

Lise Faurschou Hastrup



Klimavenlig økologisk mad

Information og inspiration

Marts 2009

Klima-facts

vidste du...

overordnet set

- Danmark er blandt de lande i verden, der udleder mest CO₂ pr indbygger?
- udledningen af CO₂ i Danmark er i gennemsnit ca. 10 tons pr. indbygger om året?
- 15 procent af EUs totale CO₂ udslip fra produktion stammer fra transport af/og tilberedning af animalske fødevarer?
- hver dansker smider hvert år 67,5 kilo brugbar mad direkte ud i skraldespanden , - det svarer til at smide op mod 20% af de indkøbte varer ud?

om madvarer

- generelt er vegetabiliske fødevarer (grønsager, frugt, bønner, korn) mere klimavenlige end animalske (kød, mælk, ost, æg)
- et kilo kød giver i gennemsnit en CO₂-udledning på 3,12 kg, mens et kilo grønsager i gennemsnit giver ca. 0,12 kg CO₂-udledning?
- en menu bestående af kylling, ris og tomat udleder ca. 9 gange så meget CO₂ som en menu med gulerødder, kartofler og bønner?
- oksekød er en af de store CO₂-syndere. Nogle beregninger viser at en 200 grams oksebøf har en klimabelastning svarende til 50 kilometers bilkørsel

om kød

- danskernes forbrug af kød er steget fra 60 kg om året i 1950 til 116,2 kg om året (knap 320 gram kød pr. dag) i 2008?
- hvis alle danskere tog en ugentlig dag uden kød til aftensmad, ville Danmark spare hele 215.000 tons CO₂-udledning årligt?

om emballage

- 2 procent af Europas olieforbrug går til at producere plastfilm til emballering af fødevarer?
- stanniol belaster klimaet 30 gange så meget som smørrebrødspapir. Stanniol forbruger over dobbelt så meget energi til fremstilling end husholdningsfilm (polyethylen/PE)? Forbrænding af stanniol forurener mere end andre emballagetyper, fordi det ikke kan genanvendes og brænder dårligt?
- dåser fremstillet af genanvendt aluminium forbruger 10 gange mindre energi end nyfremstillede?

om økologi

- økologiske landbrug udleder mindre CO₂ til atmosfæren end konventionelle bedrifter? *)

) Økologiske fødevarer udleder generelt mindre drivhusgasser pr. kilo produkt, end det er tilfældet med konventionelle varer. Økologisk dyrkning **har store fordele i relation til klimaet: Økologerne anvender ikke kunstgødning. Kunstgødning bliver fremstillet på gødningsfabrikker under et stort energiforbrug. Kunstgødning er den store CO₂ belastning fra det konventionelle landbrug. Økologisk dyrkning binder derimod CO₂ i jorden i stedet for at frigøre det til luften, fordi man indarbejder organisk materiale i jorden og på den måde øger humuslaget, der er i stand til at holde på CO₂*

Tre enkle grundprincipper i klima-køkkenet

økologisk –

årstidens –

mere vegetabilsk/mindre animalsk

når du laver madplan

- planlæg mad til flere dage af gangen, så er det nemmere at disponere dine indkøb
- vælg årstidens grønsager og frugt (ingen jordbær i november!)
- spis mindre kød, - jo flere kødfri dage, jo mindre CO2
- sæt øko-fisk eller øko-kylling på menuen i stedet for okse, når der skal kød på bordet
- brug nordiske fuldkornsprodukter (havre, byg, spelt, hvede og byg) i den daglige mad. Risdyrkning udleder mere CO2 end andre kornsorter
- vælg øl frem for vin, når der skal alkohol til. Vin udleder næsten 4 gange så meget CO2 som øl
- indfør retter med bønner. Det er en sund, økonomisk og klima-venlig proteinkilde. Sæt store portioner i blød natten over, kog, skyl og frys ned i mindre portioner, lige til at tage op til middagen

når du handler

- køb økologisk/biodynamisk (økologien har positiv indvirkning på både grundvand, natur, biodiversitet, sundhed og på klimaet)
- køb fortrinsvis danske afgrøder
- handl lokalt (det kan også være gårdbutikker, torvehandel eller udbringning)
- tag cyklen til supermarkedet
- brug indkøbsnet i stedet for plasticposer
- kig efter svanemærket, når du køber madpapir, køkkenrulle og servietter

