

Familien Al Awssi

The Al Awssi Family



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

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

Korn og anden grædelskålfig mad: 244 kr. (heraf økologisk 57 kr.)

- 500 g Læsegrøde; 252 g croissant; 250 g brødfløde; De Cecco pasta 500 g ø; 108 g teballe; 108 g 50 g brødkeks; 120 g croissant; 200 g rugbrød; 500 g Irma's Frugtbord ø; 450 g boller til riste; 1,5 kg kartofler; 900 g Irma bread

Mæjetprodukt: 101 kr. (heraf økologisk 58 kr.) - 2 l mælk ø; 175

- 500 g ost; 250 g ostplakette; 240 g Cultura yoghurt med ananas; 150 g revet Gouda ø; 408 g æg ø.

Kød, fisk & æg: 383 kr. (heraf økologisk 248 kr.) - 500 ml Irma's

hakkede bøfkon; 395 g ø; 1 kg kalkunek fra lokal slakter, spis

300 g og resten er frosset; 1,2 kg hakket øksekød ø; 250 g DGS

kalkunbacon; 540 g kylling fra De Fem Gærd ø.

Frugt, grøntsager og nødder: 172 kr. (heraf økologisk 119 kr.) - 550

g tomater; 250 g agurk; 150 g salat; 1,24 kg Fair Trade bananer

u; 250 g hvide bonner; 1,75 g salat ø; 450 g linser; salat; 250 g

gulerodder; 250 g hjemmelavede rødbeder fra familien i Jylland.

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

koncentrat; 205 g sennef.

Snacks: 151 kr. (heraf økologisk 24,50 kr.) - 4 stk. Summerbird flodeboller; 175 g Kims chips; 100 g Irma's chokolade ø; 150 g Walkers Biscuits.

Ferdigmat: 151 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 500 ml Irma's Mornay

Sauce; 355 g pizza; 1 kg Irma's Sauce; 225 ml Miracle Whip mayonaise. Familien kører frokost i køkkenet 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 "færdagsrestaurat".

Driftevarer: 236,50 kr. (heraf økologisk 197 kr.) - 1,5 l Chardonnay

vin ø; 40 kapsler Nestlé kaffe ø 8 g ø; 750 ml St. Paul Viognier vin.

Ø angiver at varen er økologisk

Restaurants og cafes: 183,33 -

omgående af landbruksareal, 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 kalorierindtag pr. person: 3.416 kalorier

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

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

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

Andel overvejte, mænd/kvinder: 55/41%

Størst overvejte, mænd/kvinder: 13/12%

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

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

Kodforbrug pr. person pr. år: 86 kg

Antal svine: 12.500.000

Number of pigs: 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

Cigarette consumption age 15 and older per year: 1,789

The above figures are from year 2007-10 unless otherwise indicated.

Sources: Statistics Denmark, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Danmark Denmark

Befolking: 5.534.738

Befolking i hovedstadsområdet: 1.180.000

Areal i kvadratkilometer: 43.098

Befolkningsstædted pr. kvadratkilometer: 128

Befolkningsstædted pr. kvadratkilometer: 128

Befolkningsstædted pr. kvadratkilometer: 128

Gennemsnitlig levetid kvinder/mænd: 77/81 år

Fødselsrate (fødder pr. kvinde): 1,8

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

Driftevarer: 236,50 kr. (heraf økologisk 197 kr.) - 1,5 l Chardonnay

vin ø; 40 kapsler Nestlé kaffe ø 8 g ø; 750 ml St. Paul Viognier vin.

Ø angiver at varen er økologisk

Restauranter og cafes: 183,33 -

omgående af landbruksareal, 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 kalorierindtag pr. person: 3.416 kalorier

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

BNP pr. person i PPP (Purchasing Power Parity, 2002): \$30.940

Total annual health care expenditure per person in \$, and as percent of GNP: \$5.216/8,4%

Overweight population, male/female: 55/41%

Obesity population, male/female: 13/12%

Percent of population, age 20 and older, with diabetes: 4,7

Available supply of sugar and sweeteners per person (2005): 110 pounds

Meat consumption per person per year: 190 pounds

Number of pigs: 12,500,000

McDonald's restaurants: 83

Big Mac price: \$4.90

Cigarette consumption age 15 and older per year: 1,789

The above figures are from year 2007-10 unless otherwise indicated.

Sources: Statistics Denmark, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

The Al Awssi Family of Copenhagen - \$426.75 per Week

Ali, Lone og Hannibaal (14) - one Week's Food in October.

trate, 205 g mustard.

