

Sommergrill

Når du griller i løbet af sommeren, er der stor forskel på dit CO₂-aftryk, afhængigt af hvad og hvordan du griller.



Af Henrik Bielefeldt

Grillsæsonen er over os, og det er tid til at få støvet risten af og gjort klar til endnu en sæson. At grille er næsten national hobby i Danmark, og ved flere middagsborde er diskussionen om grillkul vs gasgrill et fast indslag, og som ofte handler det om smag, men der er også forskel på klimaaftrykket ved valget af grill.

Tager man de grønne briller på, er svaret, at en gasgrill udleder en tredjedel CO₂ i forhold til en kulgrill. Årsagen er, at man bedre kan styre gasgrillen efter forbrug, hvor en kulgrill tændes en halv time inden og efterbrænder længere efter, at man er færdig med at grille, og dermed er der også en stor spilvarme forbundet med at bruge en kulgrill.

Grillkul og briketter sælges ofte som bæredygtigt, men det kan stadig udlede metan, hvis gassen ikke er udvundet under produktionen. Heller ikke FSC-mærkede trækul og træbriketter er en sikkerhed for dette – det betyder blot, at der plantes nye træer for dem, der fældes.

Kilde: Concito



Men det er i lige så høj grad, hvad der ligger på grillristen, der afgør CO₂-aftrykket for grillfesten. Så når du står i køledisken og vælger grillmenuen så prøv at variere, hvad du griller. Ved at vælge fisk eller lyst kød kan du reducere dit CO₂-aftryk med op til 80%.

Så meget CO₂ udleder 1 kg. kød:

Oksekød 19,4 kg CO₂

Svinekød 3,6 kg CO₂

Kyllingekød 3,1 kg CO₂

[Kilde DR](#)

Mangler der inspiration til, hvad der kan komme på grillen af grønt tilbehør, er der mange gode opskrifter at finde på nettet.

Her er et udplug af sider med spændende idéer:

[Grønt på grillen](#)

[Grønsager på grillen](#)

Rigtigt god fornøjelse ved grillen i løbet af sommeren.

3. juli 2019

3 grønne gilltips

1. Drop det røde kød

Et kilo oksekød svarer til 19,4 kilo CO₂, hvilket er det samme som at køre 100 kilometer i bil. Rødt kød såsom lam og oksekød udgør 70 procent af klimabelastningen fra måltidet, så ved at halvere mængden på grillen kan du reducere CO₂-udslippet med en tredjedel.

Kilde: Politiken.dk

2. Smagfulde alternativer

Erstat kødet med fisk, skaldyr, hvidt kød og grillede grøntsager, og lav en stor salat af frilandsgrønt. Så kan du nedbringe CO2-udslippet for din grillaften med næsten 80 procent.

Kilde: Politiken.dk og Concito

3. Belast mindre med gasgrill

Gasgrillen udleder en tredjedel CO2 af kulgrillen, og mens det tager en kulgrill 30 minutter at tænde op, tager det en el- og gasgrill under et minut, ligesom du nemmere kan styre processen, så kødet ikke brænder på.

”Ikke alle anser elgrillen for at være en rigtig grill, så vil man gerne grille ”rigtigt”, er gasgrillen den mest klimavenlige,” siger klimaekspert Torben Chrintz.

Kilde: Bolius, Politiken.dk, Dansk Energi og Concito

Kilde: [Grønne tips](#)