

Familien Bø Christensen

The Bø Christensen Family



Familien Bø Christensen, København - 2.096,31 kr. pr. uge

Danmark **Denmark**

The Bø Christensen Family of Copenhagen - \$349.39 per Week

Heine (35), Alar (3), Laila (3) og Balder (1) - en søgne mad i september.

Køret og andre indkøb: 1.075 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).
Mad: 1.075 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).
Andre: 1.075 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).
Samlet: 3.225 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).

Population: 5,742,718
Population density: 1,000/000
Area: 46,342 km²
Population density per square mile: 262
Life expectancy: 77.94 years
Health care spending per person: 1,000 USD
Annual alcohol consumption per person: 10.7 L
Annual meat consumption per person: 100 kg
Annual fruit and vegetable consumption per person: 100 kg
Annual fish and seafood consumption per person: 100 kg
Annual dairy consumption per person: 100 kg
Annual egg consumption per person: 100 kg
Annual nut consumption per person: 100 kg
Annual oil consumption per person: 100 kg
Annual sugar consumption per person: 100 kg
Annual salt consumption per person: 100 kg
Annual caffeine consumption per person: 100 kg
Annual alcohol consumption per person: 10.7 L
Annual meat consumption per person: 100 kg
Annual fruit and vegetable consumption per person: 100 kg
Annual fish and seafood consumption per person: 100 kg
Annual dairy consumption per person: 100 kg
Annual egg consumption per person: 100 kg
Annual nut consumption per person: 100 kg
Annual oil consumption per person: 100 kg
Annual sugar consumption per person: 100 kg
Annual salt consumption per person: 100 kg
Annual caffeine consumption per person: 100 kg

Heine (35), Alar (3), Laila (3) and Balder (1) - one Week's Food in September.
Food: 1,075 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).
Other: 1,075 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).
Total: 3,225 kr. (Heine 35, Alar 3, Laila 3, Balder 1).

Foto: Henning Sjøstrøm

Familien Bø Christensen

22

Da familien Bø Christensen gennemførte undersøgelsen af deres madforbrug i en uge, fik de sat fokus på, hvor meget emballage der er rundt om varerne.

- Vi synes det har været sjovt at være med i undersøgelsen, fordi vi blev meget mere bevidste om vores madforbrug og hvad, det betyder for belastningen af miljøet. Vi lagde for eksempel mærke til, at Irmas riskiks er produceret i Danmark, og at Nettos, som er billigst, kommer helt fra Asien. Det fik os til at tænke over, at der bør være mere tydelig information på varen - både om hvor den er produceret, og hvor den har ligget på lager og er pakket.

Når beholderen vejer mere end indholdet

Familien fik sat fokus på, hvor meget affald, de smider ud fra køkkenet. På en uge samlede de alt deres tørre affald i en pose og komposterede det organiske affald.

- Det gik også op for os hvor stor forskel, der er på emballage-

mængden for de forskellige madvarer. Nogle madvarer er for eksempel på glas, og her vejer beholderen nogle gange langt mere end indholdet.

Heine, som oprindeligt er fra Norge, kan fortælle:

- I Norge kan man sortere pap og plast til genbrug samme sted, som man afleverer sit køkkenaffald. Det er langt mere besværligt i Danmark, hvor man normalt skal længere væk for at komme af med glas og papir.

Økologi med plads til at nyde livet

Hvordan lever man økologisk på en lav indkomst? Hele 81% af familiens indkøb var økologiske. Af undersøgelsen ses, at udgifterne blev holdt nede, fordi familien:

- laver mad fra bunden og kun køber få forarbejdede madvarer og intet færdigmad
- køber flere økologiske varer på tilbud - især kød
- bager eget brød
- spiser rester
- spiser vegetarisk ind imellem
- spiser betydeligt mere grønt end kød.

Samtidig er der plads i budgettet til at nyde livet med café besøg og en hyggelig aften med take-away og vin i selskab med en gæst.