Snacks: \$25.17 (including organic \$0.08) - 4 pieces Summerbird

pasta 500 g ø; 108 g scone; 250 g poppy seed roll; 120 g croissants; 200 g rye bun; 500 g Irma's Fruit Bread ø; 450 g buns to toast; 1,5 kg potatoes ø; 900 g Irma bread

Dairy: \$16.83 (including organic \$0.60) - 2 liters of milk ø, 175 g grated cheese; 150 ml yogurt; 340 g Caluma yoghurt with pineapple; 150 g grated Gouda cheese ø; 408 g eggs ø.

Meat, Fish & Eggs: \$63.83 (including organic \$41.33) - 500 g chopped beef ø; 395 g egg ø; 1 kg Irma's Sauce, 225 ml of Miracle

Whip mayonnaise. The family buys lunch in the cafeteria or eats lunch in town. This is not included in the calculation.

Restaurants and cafes: \$183.33 - once during the week the family has eaten at their "everyday restaurant".

Beverages: \$39.42 (including organic \$32.83) - 1.5 liter Chardonnay wine ø; 40 capsules Nestlé coffee each 8 g ø; 750 ml St. Paul

Viognier wine.

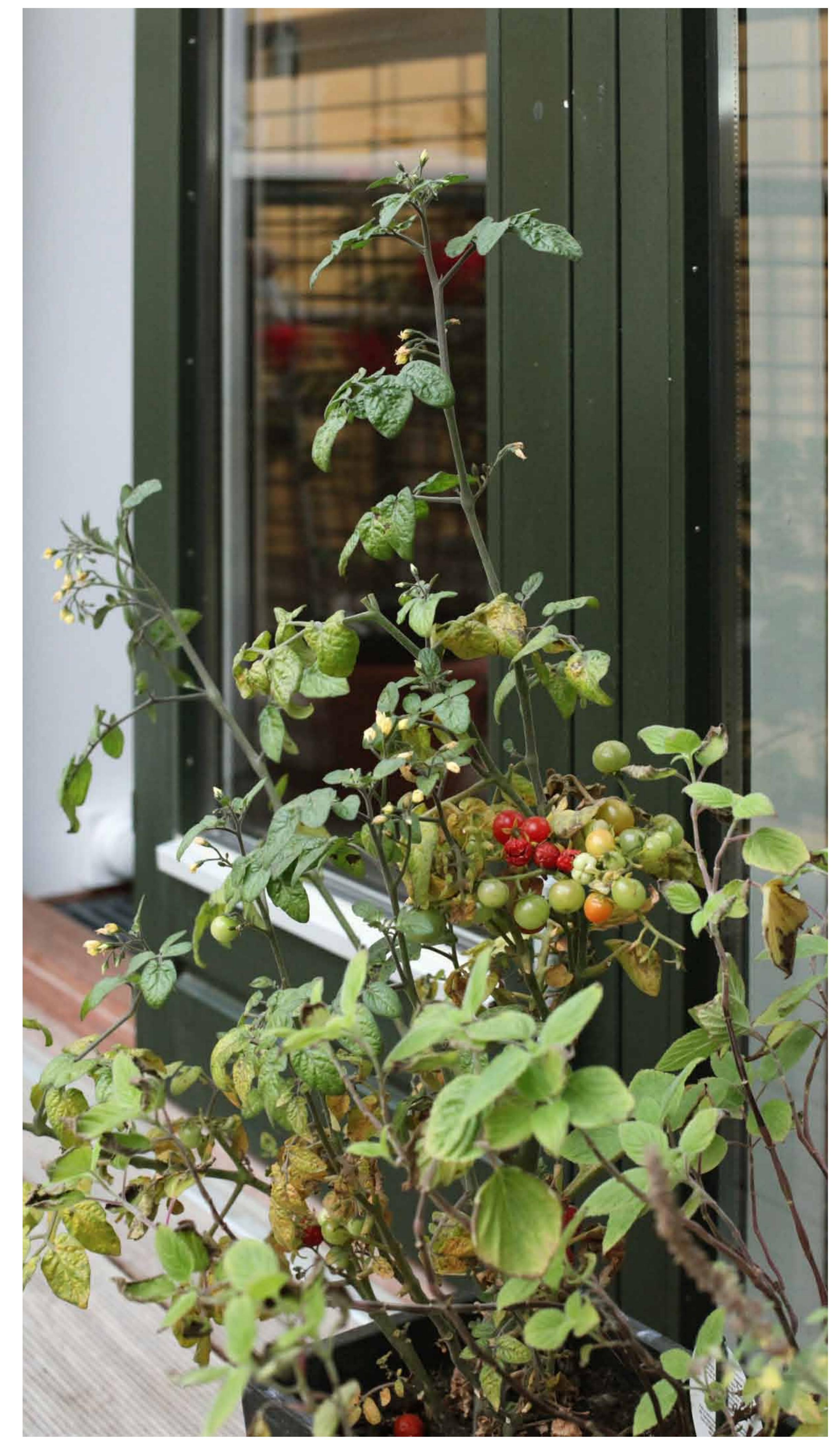
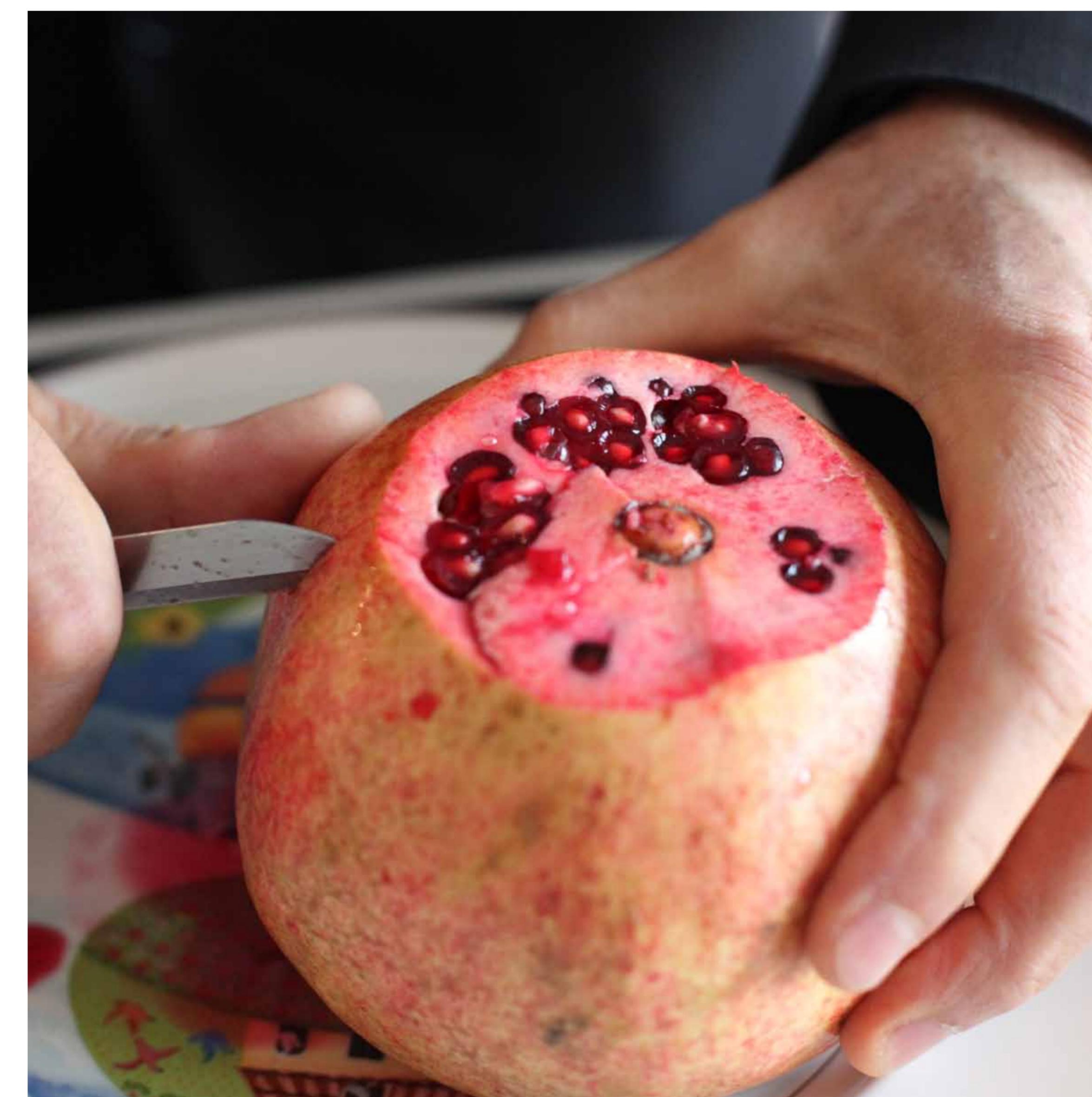
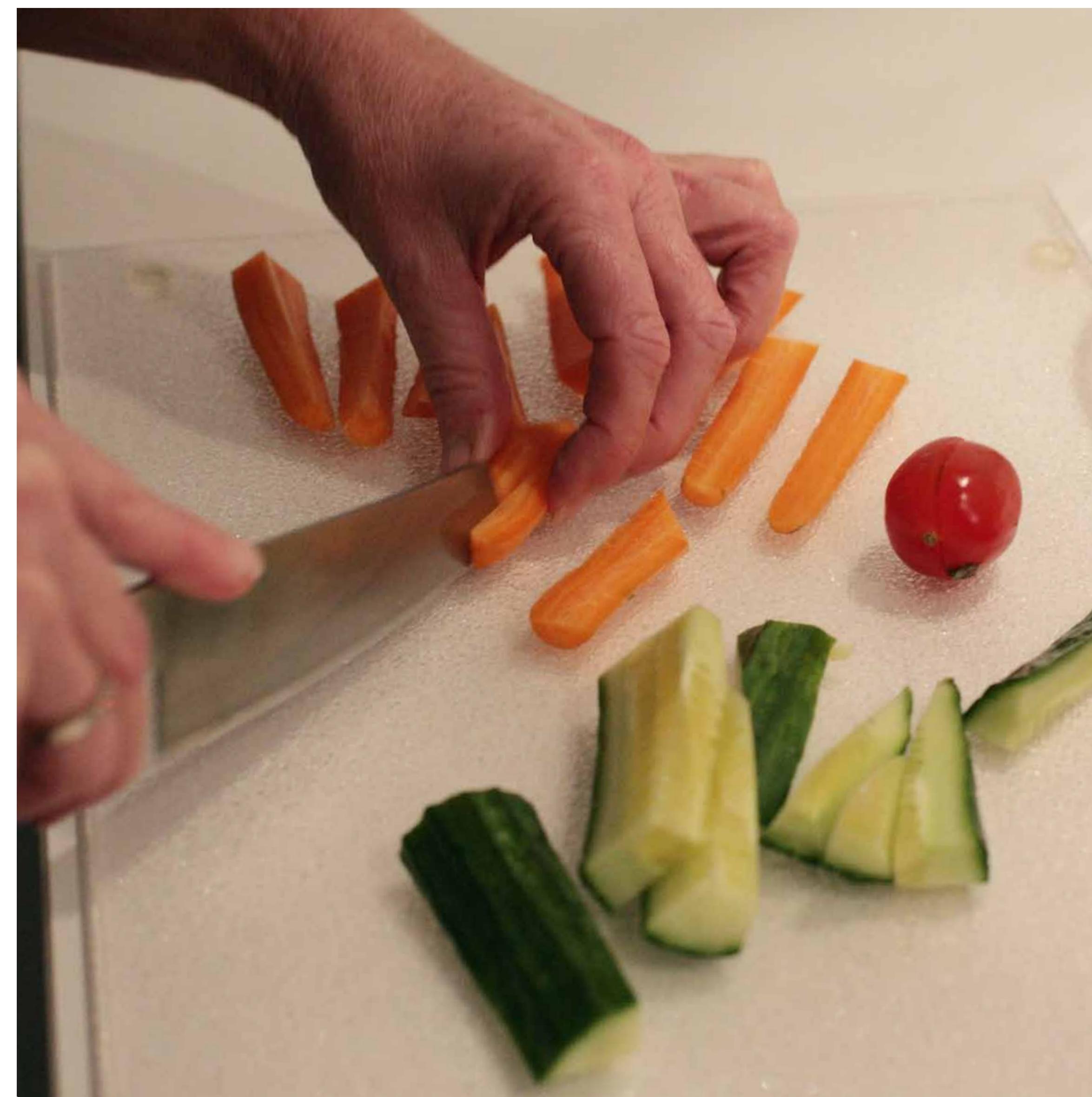
o indicates that the product is organic

