



Fra FN mål til bæredygtig mad i Sorø?

Lørdag den 10.8.2019 kl.10 på Sorø bibliotek

Idemager og Husholdningsøkonom, Pens. lektor
Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk fra Sorø

Disposition

- Fra FN mål til Sorø kommune til alle os
- Bæredygtige fødevarer - måltider
- Husholdning gennem tiderne. "Mormor, mor, mig og min datter"
- Klima og måltider - CO₂ - spise adfærd
- Hvad gør vi i Sorø?
- Plant træer med frugter og drop fliserne og græsset
- Økonomi ved dyrkning i villahave og drivhus
- Opsamling og apps til mindre madspild

- IDE: Konkurrence for bedste soranske CO₂ tips?



FN'S 17 VERDENSMÅL FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING



FN's 17 verdensmål er en internationalt udformet opskrift på en bæredygtig fremtid for hele kloden. Mere på [Verdensmålenes hjemmeside](#)



Each portion contains

Calories	Sugars	Fat	Saturates	Sodium
112	2,5g	0,3g	Trace	0,2g
6%	3%	<1%	<1%	8%

of an adult's Guideline Daily Amount



Forvirring, spådom, viden eller sund fornuft?

De fleste vil gerne gøre noget for miljøet, men hvordan?

1. Tror vi på Bjørn Lomborg, på "uvidenskabelige" budskaber på nettet, "myter", reklamer og kampagner fra dem, der gerne vil sælge?
2. Tror vi på FN Klimarapport IPCC: 107 forskere, 1300sider, 52 lande, som anbefaler, at vi omlægger *"..vores kost, så den indeholder flere grøntsager, kornprodukter, bælgfrugter, nødder og frø frem for kød. Reducére madspild"*
3. ELLER Tror vi på det sunde og bæredygtige samfund, hvor videnskabelig viden bliver kombineret med praktisk viden, erfaringer og sammenhold.

Det hedder klogskab og sund fornuft.

Husarbejde 1900 - 2019

1904 Kvinder bruger sanser, sund fornuft og lærte af moderen

"Den husmoder, som ikke forstår at holde sit hus renligt og lave velsmagende, kraftig og billig kost, er en dårlig husmoder"(2)

1930-1960 Naturvidenskaben skaber "Projekt husmoder"

1968 Husmoderen afgår ved døden!

Ord som husholdning og husarbejde er "fy" ord blandt kvinder

1990 Bruntlandskommision – Ø-mærket – LCA analyser af fødevarer

1990-2019 Læring om husarbejde/sundhed/hygjehjælp/mad overtages af det offentlige, Interesseorganisationer, Reklamer i ugeblade, Fødevarer-, Kemikalie- og Medicinalindustri m.v.

2010-2019 Færdigretter, Bake-off, mad på ½ time. Læring på FB?

2019 – Nytænkning af husarbejde i husholdning - klima

Tid til husarbejde 1964 – 2008 - 2018

	1964	2008	2018
Mænd	½ time	2 timer 17 min	2 timer 33 min
Kvinder	4½ time	3 timer 15 min	3 timer 28 min
Tid ialt	5 timer	5 timer 32 min	6 timer

Konklusion: Der bruges mere tid på husarbejdet i 2008 og 2018 i forhold til 1964. [Kilde](#)

Kvinder bruger ca. 1 time mere med husarbejde end mænd. Men mændenes andel er steget meget siden 1964. Men dog kun fra 40% til 41% de seneste 10 år. Når mænd overtager husarbejdet er de længere om det end kvinder. Smil.

SÅ, skal vi dog ikke beholde den lille forskel?

