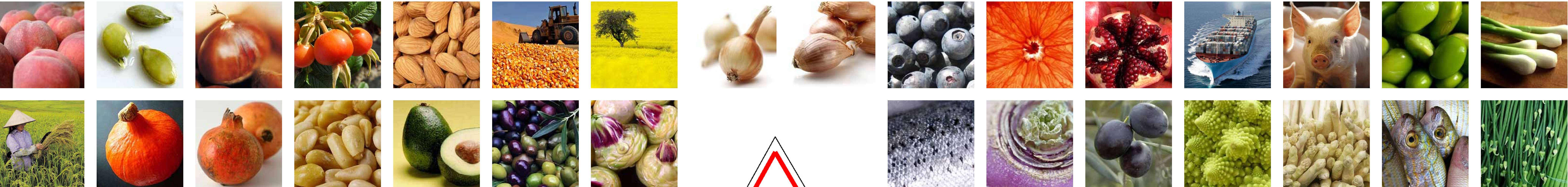


CO₂-pyramide



Alle fødevarer har et CO₂-aftryk

En madvares CO₂-aftryk afhænger af mange faktorer - hvordan den er produceret, hvordan og hvor langt den er transporteret, og hvordan vi selv behandler den i køkkenet. CO₂-pyramiden ordner madvarerne, så man spiser klimavenligt ved at spise meget fra bunden, noget fra midten og sparsomt fra toppen.

Som forbruger skal man være vågen, hvis man vil købe klimavenlige madvarer. CO₂-pyramiden er et redskab til at gøre dit måltid mindre klimabelastende. Jo højere en fødevarer er placeret i pyramiden, jo mere belaster den klimaet. De enkelte madvarer kan skifte placering i pyramiden alt efter transport og produktionsform. Derfor er tallene for madvarernes CO₂-udledning retningsgivende frem for nøjagtige talværdier.

Oksekød topscorer i CO₂-pyramiden

1 kg oksekød udlæder hele 19,4 kg CO₂. Det gør køen til topscorer i CO₂-pyramiden skarpt efterfulgt af får og ged. Alle er de drivtvgere. Deres maver er indrettet, så de under fordøjelsen bøvser store mængder metan, som belaster klimaet.

Tropisk regnskov - Danske køer, grise og kyllinger fodres med soja-bønner. Hvor der førhen lå tropisk regnskov og savanne, dyrkes der nu i høj grad soja-bønner eller går græssende køer. En stor del af det brasilianske oksekød, som ligger i danske supermarkeder, stammer fra køer, der har græsset på disse områder. Når regnskoven fældes, kan den ikke længere fastholde CO₂.

Mad til husdyr og mennesker - Der går meget foder til at kunne producere den mængde kød, der efterspørges. Dyrene bruger nemlig en stor del af fødet på at bevæge sig og holde varmen, så der går mange kg foder på et kg kød. Du kan derfor være med til at ned-sætte CO₂-udledningerne ved at spise mindre kød og mere grønt. De soja-bønner, 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 soja-bønner udlæder kun 0,6 kg CO₂, mens 1 kg oksekød udlæder 19,4 kg CO₂.

CO₂-belastningen fra oksekød - skyldes primært:

- Køen er drivtvgager og bøvser meget metan
- Køen skal have meget foder, som bruger en stor mængde godning
- Dyrkning af foder som for eksempel soja-bønner bidrager til fæd-ning af regnskov.
- Udlæd mindre CO₂ - erstat en del af oksekød med andet kød eller grønt:
- Kylling (frosen, hel) 3,7* - svinskød 3,6* - æg 2,0* - ørred (dåm-brug, hel, fersk) 1,8* - sild (vild, hel, fersk) 0,6* - muslinger 0,1*
- Soja-bønne 0,6* - kartoffel 0,2* - gulerod 0,1* - æbler (danske i sæsonen) 0,1*.

* Udlædning af kg CO₂ pr. kg af madvaren.

Den pillede, frosne reje

Rejen ligger i toppen af CO₂-pyramiden. Årsagen til den høje pla-cering er, at rejen opføres, afskalles, blancheres og fryses enkeltvis på fiskerfabriken. Alt dette kræver meget el og varme. Derfor udlæder 1 kg frosne, pillede rejer 10,5 kg CO₂. Køber man i stedet ferske rejer, så faldet udlædningen til 3 kg. Ved køb af danske fjordrejer bliver udlædningen endnu mindre.

Fisk - Frysnng og udsukker af fisk belaster klimaet. 1 kg vild rød-spætte, frosen og skåret i fileter udlæder 7,8 kg CO₂. Er rødspæten derimod hel og fersk, så udlæder den kun 3,3 kg. Vild sild, hel og fersk er nede på 0,6 kg CO₂. Fra fisk i dambrug stammer hovedpar-ten af CO₂ fra foderet.

