

***DIN MADPAKKE
HAR ET KÆMPE
KLIMAPOTENTIALE!***



DIN MADPAKKE ER EN DEL AF LØSNINGEN

Vores madvaner og madspild er nogle af de helt store syndere, når det kommer til hverdagens CO₂-udledning. Faktisk står produktionen af mad for 30 procent af klodens samlede udledning af drivhusgasser.

EN TREDJEDEL AF ALLE VERDENS FØDEVARER ENDER SOM MADSPILD!

Madspild kender vi alle fra hverdagen. En madpakke som ikke blev spist helt op, den alt for store portion, som man kom til at øse op til aftensmaden eller den halve agurk som man har glemt i køleskabet og når at blive for gammel...

En anden årsag til madspild er overproduktion og vores forestilling om, hvordan specifikke fødevarer skal se ud.

MINI CHALLENGE

Hold øje med fødevarerne i butikken og i jeres køleskab i løbet af en uge og se hvor ensartet det hele er. Forsøg af udfordre jeres vaner ved at vælge fx en skæv agurk, en tomatdåse med bule i eller en for lille appelsin næste gang du er med ude og handle.

VIDSTE DU, AT...

MEGET AF DIT MADAFFALD KAN BLIVE TIL NYT MAD?

DET LYDER MÅSKE SKØRT, MEN EN DEL AF DINE
GRØNTSAGSRESTER KAN FAKTISK GENDYRKES!

DET BETYDER AT DU KAN FÅ DINE GRØNTSAGER TIL
AT GRO IGEN OG IGEN HJEMME I KØKKENET.

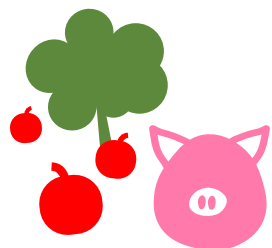
DET GÆLDER F.EKS. GULERODSTOPPE, CHILIKERNER
OG BUNDEN AF ET SALATHOVED OG FORÅRSLØG.

DU KAN GENDYRKE I EN SKÅL MED VAND ELLER I
EN POTTE MED JORD – ELLERS KRÆVER DET IKKE
ANDET END EN PORTION TÅLMODIGHED.

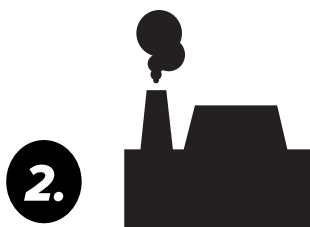
FRA JORD TIL BORD

Tag et kig på illustrationen af en fødevarekæde og forestil dig, hvordan fødevarekæden for din madpakke har set ud. Er der rester, som ender i skraldespanden når du kommer hjem?

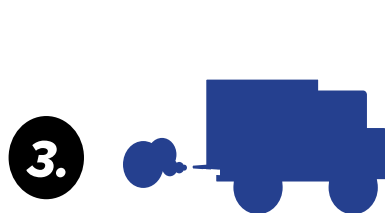
- 1.** Madspild er ikke kun noget, der foregår derhjemme, men i hele fødevarekæden - som er den rejse maden tager fra marken og produktion til tallerken.



PSST! DER ER FAKTISK MADSPILD MELLEM NÆSTEN ALLE LED I FØDEVAREKÆDEN - DET VIL SIGE, ALLE STEDERNE MED PILE...

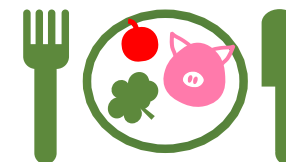
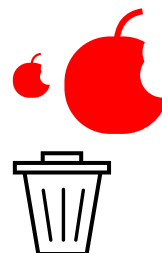


Der stilles krav til størrelse og udseende af fødevarer lige fra det øjeblik, de bliver høstet og gjort klar til at blive sendt ud til supermarkederne.



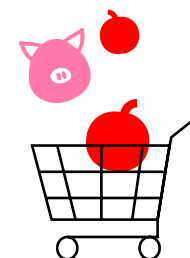
6.

Derfor ender det også med at madspildet ofte er større hos folk, der bor alene og i små familier end hos større familier.



Det kan føre til et større madspild, fordi man køber mere, end man har brug for.

5.



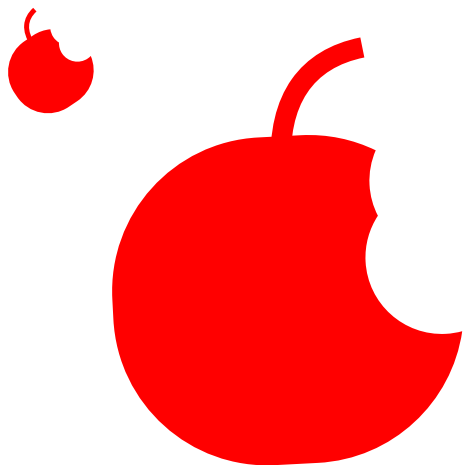
4.

Mange supermarkeder prioriterer altid at have fyldte hylder. Det betyder, at supermarkederne til tider køber flere varer ind, end de kan nå at sælge før sidste salgsdato overskrides eller varen bliver dårlig.



VIDSTE DU, AT...

FØDEVARER MÆRKET MED EN "MINDST HOLDBAR TIL"- DATO, OG SOM SER FINE UD OG DUFTER GODT, SAGTENS KAN SPISES, SELVOM DATOEN ER OVERSKREDET?



