**Beregn 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.



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 g2 løg, finthakket 500 g3 stængler frisk timian 90 gHakket oksekød 500 g1 dl rødvin 100 gSoltørrede tomater, hakkede 100 g2 spsk rød balsamico 28 g2 dåser hakkede tomater 600 g2 spsk olivenolie 30 g1 tsk salt 4 gSort peber, friskkværnet 1,5 gSpaghetti 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 gSøde kartofler 300 g1 spsk Olivenolie 15 g1 spsk sød chilisauce 15 g1 tsk groft salt 4 g1 dl kvark, 0,3% 100 g3 spsk picalilly 45 g1 spsk mayonaise 15 g1 spsk purløg 9 g0,5 tsk peber 1,5 g1 tsk rørsukker 4 gFiskefiletter 500 gRugmel 75 g1 Æg 60 gSmør 50 gÆrter 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)