Prioriterer mad frem for bil og rejser

En uges forbrug af almindelige madvarer kostede familien 1.412 kr. Lægges take-away og cafékaffe oveni, ryger madbudgettet op på 1.754 kr. Familien vil i fremtiden bruge færre penge på frugt og grønt, efter at de er skiftet til det lokale indkøbsfællesskab.

- Vi har aldrig lagt budget. Når vi har råd til at købe økologisk, er det nok fordi vi ikke har bil, men er medlem af en delebilforening. Vi har heller ikke nogen boliggæld, og vi rejser ikke meget sydpå, fortæller familien Bø Christensen.

Familien Bø Christensen gør klar til aftensmad

Familien Bø Christensen er en ung familie med 2 små børn og lav indkomst.

De spiser stort set kun økologisk mad.

Selv om Familien Bø Christensen er en ung børnefamilie med lav indkomst, vælger de økologisk, når de køber madvarer. Valget faldt på lasagne den aften, fordi kødet var på tilbud, da familien købte ind. Familien køber tit økologisk kød på tilbud for at holde prisen nede. Lais gik til hånd under madlavningen, snittede grøntsager og bagte brød, mens Heine tilberedte lasagnen. Lasagne er nemlig Heines ret. Retten blev fremstillet fra bunden af økologiske varer og brødet bagt hjemme, som det er naturligt for familien at gøre.

- Så ved vi, hvad der er i det. Men vi er ikke hellige med det, og vi spiser take-away cirka en gang om ugen. Det kan for eksempel være indisk, burgere, pizza eller sushi. Ofte er det pizza, for vi har et fantastisk italiensk pizzeria lige rundt om hjørnet.

Bruger økologisk indkøbsforening

Grøntsagerne, som Lais snitter til lasagnen, kommer fra det landsdækkende firma 'Aarstiderne', som har leveret danske økologiske grøntsager og frugt hver 14. dag. Siden er familien begyndt at bruge den lokale indkøbsforening 'Fødevarefællesskabet'. Her henter de selv grøntsagerne og leverer jævnligt nogle timers arbejde i fællesskabet.

- Det er fint, at grøntsagerne nu er billigere, men det betyder lige

så meget, at de dyrkes af lokale landmænd på Sjælland. Og ideen med, at det er et fællesskab, at man mødes og sorterer grøntsager sammen, og at det er en non-profit-ordning betyder også meget.

Børnene blev sultne, mens lasagnen blev tilberedt, så de gik til bords før forældrene med hver sin hjemmebakke bolle.

Det må gerne være sjovt

- Vi bager selv, fordi det er "sjovt", ikke for at spare penge. Det er også lækkert med hjemmebakke brød, og så ved man, hvad der er i det. Nogle gange spiser vi vegetarisk, men det er mere af lyst end på grund af økonomien. Vi forsøger også at smide så lidt mad ud som muligt. Jeg har næsten altid rester med i madpakken, siger Lais.

Familien peger på, at de økologiske varer måske er dyre, fordi den målgruppe, som sædvanligvis køber økologisk, ikke tænker så meget over prisen. De har selv tidligere forsøgt at spare penge på økologiske varer ved at tjekke priser i forskellige butikker over Internettet. Men det tog for lang tid at købe ind flere steder. Så nu bliver det meste købt ind i Irma, som har et stort udbud.

- Vi tænker ikke længere så meget over, at det er dyrere at købe økologisk - for os er der ikke noget alternativ, konkluderer familien Bø Christensen.

Familien Bø Christensen, København - 2.096,31 kr. pr. uge

Heine (35), Alvar (3), Lais (33) og Balder (1) - én uges mad i september.

Korn og anden stivelseholdig mad: kr. 219,60 kr. (heraf økologisk 183,60 kr.) - 4 kg hvedemel ø; 1 kg grahamsmel ø; 1 kg speltmel ø; 110 g riskiks ø, u; 250 g fuldkorns fettuccini ø; 4 stk./ 216 g croissanter; 250 g knækbrød ø, 1 kg Irmas havregryn ø; 400 g Irmas Galetter, riskiks ø.