når du laver mad

- rens grønsager i en balje og ikke under rindende vand
- bag grønsager samtidig med du bager brød. Fx kan græskar skæres i kvarte og ligge på en plade under brødene
- udnyt eftervarmen i oven til fx at riste sesamfrø eller solsikkefrø
- brug ”høkasse”, når du koger grød (når grøden har kogt et par minutter, kan den pakkes ind i store håndklæder og kommes under dynen)
- tøj frostvarer op i køleskabet natten over. De frosne varer hjælper med at holde køleskabet koldt, i stedet for at sænke rum temperatur
- når du skal ovnbage en ret, sæt den ind i ovnen samtidig med du tænder for varmen

når du bruger emballage

- brug miljøvenlige husholdnings- og affaldsposer. Genbrug glas med låg til opbevaring
- ud med stanniol i madkasserne. Ind med smørrebrødspapir

når du rydder op

- udnyt rester til nye retter. Madspild koster bunker af unødigt energi, både til produktion og til bortskaffelse af maden
- sørg for at sortere glas og dåser fra almindeligt affald, så de kan genbruges

Generelt om måltiderne i klima-køkkenet

Jeg har lavet et eksempel på en ugeplan på side 7. Ikke for at man skal følge den til punkt og prikke, men for at give et illustrativt eksempel på, hvordan man i madplanen bevidst kan arbejde med at bruge rester fra fx aftensmaden dag 1 til frokost dag 2. Klimavenlig mad-adfærd handler nemlig allermost om at undgå det formålsløse madspild, som er en af de helt store CO2 syndere. Der er opskrifter i hæftet på de retter, som er skrevet med kursiv.

morgenmad	Det kan være grød, gryn, mysli, langtidshævet brød, smoothies. Det er godt at veksle mellem forskellige ting. Du finder forslag til morgenmad i Det kærlige køkken fra side 118 og opskrifter på bagværk og grød i mit opskriftshæfte.
frokost	Brug rester fra aftensmaden, det betyder at der skal kalkuleres med større portioner. Ellers er det godt brød, der skal til - med grønt tilbehør og vegetarisk pålæg.
madpakken	Her finder du forslag side 122 i Det kærlige køkken. Til børnene finder du forslag i min madpakkeguide.
pålæg	<i>Hjemmelavet:</i> Humus, avocados, æggesalat, figenpålæg, postejer, friskost, oliventapenade, tomatsalsa, pesto, græskarmos. <i>Vegetarisk købe-pålæg:</i> Streich (vegetarisk pålæg i alle mulige varianter på glas, som kan købes i helsekostbutikker), oliventapenade, pesto, frugt-pålæg, tahin, peanutbutter, auberginesalat, hytteost <i>Kødpålæg:</i> Brug rester af frikadeller, steg mm til pålæg. Ellers kan man få økologisk røget ørred i COOPs butikker. Hanegal har en kyllingepølse.
eftermiddag	Her gælder det om at spise noget ordentligt mad, FØR trangen til sødt melder sig, det er bedre for blodsukkeret. Det handler om rugbrød, grovbrød, grønsager, nødder, mandler.
aften	Vegetariske måltider er de allermost klimavenlige. Skal der kød på bordet, er frisk fisk nummer et. Kylling og svinekød er klimamæssigt langt mindre belastende end oksekød og lammekød, men det skal selvfølgelig være økologisk.