u indicates goods produced outside Europe

Total without ready cooked, fast food, restaurants and cafes: \$218.25.

Foto: Henning Sjøstrøm

Middagsforberedelser



Familien Al Awssi i køkkenet

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

Familien Al Awssi spiser meget middagsmad med mange grøntsager, boner og linser. Røttet med stægte adgangspris fraude, øde 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 sydlanske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

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

Maden skal have kvalitet

Familien Al Awssi spiser meget middagsmad med mange grøntsager, boner og linser. Røttet med stægte adgangspris fraude, øde 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 sydlanske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

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

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

- En pulvarkage - 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

Danmark Denmark

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

Familien Al Awssi spiser meget middagsmad med mange grøntsager, boner og linser. Røttet med stægte adgangspris fraude, øde 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 sydlanske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

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

Maden skal have kvalitet

Familien Al Awssi spiser meget middagsmad med mange grøntsager, boner og linser. Røttet med stægte adgangspris fraude, øde 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 sydlanske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

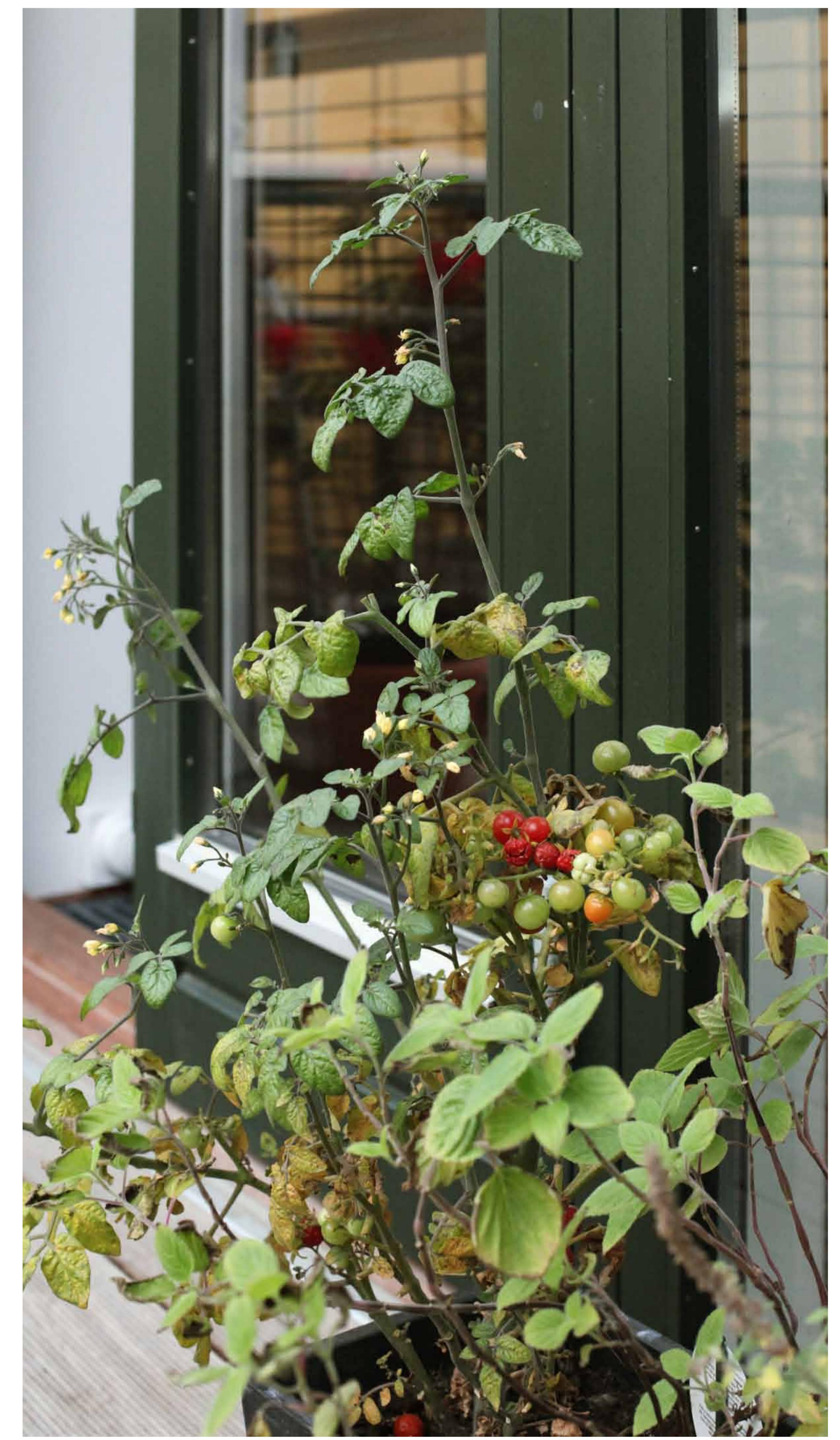
- Det er min mand, der har lært mig at lave mad. Han er rigtigt god til det. I starten af vores ægteskab, var det ham der lavede maden, fortæller Lone.

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

- En pulvarkage - 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

Foto: Henning Sjøstrøm

Dinner Preparations



The Al Awssi Family Preparing Dinner

The Al Awssi family favors quality and prefers less but good food.

The Al Awssi family eats much Mediterranean food with many vegetables, beans and lentils. The fish with fried eggplant often finds its way to the family kitchen. They have as well fruits like pomegranate and figs, which are not as well known in the Danish kitchen. Ali is from Iraq and he has brought with him the southern culture with respect for good ingredients.

- It is my husband who taught me to cook. He is really good at it. At the beginning of our marriage, he made the food, says Lone.

The food must have quality

- When my husband is shopping, he touches the products and selects the most beautiful things. We are looking for fresh vegetables and ripe fruit. Just like when the Italian and Spanish women go to the market. We like to buy meat from a Halal butcher, who has both good quality and good prices. But we also buy meat in Irma and elsewhere.

