# Klima og mad

**Mad påvirker klimaet, når det skal produceres, transporteres og forbruges. Hvad kan vi gøre for at spise klimavenligt?**

Vores indkøb og forbrug af mad har en betydning for, hvor meget klimaet belastes af CO2 og andre drivhusgasser. Faktisk kan op mod 20-25 procent af verdens samlede CO2-udledning henføres til produktion, transport og forbrug af mad.

**Seks klimavenlige tips**

De seks klimavenlige tips fra inspirationshæftet: Klimavenlig mad.

**Spis mindre kød**

mest fisk og fjerkræ og mindst oksekød.

Kød har et højt klimaaftryk i forhold til frugt og grønt. Lyst kød som fx kylling har et klimaaftryk, der er ca. ¼ af klimaaftrykket for oksekød. Køer er drøvtyggende dyr, som belaster klimaet meget, fordi de udleder store mængder drivhusgasser under deres opvækst.

**Spis rigeligt af årstidens frugt og grøntsager**

Grøntsager er den type mad, som belaster klimaet mindst. Specielt grove grøntsager, der er dyrket på friland, har et lavt klimaaftryk, mens fine grøntsager, der ofte er dyrket i drivhus, har et højere klimaaftryk. Ved at spise efter årstiderne mindskes energiforbruget til køl og frys.

Frugt har generelt et lavt klimaaftryk. Især fx danske æbler og pærer har et lavt klimaaftryk mens bær har et højere klimaaftryk.

**Spis kartofler og pasta frem for ris.**

Ris har et klimaaftryk, der er ca. 12 gange større en aftrykket for kartofler og fire gange større en aftrykket for pasta.

**Drik vand fra hanen.**

Vand på flaske har et klimaaftryk der er over 35 gange større, end aftrykket fra vand der er tappet fra hanen. Det skyldes bl.a. at der er brugt energi til produktionen og distribution af vand på flaske.

**Tilbered ikke mere mad, end du skal bruge.**

Alternativt brug rester dagen efter og undgå madspild.

Knap en halv million tons mad ryger hvert år i skraldespanden og det største spild er hjemme hos forbrugerne. Madspild er spild af penge men også spild af energi både til produktion, transport, tilberedning og bortskaffelsen af maden.

**Brug lokale varer**

Lokale fødevarer kan være et godt klimavalg, men det er ikke altid tilfældet. Generelt gælder det for kød, at klimaaftrykket fra produktionen af kødet er så højt, at bidraget fra transporten har mindre betydning. For grøntsager og frugt er klimaaftrykket fra produktionen mindre, hvorved bidraget fra transporten får større betydning. Oplagte eksempler på lokale varer med lavt klimaaftryk er grøntsager fra friland som fx broccoli, rodfrugter, bønner og kål