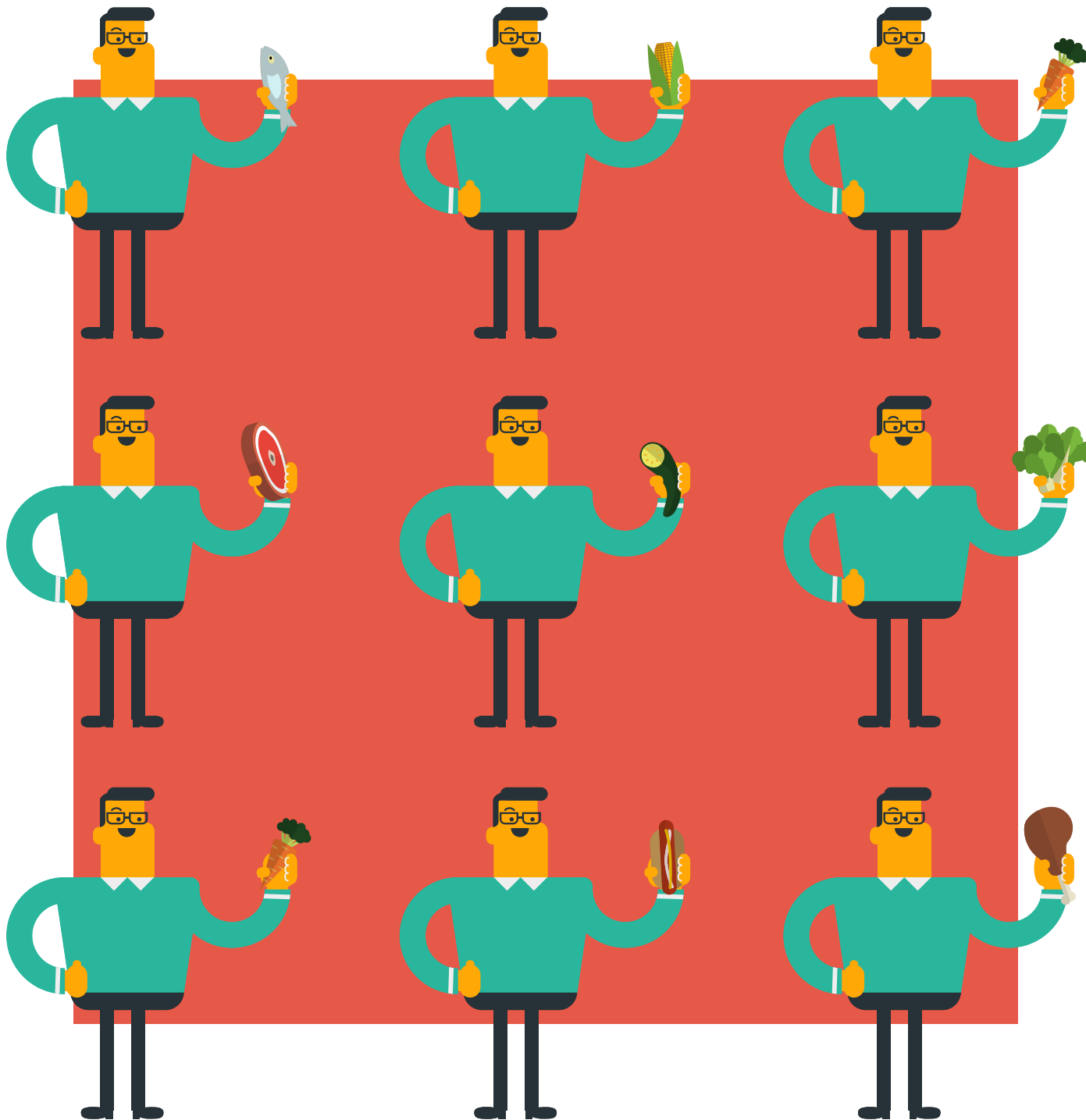
har du overvejet at blive fleksitar?

Har du overvejet at blive fleksitar?