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
morgenmad	havregrød eller havregryn med skummetmælk/tykmælk + friskkværnede hørfrø/mandler og æbletern og rosiner	resterne af quinoaen koges til grød, som spises med rosiner, æbletern og kværnede frø	mysli eller mysligrød med frisk frugt. Eller rugbrød med ost + friskpresset gulerodssaft med lidt appelsin	friskbagte boller med smør mm	glutenfri grød fra Aurion med æbletern og mandelstykker. Kog ekstra grød til klatkager i morgen	<i>smoothie</i> af frosne danske bær og klatkager af grødresteren fra i går	nybagt brød med smør, hytteost, marmelade mm
formiddag	knækbrød eller grovbolle med friskost/hytteost/peanutbutter. Gulerod eller æble dertil	<i>speltbolle</i> med smør og banan eller græskarpuré	mandler, æbler	bolle fra i morges med smør og frugtpålæg eller ost	bolle med pålæg		garanteret en bid morgenbrød mere
frokost	rester fra aftensmaden	porretærte, rødbeder og græskar fra i går	rugbrød med pesto og frikadeller fra i går	rester fra aftensmaden (se under pålæg)	linsesuppe fra i går (evt. lavet til en postej ved at komme et par piskede æg og havregryn i og bage den ca. 20 minutter i ovnen)	salat med perlespelt eller nudler fra i går (+ fx rødløg + oliven + soltørrede tomater og hakket grønkål) . Måske er der en rest fra wok-retten i går?	pizzarester fra i går
eftermiddag	grovbolle med friskost	knækbrød/rugbrød/bolle med græskarpuré og andet pålæg	bag rosmarinbrød og spis! Så er ovnen varm og klar til nøddestegen		brød med forskelligt pålæg	<i>græskarkage</i>	<i>crunch-kage</i>
aften	<i>porretærte, bagt hokkaidogræskar, hindbærmарinerede rødbeder og kogt quinoa</i>	<i>tryllefrikadeller (eller fiskefrikadeller), kartoffelbåde i ovn og grønkålspesto</i>	<i>nøddesteg</i> (hvori du bruger kartofler fra i går) eller kylling, <i>gulerodssalat med appelsin og kokos, perlebyg el. quinoa</i>	<i>linsesuppe eller anden suppe</i> med hakket grønkål	<i>grønsagswok med sorte bønner</i> og fuldkornsnudler eller perlespelt eller bulgur	pizza. Se forslag fra side 237 i Det kærlige køkken	<i>klimapostej</i> (eller øko-flæskesteg!) med kartofler, marineret rødkål og appelsinsalat
senere	<i>bagte æbler med kanel og evt. flødeskum</i>	lav evt. <i>hjemmelavede energikugler</i> , hvis du har lyst til sødt. Lav ekstra til dit "snack-lager"	mon man kan lade være med at spise et stykke rosmarinbrød, hvis man er sulten?	æblebåde og gulerodsstænger. Måske med dip af avocado blendet med frosne ærter og urtesalt	<i>rå æblekage med flødeskum</i>	lav selv popcorn i kokosolie	er du mon sulten?
husk	purér de resterende græskar i foodprocessoren til en smørbar pure. Krydr pureen med rosmarin og hvidløg. Kom pureen i et glas med låg.	sæt dej over til <i>rosmarinbrød</i> til i morgen eftermiddag	sæt dej over til langtidshævning (der er flere opskrifter i mit opskriftshæfte)	inden I går i seng; Læg sorte bønner i blød. Gerne 5 gange så mange, som du skal bruge i morgen. De er godt at have mange poser med bønner i fryseren		sæt dej over til langtidshævning til lækre morgenbrød	

Den klima- og miljøvenlige tallerkenfordeling



© Lise Faurschou Hastrup, 2008

Tallerkenfordelingen er en visuel model. Man skal forestille sig en stor tallerken, hvorpå man placerer al den mad, man spiser til måltidet, så man kan vurdere hvor meget de enkelte dele fylder. Det drejer sig altså hverken om at veje og måle eller om at tælle kalorier. Det drejer sig om at få en fornemmelse for den daglige sammensætning af maden. Maden på den miljø- og klimavenlige tallerken er økologisk.

Hvad er der på tallerknen?

Proteiner

Proteiner styrker organismen, hvis de vel at mærke er af god kvalitet. Og vi ikke får for meget af det. Det er hverken sundt for vores helbred eller for klodens tilstand. Protein får vi fra kød, fjerkræ, fisk, mælkeprodukter, æg, nødder og bælgfrugter, som fx bønner, linser og ærter. Klimamæssigt er bælgfrugt/bønner samt nødder og kerner det absolut bedste. På grund af fiberindholdet er bælgfrugter også supersunde i forhold til de animalske kilder, som fx kød og mejeriprodukter, der ikke indeholder fibre. Friske fisk er det mest klimavenlige kød. Okse og lam er det mest klimabelastende.