- Lone doesn't have much time to bake, but when she bakes cakes for her son's class, she makes it from scratch.

- A prefab cake - it makes no sense. A good duck sauce can save much trouble, but otherwise we don't choose prefabricated produ-

Gts. American studies show that the many prefabricated stuff goods is an bad for you. The family sometimes buys expensive snowballs from the company Summerbird. On the other hand, they don't stock up on candy for Saturdays.

Matured in the Danish climate

- It annoyed me that it is so difficult to find good Danish apples, says Lone, who grew up on an apple farm on Funen (Fyn). Denmark has a very good climate for apples and yet you can mostly buy foreign apples in the supermarkets. In autumn, we buy in bulk when the boat from Feijo docks in Nyhavn.

- Lone's garden has a fig tree, which gave 25 fine ripe figs this year. Just outside the kitchen window is a tall lush tomato plant and pots with fresh herbs like thyme and mint.

- All summer I was pleased that Hammashad went onto the balcony and watched the tomatoes and herbs. He was also absorbed with the compost and would like to see that something happened, but it didn't in such a short time. I have always emphasized that he should experience where things come from. When he was little, we visited the Nature Center at Amager Fælled and saw how they cut up herbs and deer.

En 1-uges køkkenundersøgelse

A One-Week Kitchen Study



Familien Al Awssi

Undersøgelsen af madvarerne gav anledning til en del samtaler om, hvor maden kommer fra. Er det for eksempel en god idé at bringe vand i plastikflasker fra Grækenland til Danmark?

- Undersøgelsen af vores madindkøb gav anledning til, at vi talte en del om, hvor vi træde tingne kommer fra. Det havde jeg aldrig tankt så meget over, fortæller Lone. Der er ikke nogen information på varene om, hvor de kommer fra og hvor de er produceret henvor. Derfor var det meget vanskægt at svare på spørgsmålene om transport.

Græk vand med lastbil gennem Europa

Undersøgelsen har også gjort familien mere bevidste om, at der er meget emballage.

- Plutselig ser man sit afslad, og man ser, at sækken bliver større og større. Jeg begyndte at tanke over, om tingene er pakket meget ind, fortæller Lone. Nogle gange vejer emballagen endda mere end varen indeni. Det var ikke sådant, vi så lavede om på, hvad vi ellers ville købe. Men vi vil sat fokus på, hvor meget emballage der er.

- Vi køber nogle gange græk vand i plastikflasker. Der begyndte jeg at se for mig, hvordan lastbilerne kører op igennem Europa. Ali er glad for vand på flasker, men Lone foretrækker vandet fra hanen.

- Det er ikke altid, det vil være angiveligt, hvis politikerne mister fokus på at vandet i vores vandhaner skal være god kvalitet, siger Lone. Det skal gøre vorene sådan, at vi kan drikke vandet fra hanen, som vi altid har gjort.

Mere bevidst om indkøb

Det var ikke varet at meget bevidst valg for familien at købe økologiske varer. Men Lone foretrækker at købe økologisk, fordi hun mener, at økologisk er en garanti for, at varene er produceret ordentligt. At der er lagt stærke bønder bag varene.

- Det er ikke altid, det vil være angiveligt, hvis politikerne mister fokus på at vandet i vores vandhaner skal være god kvalitet, siger Lone. Det skal gøre vorene sådan, at vi kan drikke vandet fra hanen, som vi altid har gjort.

Spiser en del

Familien har valgt en uge, hvor de var en del hjemme alle tre. Der kan godt være ige, hvor Lone spiser på arbejdet tre af dagene. Hannibal 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 samlingsted, hvor familien glæder sig over at være sammen.