Kært barn har mange navne, også den måde vi spiser på. Nogle forsager kød og animalske madvarer helt og aldeles, andre kan ikke leve foruden. De fleste af os spiser nok lidt af det hele både grønt og kød, men rigtig mange danskere er begyndt at skrue ned for kødet og er blevet fleksitarer.

- **Vidste du**, at halvdelen af danskerne ønsker at spise mindre kød, og at hver fjerde allerede spiser vegetarisk mindst én dag om uge ifølge en undersøgelse fra Coop?
- **Vidste du**, at mennesket er et såkaldt omnivort dyr, der er i stand til både at spise planter og dyr?

Vi er faktisk altædende og i besiddelse af såvel tænder som fordøjelsessystem til både at spise plantemateriale og kød. Men mange spiser som om, vi var primært carnivore - altså rovdyr, der spiser andre dyr.



Okolariet.dk

Fleksitar

En fleksitar er vegetar på deltid.

De spiser kød en gang i mellem og vegetarisk og vegansk ind i mellem. Altså en god blanding, som de fleste kan være med på, uden at skulle omlægge sin kost totalt. Det er en både let og klimavenlig løsning.

Hvis du vil sætte en klimavenlig og bæredygtig kost sammen, er det vigtigste at skrue ned for kødet og op for det grønne.

Det kan gøres uden, at du behøver at blive vegetar. Der er mange måde at spise på, og nogle vælger at være mere konsekvente end andre. Se på næste side...

Veganer

Veganere undgår at spise kød, fjerkræ, fisk, mejeriprodukter, æg og andre animalske produkter.

Det betyder også, at de ikke spiser produkter, der indeholder gelatine. Det findes i en lang række fødevarer, heriblandt visse typer pålæg, is, margarine og syltetøj. Nogle veganere vælger også ikke at gå med læder, pels og uld.

Vegetar

Vegetarer spiser hverken kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr.

Nogle vegetarer spiser mejeriprodukter og æg, mens andre vegetarer udelader det. Kosten består i stedet primært af grøntsager, frugt, nødder og korn, da plantebaseret mad er omdrejningspunktet for en vegetar.

Pescetar

En pescetar spiser ikke kød. Men i modsætning til vegetarer, supplerer de gerne kosten med fisk og skaldyr. Derudover spiser pescetarer også både mejeriprodukter og æg.

Fleksitar

En fleksitar er en fleksibel vegetar.

Det vil sige, at de overvejende spiser plantebaseret kost, men også kan nyde kød, som vælges til og fra efter lyst. Kød er ikke helt afskåret fra kosten, og grøntsagerne vil oftest fylde mest på tallerkenen.

Climatarian

For et par år side dukkede et nyt ord op: climatarian.

Det er en person, som vælger at spise lokalt produceret mad, minimere sit madspild og undgår de klimabelastende fødevarer som især kød. Med andre ord er du en climatarian, hvis du spiser klimavenligt.

Kilder: Arla og Grist.org

Kapitel 7

fremtidens mad

Fremtidens mad

Det er især de animalske produkter, der belaster klimaet, og derfor giver det god mening at se sig om efter eller udvikle mindre klimabelastende erstatninger eller supplementter til kødet.

I vores del af verden er der fx ikke tradition for at spise hverken insekter eller tang, selvom de fylder meget på menuen i mange andre lande. Fordelen er, at det er både sundt, bæredygtigt og klimavenlig kost.

Du kan du erstatte traditionelt kød med mere klimavenlige og anderledes fødevarer som fx:

- **Insekter** - sunde, velsmagende og fyldt med protein. De er både bæredygtige og klimavenlige at opdrætte.
- **Tang** - Findes i havene omkring Danmark, kan høstes bæredygtigt og er fyldt med proteiner, vitaminer og mineraler.
- **Plantefars** – en god løsning, når du ikke kan undvære fornemmelsen af rigtig kød i kødsovsen.
- **Kunstigt kød** – kaldes også in vitro-kød. Dyrkes af stamceller fra dyr og er meget klimavenligt.

Kød, der ikke er rigtig kød

For mange mennesker er det lettere at ty til ”køderstatninger”. Det kan både være i form af frikadeller lavet af grøntsager eller kikærter i stedet for kød fx falafel, men der er også kommet kødlignende produkter på markedet, der ikke indeholder kød, men ligner det i udseende og konsistens.