CO₂-udledningen fra fisk og skaldyr - skyldes primært:

- Brændstof brugt til at fiske
- Frysnng
- Produktion på fiskerfabriken
- Foder til fisk opvokset i dambrug.

Udlæd mindre CO₂

- Køb fersk og hel fisk.

Grøntsager og frugt

Grøntsager og frugt befinder sig normalt nederst i pyramiden. De udlæder meget mindre CO₂ end kød. Da udlædningen er lille, stam-mer den største belastning fra transporten, og især flytransport med-tører 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 fildandstomat, der er transporte-ret til Danmark, belaster klimaet mindre end en dansk tomat fra et opvarmet drivhus. På grund af flyveturen fra Sydamerika udlæder 1 kg asparges fra Chile hele 6,6 kg CO₂. Transport med skib belaster klimaet betydeligt mindre. 1 kg kog, som er sejlet helt fra New Zea-land, udlæder kun 0,4 kg CO₂. Hvor imod 1 kg blåbær, som er fløjet fra New Zealand, udlæder 10,7 kg CO₂.

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

CO₂-belastningen fra grøntsager - skyldes primært:

- Transport
- Opvarmede drivhuse

Godt råd:

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



8-20 kg CO₂ pr. kg

2-8 kg CO₂ pr. kg

0-2 kg CO₂ pr. kg

8-20 kg CO₂ pr. kg

2-8 kg CO₂ pr. kg

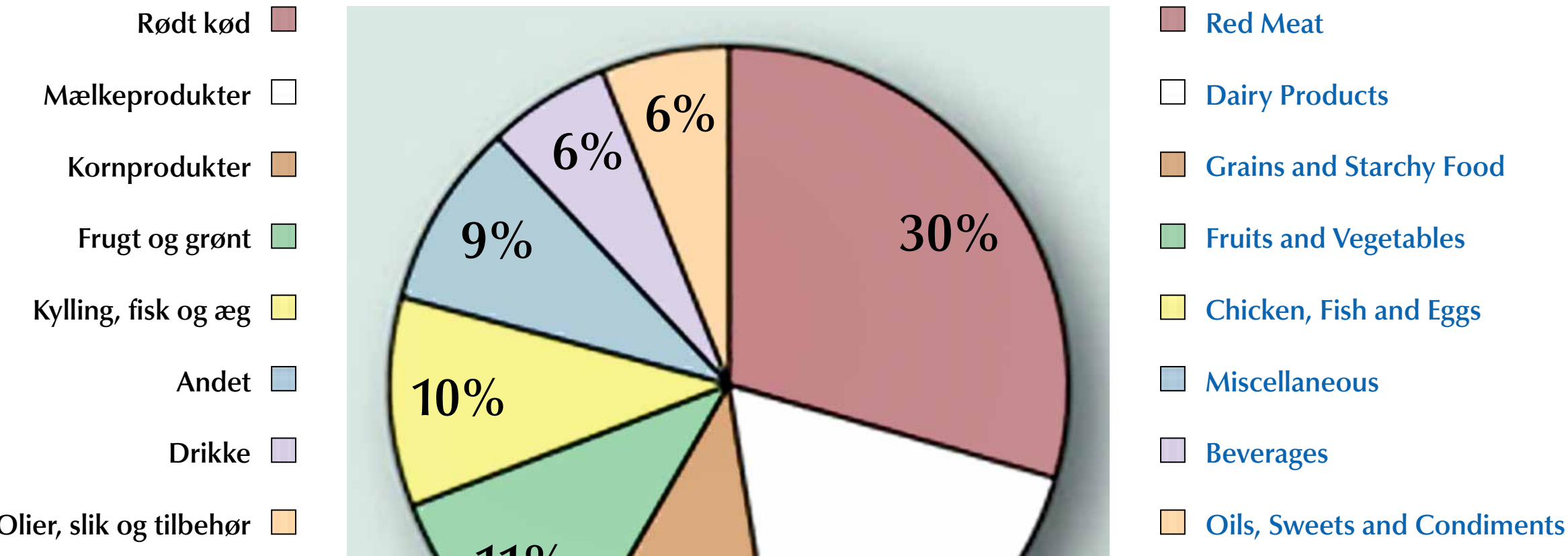
0-2 kg CO₂ pr. kg

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, godning mv. Jo højere en fødevarer er placeret i pyramiden, jo mere belaster fødevareren klimaet. Pyramidens tal viser, hvor meget 1 kg af fødevareren udlæder af CO₂ i kg. Andre drivhusegasser, som lætters 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 gøre både klima og sundhed.

Angiver et gennemsnit for fødevarergruppen.



The Carbon Footprint Pyramid

By eating mainly from the bottom of the pyramid, less from the middle, and sparsely from the top, we can lessen our climate impact.