Tjek din egen mad

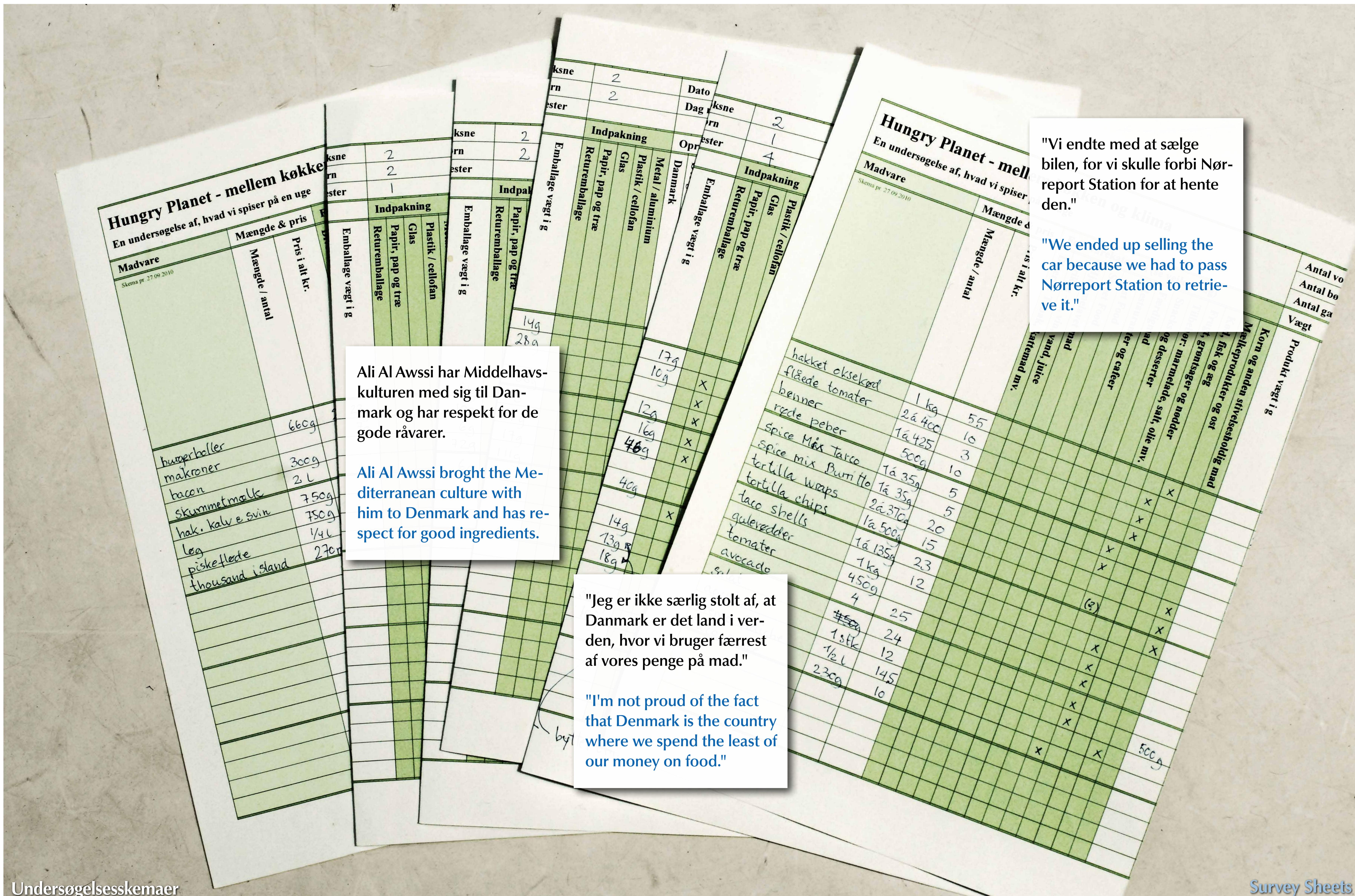
På www.hungryplanet.dk kan du finde en vejledning til selv at kigge din mad efter i sommene.

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 føjejing 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 fødevareer, der kommer fra landet du er ved i Danmark. Eller om du spiser lokale producenter, der spiser efter årstiden. For din sundhed betyder det meget, om du får de anbefalede 600 g grøntsager om dagen, og om du spiser varer.

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 gør din madvaner efter i sommene. Du kan teste, om din mad minder om 'Gennemsnitlig dansk hverdagsmad', og om du spiser mere eller mindre kod, grønt og økologisk end gennemsnittigt.



Survey Sheets

Familien Al Awssi nøgleresultater The AI Awssi Family Key Findings

Madindkøb	Food shopping
Økologisk andel af budget*: 41%	Organic share of budget*: 41%
Færdigmad, andel af budget*: 12%	Prepared food, share of budget*: 12%
Restaurantbesøg: 1.100 kr.	Restaurant visits: \$183.33
Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: 20%/5 kg	Grains & other starchy foods*: 20%/5 kg
Mejeriprodukter, andel af budget*: 8%/3 kg	Dairy, share of budget*: 8%/3 kg
Kod, fisk og æg, andel af budget*: 31%/4 kg	Meat, fish & eggs, share of budget*: 31%/4 kg
Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: 14%/4 kg	Fruits, vegetables & nuts, share of budget*: 14%/4 kg
<i>Afval fra køkkenet på en uge</i>	
Kompost: 4,2 kg	Waste from the kitchen in a week
Andre køkkenafval: 1,8 kg	Kompost: 4,2 kg
Andre køkkenafval: 1,8 kg	Other kitchen waste: 1,8 kg

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

* "Share of budget" is calculated as percentage of total purchases in \$ excluding expenses for drinks, fast food, cafe & restaurant visits.