Mejeriprodukter: 138,75 kr. (heraf økologisk 138,75 kr.) - 500 g smør ø; 3 l Naturmælk sødmælk ø; 597 g Them Ost ø; 150 g camembert ø.

Kød, fisk og æg: 294,61 kr. (heraf økologisk 227,66 kr.) - 900 g hakket oksekød ø; 1,1 kg Änglamark æg ø; 600 g kyllingelår ø; 450 g laksefrikadeller; 200 g leverpostej ø; 300 g Hanegal pølser ø; 440 g Hoki Loins fisk u.

Frugt, grøntsager og nødder: 358,05 kr. (heraf økologisk 358,05 kr.) - 2,4 kg hakket tomat ø; 720 g oliven ø; 100 g salat mix ø; 520 g citroner ø; 5,9 kg Årstidernes dogme grøntsagskasse med dansk grønt og frugt ø; 1,2 kg bananer ø, u; 1,3 kg rød grape ø.

Krydderier og tilbehør: 70,95 kr. (heraf økologisk 20 kr.) - 50 g

gær; 250 g marmelade ø; 450 g honning.

Snacks: 67,95 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 825 g salte fisk lakrids, 200 g Lay's salted chips.

Færdigmad: 342 kr. - familien har i ugens løb haft en gæst til middag til take-away.

Fastfood: 260 kr. - Sushi menu og 1 lasagne.

Restauranter og cafeer: 82 kr. - 1 espresso; 1 dobbelt espresso; 1 espresso ø; 2 croissanter.

Drikkevarer: 262,40 kr. (heraf økologisk 252,50 kr.) - 33 cl Bjørnebryg Øl; 500 g espresso bønner ø, u; 750 g Irmas Mocca Bønner ø; 1,5 l Novas Chardonnay Vin ø.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver varer produceret uden for Europa

I alt eksklusive færdigmad, fastfood, restauranter og cafeer: 1.412,31 kr.

Bø Christensen statistik

Madindkøb

Økologisk andel af budget*: **81%**

Færdigmat: **0%**

Fastfood og café: **342 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: **19%/8 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget*: **12%/4 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget*: **26%/4 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: **31%/13,5 kg**

Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **2,9 kg**

Andet køkkenaffald: **1,4 kg**

* "Andel af budget" er beregnet som procentdel af det samlede indkøb i kr. eksklusive udgifter til drikkevarer, fastfood, café- & restaurantbesøg.

Danmark statistik

Befolkning: **5.534.738**

Befolkning i hovedstadsområdet: **1.180.000**

Areal i kvadratkilometer: **43.098**

Befolkningstæthed pr. kvadratkilometer: **128**

Bybefolkning: **87%**

Gennemsnitlig levetid kvinder/mænd: **77/81 år**

Fødselsrate (fødsler pr. kvinde): **1,8**

Andel af landbrugsarealet, som er økologisk dyrket i 2007/1997: **5/1,4%**

Kystlinje pr. indbygger og i alt: **1,5 m/7.314 km**
(længere end den kinesiske mur)

Antal øer: **407**

Dagligt kalorieindtag pr. person: **3.416 kalorier**

Årligt alkoholforbrug pr. person (ren alkohol): **11,1 l**

BNP pr. person i KKP (købekraftsparitet, 2002):
\$30.940/185.640 kr.

Samlede årlige sundhedsudgifter i kr. pr. person og i % af BNP: **26.600 kr./8,4%**

Andel overvægtige, mænd/kvinder: **55/41%**

Stærkt overvægtige, mænd/kvinder: **13/12%**

Andel af befolkningen over 20 år med diabetes: **4,7%**

Forbrug af sukker og sødemidler pr. person pr. år (2005): **50 kg**

Kødforbrug pr. person pr. år: **86 kg**

Antal svin: **12.500.000**

McDonald's-restauranter: **83**

Prisen på en Big Mac: **28,50 kr.**

Cigaretter pr. person over 15 år pr. år: **1.789**

Ovenstående tal stammer fra årene 2007-10, med mindre andet er angivet.