Laboratoriekød

I laboratorier arbejdes der også på at fremstille kød ”kunstigt” ud fra celler fra rigtig kød. Cellerne formere sig og danner til sidst en bøf, men der er lang vej endnu før laboratoriekødet ender i køledisken.

Plantefars, insekter og tang

Plantefars er et reelt alternativ til kød, der findes i de fleste supermarkeder. Insekter og tang skal man lede lidt efter, men det findes mange steder, men mest som et anderledes og sjovt supplement.



Okolariet.dk

Fremtidens kød (eller Kunstigt kød)?

I princippet er det ikke svært at fremstille, men det er endnu ret krævende og hundedyrt, derfor går der nok en del år, før det kan købes i butikkerne som et alternativ til almindeligt kød.

Kød uden dyr kan være en del af løsningen på kostens store bidrag til klimaforandringer. Det er nemlig kødet, især oksekød, der er skyld i de største udledninger. Samtidig vil det også være en miljømæssig gevinst, da forbruget af land, vand, foder, medicin med mere til dyrene vil bortfalde, og problemer med dyrevelfærd er heller ikke længere aktuelle.

Der forskes mange steder i at dyrke kød i laboratorier baseret på stamceller fra rigtig kød.

Det kaldes flere forskellige ting fx Kunstigt kød, In Vitro kød, Laboratoriekød eller Clean meat.

Advarsel: Nu bliver det nørdet!



Okolariat.dk

Sådan laves kunstig kød

Dyrkning af kunstigt kød foregår ved, at man tager en lille biopsi (25 mg) fra en muskel. I prøven isoleres de såkaldte satellitceller. Det er muskulaturens stamceller, som kan regenerere muskelvæv efter en skade. Satellitcellerne kan dele og differentiere sig, når der tilsættes aminosyrer, signalstoffer, mineraler og vitaminer til det medie, som de befinder sig i.

Der er mange mulige kilder til aminosyrerne. De kan fx udvindes af grøn biomasse eller måske fra Cyanobacterier (blågrønne alger) som kan udnytte atmosfærens indhold af frit kvælstof til at producere de byggesten, der skal til for at fremstille proteiner. Dermed vil slutproduktet blive endnu mere bæredygtigt.

Endelig skal muskler vokse i 3-dimensioner. Dette kræver dog en form for "stillads" af f.eks. svampe- eller fiberstruktur, som cellerne kan "hægte sig på" i højden. Også kvalitetsegenskaber og forbrugerpræferencer skal undersøges nærmere.

Kilde: DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet

Okolariat.dk

Kapitel 8

- til sund og klimavenlig mad

10 gode råd

10 gode råd - til sund og klimavenlig mad

På næste side kan du se, hvad kan du selv gøre, for at din kost bliver så klimavenlig og bæredygtig som muligt...

gode
10
råd

10 gode råd

1. Spis mindre kød

- Kød hører til de mest klimabelastende fødevarer, især fra okse og lam.

2. Vælg lyst kød frem for mørkt kød

- Kyllinge- og svinekød belaster klimaet mindre end fx oksekød.

3. Spis bønner, linser og kikærter

- I stedet for kød, da de er fyldte med proteiner, vitaminer og mineraler.

4. Spis flere grøntsager

- De hører til de allermindst klimabelastende fødevarer.

5. Spis frilandsgrøntsager i sæson

- Frilandsgrønt er bedre for klimaet end grønt fra opvarmede drivhuse.

- til sund og klimavenlig mad

6. Spis kartofler, pasta, korn eller vilde ris i stedet for ris

- Klimabelastningen fra ris er høj i forhold til andre vegetabiliske produkter.

7. Undgå madspild

- det er spild af ressourcer, penge, energi og udledning af drivhusgasser.

8. Drik vand fra hanen

- Vand fra hanen er langt mindre klimabelastende end vand fra køledisken.

9. Tag din cykel eller gå, når du køber ind

- transporten til indkøb indgår også i kostens klimabelastning.

10. Spis efter Madpyramiden

- det reducerer kostens klimabelastning med op mod 30 procent.

Kilde: Madpyramiden.dk