Fedtstoffer

I disse for vort land så fedtfattige tider er det nødvendigt med oplysning om vigtigheden af fedtstoffer i den daglige kost. Fedtstoffer af god kvalitet, vel at mærke! Brug økologiske koldpressede olier (altid olivenolie eller smør til opvarmning, rapsolie tåler ikke de høje temperaturer!), nødder og kerner, fed fisk og rigtig smør (ikke blandingsprodukter). Det er *cellefedt*, som styrker cellernes funktioner og modstandskraft. *Dellefedt* er derimod betegnelsen for raffinerede olier, blandingsmør og margarine – som uanset påtegninger som ”hjertevenlig”, ”fri for transfedt” og andre tillokkende anprisninger, kun egner sig til at smøre cykler med! Vi har brug for tilstrækkeligt med cellefedt. Cellefedt skærper også koncentrations- og indlæringssevnen.

Altså:

Brug altid koldpressede olier.

Til opvarmning: brug kun koldpresset olivenolie eller rigtig smør, evt. uraffineret kokosolie.

Koldpressede olier med højt indhold af flerumættet fedt som fx rapsolie, solsikkeolie, hørfrøolie og andre planteolier, bruges udelukkende til dressinger, fordi de ved opvarmning danner skadelige stoffer. Olierne skal altid opbevares i køleskabet.

Brug rigtig økologisk smør på brødet.

Grønsager, frugt, bær og urter

Det enkle budskab er: Spis primært årstidens danske grønsager, frugt og bær.

De grønsager, der vokser på vore breddegrader, tilfører os netop de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, vi har behov for. Det betyder, at grøn salat, tomater og agurker stort set kun indgår i sommerens menuer. Om vinteren spises de hjemlige grønsager, altså rødder, knolde og alskens forskellige typer kål, der hjælper os med at holde varmen i den kolde tid. Det er en god ide at planlægge menuen med så mange farver som muligt fra forskellige grønsager, for eksempel: rød fra rødbede, orange fra gulerod, grøn fra persille og gul fra squash. Både fordi det er smukt og appetitvækkende, men også fordi de mange farver giver mange forskellige plantestoffer.

Grønsager og frugt indeholder en mængde stoffer, som virker beskyttende på menneskers celler. Akkurat ligesom ”Tectyl” beskytter en bil mod rust, virker mange plantestoffer fra grønsager og frugt som en indre beskyttelse for vores celler. Og så er lokale grønsager det aller mest klimavenlige. *Opfordringen er klar: Bliv i det mindste deltids-vegetar!*

Korn

Korn kan spises til alle måltider, enten i form af brød, grød, fuldkornspasta eller ”løskogt”. Det er vigtigt, at hovedparten af det korn vi spiser, ikke er raffineret. Raffineret korn mangler de naturlige fibre og næringsstoffer, der findes i de skaldele, der er sigtet fra. Og så bliver der brugt meget energi og dermed CO₂ i raffineringsprocessen. Eksempler på fødevarer med raffineret korn er hvidt hvedemel, pasta, hvidt brød og poleret ris.

Bulgur og couscous, som er lavet af durumhvede (eller spelt) er nemme at arbejde med, fordi tilberedningen stort set bare kræver kogende vand (se opskrifter).

Det lille fine næringsrige korn quinoa kan tilberedes som ris. Husk blot lige at skylle og skolde det før kogning, det fjerner nemlig bitterstoffer på skallen.

Brød

Det er vigtigt, at brødet der spises er af en god og let fordøjelig kvalitet. Dette kan for eksempel opnås ved at lade dejen langtidshæve efter tilsætning af en ganske lille mængde gær. Under langtidshævningen udblødes kornet, således at næringsstofferne bliver lettere tilgængelige for organismen. Brødet får i øvrigt en bedre smag, en mere sej krumme og længere holdbarhed. Inspiration til brødbagning kan hentes i Camilla Plums bog ”Et ordentligt brød”.