Kilder: Danmarks Statistik, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Tjek din egen mad

På www.hungryplanet.dk kan du finde en vejledning til selv at kigge din mad efter i sømmene.

Vi vil gerne invitere dig til selv at lave en undersøgelse af den mad, jeres familie eller du selv spiser. Ved at skrive ned over nogle dage eller en uge, kan du få en fin pejling af, hvor klimavenlige dine madvalg er.

Det betyder for eksempel meget for madens klima- og miljøbelastning, om din kost består af en stor del okse- eller kalvekød, og om du spiser få eller mange økologiske varer. Og så betyder det noget, om du spiser mange fødevarer, der kommer fra lande langt væk fra Danmark. Eller om du spiser lokalt producerede fødevarer og spiser efter årstiden. For din sundhed betyder det meget, om

du får de anbefalede 600 g grøntsager om dagen, og om du spiser varieret.

Hvor klimavenlig er din mad?

Vil du vide mere om *din* mad, kan du på www.hungryplanet.dk finde en vejledning til en enkel beregning, der går dine madvaner efter i sømmene. Du kan teste, om din mad minder om 'Gennemsnitlig dansk hverdagsmad', og om du spiser mere eller mindre kød, grønt og økologisk end gennemsnitligt.

mener, at økomærket er en garanti for, at varerne er produceret ordentligt. At der er lagt større ansvar i dyrkingen, så varerne har en bedre kvalitet og er sundere. Så der havner alligevel en del økologiske varer i kurven. Og undersøgelsen gav Lone mere viden om, hvornår hun gerne vil købe økologiske varer.

- Vi så en udsendelse om italienske grøntsagsavlere, der var meget bekymrede over de store ukontrollerede lossepladser, der gror frem rundt omkring deres marker. De turde knap selv spise deres afgrøder. Siden har familien Al Awssi undladt at købe italienske grøntsager og æbler, hvis de ikke er økologiske.

- Jeg er blevet mere bevidst om, hvad jeg køber. Tidligere skulle

de økologiske varer være nemme at finde, for at jeg valgte dem. Jeg ledte ikke efter dem.

Spiser en del ude

Familien har valgt en uge, hvor de var en del hjemme alle tre. Der kan godt være uger, hvor Lone spiser på arbejdet tre af dagene, Hannibaal spiser i Tivolis kantine og Ali går ud og spiser. Det er også typisk for familien at spise en del ude, og familien spiser aldrig på de billigste restauranter, for også her vil de gerne have kvalitet. Måltidet er også et samlingssted, hvor familien glæder sig over at være sammen.

Familien Al Awssi i køkkenet

Familien Al Awssi sætter kvalitet i højsædet, og vil hellere have lidt men godt.

Familien Al Awssi spiser megen Midelhavsmad med mange grøntsager, bønner og linser. Retten med stegte auberginer finder ofte vej til familiens køkken. Her finder man også frugter som granatæble og figen, som ikke er så kendte i det danske køkken. Ali er fra Irak og har den sydlandske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

- Det er min mand, der har lært mig at lave mad. Han er rigtig god til det. I starten af vores ægteskab, var det ham der lavede maden, fortæller Lone.

Maden skal have kvalitet

- Når min mand køber ind, mærker han på varerne og udvælger de skønneste ting. Vi søger efter friske grøntsager og moden frugt. Lige som, når italienske og spanske kvinder går på marked. Vi køber gerne Halalkød fra en slagter, der både har god kvalitet og samtidig gode priser. Men vi køber også kød i Irma og andre steder.

Lone har ikke så meget tid til at bage, men når hun bager kage til sin søns klasse, gør hun det fra grunden.

- En pulverkage - det kan bare være lige meget. En god andefond kan spare meget besvær, men ellers vælger vi ikke præfabrikerede varer. Amerikanske undersøgelser viser, at de mange præfabrikerede

ting ikke er godt for sundheden. Familien kan også finde på at købe dyre flødeboller fra Summerbird. Til gengæld har de ikke huset fuld af lørdagsslik.