Mere fastfood, behagelighed og mere
plastaffald. Eks. OST



CO₂-pyramide

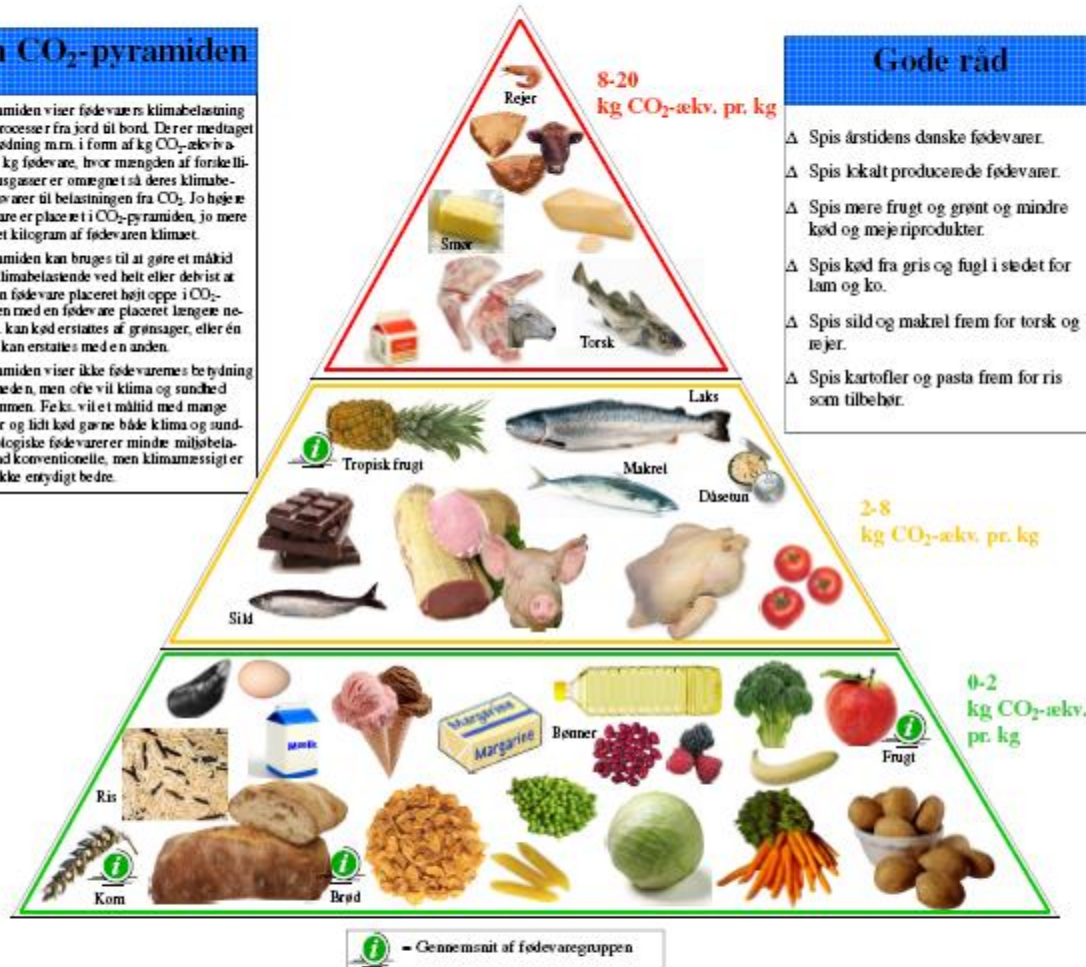


Om CO₂-pyramiden

CO₂-pyramiden viser fødevarers klimabelastning fra alle processer fra jord til bord. Der er medtaget energi, gødning m.m. i form af kg CO₂-ækvivalenter pr. kg fødevarer, hvor mængden af forskellige drivhusgasser er omregnet så deres klimabelastning svarer til belastningen fra CO₂. Jo højere en fødevarer er placeret i CO₂-pyramiden, jo mere belaster et kilogram af fødevarer klimaet.

CO₂-pyramiden kan bruges til at gøre et måltid mindre klimabelastende ved helt eller delvist at erstatte en fødevarer placeret højt oppe i CO₂-pyramiden med en fødevarer placeret længere nede. F.eks. kan kød erstattes af grøntsager, eller en type fisk kan erstattes med en anden.

CO₂-pyramiden viser ikke fødevarernes betydning for sundheden, men ofte vil klima og sundhed passe sammen. F.eks. vil et måltid med mange grøntsager og lidt kød gøre både klima og sundhed. Økologiske fødevarer er mindre miljøbelastende end konventionelle, men klimamæssigt er økologi ikke entydigt bedre.



Gode råd

- Δ Spis årstidens danske fødevarer.
- Δ Spis lokalt producerede fødevarer.
- Δ Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.
- Δ Spis kød fra gris og fugl i stedet for lam og ko.
- Δ Spis sild og makrel frem for torsk og rejer.
- Δ Spis kartofler og pasta frem for ris som tilbehør.

Hvad er årstidens frugt og grøntsager i Danmark?

