

# Spar 25% på dit mad-klimaaftryk

Hvis alle i Danmark spiste efter Madpyramiden, ville klimagevinsten være cirka 4 millioner ton CO<sub>2</sub>-reduktioner om året. Det svarer til, hvad hele den danske privatbilisme udleder på et år.

Af COOP (<https://madpyramiden.dk/klima/spar-25-paa-dit-klimaaftryk/>)

Du kan spare 25 % af dit klimaaftryk ved at spise efter Madpyramiden. Hvis du i forvejen spiser meget fra bunden af Madpyramiden, så vil du spare mindre. Hvis du spiser meget kød og ost fra toppen af Madpyramiden, så vil du kunne spare mere end 25 % på dit klimaaftryk.

Vi har beregnet de 25 % ved at sammenholde mængden af fødevarer i Madpyramiden med en danskers gennemsnitlige kost. Vi har brugt den seneste udgave af de nationale kostundersøgelser fra DTU, som den vigtigste kilde og suppleret med data fra Danmarks statistik.

Den seneste nationale kostundersøgelse fra DTU har ikke tal på danskernes kost fra de seneste år. I Coop har vi selv nye tal, der tyder på, at dansker køber, og dermed også spiser, lidt mindre kød. Derfor kan fordelene på 25 % ved at spise efter Madpyramiden være lidt mindre. Så vi er tilsyneladende i gang med at tage et skridt i den rigtige retning hen mod at spise til gavn for sundheden og klimaet.

Det er dr. Agro Henrik Saxe fra Mindful Food Solutions, der har stået for at gennemføre beregningerne for Coops Madpyramide i samarbejde med Coops ansvarlighedsafdeling.



## Spis mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen

Arealet af top, midte og bund illustrerer, hvor meget du bør spise. Arealet af toppen af Madpyramiden udgør kun ca. 14 %, så derfor bør kød og ost indgå i små mængder. Bunden udgør til gengæld hele 51 %. Godt halvdelen af din kost skal altså komme fra bunden. Inden for hvert niveau ligger de mest klimabelastende fødevarer i toppen. Derfor er det røde kød i toppen af det øverste lag og ris i toppen af det midterste lag.

Jo længere, du bevæger dig fra toppen og ned i Madpyramiden, jo mere kan du spare klimaet for den CO<sub>2</sub>, der kommer fra din mad.

Et kilo oksebøffer belaster klimaet mindst 20 gange mere end et kilo kartofler (kilde Concito). Derfor er den røde bøf i toppen af madpyramiden og grøntsagerne i den brede bund.



**Spis mest fra bunden**



**Spis mindre fra midten**



**Spis mindst fra toppen**

Madpyramiden viser, hvordan du kan sammensætte dine måltider over en periode på 14 dage. Læs mere om hvordan man bruger Madpyramiden og de tre lag [her](https://madpyramiden.dk/brug-pyramiden/madpyramidens-3-lag/) (<https://madpyramiden.dk/brug-pyramiden/madpyramidens-3-lag/>).

9. februar 2021

Læs rapporten bag Madpyramiden [her](https://madpyramiden.dk/media/1488/madpyramidens-klimaaftryk-revisited-juni-2019.pdf) (<https://madpyramiden.dk/media/1488/madpyramidens-klimaaftryk-revisited-juni-2019.pdf>).



Kilde: Concito

Med "Den store klimadatabase" giver Danmarks grønne tænketank CONCITO nu virksomheder, myndigheder og borgere fri adgang til livscyklusanalyser af klimabelastningen fra 500 af de mest almindelige fødevarer og drikkevarer. Databasen er et unikt værktøj, der med større præcision end nogensinde kan belyse klimaeffekten af vores fødevarerforbrug og bidrage til at fremme mere klimavenlige madvaner.

"Den store klimadatabase", som udgives af CONCITO i samarbejde med 2.-0 LCA consultants og med støtte fra Salling Fondene, er den første offentligt tilgængelige database i verden med ensartede, detaljerede og transparente beregninger af det gennemsnitlige klimaaftryk fra så mange forskellige fødevarer.

Der findes mange forskellige tal om fødevarers klimaaftryk i den videnskabelige litteratur og i mere populære udgivelser og artikler om emnet. Disse tal er ofte baseret på meget forskellige kilder, data og beregninger, og resultatet afhænger i høj grad af, hvilken metode der er brugt.

### **Bliv klogere på fødevarernes klimaaftryk**

Klimadatabasen vil være oplagt at bruge som grundlag for klimaberegnete opskrifter og måltider, klimaberegning af fødevarerindkøb i virksomheder og husholdninger, undervisning af skoleelever, opkvalificering af køkkenpersonale, oplysningskampagner og meget andet.

Den store klimadatabase findes på [denstoreklimadatabase.dk](http://denstoreklimadatabase.dk) (<http://denstoreklimadatabase.dk/>). Her findes udover det store datamateriale også en faglig metoderapport, en baggrundsrapport med overordnet beskrivelse af projektet samt en brugervejledning og en Q&A-sektion, der i de kommende uger vil blive opdateret med jævne mellemrum.

TemplateTags() in code (Designs/ProjectZero/\_parsed/pdf.parsed.cshtml). Remove before going live...