Modnet i det danske klima

- Det ærgrer mig, at det er så vanskeligt at finde gode danske æbler, siger Lone, der er opvokset på en æbleplantage på Fyn. Danmark har et rigtig godt klima til æbler og alligevel er det udenlandske æbler, man kan købe i alle supermarkeder. Om efteråret køber vi stort ind, når Fejøsuden lægger til i Nyhavn.

På tagterrassen har familien et figentræ, der gav 25 fine modne figner i år. Lige uden for køkkenvinduet står en høj, frodig tomatplante og potter med friske krydderurter, som timian og mynte.

- Hele sommeren glædede jeg mig over, at Hannibaal gik ud på altanen og holdt øje med tomaterne og krydderurterne. Han var også optaget af komposten og ville gerne se, at der skete noget, men det gjorde der nu ikke på så kort tid. Jeg har altid lagt vægt på, at han skulle se, hvor tingene kommer fra. Da han var lille tog vi ud i naturcentret på Amager Fælled og så, hvordan de parterer harer og rådyr.

Familien Al Awssi, København - 2.560,50 kr. pr. uge

Ali, Lone og Hannibaal (14) - én uges mad i oktober.

Korn og anden stivelseholdig mad: 244 kr. (heraf økologisk 57 kr.) - 500 g lasagneplader; 252 g croissanter; 250 g tortelloni; *De Cecco* pasta 500 g ø; 108 g tebolle 108 g; 50 g tebirkes; 120 g croissanter; 200 g rugboller; 500 g *Irmas* Frugtbrød ø; 450 g boller til at riste; 1,5 kg kartofler ø; 900 g *Irma* brød.

Mejeriprodukter: 101 kr. (heraf økologisk 58 kr.) - 2 l mælk ø; 175 g revet ost; 250 ml Cremefine; 340 g Cultura yoghurt med ananas, 150 g revet Gouda ost ø; 408 g æg ø.

Kød, fisk og æg: 383 kr. (heraf økologisk 248 kr.) - 500 g *Irmas* hakkede bøf ø; 395 g æg ø; 1 kg kalvekød fra lokal slagter, spist 300 g og resten er frosset; 1,2 kg hakket oksekød ø; 250 g DGS kalkunbacon; 540 g kylling fra *De fem Gaarde* ø.

Frugt, grøntsager og nødder: 172 kr. (heraf økologisk 119 kr.) - 550 g tomat, ø; 250 g agurk; 150 g salat; 1,24 kg *Fair Trade* bananer u ø; 250 g hvide bønner u; 175 g salat ø; 450 g linse salat; 250 g gulerødder ø; 250 g hjemmelavede rødbeder fra familien i Jylland.

Krydderier og tilbehør: 22 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 70 g tomat

koncentrat; 205 g sennep.

Snacks: 151 kr. (heraf økologisk 24,50 kr.) - 4 stk. *Summerbird* flødeboller; 175 g Kims chips; 100 g *Irmas* chokolade ø; 150 g *Walkers* Biscuits.

Færdigmat: 151 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 500 ml *Emmea's* Mornay Sauce; 355 g pizza; 1 kg *Irma* Sauce; 225 ml *Miracle* Whip mayonnaise. Familien køber frokost i kantinen eller spiser frokost i byen. Det er ikke medregnet i opgørelsen.

Restauranter og cafeer: 1.100 kr. - familien har i ugens løb spist en gang på deres "hverdagsrestaurant".

Drikkevarer: 236,50 kr. (heraf økologisk 197 kr.) - 1,5 l Chardonnay vin ø; 40 kapsler *Nestlé* kaffe a 8 g ø; 750 ml *St. Paul* Viognier vin.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver, at varen er produceret uden for Europa

I alt eksklusive færdigmat, fastfood, restauranter og cafeer: 1.460 kr.