Prøv at bage med de gamle kornsorter spelt, emmer og enkorn. Spelt kan sagtens erstatte hvedemel i diverse opskrifter. Speltmel svarer til grahamsmel og sigtet spelt svarer til hvedemel, når det drejer sig om udskiftning i opskrifter. I forhold til hvedemel har spelt et meget større næringsindhold, en helt anderledes smidig struktur at arbejde med og en fantastisk dejlig smag og fast krumme, når brødet er bagt.

Til glutenallergikere laves brød af ris, majs, quinoa, boghvede, hirse og amaranth.

Grød

Grød kan tilberedes af hel, valset eller knækket korn. Kornet skylles (og evt. skoldes) altid grundigt før kogning. Fordelen ved at bruge valset eller knækket korn er, at kogetiden nedsættes.

Pasta og ris

I en del butikker fås fuldkornspasta fremstillet af både spelt og hvede. Den sunde og fiberrige fuldkornspasta kan med fordel erstatte den populære "hvide" pasta. Udover at den er mere næringsrig, smager den også meget bedre. Det samme gælder den brune ris (natur-ris), der tilmed er fyldt med mineraler i modsætning til polerede eller parboiled ris. Husk at skylle de brune ris grundigt før kogning, fordi de kan indeholde meget støv. Brune ris kræver en vis tilvænning for folk, der er vant til at spise hvide ris. Ris kan nemt koges ved hjælp af "høkasse-metoden", som i al enkelhed går ud på at koge risene op nogle minutter med en vandmængde, der passer (som regel 2 dele ris til 3 dele vand), og derefter sætte gryden med et tætsluttende låg og et badehåndklæde omkring under en god dyne, sovepose, frakke eller allerbedst en trækasse foret med hø/halm... så er risene færdige uden energiforbrug efter ca. en time. Risengrød kan laves på samme vis af brune runde ris, eller endnu mere klimavenligt: af risflager (se opskrift i opskriftshæfte). Risflager fås økologiske.

Kartofler

Selv om kartofler er rodfrugter, hører de til i tallerkenfordelingens korndel, fordi de indeholder meget stivelse og sagtens kan erstatte korn i et måltid. Udover et højt C-vitamin-indhold virker kartofler basedannende. Kartofler er meget klimavenlige: 200 gram kartoffel udleder kun 0,04 kilo CO₂. Til sammenligning udleder 200 gram oksekød 13 kilo! Mange mennesker er vilde med kartofler, særlig når de er bagte. Kartofler kan tilberedes på et væld af måder. Kartofler kan bages nederst i ovnen sammen med det andet, du har i.

Årstidens grønsager og frugt

Jeg har lavet en oversigt over årstidens danske og udenlandske grønsager og frugt. Det er primært de danske, vi skal spise. Men udover at kende sæsoner for de respektive danske afgrøder, det er nyttigt at vide, hvornår der er højsæson for de udenlandske, som vi bruger som supplement til de danske (fx appelsin i en gulerodssalat om vinteren). Det er altid i sæsonen grønsager og frugt er billigst, smager bedst, indeholder mest næring og er mest klimavenlige, ikke mindst.

januar	februar	marts	april	maj	juni
gulerod	gulerod	gulerod	jordskok	løg	forårsløg
jordskok	jordskok	jordskok	kinaradise		gulerod
kålrabi	kinaradise	kinaradise	løg	blomkål	kartoffel
løg	kålrabi	kålrabi	pastinak	spidskål	løg
pastinak	løg	løg	persillerod		majroe
persillerod	pastinak	pastinak	ræddike	agurk	
porre	persillerod	persillerod	rødbede	asparges	blomkål
kartoffel	porre	porre		bladselleri	sommerhvidkål
ræddike	ræddike	ræddike	kinakål	kinakål	spidskål
rødbede	rødbede	rødbede		radise	
selleri	selleri	skorzonerrod	agurk	rucola	agurk
skalotteløg	skalotteløg		radise	salat	asparges
skorzonerrod	skorzonerrod	rosenkål	rucola	tomat	aubergine
		rødkål	spinat		bladselleri
grønkål	grønkål	spinat	tomat	rabarber	fennikel
rosenkål	hvidkål				peberfrugt
rødkål	rosenkål		grape		radise
savoykål	rødkål	appelsin	mango		salat
	savoykål	citron	passionsfrugt		spinat
julesalat		grape	pære		tomat
	ananas	lime	rabarber		ært
ananas	appelsin	æble	æble		
appelsin	avocado				hyldeblomst
avocado	citron				jordbær
grape	grape				rabarber
kiwi	kiwi				stikkelsbær
klementin	klementin				
lime	lime				
mandarin	mandarin				
pomerans	pomerans				
pære	pære				
æble	æble				

