



Begræns madspild

Kartofler er også gode dagen efter, de er blevet tilberedt. Så kan du ikke spise op, kan du sagtens gemme kartoflerne. Kogte kartofler er for eksempel velegnede som biksemad eller på rugbrød dagen efter. Det giver mindre madspild, og dermed er du med til at skåne klimaet mest muligt.

Hvorfor skal vi overhovedet tænke på klimaet?

Udledningen af drivhusgasser er i dag 50 procent højere på verdensplan, end den var i 1990, og den er stadig stigende. Klimaindsats er et af FN's verdensmål for bæredygtig udvikling.**

Produktionen af vores mad kan ikke undgå at belaste klimaet, men du kan begrænse dit klimaaftryk ved at gå efter de mest klimavenlige fødevarer.



I TVIVL OM
SORTEN? BESØG
KARTOFFELGUIDEN.DK

Vi kalder den **KLIMA- KARTOFLEN**

Andre gode grunde til at vælge kartofler

- Kartofler mætter for få kalorier og indeholder ingen fedt
- Kartofler er en af de vigtigste kilder til C- og B-vitaminer
- Kartofler har et højt indhold af antioxidanter, mineraler og kostfibre
- Kartofler findes i mange varianter og kan tilberedes på utallige måder

Kilde:

*Concito på grundlag af Mogensen et. al. (2016).

** www.verdensmaelene.dk/maal/13

Produceret af Pressebureauet Aarhus for

brancheorganisationen Danske Kartofler

Fotos: Pressebureauet Aarhus og Colourbox

Layout: MAOL Grafisk Design

Print: PrimaPrint

Vil du gerne spise klimavenligt?
Så skal der kartofler på tallerkenen!
Kartofler er nemlig en af de mest klimavenlige fødevarer, du kan spise – og så er de tilmed sunde og smager godt!

FØLG DANSKE
KARTOFLER PÅ
INSTAGRAM OG
FACEBOOK

 **DANSKE
KARTOFLER**

 **DANSKE
KARTOFLER**

Vælg grønt

Grøntsager er den type fødevarer, der generelt belaster klimaet mindst, og vil du være mæt for et lavt klimaaftryk, er kartofler et rigtigt godt valg.

Kartofler er en af de fødevarer med mindst **klimapåvirkning** per kalorie

| Fødevarer | Gram CO _{2e} per kilokalorie |
|-----------|---------------------------------------|
| Kartofler | 0,13 |
| Pasta | 0,22 |
| Ris | 0,55 |

Kilde: Fødevarers klimaaftryk opgjort i gram CO_{2e} per kilokalorie (kcal). Kilde: Concito på grundlag af Røds (2014) og DTU (2018).

Hvorfor er kartofler klimavenlige?

Kartofler er klimavenlige, fordi de har et højt udbytte per hektar i forhold til andre afgrøder. Derved får man mere mad for den CO₂-udledning, der kommer ved at passe marken.

16 kg danske kartofler har samme klimabelastning som ét kg ris, og seks kg danske kartofler har samme klimabelastning som ét kg pasta*.



Gennemsnitlig CO_{2e} udledning per kg danskproduceret fødevarer

| Fødevarer | Kg CO _{2e} per kg |
|-----------|----------------------------|
| Kartofler | 0,2 |
| Hvidkål | 0,3 |
| Løg | 0,4 |
| Agurk | 0,8 |
| Rugbrød | 0,8 |
| Pasta | 1,2 |
| Grisekød | 4,6 |
| Oksekød | 13,9 |
| Lammekød | 21,4 |

Kilde: Concito på grundlag af Mogensen et. al. (2016). CO_{2e} (CO₂ - ækvivalenten) er en betegnelse for den samlede klimapåvirkning omregnet til CO₂. Altså inkluderer dette også andre drivhusgasser end CO₂.



Vælg dansk

Hvis du vil spise klimavenligt, er det bedst at vælge lokalt producerede fødevarer, også når det gælder kartofler. Transport udleder nemlig CO₂, og derfor er det bedst at begrænse transporten af fødevarer mest muligt.