

Grøn inspiration - miljøfremme i Sorø?

Sorø Bibliotek 21. september 2011

Idemager: Anne – Grete Rasmussen, www.frugron.dk

Tidligere lektor og pæd. IT-koordinator på Ankerhus

Disposition

- ❖ Præsentation [FruGrøn fra Sorø](#)
- ❖ Sundhedsmæssige udfordringer
- ❖ Energiforbrug og CO₂
- ❖ Klimavenlige måltider
 - - valg, transport og spild af fødevarer
 - - Nye kostråd til soranere?
- ❖ Ideer til et grønnere Sorø
- ❖ Kaffe og kreativ klimavenlig kage
- ❖ Diskussion og opsamling på ideer

Sundhed er mere end livsstil

Det smalle sundhedsbegreb:

Livsstile: Kost-Rygning-alkohol-Motion- KRAM

Det brede og positive sundhedsbegreb:

”Sundhedsbegrebet kaldes bredt, fordi både livsstil og levevilkår har betydning for sundheden. Livsstil er den måde, vi lever på – vores vaner. Levevilkår er de rammer, det omgivende miljø og samfund giver os at vælge indenfor. Livsstil og levevilkår indvirker på hinanden”

”Sundhedsbegrebet kaldes positivt, fordi sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom. Det er også et spørgsmål om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt” [\(kilde 1\)](#)

Det optimistiske, originale og omsorgsfulde sundhedsbegreb: (AGR)

Fremtidens sundhedsproblem

Stigende emission af menneskeskabt (Måles i CO₂-ækv.)

- Danmark: 10 tons CO₂ pr. person pr år
- Nepal og Uganda: 0,1 CO₂ pr. person pr år
- USA: 20 tons CO₂ pr. person pr år

Konsekvenser: stigende temperatur – naturkatastrofer

Energiforbrug i husholdninger

- I Vest og Centraleuropa er forbrugsudgifterne steget med 25 % fra 1990 til 2005. ”Vigtige faktorer der fremmer forbruget, er bl.a. stigende indkomster, globalisering af økonomien, teknologiske gennembrud (såsom internet og mobiltelefon), mindre husstande og en aldrende befolkning”, ”Boliger, mad og drikkevarer er sammen med mobilitet nogle af de faktorer, der i løbet af en Livscyklus har størst indvirkning på miljøet, hvad angår ressourceforbrug, drivhusgasser, forsuring og ozonnedbrydende stoffer. [\(Kilde 2\)](#)

Hvor kan vi gøre en indsats?

Energi-produktionsteknologier:

- gas, olie, kul, atom
- vedvarende energi: vand, sol, vind, jord
- bioenergi

Energiforbrugende processer:

- Mad
- Transport
- Tøjvask
- Underholdning m.v.

Sektorer: husholdning, institutioner, service, industri m.v.

Ideer til CO₂ tiltag

1. Tekniske besparelser: lavenergipærer, vindmøller
2. Adfærdsbesparelser: dem vi skal finde på ;0)

KOMFORT:	Eksempler:
- Nedsættende	At spare for at give afkald på bekvæmmelighed
- Neutrale	Det gør ikke ondt at ændre vaner
- Øgende	At få det bedre/nemmere/ Sjovere med mindre energiforbrug

Viden – Holdning - Handling

Fødevarers drivhuseffekt

	Drivhuseffekt Gram CO ₂ -ækv.
Svinekød	3.320
Letmælk	1.200
Ost	11.300
Hvedebrød	843
Kartofler	215
Gulerødder	122
Løg	382
Tomater	3.450

Kilde: Miljøstyrelsen arbejdsrapport 5/2006
"Miljøvurdering af konventionel og økologisk avl af grøntsager"

Tænkte måltider til en familie

	Måltid 1	Måltid 2	Måltid 3
Svinekød	0,75 kg	0,75 kg	0,4 kg
Kartofler	0,5 kg	0,5 kg	1 kg
Brød	0,5 kg	0,5 kg	0,5 kg
Mælk	1 liter	1 liter	1 liter
Gulerødder	0,5 kg	0,5 kg	0,5 kg
Løg	0,4 kg	0,4 kg	0,2 kg
Tomater	0,5 kg	0 kg	0 kg
Drivhuseffekt	6,1 kg CO ₂	4,4 kg CO ₂	3,3 kg CO ₂

Måltid 2: Fravalg af drivhustomater nedsætter CO₂ med 28%

Måltid 3: Halvering af kød nedsætter CO₂ med 25%

Beregn hvor mange kg CO₂ vegetarer sparer klimaet for !

Omarbejdet efter Kilde: Miljøstyrelsen arbejdsrapport 5/2006
"Miljøvurdering af konventionel og økologisk avl af grøntsager"

Kød der tællerog madspild

1 kg:	Drivhuseffekt kg CO ₂ -ækv.	Eutrofiering kg NO ₃ -ækv.
Svin	3,3	232
Okse	37,0	3190
Kylling	3,6	195

Kilde: Dalgaard, Randi et.al. (2007) "[Danish pork production](#)" Århus Universitet

- Madspild: En dansker smider årligt: 135 kg organisk affald ud, heraf 65 kg direkte spiseligt
- Ideer til genanvendelse af rester?

Transport af fødevarer

- Nødvendig transport, ja...men
- Stop import af drikkevand
- Stop import af æbler i den danske sæson m.v.

Eksempel vin fra:

New Zealand, 20.000 km

Chile og Sydafrika ca. 10.000 km

Sydeuropa ca. 2.000 km

Tyskland ca. 700 km

- Danske æbler ca. 320 g CO₂ pr. kg
- Importeret frugt fra 1100g 10.570g CO₂ pr. kg

Transport energi i levnedsmidler ^[1]

- Lastbil.....1,8 MJ/t-km
 - ❑ svarende til 133 g CO₂ pr. tons pr. kørt km
- Skib.....0,7 MJ/t-km
 - ❑ svarende til 56 g CO₂ pr. tons pr. sejlet km
- Tog0,7 MJ/t-km
 - ❑ svarende til 47 g CO₂ pr. tons pr. kørt km

En anden kilde angiver 168g CO₂ for lastbil og 10,6g CO₂ for skib

Kilde: Dalgaard, Randi et.al.(2007) "[Danish pork production](#)" Århus Universitet

[1] Munksgaard, Jesper et. al, Transportindholdet i levnedsmidler – et for projekt, AKF 8/2001

CO₂ tips til soranere



Måltider:

- Planlæg indkøb
- Brug årstidens produkter
- Køb lokalt – fisk fra søerne?
- Køb varer der er lidt forarbejdet
- Køb Ø-mærket, spis op, genbrug rester – også fra Sejers bageri;0)

Andre ideer?

- Selvforsyning i Sorø? Plant træer og frugt i Sorø
- Genbrug og genanvendelse

Skriv jeres 3 ideer til hvad I selv kan gøre: (præmier)

Grønne ideer til at gøre Sorø grønnere

- (deltagernes forslag skrives på her)

Tak til Sejers bageri for en pose daggamle grovboller (andemad;0)

Tak for opmærksomheden

Læs mere på min hjemmeside: www.frugrøn.dk

- der er en side for soranere: [Grøn Sundhed i Sorø](#)
 - Og du kan skrive gode ideer til mig [her](#).