Al Awssi statistik

Madindkøb

Økologisk andel af budget*: **41%**

Færdigmad, andel af budget*: **12%**

Restaurantbesøg: **1.100 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: **20%/5 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget*: **8%/3 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget*: **31%/4 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: **14%/4 kg**

Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **4,2 kg**

Andet køkkenaffald: **1,8 kg**

* "Andel af budget" er beregnet som procentdel af det samlede indkøb i kr. eksklusive udgifter til drikkevarer, fastfood, café- & restaurantbesøg.

Danmark statistik

Befolkning: **5.534.738**

Befolkning i hovedstadsområdet: **1.180.000**

Areal i kvadratkilometer: **43.098**

Befolkningstæthed pr. kvadratkilometer: **128**

Bybefolkning: **87%**

Gennemsnitlig levetid kvinder/mænd: **77/81 år**

Fødselsrate (fødsler pr. kvinde): **1,8**

Andel af landbrugsarealet, som er økologisk dyrket i 2007/1997: **5/1,4%**

Kystlinje pr. indbygger og i alt: **1,5 m/7.314 km** (længere end den kinesiske mur)

Antal øer: **407**

Dagligt kalorieindtag pr. person: **3.416 kalorier**

Årligt alkoholforbrug pr. person (ren alkohol): **11,1 l**

BNP pr. person i KKP (købekraftsparitet, 2002): **\$30.940/185.640 kr.**

Samlede årlige sundhedsudgifter i kr. pr. person og i % af BNP: **26.600 kr./8,4%**

Andel overvægtige, mænd/kvinder: **55/41%**

Stærkt overvægtige, mænd/kvinder: **13/12%**

Andel af befolkningen over 20 år med diabetes: **4,7%**

Forbrug af sukker og sødemidler pr. person pr. år (2005): **50 kg**

Kødforbrug pr. person pr. år: **86 kg**

Antal svin: **12.500.000**

McDonald's-restauranter: **83**

Prisen på en Big Mac: **28,50 kr.**

Cigaretter pr. person over 15 år pr. år: **1.789**

Ovenstående tal stammer fra årene 2007-10, med mindre andet er angivet.

Kilder: Danmarks Statistik, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Tjek din egen mad

På www.hungryplanet.dk kan du finde en vejledning til selv at kigge din mad efter i sømmene.

Vi vil gerne invitere dig til selv at lave en undersøgelse af den mad, jeres familie eller du selv spiser. Ved at skrive ned over nogle dage eller en uge, kan du få en fin pejling af, hvor klimavenlige dine madvalg er.

Det betyder for eksempel meget for madens klima- og miljøbelastning, om din kost består af en stor del okse- eller kalvekød, og om du spiser få eller mange økologiske varer. Og så betyder det noget, om du spiser mange fødevarer, der kommer fra lande langt væk fra Danmark. Eller om du spiser lokalt producerede fødevarer og spiser efter årstiden. For din sundhed betyder det meget, om

du får de anbefalede 600 g grøntsager om dagen, og om du spiser varieret.

Hvor klimavenlig er din mad?

Vil du vide mere om *din* mad, kan du på www.hungryplanet.dk finde en vejledning til en enkel beregning, der går dine madvaner efter i sømmene. Du kan teste, om din mad minder om 'Gennemsnitlig dansk hverdagsmad', og om du spiser mere eller mindre kød, grønt og økologisk end gennemsnitligt.

tilfælde står der slet ikke noget.

- Vi måtte også sande, at det var da en frygteligt masse affald, vi samlede sammen. Og det var lidt chokerende at finde ud af, hvad det vejer.

Æbleringe og tørrede svampe

Familien Rylander Hansen spiser efter årstiden, plukker æbler og svampe, og laver mad ude i naturen.

En stor gryde orange græskarsuppe står og simrer over den brændte grill. Nogle naboer kommer forbi og får en skål suppe med. Imens bliver der puslet om krydderurterne, der står i potter i gårdrummet, der ligger midt i Københavns Indre By.