The carbon footprint pyramid shows foods' impact on the climate covering all processes from farm to table. Included is energy, fer-tilizer, etc. The higher the food is placed in the pyramid, the more impact on the climate. The figures of the pyramid show how much CO₂ 1 kg of food emits in kg. Other greenhouse gases, as nitrous oxide and methane etc. are converted to a climate impact equivalent to CO₂. The carbon footprint pyramid does not show the food's effect on your health, but often climate and health fit together. For instance a meal with lots of vegetables and little meat benefits both the climate and your health.

Indicates an average for the food category.

All Food has a Carbon Footprint

The carbon footprint from food depends on many factors - how it is produced, how and how far it is transported, and how we handle it in our kitchen. The carbon footprint pyramid organizes the food, so you eat climate friendly by eating much from the bottom, something from the middle and sparsely from the top.

As a consumer, you must be alert if you want to buy climate friendly food. The carbon footprint pyramid is a tool for making your meal less stressful for the climate. The higher a food is placed in the py-ramid, the bigger impact on the environment. The foods may change position in the pyramid depending on transport and production method. Therefore, the figures for the foods' CO₂ emissions should be seen as indicative rather than accurate numbers.

Beef is top scorer in the carbon footprint pyramid

1 kg beef emits 19,4 kg CO₂. It makes the cow top scorer in the carbon footprint pyramid, closely followed by sheep and goat. All are ruminants. Their stomachs are designed so that they belch huge amounts of methane during digestion, which impacts the climate.

Tropical rainforest - Danish cows, pigs and chickens are fed with soybeans. Where previously tropical rainforest and savanna was lo-cated now soybeans are grown or grazing cows are staying. A large part of Brazilian beef, which can be bought in Danish supermarkets, comes from cows grazing on these areas. When rainforests are cut down it can no longer maintain CO₂.

Food for livestock and people - Much forage is used to produce the quantities of meat in demand. The animals utilize a large portion of the forage for moving around and keeping warm, using many kilo-grams of forage for one kilogram of meat. You can help the climate by eating less meat and more vegetables. Soybeans, which animals eat, contain much protein. The soybean can replace a portion of the protein that you currently get from meat. 1 kg soybeans emit only 0,6 kg of CO₂, while 1 kg beef emits 19,4 kg CO₂.

CO₂ impacts from beef - is primarily due to:

- The cow is a ruminant and belches much methane
- The cow must have much feed, which uses a large amount of fertilizer
- Growing forage e.g. soybeans contributes to the cutting of rain-forests.
- Emissions of CO₂ in kg per kg of the food.

The peeled, frozen shrimp

Shrimp are in the top of the carbon footprint pyramid. This high ranking is due to the fact that the shrimp are defrosted, shelled, blan-ched and frozen individually at the fish factory. All this requires a lot of electricity and heat. That is why 1 kg frozen peeled shrimp emit 10,5 kg CO₂. If you buy fresh shrimp instead, the emissions drop to 3 kg. The purchase of Danish shrimps makes the emission even lower.

Fish - Freezing and sectioning of fish impact the climate. 1 kg of wild plaice, frozen and cut into filets emits 7,8 kg of CO₂. If, however, the plaice is whole and fresh it emits only 3,3 kg. Wild herring, whole and fresh emits as low as 0,6 kg CO₂. From fish in fish farms, most of the CO₂ derives from the forage.

CO₂ emissions from fish and seafood - are primarily due to:

- Fuel used for fishing
- Freezing
- Production at the fish factory
- Forage for fish raised in fish farms.

Emit less CO₂

- Buy fresh and whole fish.

Vegetables and fruit

Vegetables and fruits are usually at the bottom of the pyramid. They emit much less CO₂ than meat. Since emissions are small, the biggest emission derives from traffic and especially aircraft. But also heated greenhouses impact the climate. Therefore you will find fruit and vegetables in the middle part of the carbon footprint pyramid.

Greenhouse and transport - A Spanish outdoor tomato transported to Denmark stresses the climate less than a Danish tomato in a heated greenhouse. Due to the flight from South America, 1 kg asparagus from Chile emits 6,6 kg CO₂. Transport by sea impacts the climate significantly less. 1 kg onions transported by boat from New Zealand emits only 0,4 kg CO₂, whereas 1 kg blueberries flown in from New Zealand emits 10,7 kg CO₂.

1 kg Danish seasonal apples have not been in a greenhouse nor been transported far. Therefore, they emit only 0,1 kg CO₂. Rice is located at the bottom of the pyramid, but may change levels de-pending on the production method. Your own transportation to the supermarket also has implications for the climate. Here you can lower your carbon footprint by shopping on the way home from work or take the bike.

CO₂ load of vegetables - is mainly due to:

- Transportation
- Greenhouses

Recommendations:

- Δ eat seasonal foods
- Δ eat locally produced foods
- Δ eat more fruits and vegetables and less meat and dairy