

# Familien Rylander Hansen

# The Rylander Hansen Family



## 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 stivelsesholdig mad: 219 kr.** (heraf økologisk 45 kr.) - 750 g tortilla wraps; 135 g taco shells; 660 g burgerboller; 1 kg aspargiskartofler; 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 piskestøbe ø; 3 l 7Hse 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 gulrødder ø; 450 g tomater ø; 580 g avocado; 450 g salat; 500 g agurk ø; 750 g kg ø; 454 g sveeder ø; 1 kg Fejo; 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 abrikosser.

**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 lakridspåber.

**Færdigmat: 30 kr.** (heraf økologisk 30 kr.) - mæl 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 eksklusivt færdigmat, fastfood, restauranter og cafeer: 1.096 kr.

## Danmark Denmark

Befolkning: **5.534.738**  
Befolkning i hovedstadsområdet: **1.180.000**  
Areal i kvadratkilometer: **43.098**  
Befolkningsæthed 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**

Overstående 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.

Population: **5,534,738**  
Population of Metro Copenhagen: **1,180,000**  
Area in square miles: **16,640**  
Population density per square mile: **332**  
Urban population: **87%**  
Life expectancy, male/female: **77/81 years**  
Fertility rate (births per woman): **1.8**  
Share of farmland that is organically grown in 2007/1997: **5/1.4%**  
Coastline per inhabitant and total: **1.5 m/7,314 km** (longer than the Great Wall of China)  
Number of islands: **407**  
Caloric intake available per person: **3,416 calories**  
Annual alcohol consumption per person (alcohol content only): **11,7 quarts**  
GDP per person in 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%**  
Obese 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, The Danish National Registry for Diabetes, and Ministry of Health and Prevention.

## The Rylander Hansen Family of Copenhagen - \$253.50 per Week

Linea (22), Gunnar (55), Ida (55) and Ask (18) - One Week's Food in November.

**Grains & Starchy Foods: \$36.50** (including organic \$7.46) - 750 g tortilla wraps; 135 g taco shells; 660 g hamburger buns; 1 kg asparagus potatoes; 1,5 potatoes ø; 1,2 kg Italian buns; 1 kg oatmeal ø; 1 kg pasta ø; 1 kg rye bread; 700 g bread.

**Dairy: \$15.67** (including organic \$15.67) - 500 g sour cream ø; 2 liters of milk ø; 750 g whipping cream ø; 3 l 7Hse milk ø; 1 liter yogurt ø.

**Meat, Fish & Eggs: \$65.5** (including organic \$18.67) - 350 g pâté; 140 salty meat; 1,5 kg chicken ø; 996 g veal tails; 3 kg duck; 750 g of minced veal and pork; 300 g bacon; 1 kg minced beef.

**Fruits, Vegetables & Nuts: \$38.67** (including organic \$21.33) - 425 g beans; 800 g peeled tomatoes; 500 g red pepper; 2 kg carrots ø; 450 g whole tomatoes ø; 500 g avocado; 450 g lettuce; 500 g cucumber ø; 750 g onion ø; 454 g prunes ø; 1 kg Fejo; apples; 4 kg apples from the wild; 551 g parsnips ø; 1,9 kg Hokkaido pumpkin ø; 405 g squash ø; 800 g peeled whole tomatoes ø; 65 g garlic; 175 g apricots.

**Condiments: \$9.5** (including organic \$5) - 35 g taco spice mix; 35 g spice mix burrito; 230 g taco sauce; 270 g Thousand Island dressing ø; 1 kg sugar; 190 g paprika.

**Snacks: \$16** (including organic \$6.67) - 740 g of tortilla chips; 80 g macarons; 550 g cherry sauce ø; 300 g licorice pipes.

**Prepared Food: \$5** (including organic \$5) - food at work ø.

**Fast Food: \$0.**

**Restaurants and Cafes: \$65.83** - 2 family members have been eating out this week.

**Beverages: \$0.83** (including organic \$0.83) - 750 g red juice ø.

ø indicates that the product is organic

u indicates goods produced outside Europe

Total without prepared food, fast food, restaurants and cafes: \$ 182.67.



## Æbleringe og tørrede svampe

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

En stor gryde orange græskarssuppe står og simrer over den brændevædsgrill. Nogle naboer kommer forbi og får en skål suppe med. Imens bliver der pakket om krydderurterne, der står i pletter 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 brændevædsblade og skvaldefrø.

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 Johans-svampe - som også er dyrt at købe.