Familien Rylander Hansen foretrækker hjemmelavet mad og spiser sjældent på restaurant. I stedet tager de sammen med venner ud i naturen og laver mad over bål eller tænder op under grillen i gårdrummet.

Samler forråd i naturen

Familien kan lide at samle frugter, urter og svampe i naturen og at lave mad fra grunden. Sammen med en god ven bliver der lavet pesto af brændenælder og skvalderkål.

- Man skal bare ud til Hareskoven, så er der masser af svampe, fortæller Gunnar. Vi har flere gange givet nogle venner en gavepakke med kurv, kniv og børste samt en guidet tur, hvor vi fortæller om svampene ude i skoven. Vi går efter de gode svampe - kantareller og Karl Johan-svampe - som også er dyre at købe.

Familien plukker også æbler, der vokser vildt, og tørre dem i en elektrisk tørremaskine. 1 kg æbler bliver til kun 100 g tørrede æbleringe med koncentreret smag, og de kan opbevares i mere

end et år. Næste mål er at lave egen ost.

Spiser årstidens grøntsager

På bordet står der oftest traditionelt dansk mad som frikadeller og oksesteg. Men med et twist, for familien spiser gerne efter årstiden.

- Vi glæder os over, når den første spidskål dukker op. Så får vi frikadeller og stuvet spidskål. Og når der er tomater til foråret og agurker senere på sæsonen, så spiser vi det.

Claus Meyers Almanak var en kærtkommen gave under juletræet. Her er der opskrifter med overvægt af danske råvarer og til de forskellige sæsoner.

Mad som hele familien kan lide

- Teenagere kan bare bedre lide kød end grøntsager, siger Ida. Så familien spiser kød næsten hver dag, men ikke i store mængder. En kylling rækker fint til hele familien, og der er også noget tilbage. Og når der bliver lavet frikadeller, kommer Ida masser af revne rødfrugter i farsen.

Hver fredag har familien den tradition, at der er en god steg på bordet og som regel også en forret. Måltidet er en fælles begivenhed hos familien Rylander Hansen.

Familien Rylander Hansen, København - 1.521,00 kr. pr. uge

Linea (22), Gunnar (55), Ida (55) og Ask (18) - én uges mad i november.

Korn og anden stivelseholdig mad: 219 kr. (heraf økologisk 45 kr.) - 750 g tortilla wraps; 135 g taco shells; 660 g burgerboller; 1 kg aspargeskartofler; 1,5 kartofler ø; 1,2 kg ciabatta-boller; 1 kg havregryn ø; 1 kg pasta ø; 1 kg rugbrød; 700 g brød.

Mælkeprodukter og ost: 94 kr. (heraf økologisk 94 kr.) - 500 g creme fraise ø; 2 l skummetmælk ø; 750 g piskefløde ø; 3 l Thise promille mælk ø; 1 l yoghurt ø.

Kød, fisk og æg: 393 kr. (heraf økologisk 109 kr.) - 350 g leverpostej; 140 saltkød; 1,5 kg kylling ø; 996 g kalvehaler; 3 kg and; 750 g hakket kalv og flæsk; 300 g bacon; 1 kg hakket oksekød.

Frugt, grøntsager og nødder: 232 kr. (heraf økologisk 128 kr.) - 425 g bønner; 800 g flåede tomater; 500 g rød peber; 2 kg gulerødder ø; 450 g tomater ø; 580 g avocado; 450 g salat; 500 g agurk ø; 750 g løg ø; 454 g svesker u; 1 kg Fejø æbler; 4 kg æbler indsamlet i naturen; 551 g pastinak ø; 1,9 kg Hokkaido-græskar ø; 405 g courgetter ø; 800 g flåede tomater ø; 65 g hvidløg; 175 g abrikoser.

Krydderier og tilbehør: 57 kr. (heraf økologisk 30 kr.) - 35 g taco spice mix; 35 g spice mix burrito, 230 g taco sauce, 270 g Thousand Island dressing ø, 1 kg sukker, 190 g paprika ø.

