**A basket of vegetables

Description automatically generated with low confidenceBeregn energiindhold og klimaaftryk af en ret**

Arbejdsark til artiklen

[**Grøn omstilling mod en mere plantebaseret kost**](https://aktuelnaturvidenskab.dk/find-artikel/nyeste-numre/2-2022/en-mere-plantebaseret-kost)

Svend Daverkosen, Søren Ejlersen og Ole G. Mouritsen

*Aktuel Naturvidenskab* (nr. 2-2022)

1. **Energiindholdet af EAT Lancet-kosten**

Den såkaldte globale kostplan, som skulle gøre det muligt at give sund, nærende og bæredygtig kost til en global befolkning på ca. 9,8 milliarder frem mod 2050, er beskrevet i EAT Lancet-rapporten fra 2019[[1]](#footnote-1). Anbefalingerne i denne plan flugter med de nyeste danske kostråd, [*De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima 2021*](https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/),

hvilket også er diskuteret i [Klimarådets rapport fra 2021, *Klimavenlig mad og forbrugeradfærd*](https://www.klimaraadet.dk/da/system/files_force/downloads/klimavenlig_mad_og_forbrugeradfaerd_0.pdf?download=1) *.*

På baggrund af tabellen fra EAT Lancet-rapporten nedenfor, beregn hvor stor en del af energien, der kommer fra den plantebaserede og den animalsk baserede del af den daglige kost.

Graphical user interface

Description automatically generated

1. **Energiindhold af nogle udvalgte retter**

Ved hjælp af databasen

* Frida - DTU *Fødevareinstituttets offentlige fødevaredatabase.* <https://frida.fooddata.dk>

beregn energiforholdet mellem den plantebaserede og den animalsk baserede del af tre traditionelle retter B1. Spaghetti bolognese, B2. Stegte fiskefileter og B3. Kylling i karry. Hver ret er beskrevet ved to alternative opskrifter. I tilfælde af, at en given ingrediens ikke står direkte i databasen, søg da enten data fra internationale databaser eller vurdér energien for en tilsvarende fødevare, eller argumentér for, at den eventuelt kan udelades af beregningen. Diskutér dine resultater, f.eks. i sammenligning med gennemsnitsdata angivet i artiklen.

|  |  |
| --- | --- |
| **B1. Spaghetti bolognese** | |
| **Valdemarsro.dk** | **Aarstidernes Kvikkasse** |
| 50 g bacon 50 g  2 løg, finthakket 500 g  3 stængler frisk timian 90 g  Hakket oksekød 500 g  1 dl rødvin 100 g  Soltørrede tomater, hakkede 100 g  2 spsk rød balsamico 28 g  2 dåser hakkede tomater 600 g  2 spsk olivenolie 30 g  1 tsk salt 4 g  Sort peber, friskkværnet 1,5 g  Spaghetti 400 g | |  | | --- | | 2 fed hvidløg 6 g | | 1 hovedsalat 200 g | | Skåret grønt (tomat/rødløg/squash) 290 g | | Hakket oksekød med grøntsager (30% kød)  500 g | | 1 flaske mosede tomater 500 g | | 2 pakker spaghetti 500 g | | 1 bundt frisk oregano 20 g | | 1 madagurk 100 g | | 1 bakke tomater 400 g | | 1 pakke mozzarella 100 g | | 2 spsk olivenolie 30 g | | Salt 1 tsk 4 g | | Peber 0,5 tsk 1,5 g | |
| **B2. Stegte fiskefileter** | |
| **Arla.dk** | **Aarstidernes Livretter** |
| Kartofler 700 g  Søde kartofler 300 g  1 spsk Olivenolie 15 g  1 spsk sød chilisauce 15 g  1 tsk groft salt 4 g  1 dl kvark, 0,3% 100 g  3 spsk picalilly 45 g  1 spsk mayonaise 15 g  1 spsk purløg 9 g  0,5 tsk peber 1,5 g  1 tsk rørsukker 4 g  Fiskefiletter 500 g  Rugmel 75 g  1 Æg 60 g  Smør 50 g  Ærter 450 g | |  |  | | --- | --- | | 1 pose kartofler 1000 g | | | Pastinakker 400 g | | | 3 fed hvidløg 9 g | | | 1 karton sødmælk 250 g | | | 2 bundter kruspersille 40 g | | ½ hvidkål 250 g | | | 1 bæger rødbeder i strimler 190 g | | | 2 appelsiner 450 g | | | 2 poser korender 100 g | | | 1 pakke fladfiskefileter 460 g | | | 2 spsk olivenolie 30 g | | | Salt 1 tsk 4 g | | | Peber 0,5 tsk 1,5 g | | |
| **B3. Kylling i karry** | |
| **MadensVerden.dk** | **Aarstidernes Børnefamiliekasse** |
| |  | | --- | | 4 brystfileter af kylling 500 g | | 1 rødløg finthakket 150 g | | 2 hvidløgsfed presset 6 g | | 4 dl hønsebouillon 400 g | | 2 æbler i mindre tern 300 g | | 3 spsk mangochutney 60 g | | 3 tsk karry 15 g | | 1 bundt forårsløg 100 g | | 3 spsk hvedemel 30 g | | Ris 300 g | | Smør 50 g | | Salt 1 tsk 4 g | | Peber 0,5 tsk 1,5 g | |  | | |  | | --- | | 1 pose hvide basmatiris 400 g | | 1 løg 250 g | | Pastinakker 300 g | | 1 squash 250 g | | 1 pakke kyllingeoverlår uden ben 380 g | | 1 brev madraskarry 5 g | | 1 rød peberfrugt 200 g | | 1 bakke karse 50 g | | 1 citron 150 g | | 1 pose ristet kokosmel 20 g | | 2 spsk olivenolie 30 g | | Salt 1 tsk 4 g | | Peber 0,5 tsk 1,5 g | |

1. **Klimaaftryk af nogle udvalgte retter**

Ved hjælp af databasen

* *Den store klimadatabase.* CONCITO, Danmarks Grønne Tænketank <https://concito.dk/projekter/store-klimadatabase>

beregn klimaaftrykket i CO2-ækvivalenter per kuvert for opskrifterne B1, B2 og B3.

1. **Beregn energiindhold og klimaaftryk af dine egne opskrifter**

D1.Ved hjælp af de samme databaser som ovenfor, beregn energiindhold og klimaaftryk af din yndlingsret.

D2. Hvis du skulle bruge umami-smag eller kokumi som en mulighed for at ændre din opskrift i D1 i en mere klimavenlig retning uden at gå på kompromis med smagen, hvordan ville du da gøre?

1. Willett, W. m.fl. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* **393**, 447-492 (2019]. [↑](#footnote-ref-1)