Familien plukker også æbler, der vokser vildt, og tørrer dem i en elektrisk tørreremaskine. 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 stuved spidskål. Og når der er tomater til foråret og agurker senere på sæsonen, så spiser vi det.

Claus Meyers Almanak var en kæftkommen 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 bedst 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 rodfrugter 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.

## Danmark Denmark

## Apple Rings and Dried Mushrooms

The Rylander Hansen family eats according to the season, collecting apples and mushrooms, and cooking in the nature.

A large pot of orange pumpkin soup is simmering over the wooden fired grill. Some neighbors pass by and have a bowl of soup. Meanwhile someone cares for the herbs, which are in pots in the courtyard in the middle of Copenhagen's Inner City.

The Rylander Hansen family prefers homemade food and rarely eats at restaurants. Instead they go out into the nature with their friends and cook the food over an open fire or turn on the grill in the courtyard.

### Collect supplies in the wild

The family likes to gather fruits, herbs and mushrooms in the wild and to cook from scratch. Along with a good friend pesto of nettles and ground elder is made.

You just have to visit Hareskoven, and there are lots of mushrooms, says Gunnar. Several times we have given a basket as gift to some friends with knife and brush, and a guided tour where we talk about the mushrooms in the woods. We go for the good mushrooms - Chantrelles and Penny Buns, which are also expensive to buy.

The family also picks apples, which grow wild, and dries them in an electric dryer. One kilo of apples becomes only 100 g of dried apple rings with concentrated flavor, and they can be stored for more

than a year. Next goal is to make their own cheese.

**Eating seasonal vegetables**  
On the table is mostly traditional Danish food like meatballs and roast beef, but with a twist because the family likes to eat seasonal products.

We are delighted, when the first cabbage shows up. Then we have meatballs and stewed cabbage. And when the tomatoes are ripe in spring and later in the season the cucumbers, we eat them.

Claus Meyer's Almanac was a welcome gift under the Christmas tree. In this are recipes with predominance of Danish ingredients for each season.

**Food the whole family enjoy**  
Teenagers just prefer meat to vegetables, says Ida. So the family eats meat almost every day, but not in large quantities. One chicken is plenty for the whole family, and are still leftovers. And when meatballs are prepared, Ida puts a lot of grated roots in the stuffing.

Every Friday, the family has a tradition of putting a good roast beef on the table and usually a starter. The meal is a communal event at the Rylander Hansen family.

# En 1-uges køkkenundersøgelse

# A One-Week Kitchen Study



## Familien Rylander Hansen

Familien Rylander Hansens madindkøb bærer præg af, at de gerne bruger lokalt producerede fødevarer.

- I løbet af ugen købte vi det, vi plejer at købe. Vi prøver så vidt muligt at købe økologisk, men vi er ikke fanatiske. Vi køber for eksempel ikke økologiske æbler fra Sydamerika. Dels er der lang transport, men vi synes heller ikke de smager af noget.

- I denne uge har familien selv plukket fine kg æbler, der groede vildt. Da Gunnar er biolog, betyder det noget for ham, at den økologiske drift giver marker og enge med større mangfoldighed af planter. Gunnar kan købe økologisk kød via sit arbejde, og svigerforældrene har gerne økologiske æg med fra Sydsjælland, når de besøger byen. De kan også skaffe friske fisk, som derfor ofte finder vej til familiens bord.

Med 16 kg grøntsager i løbet af en uge spiser familien på fire en del flere grøntsager pr. person end en gennemsnitlig dansk familie. Det ses også af kompostmængden: hver af de to kompostbeholdere på 8 kg eller 2 kg per person, er betydeligt, men skal ses i lyset af at familien køber kød med ben, og at der er to voksne børn i familien.

**Fra Danmark, øvrige Skandinavien og EU**  
Også denne familie studerede oven, at det ikke fremgår af emballagen, hvornår varerne er produceret. Og det gav anledning til nogle diskussioner.

- Vi tror jo, at vi køber en dansk leverpostej, når al teksten er på dansk. Men på pakken stod der blot, at den var produceret i EU, og ellers var det ikke nærmere specificeret. På sukkeret stod der, at det var fra Danmark, Øvrige Skandinavien og EU. Og i de fleste tilfælde står der slet ikke noget.

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



## Tjek din egen mad

På [www.hungryplanet.dk](http://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 kød, eller køllekød, 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](http://www.hungryplanet.dk) finde en vejledning til en enkel beregning, der går dine madvarer 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.