juli	august	september	oktober	november	december
forårsløg	forårsløg	gulerod	gulerod	gulerod	gulerod
gulerod	gulerod	jordskok	jordskok	jordskok	jordskok
kartoffel	kartoffel	kartoffel	kartoffel	kartoffel	kartoffel
løg	løg	løg	løg	løg	løg
majroe	majroe	majroe	majroe	pastinak	pastinak
porre	porre	porre	pastinak	peberrod	peberrod
rødbede	rødbede		peberrod	persillerod	persillerod
		blomkål	persillerod	porre	porre
blomkål	blomkål	broccoli	porre	rødbede	rødbede
broccoli	broccoli	hvidkål	rødbede	selleri	selleri
sommerhvidkål	savoykål	rødkål	selleri	skorzonerrod	skorzonerrod
spidskål	sommerhvidkål	savoykål			
	spidskål		blomkål	grønkål	grønkål
agurk		agurk	broccoli	hvidkål	hvidkål
aubergine	agurk	artiskok	grønkål	rosenkål	rosenkål
bladselleri	artiskok	asie	hvidkål	rødkål	rødkål
fennikel	aubergine	aubergine	rosenkål	savoykål	savoykål
peberfrugt	bladselleri	bladselleri	rødkål		
radise	bønne	fennikel	savoykål	bladselleri	bladselleri
salat	fennikel	græskar		græskar	julesalat
spinat	græskar	peberfrugt	agurk	julesalat	
tomat	majs	salat	artiskok		appelsin
ært	peberfrugt	spinat	aubergine	pære	klementin
	radise	squash	bladselleri	æble	daddel
abrikos	salat	tomat	fennikel		figen
blåbær	spinat		græskar		pomerans
hindbær	squash	blomme	peberfrugt		pære
hyben	sølvbede	blåbær	skorzonerrod		æble
jordbær	tomat	brombær	squash		
kirsebær	ært	hyben	svampe		
melon		hyldebær			
mirabel	abrikos	kvæde	hyldebær		
morel	blomme	melon	kvæde		
rabarber	blåbær	pære	pære		
ribs	brombær	rønnebær	æble		
solbær	fersken	tranebær			
stikkelsbær	hindbær	tyttebær			
	hyben	vindrue			
	kirsebær	æble			
	mirabel				
	ribs				
	solbær				
	stikkelsbær				
	tyttebær				
	vindrue				
	æble				

Fakta om økologiske produkter

Økologiske grønsager og frugt

- dyrkes og lagres uden brug af kemiske sprøjtemidler
- vokser op uden kunstgødning, men gødes organisk med fx kompost
- må ikke bestråles
- må i Danmark ikke overfladebehandles
- har i reglen lavere nitratinhold, – hvilket betyder, at der er nedsat risiko for udvikling af sundhedsskadeligt nitrit i tarmen
- indeholder generelt mere tørstof – lig med mere smag og næring
- rummer gennemgående flere smagsstoffer, som også virker som sundhedsfremmende antioxidanter
- dyrkes i jord eller tørv. Dyrkning i Rockwool er forbudt
- frugt må først sælges som økologisk 3 år efter omlægning, grønsager 2 år

Dit valg af økologi har afgørende betydning for miljøet:

Man beskytter 60 liter grundvand for forurening med sprøjtegifte, når man vælger 1 kg økologiske kartofler frem for konventionelle

Økologisk mælk, smør og ost

- osten er helt uden e-numre og må ikke tilsættes nitrat (E250)
- indeholder generelt flere antioxidanter, bla. karoten
- har generelt et højere indhold af gavnlige flerumættede fedt
- indeholder mere protein med ernæringsmæssig værdi for mennesker
- stammer fra køer, der fodres 100 % økologisk
- stammer fra køer, der går i løsdrift og skal have adgang til frisk luft og motion

Dit valg af økologi mælk og ost har afgørende betydning for miljøet:

Man beskytter 200 liter grundvand for forurening med sprøjtegifte, når man vælger 1 liter økologisk mælk frem for den konventionelle.

