



Nyt år, nye vaner

Guide: Kickstart 2018 med sund og klimarigtig mad

En fjerdedel af danskernes samlede CO₂-udledning stammer fra maden. Det har derfor aldrig været vigtigere end at tage stilling til, hvilke fødevarer du kommer i indkøbskurven. Hvis ikke du allerede er begyndt at minimere dit madspild og kødforbrug bør 2018 være året, hvor du tager affære – for din egen, jordens og de fremtidige generationers skyld. Cateringekspert fra Compass Group Danmark, som driver mere end 150 kantiner landet over, guider dig sammen med Fiskebranchen godt på vej til et klimarigtigt år, hvor sæsonens grøntsager og friske danske fisk kommer på menuen.

Et nyt år er skudt i gang, og det betyder for mange af os, at der står sundhed og gode vaner på skemaet. De fleste af os er da også gode til at læse varedeklarationerne for, hvor meget sukker, protein og fedt der er i vores fødevarer. Men når det kommer til at have styr på, hvor meget klimaet belastes under produktionen af de enkelte fødevarer, er vi ikke helt så langt fremme. Ifølge en rapport fra den grønne tænketank Concito er den gennemsnitlige danskers fødevarerforbrug en større belastning for klimaet end personens samlede energiforbrug – altså varme, diesel, el og benzin. I det store hele kan vi derfor ikke sætte en stopper for den globale opvarmning uden at ændre på de ting, vi spiser.

Ifølge Compass Group's cateringekspert, Ulrik Nielsen, der blandt andet arbejder med udvælgelse af råvarer og sammensætning af menuer hos Eurest og Chartwells, er generationernes vaner og præferencer et godt sted at starte. *"Vi ved, at den mad vi serverer, skal tilgodeses og tiltale både den ældre og yngre generation – og dem lige imellem. Derfor inspirerer vi løbende vores gæster, når vi fx udskifter det røde kød med danske fisk og skaldyr, der har et væsentligt lavere CO₂-udslip."* Beregninger fra DTU viser, at følger man de klimarelaterede kostråd, hvor grøntsager og lyse proteiner som fisk prioriteres frem for det røde kød, vil vi kunne reducere klimabelastningen med hele 23 %.

Selvom middage med frikadeller, kødsovs og kylling af mange forbindes med ægte dansk hverdagsmad oplever Ulrik Nielsen, at gæster landet over er positive over for at prøve nye alternativer: *"Vi udarbejder løbende klimavenlige retter, og der bliver taget rigtig godt imod dem. Fx kører vi kampagner med fokus på dansk fisk og spørger på forhånd, hvordan vores gæster helst vil have tilberedt deres torsk. Når vores gæster kan stemme, bliver de naturligt mere interesserede og begynder at tage stilling til deres spisevaner. Jeg taler ofte med spisende gæster, som er blevet inspireret til at eksperimentere med klimarigtig mad og danske fiskearter som kuller, kulmule, rødspætte og torsk hjemme i deres eget køkken."*

Hvis du selv har mod på at lade dig inspirere og leve mere klimarigtigt i 2018, kan du følge nedenstående råd:

- **Find alternativer til de klimatunge "livretter"**

Ifølge Fødevarerministeriets klimakogebog fremgår det, at danskernes nuværende "livretter" ligger i den tunge ende, når det kommer til CO₂-udledning. Fx udleder klassikeren "pasta med kødsauce" til fire personer 13,2 kg CO₂-ækv., hvor samme mængde torsk og grøntsager udleder 3,3 kg CO₂-ækv. Muslingefrikassé med grøntsager er helt nede på 1,2 kg CO₂-ækv. Det handler derfor om at skrue ned for retter med rødt kød og blive bedre til at vælge måltider baseret på grøntsager og lyse proteiner.

- **Suppler med årstidens grønt – i alle retter!**



Skal du alligevel lave en "klima-syndig" lasagne, hvilket vi jo nogle gange skal, så har Ulrik Nyegaard et godt tip, som gør retten mere klimavenlig, sund og velsmagende: "Spar på kødet, og sørg for at fylde en masse grøntsager i. Du kan både bruge årstidens rodfrugter og finthakket kål, som har en skøn smag, når det bliver tilberedt."

- **Vælg de danske fisk**

Fisk er generelt meget bedre end kød, når det kommer til CO₂-udledning. Og da de færreste af os lever op til Fødevarerstyrelsens anbefalinger om 350 g fisk om ugen, er det en god idé at spise mere af alt det gode fra havet. Ifølge Miljø- og Fødevarerministeriet er ferske danske muslinger, sild, torskefisk og fladfisk særligt klimavenlige. MSC- og Dansk Fisk-mærket er gode "guides" for bæredygtige fødevarer fra havet. Ferske danske fisk og skaldyr har en væsentlig lavere CO₂-påvirkning sammenlignet med frossen fisk. På fiskikantinen.dk og 2gangeomugen.dk kan du holde øje med, hvilke danske fisk der er i sæson på sæsonkemaet, samt finde sunde og klimarigtige fiskeretter.

- **Planlæg dine indkøb**

Transporten spiller en rolle, når du selv køber ind. Biler udleder nemlig mange drivhusgasser, og kører du 12 km for at købe ind, udleder du i gennemsnit 3,3 kg CO₂. Så selvom middagsmaden indeholder en masse grønt, kan det hurtigt blive knapt så klimavenligt, hvis du skal køre langt efter det. Derfor er der god grund til at planlægge dine indkøb og handle stort ind, hvis det foregår i bil.

- **Alle rester kan bruges**

Ved at lægge en madplan og blive bedre til at beregne, hvilke mængder du spiser, undgår du at smide en masse mad ud. Mellem 10 og 20 procent af den mad, vi køber, ryger direkte i skraldespanden. Særligt kød og mejeriprodukter smides ud, da det hurtigt overskrider udløbsdatoen. "I stedet for at lave store fade, så portionsanret – det er både mere delikat og sundere, da du dermed heller ikke kommer til at overspise. Og skulle der være rester, så brug dem: Kom gulerod i bollerne, og put de sidste stykker fisk i suppen, det giver en god smag," lyder det fra Ulrik Nyegaard.

KLIMAAFTRYK

Muslinger	0,1
Sild	0,6
Torsk	1,2
Ferske rejer	3,0
Ferske fladfisk	3,3
Svinekød	3,6
Kylling	3,1-3,7
Frossen fladfisk	7,8
Frosne rejer	10,5
Lam	11,6
Oksekød	19,4

Tabellen viser klimaaftryk fra produktion af 1 kg produkt inklusive alle led i værdikæden.
Kilde: Fødevarerministeriet

Tip til at spise mere fisk:

- Udnyt, at fisk er nemt at tilberede: Læg fisken oven på de ovnbagte grøntsager i den sidste del af bagetiden. I løbet af 15-20 minutter er der mad.
- Pift grøntsagssuppen op på andendagen med stykker af rå fisk, som du kommer i suppen og varmer igennem et par minutter.
- Steg ekstra fiskefrikadeller, og brug dem til madpakken.
- Brug resterne af fisken som pålæg til frokosten.
- Vælg fisk fra menukortet, når du går ud og spiser, så får du smagt fisk på nye måder.
(Kilde, Samvirke)

For yderligere information:

Stine Kærsgaard Sørensen, sks@essencius.dk, tlf.: 60172833

Lone Marie Eriksen, lme@dkfisk.dk, tlf.: 24263033