Snacks: 96 kr. (heraf økologisk 40 kr.) - 740 g tortilla chips; 80 g makroner; 550 g kirsebær sauce ø; 300 g lakridspiber.

Færdigmad: 30 kr. (heraf økologisk 30 kr.) - mad på arbejde ø.

Fastfood: 0 kr.

Restauranter og cafeer: 395 kr. - 2 personer i familien har i ugens løb spist ude.

Drikkevarer: 5 kr. (heraf økologisk 5 kr.) - 750 g rød saft ø.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver varer produceret uden for Europa

I alt eksklusive færdigmad, fastfood, restauranter og cafeer: 1.096 kr.

Rylander Hansen statistik

Madindkøb

Økologisk andel af budget*: **42%**

Færdigmad, andel af budget*: **3%**

Restaurantbesøg: **395 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: **20%/9 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget*: **8%/7 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget*: **35%/8 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: **21%/16 kg**

Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **7,9 kg**

Andet køkkenaffald: **2,4 kg**

* "Andel af budget" er beregnet som procentdel af det samlede indkøb i kr. eksklusive udgifter til drikkevarer, fastfood, café- & restaurantbesøg.

Danmark statistik

Befolkning: **5.534.738**

Befolkning i hovedstadsområdet: **1.180.000**

Areal i kvadratkilometer: **43.098**

Befolkningstæthed pr. kvadratkilometer: **128**

Bybefolkning: **87%**

Gennemsnitlig levetid kvinder/mænd: **77/81 år**

Fødselsrate (fødsler pr. kvinde): **1,8**

Andel af landbrugsarealet, som er økologisk dyrket i 2007/1997: **5/1,4%**

Kystlinje pr. indbygger og i alt: **1,5 m/7.314 km**
(længere end den kinesiske mur)

Antal øer: **407**

Dagligt kalorieindtag pr. person: **3.416 kalorier**

Årligt alkoholforbrug pr. person (ren alkohol): **11,1 l**

BNP pr. person i KKP (købekraftsparitet, 2002):
\$30.940/185.640 kr.

Samlede årlige sundhedsudgifter i kr. pr. person og i % af BNP: **26.600 kr./8,4%**

Andel overvægtige, mænd/kvinder: **55/41%**

Stærkt overvægtige, mænd/kvinder: **13/12%**

Andel af befolkningen over 20 år med diabetes: **4,7%**

Forbrug af sukker og sødemidler pr. person pr. år (2005): **50 kg**

Kødforbrug pr. person pr. år: **86 kg**

Antal svin: **12.500.000**

McDonald's-restauranter: **83**

Prisen på en Big Mac: **28,50 kr.**

Cigaretter pr. person over 15 år pr. år: **1.789**

Ovenstående tal stammer fra årene 2007-10, med mindre andet er angivet.

Kilder: Danmarks Statistik, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Tjek din egen mad

På www.hungryplanet.dk kan du finde en vejledning til selv at kigge din mad efter i sømmene.

Vi vil gerne invitere dig til selv at lave en undersøgelse af den mad, jeres familie eller du selv spiser. Ved at skrive ned over nogle dage eller en uge, kan du få en fin pejling af, hvor klimavenlige dine madvalg er.

Det betyder for eksempel meget for madens klima- og miljøbelastning, om din kost består af en stor del okse- eller kalvekød, og om du spiser få eller mange økologiske varer. Og så betyder det noget, om du spiser mange fødevarer, der kommer fra lande langt væk fra Danmark. Eller om du spiser lokalt producerede fødevarer og spiser efter årstiden. For din sundhed betyder det meget, om

du får de anbefalede 600 g grøntsager om dagen, og om du spiser varieret.

Hvor klimavenlig er din mad?

Vil du vide mere om *din* mad, kan du på www.hungryplanet.dk finde en vejledning til en enkel beregning, der går dine madvaner efter i sømmene. Du kan teste, om din mad minder om 'Gennemsnitlig dansk hverdagsmad', og om du spiser mere eller mindre kød, grønt og økologisk end gennemsnitligt.