

nedsætte CO₂-udledningerne ved at spise mindre kød og mere grønt. De sojabønner, som dyrene spiser, indeholder meget protein. Ved at erstatte en del af det protein, som vi i dag får fra kød med protein fra planter, kan vi spare meget CO₂. 1 kg sojabønner udleder kun 0,6 kg CO₂, mens 1 kg oksekød udleder 19,4 kg CO₂.

CO₂-belastningen fra oksekød - skyldes primært:

- Koen er drøvtygger og bøvser meget metan
- Koen skal have meget foder, som bruger en stor mængde gødning
- Dyrkning af foder som for eksempel sojabønner bidrager til fældning af regnskov.

Udled mindre CO₂ - erstat en del af oksekødet med andet kød eller grønt:

- Kylling (frossen, hel) 3,7* - svinekød 3,6* - æg 2,0* - ørred (dambrug, hel, fersk) 1,8* - sild (vild, hel, fersk) 0,6* - muslinger 0,1*
- Sojabønne 0,6* - kartoffel 0,2* - gulerod 0,1* - æbler (danske i sæsonen) 0,1*.

* Udledning af kg CO₂ pr. kg af madvaren.

Den pillede, frosne reje

Rejen ligger i toppen af CO₂-pyramiden. Årsagen til den høje placering er, at rejen optøs, afskalles, blancheres og fryses enkeltvis på fiskefabrikken. Alt dette kræver meget el og varme. Derfor udleder 1 kg frosne, pillede rejer 10,5 kg CO₂. Køber man i stedet ferske rejer, så falder udledningen til 3 kg. Ved køb af danske fjordrejer bliver udledningen endnu mindre.

Fisk - Frysning og udskæring af fisk belaster klimaet. 1 kg vild rødspætte, frossen og skåret i fileter udleder 7,8 kg CO₂. Er rødspætten derimod hel og fersk, så udleder den kun 3,3 kg. Vild sild, hel og fersk er nede på 0,6 kg CO₂. Fra fisk i dambrug stammer hovedparten af CO₂ fra foderet.

CO₂-udledningen fra fisk og skaldyr - skyldes primært:

- Brændstof brugt til at fiske
- Frysning

- Produktion på fiskefabrikken
- Foder til fisk opvokset i dambrug.

Udled mindre CO₂

- Køb fersk og hel fisk.

Grøntsager og frugt

Grøntsager og frugt befinder sig normalt nederst i pyramiden. De udleder meget mindre CO₂ end kød. Da udledningen er lille, stammer den største belastning fra transporten, og især flytransport medfører store CO₂-udledninger. Men også opvarmede drivhuse belaster klimaet. Derfor finder man også frugt og grønt i den mellemste del af CO₂-pyramiden.

Drivhus og transport - en spansk frilandstomat, der er transporteret til Danmark, belaster klimaet mindre end en dansk tomat fra et opvarmet drivhus. På grund af flyveturen fra Sydamerika udleder 1 kg asparges fra Chile hele 6,6 kg CO₂. Transport med skib belaster klimaet betydeligt mindre. 1 kg løg, som er sejlet helt fra New Zealand, udleder kun 0,4 kg CO₂. Hvor imod 1 kg blåbær, som er fløjet fra New Zealand, udleder 10,7 kg CO₂.

1 kg danske æbler fra sæsonen har hverken stået i drivhus eller er transporteret langt. De udleder derfor kun 0,1 kg CO₂. Ris er placeret nederst i pyramiden men kan skifte niveau alt efter produktionsmetode. Din egen transport til supermarkedet har også betydning for klimaet. Her kan du nedsætte din CO₂-udledning ved at købe ind på vej hjem fra arbejde eller tage cyklen.

CO₂-belastningen fra grøntsager - skyldes primært:

- Transport
- Opvarmede drivhuse

Gode råd:

- Δ spis årstidens danske fødevarer
- Δ spis lokalt producerede fødevarer
- Δ spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter

CO₂-pyramiden

Ved at spise meget fra pyramidens bund, mindre fra midten og sparsomt fra toppen kan vi mindske vores klimabelastning.

CO₂-pyramiden viser fødevarers klimabelastning fra alle processer fra jord til bord. Der er medtaget energi, gødning mv. Jo højere en fødevarer er placeret i pyramiden, jo mere belaster fødevaren klimaet. Pyramidens tal viser, hvor meget 1 kg af fødevaren udleder af CO₂ i kg. Andre drivhusgasser, som lattergas og metan er omregnet til en klimabelastning, der svarer til CO₂.

CO₂-pyramiden viser ikke fødevarernes betydning for sundheden, men ofte vil klima og sundhed passe sammen. For eksempel vil et måltid med mange grøntsager og lidt kød gavne både klima og sundhed.

Angiver et gennemsnit for fødevaregruppen.