HUSKEREGLER:

- DUFT OG SMAG ALTID PÅ MADEN INDEN DU SMIDER DET UD!
- OVERVEJ HVILKEN REJSE DINE FØDEVARER HAR VÆRET PÅ FØR DE ER ENDT HOS DIG!
- DELTAG I PLANLÆGNINGEN AF DIN MADPAKKE OG TAG F.EKS. RESTER FRA AFTENSMADEN MED I SKOLE DAGEN EFTER!

MEDMINDRE DER ER MUG PÅ,
SELVØLGELIG!



NOK OM MADSPILD, HVAD INDEHOLDER DIN MADPAKKE?

Det er kendt at dyr, og især køer, udleder drivhusgassen metangas, når de fordøjer maden. Metangas er en drivhusgas, som er 25 gange værre end CO₂.

Da ikke alle dyr udleder lige mange gasser, er der kød, der har en mindre klimabelastning end andet kød.

Dertil kommer mængden af foder, som dyrene spiser, hvilket i Danmark primært består af importeret soja fra Sydamerika.

**1 KG OKSEKØD
45 KG CO₂**



**1 KG SVINEKØD
16 KG CO₂**



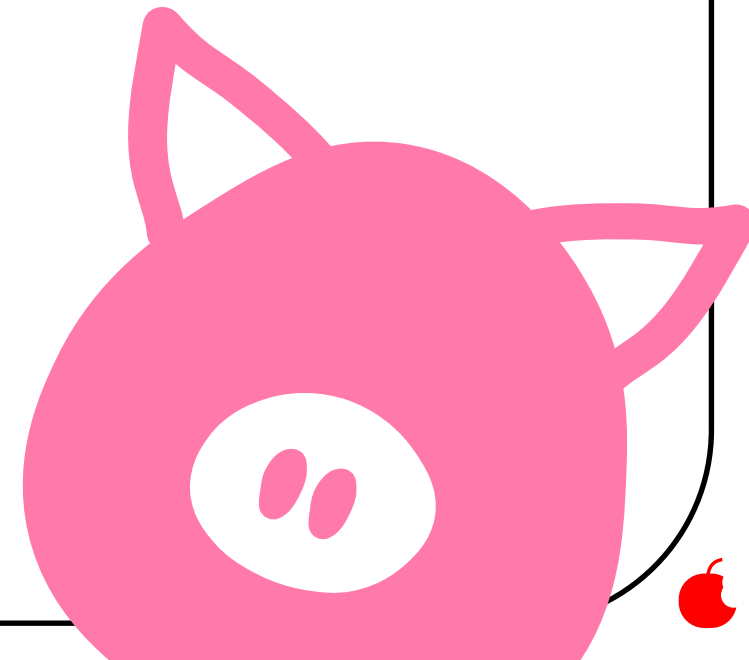
**1 KG KYLLING
10 KG CO₂**



FAKTA

DANMARKS IMPORT AF SOJABØNNER
UDLEDER: 6 MILLIONER TONS CO₂
OM ÅRET

AL TRANSPORT I PERSONBILER I
DANMARK UDLEDER: 7 MILLIONER
TONS CO₂ OM ÅRET



INSPIRATION TIL KONKRETE HANDLINGER I HVERDAGEN

LAV EN MADPLAN SAMMEN!

- Køb kun det, I skal bruge, så I kan nå at spise det, inden det bliver for gammelt. Lav eventuelt madplaner og indkøbslister, inden I tager ud for at handle. Indtænk det mad, der allerede er i huset, når I planlægger næste måltid.

EKSPERIMENTÉR MED GRØNTSAGER!

- Spis flere grøntsager og mindre kød.
- Indfør kødfrie dage – og eksperimenter med kødfrie retter.

GEM RESTER FRA AFTENSMADEN!

- Frys rester ned, så de holder længere.

KØB LOKALT OG I SÆSON!

- Køb, så vidt muligt, fødevarer, der er produceret i Danmark og Europa. På den måde reducerer vi klimabelastningen fra transport af fødevarerne. Køb f.eks. lokalt på madmarkeder eller i gårdbutikker.
- Spis sæsonens råvarer (f.eks. ingen jordbær om vinteren).

LUGT OG SMAG PÅ MADEN!

- Lugt og se på maden, som har overskredet dato for 'mindst holdbar til'. Den er ofte stadig god!

VERDENSMÅL I SPIL



Problematiske områder: Udledning af metangas og CO₂-udledning, skovrydning, transport, madspild.





NU ER DET CHALLENGE-TID!

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



EKSEMPLER PÅ CHALLENGES

LEV SOM VEGETAR:

- Vurder jeres "normale" ugentlige kost og sammenlign med jeres kost i løbet af de to uger. Hvor meget CO₂ har I sparet? Brug eventuelt værktøjet: denstoreklimadatabase.dk

CO₂-NEUTRAL AFTENSMAD:

- Lav mindst 4 forskellige madretter til aftensmad i perioden med så lille en CO₂-udledning som muligt. Brug f.eks. Den store klimadatabase for at udregne hvor meget CO₂ jeres retter udleder, og fokuser på at bruge mad der allerede er i huset eller rester fra andre måltider (f.eks. risen fra en gryderet) Hint: Man kan med fordel lade sig inspirere af ovenstående challenge!

GENDYRK JERES GRØNTSAGER:

- Hvilke og hvor mange grøntsager kan I få til at gro? Og kan I lave en hel ret af gendyrkede grøntsager?