- og det 10-dobbelte, når man vælger 1 kg økologisk ost.

Økologisk korn, - mel, gryn, ris, pasta og brød

- er dyrket uden brug af pesticider og kunstgødning
- er lagret uden brug af kemiske midler
- der må ikke bruges stråforkortere
- må ikke udsæt for bakteriedræbende bestråling

Dit valg af økologi har afgørende betydning for miljøet:

Man beskytter 680 liter grundvand for forurening med sprøjtegifte, når man vælger 1 kg økologiske havregryn frem for konventionelle.

Økologiske æg

- har gule blommer, fordi hønsene spiser græs som indeholder naturligt karoten. Derfor varierer farven også efter årstiden
- lægges af høns som fodres økologisk. Foderet må ikke være tilsat gensplejsede ingredienser, antibiotika, farvestoffer, læge- eller konserveringsmidler
- kommer fra høns, som ikke får klippet næb
- lægges af høns, der har plads, reder, strøelse på gulvet, siddepinde og arealer til støvbadning, fri adgang til foder
- er fra høns, som har udendørs hønsegård med min. 4 m² pr. høne
- stammer fra høns, som har det mørkt om natten, så de får hvile
- stammer fra økologiske høns, som går i flokke på højst 3000

Dit valg af økologiske æg har afgørende betydning for miljøet:

Man beskytter 75 liter grundvand for forurening med sprøjtegifte, når man vælger et økologisk æg frem for et konventionelt.

Økologisk fjerkræ

- har mere muskelmasse, smag og kraft. Derfor skal der mindre mængde i måltidet
- øko-kyllinger har været ude på græs og de har fået økologisk korn, grovfoder og rodfrugter eller ensilage, ca. 15 - 17 kg foder i løbet af deres levetid, som er mindst 81 dage
- er oftest af langsomtvoksende race, så deres knoglers vækst kan følge med vægten
- giver mindre risiko for indtag af medicinrester, da økologiske dyr skal gå dobbelt så lang tid efter medicinsk behandling før de må slagtes
- stammer fra økologiske høns, som går i flokke på højst 4800 individer

Økologisk kød

- økologisk kød stammer fra dyr, som har fået mindst 90 % økologisk foder. Det er ikke tilsat gensplejsede ingredienser, antibiotika, farvestoffer, læge- eller konserveringsmidler
- kommer fra dyr, som lever under forhold, der er i overensstemmelse med deres naturlige adfærd og behov, hvilket sikres gennem et vidtgående regelsæt for økologiske besætninger.
- der skal være blødt underlag i stalden og der skal dagligt være adgang til motion og frisk luft. Smågrisene, får lov til at være hos moderen i mindst 7 uger efter fødslen for at give dem modstandskraft og sund fordøjelse. Søerne bliver ikke fikseret og har derfor mulighed for naturlig adfærd og yngelpleje
- mindre risiko for indtag af medicinrester, da tilbageholdelsestiden efter medicinsk behandling af dyr i økologisk drift er dobbelt så lang som de almindelige restriktioner

Dit valg af økologisk oksekød har afgørende betydning for miljøet:

Man beskytter 3000 liter grundvand for forurening med sprøjtegifte, når man vælger 1 kg økologisk oksekød frem for konventionelt.