The AI Awssi Family

The study of the foods gave rise to quite a few talks about where the food comes from. For example, is it a good idea to bring in water from Greece?

- The study of our food shopping was an opportunity to talk a lot about where we thought things come from. I had never thought much about that, says Lone. There is little information on the products about where they come from and where they are produced. That's why it's very difficult to answer questions about transportation.

Greek water through Europe by truck

The discussion has made the family more aware of the fact that there is much packaging.

Suddenly you see your waste, and you see that the bags get bigger and bigger. I began to think about whether things have much wrapping, says Lone. Sometimes the packaging even weighs more than the product inside. It was not the case that we changed what we otherwise would buy. But we were focused on how much packaging there is.

- We sometimes buy Greek water in plastic bottles. Then I began to imagine how the trucks came plowing through Europe. Ali is fond of bottled water, but Lone prefers tap water.

- I think it would be a shame if politicians lose focus on the water in our taps, because it must be good quality, she says. It should be like that, so we can drink the tap water, as we always have done.

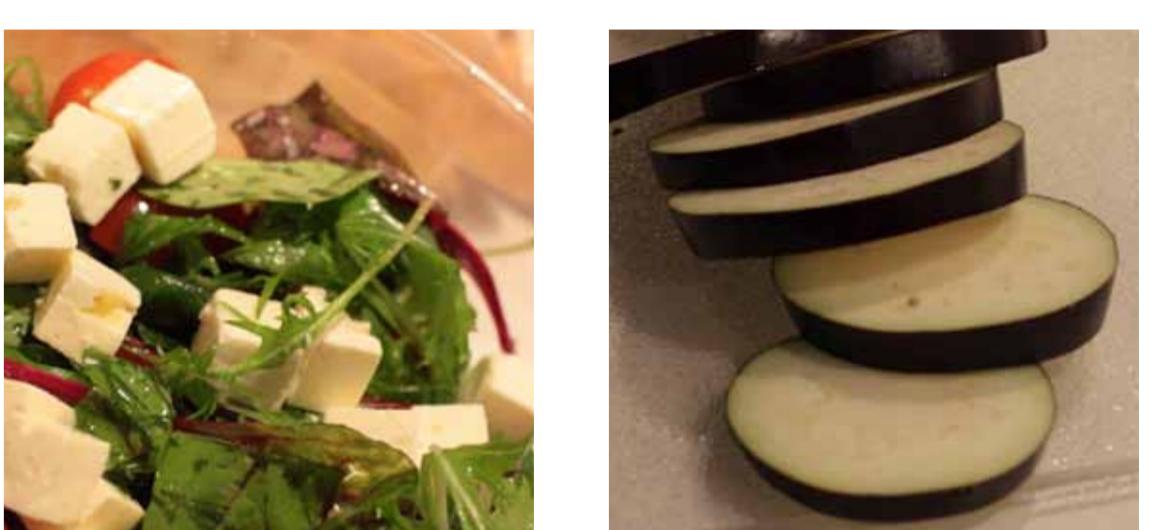
More conscious about grocery shopping

It has not been a conscious choice for the family to purchase organic products. But Lone prefers to buy organic, because she believes that eco-label is a guarantee that goods are produced properly. That there is more responsibility in the cultivation, so the products are of better quality and are healthier. So plenty of organic products always make their way into the shopping basket. Lone more knowledge about what they were not organic.

- I'm more conscious about what I buy. Previously, the organic products should be easy to find for me to choose them. I was not looking for them.

Dining out often

The family chose a week, where all three of them were mostly at home. There might be weeks where Lone eats at work three days, Hannibal eats in the canteen in Tivoli, and Ali goes out to eat. It is also typical for the family to dine out often and the family never eats at the cheapest restaurants, because even here they want quality. The meal is also a gathering place, where the family is delighted to be together.



Do it Yourself

On www.hungryplanet.dk you can find a guide to check out your own food.

We invite you to make a study of the food you or your family consume. Keeping track for a few days or a week, gives you a good sense of how your choices of food affect the climate.

For example it means much to the climate and the environmental impact, if your diet consists of large portions of beef or veal and if you eat few or many organic products. And it matters if you eat a lot of food from countries far away from Denmark. Or if you eat locally produced food and seasonal food. For your health it matters if you eat the recommended 600 g of vegetables per day and if you eat a varied diet.

How climate friendly is your food?

If you want to know more about your food, you can find instructions for a simple calculation at www.hungryplanet.dk, which analyzes your eating habits. You can test whether your food resembles 'Average Danish Foods', and if you eat more or less meat, vegetables and organic than average.