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December
Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porer Æbler	Gulerødder Kartofler Løg Porer Æbler	Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porer Æbler	Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porer Salat Spinat Æbler	Asperges Persille Salat Spinat	Asperges Blomkål Broccoli Gulerødder Jordbær Løg Persille Salat Spinat	Blomkål Broccoli Bær Gulerødder Jordbær Kartofler Løg Persille Salat	Blomkål Broccoli Bær Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs	Blomkål Broccoli Bønner Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs Persille	Blomkål Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs Persille Porer	Blomkål Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porer Pærer Salat Æbler	Blomkål Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porer Pærer Æbler

	Drivhuseffekt Gram CO₂- ækv.	Eutrofiering Gram NO₃- ækv.	Arealforbrug m² år
Svinekød	3.320	288	8,9
Letmælk	1.200	58	1,6
Ost	11.300	482	13
Hvedebrød	843	59	1,0
Kartofler	215	14	0,3
Gulerødder	122	4	0,2
Løg	382	15	0,3
Tomater	3.450	25	0,02

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

Win-Win-Sundhed og CO₂

	Ideer:	Sundhed	CO ₂
Mad	➤ Spis varieret – mindre kød	+++	+++
	➤ Spis lokalt/dansk	+?	+?
	➤ Dyrk selv, høns, kaniner?	++	++
	➤ Spis rått, vildt og naturligt	+++	+++
Hygiejne	➤ Gå i tøjet en ekstra dag	++	++
	➤ Vask tøj når solen skinner	+++	+++
	➤ Gør rent uden specialmidler	++	++
Transport	➤ Brug cykel eller gå	+++	+++
	➤ Brug off. Transport		++
	➤ Bo nær arbejdet	+	+++
	➤ Kreative ferier i DK	+++	+++

Plant træer, der giver frugter!

Og bliv sund og rig – fælleshaver?

Pengemagasinet: besparelse i FruGrøn's have: 6.200kr

Nem have med flerårs afgrøder. Besøg min have!



Økonomi i Dyrk selv?

	Kg/år	udgift	Køb Ø-vare
Bønner	5 kg	10kr	105kr
Persille	600g frys+ frisk	0kr	150kr
Drivhus	66kg m.v.	578kr	3.236kr
Discovery (1988)	100kg =500 æbler a' 3 kr I alt i 35 år	300kr/30 år + gødning I alt i 35 år	1.400kr <u>49.000kr</u>
Hindbær	14kg I alt i 35 år	20kr 140kr	2.465kr <u>86.275</u>
Valnødder	30kg I alt i 35 år	20kr	2.200kr <u>77.000kr</u>
<u>I alt 6.230kr/år skattefrit;0)</u>			

Klimavenlige måltider



Drivhusgas: 22–31% kommer fra fødevarer i

Beregning klimaaftryk: gram CO₂ pr. kg fødevarer

- Oksekød 19kg, Sild 0,6kg, Kartoffler 0,2kg, [se tabel](#)

Nedsættelse af klimabelastningen:

- Planlæg indkøb, lær at lave mad, skånsom tilberedning
- Spis friske produkter Drop frysevarer og færdigretter (emballage) Frosset brød øger emissionen med +50%
- "Spis op" Spis brød til!
- Spis flere grønsager og mindre kød
- SPIS årstids og lokal MAD
- Hjælp andre af med overskud

Aktiviteter i Sorø



SORØ
KOMMUNE

Sorø Kodriverlaug – klimavenligt oksekød, biodiversitet

Katrinelunden med sunde fritgående grise

Spis Sorø – vildt og lokalt

Fælleshaven og lokale fødevarer producenter

Mums: "Mad Uden Meget **S**pild" Frivillige sørger for at der hentes varer fra forskellige supermarkeder i Sorø. Kan hentes her dag kl. 11 i butikken på Holbækvej

Link til 5 apps der er med til at reducere madspild

+++++ TooGooToGo – Sejers bageri, tankstationer, brugser

+++++ MadSkalSpises – Netto i Sorø

15 Der findes mange andre frivillige grupper i Sorø og omegn

Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk

10-08-2019

MUMS på Holbækvej



App: Too Good To Go Lykkepose fra Sejers bageri i Sorø. Gratis



App TooGoodToGo. Hotel Scandic



Tak for nu – Nej til krig – Respekter små skridt!

- Nogle spiser mange grønsager, går ture i skoven, sparer strømmen og gider ikke ny smart elektronik
- Andre kører i store biler, spiser store bøffer, dyrker meget fodbold og elsker noget ny teknologi

Mål dit miljømæssige fodaftryk: WWF Foodprint

Spørgsmål om rengøring: BOLIUS.dk, BOLIUS-Boligejernes Videncenter

Tak for opmærksomheden

Kontakt mig for oplevelser 20652065, www.husarbejde.dk

De Grønne F-vitaminer

De grønne	De røde	De hvide
Brændenælder	Brombær	Kamille
Timian	Hyld	Hyldeblomst
<u>Persille</u>	<u>Æbler</u>	<u>Hvidløg</u>
Fenikkel	Kirsebær	Ingefær
Salvie	Aronia	Bønner
Mynte	Solbær	Boghvede
Spinat	Rødløg	Kinaradise
Grønkål	Rødkål	Hvidkål