Økologisk gær

- korngær er betydelig mindre belastende for miljøet end almindeligt konventionelt fremstillet gær
- korngær bliver fremstillet på basis af hvedemel og hvedekim fra økologiske landbrug
- gæringsprocessen skabes ved hjælp af ølgær, som proteinkilde og enzymer, som er fremstillet uden genteknologi. Der bruges ingen hjælpe- og vækststoffer
- ved produktion af korngær er spildevandet så rent, at det kan drikkes
- korngær kan uden problemer bruges i stedet for en konventionelle med følgende forholdsregler: Doseringen ligger 1,3 højere. Gæringsprocessen er langsommere og hævningsen tager længere tid.
- I den *konventionelle fremstillingsproces* bruges talrige kemiske tilsætningsstoffer. Produktet består primært af melasse, som bliver renses ved hjælp af svovlsyre og natronlud. Som hjælpestoffer bruges ammoniakforbindelser, fosfater, natriumkarbonat, magnesiumsulfater og syntetiske vitaminer, som fremstilles ved hjælp af genmodificerede organismer. Som afskumningsmiddel bruges syntetisk olie med silikat.

Dit valg af økologisk gær frem for konventionel gær har afgørende betydning for miljøet:

For hvert kilo konventionel gær bliver der 380 g skadelige stoffer i spildevandet. Og der må en betydelig og dyr rensning til inden vandet kan ledes bort.

Forarbejdede økologiske produkter

- indeholder ikke ingredienser, der er fremstillet ved hjælp af gensplejsning
- må ikke være udsat for bakteriedræbende bestråling
- må udelukkende indeholde de få tilsætningsstoffer, der er særlig tilladt i økologiske fødevarer
- indeholder ikke kunstige sødemidler, smagsforstærkere eller farvestoffer
- må indeholde op til 5 % ikke-økologiske ingredienser, men det skal fremgå af varedeklarationen. Tilladelsen er givet, fordi der stadig er bestanddele, som ikke kan fremstilles økologisk
- kommer fra anmeldte økologiske produktioner, som foregår efter den økologirapport, der i hvert enkelt tilfælde udarbejdes af den lokale fødevareregion. Rapporten indeholder en lang række krav til virksomheden, bla. dokumentation for at alle indkøbte varer er økologiske

Økologiske udenlandske produkter

- kontrolleres i Danmark af de statslige myndigheder
- kan kun forsynes med det danske Ø-mærke, hvis produkterne er pakket om i Danmark og dermed underlagt den danske fødevarekontrol
- fra lande udenfor EU kan sælges i Danmark, hvis regler og kontrol i det pågældende land er godkendt af EU
- alle økologiske produkter produceres efter de samme regler i hele EU, - undtagen regler om tilsætningsstoffer i kødvarer, æg - og mælkeprodukter. EU har godkendt flere E-numre end de danske myndigheder. Importeres et produkt med nogen af disse stoffer, skal det deklareres på emballagen (et eksempel er kobberbehandlede æbler). Alle andre økologiske produkter fra EU-lande kan frit importeres

Hjemmesider

- www.miljoeogsundhed.dk – Informationscenter vedr. miljø og sundhed. Godt nyhedsbrev
- www.stopspildafmad.dk – ny vigtig bevægelse i Danmark
- www.1tonmindre.dk – energispareråd fra Klima og Energiministeriet
- www.aarstiderne.com – her kan du hente opskrifter og bestille en kasse i forskellige variationer
- www.okocater.dk – guide til økologisk catering
- www.oproerframaven.dk – foreningen der arbejder for kvalitetsfødevarer
- www.okologi.dk – Økologisk Landsforenings store hjemmeside om økologi
- www.biodynamisk.dk – om biodynamisk dyrkning, forskning og fødevarer kvalitet
- www.aktiveforbrugere.dk - foreningen Danmarks Aktive Forbrugere
- www.ecocouncil.dk - Det økologiske Råd
- www.vandfrahnen.dk – om fødevarerproduktionens påvirkning vores grundvand
- www.klimabevaegelsen.dk

Litteratur om klima og kogebøger

Brown, Lester R.: Plan B for en klode i drift. Hovedland

Dietz, Jacob Hassleris og Ejlersen, Søren: Aarstidernes Guld og grønne sager. Olivia

Ejlersen, Søren: Aarstidernes livretter. Olivia

Plum, Camilla: Grønt 1 + 2. Politiken

Plum, Camilla: Mors mad. Politiken

Skaarup, Kirsten: Det Kærlige Køkken - grøn mad til en sårbar planet. Høst og Søn

Søgaard, Ane Bodil & Østergaard, Troels V.: Hvad er det du spiser? Hovedland