## The Rylander Hansen Family

The Rylander Hansen Family's grocery shopping is characterized by the fact that they like to use locally produced food.

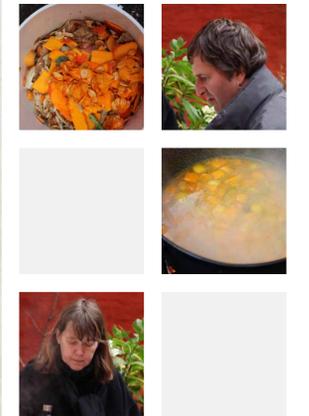
- During the week we bought what we usually buy. We try wherever possible to buy organic, but we are not fanatical. For example, we don't buy the organic apples from South America. First, there's the long journey, but we find they have little taste. This week the family has collected 4 kg of apples that grew wild. As Gunnar is a biologist, it means a lot to him that the organic farming provides fields and meadows with a greater diversity of plants. Gunnar can buy organic meat through his work and his in-laws bring organic eggs from South Zealand (Sjælland) when they visit the city. They can also get fresh fish, and this is often found on the dining table.

With 16 kg of vegetables a week the family of four eats considerably more vegetables per person than an average Danish family. This is also seen from the amount of compost being more than 15 kg. The meat consumption of 8 kg, or 2 kg per person, is considerable, and has to be seen in the context that the family often buys meat with bone, and that there are two adult children.

**From Denmark, other Scandinavia and EU**  
Also, in this family they're puzzled over the fact that it didn't appear on the packaging in which country the goods are produced. And it caused some discussion.

- We believe that we buy a Danish liver pâté, when all the text is in Danish. But on the package it said only that it was produced in the EU, and otherwise it was not specified. On the sugar it said that it was from Denmark, Other Scandinavia and Europe. And in most cases, it says nothing at all.

- We also had to admit that it was an awful lot of waste, we gathered. And it was a bit shocking to find out what it weighs.



**Hungry Planet - me**  
En undersøgelse af, hvad vi spiser  
Madvare  
Skema nr. 27.09.2010

**"Vi glæder os over, når den første spidskål dukker op. Så får vi frikadeller og stuvet spidskål."**

**"We are delighted when the first cabbage shows up. Then we have meatballs and stewed cabbage."**

**"Vi tror jo, at vi køber en dansk leverpostej, når al teksten er på dansk."**

**"We believe that we buy a Danish liver pâté when all the text is in Danish."**

**Familien kan lide at samle frugt, urter og svampe i naturen og at lave mad fra grunden.**

**The family likes to gather fruits, herbs, and mushrooms in the wild and to cook from scratch.**

Vægt	Produkt vægt i g	Emballage vægt i g	Indpakning		Oprindelse	Transport		Afstand		Andet		Indsamlet i naturen
			Papir, pap og træ	Plastik / cellufan		Flugt	Skib	100-500 km	500-1.500 km	1.500-5.000 km	Over 10.000 km	
16g	16g	0	X	X	Danmark							
12g	12g	0	X	X	Øvrige Skandinavien							
72g	72g	0	X	X	Danmark							
29g	29g	0	X	X	Øvrige Skandinavien							
10g	10g	0	X	X	Øvrige Skandinavien							
251g	251g	0	X	X	Danmark							

## Familien Rylander Hansen nøgleresultater The Rylander Hansen Family Key Findings

Madindkøb	Food shopping
Økologisk andel af budget*: 42%	Organic share of budget*: 42%
Færdigmad, andel af budget*: 3%	Prepared food, share of budget*: 3%
Restaurantbesøg: 395 kr.	Restaurant visit: \$65.83
Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: 20%/9 kg	Grains & other starchy foods, share of budget*: 20%/9 kg
Mejeriprodukter, andel af budget*: 8%/7 kg	Dairy, share of budget*: 8%/7 kg
Kød, fisk og æg, andel af budget*: 35%/8 kg	Meat, fish & eggs, share of budget*: 35%/8 kg
Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: 21%/16 kg	Fruits, vegetables & nuts, share of budget*: 21%/16 kg
Affald fra køkkenet på en uge	Waste from the kitchen in a week
Kompost: 7,9 kg	Compost: 7.9 kg
Andet køkkenaffald: 2,4 kg	Other kitchen waste: 2.4 kg

\* Andel af budget\* er beregnet som procentdel af det samlede indkøb i kr. eksklusiv 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.