

# Madens påvirkning på biodiversiteten

Ved at skrue op for det grønne og ned for kødet på tallerkenen hjælper vi biodiversiteten på vej.

# Maden, vi spiser, påvirker miljøet og biodiversiteten

Den mad, vi spiser, påvirker miljøet og biodiversiteten langt mere, end mange tror. Hvis man ser på fire af klodens alvorligste miljøproblemer – vandforbrug, vandforurening, skovrydning og udryddelse af dyre- og plantearter – så er kødspisning den største kilde.

Derfor kan man faktisk gøre en stor forskel bare ved at ændre sine madvaner.

"Plantebaseret kost er helt afgørende for at redde det globale dyreliv"



"Kødet på vores tallerken er skidt nyt for vandsalamanderen"



# Så meget fylder landbruget

I Danmark er 66,3 % af vores areal dækket af landbrug.

80 % af det opdyrkede areal går til foder til vores landbrugsdyr, og kun ca. 8 % går direkte til menneskemaver. Og det er endda, selvom vi også importerer flere millioner ton dyrefoder fra udlandet.

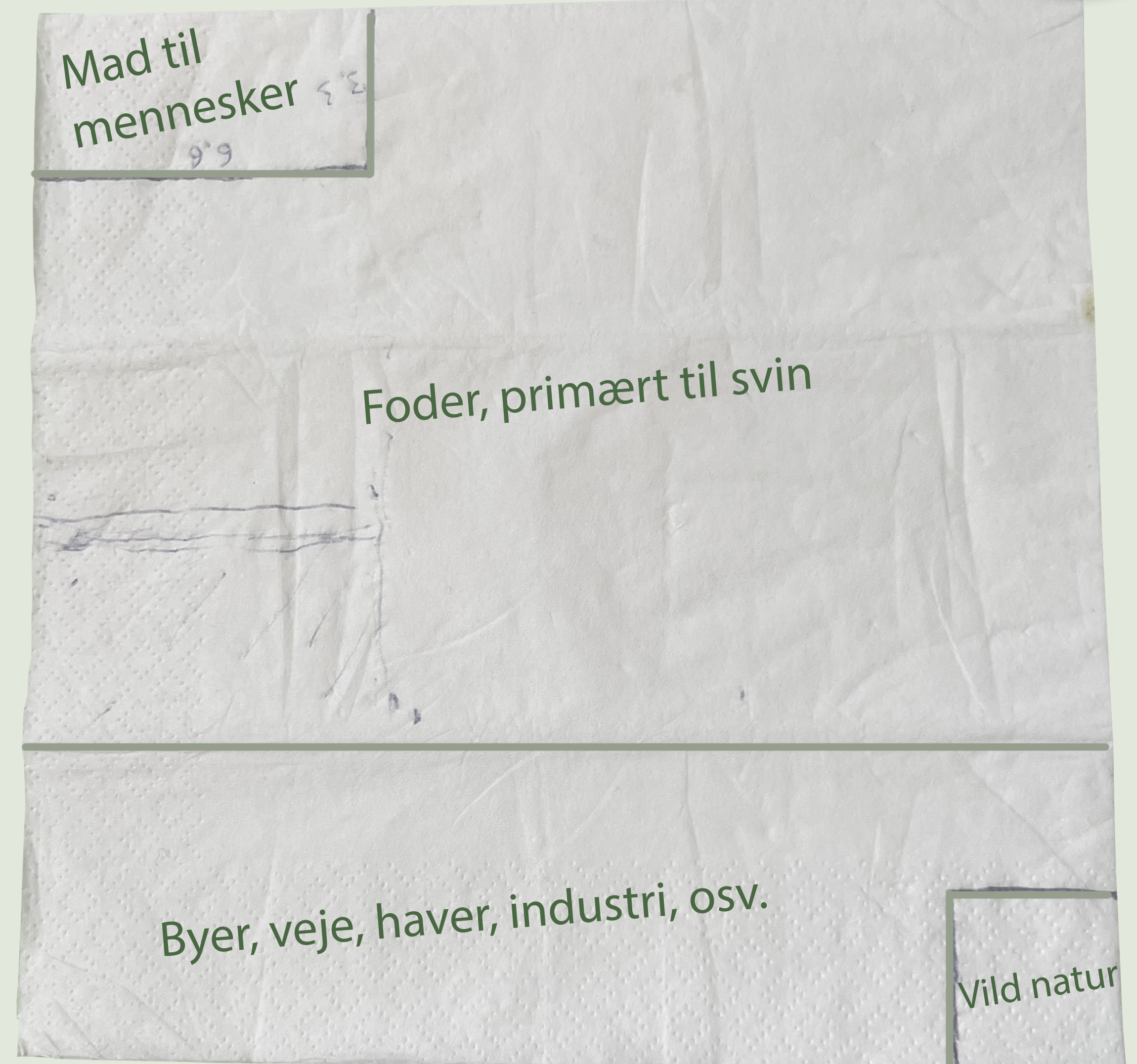
Det lille frimærke i bunden viser, hvor lidt den vilde, beskyttede natur fylder i Danmark.

Det gør Danmark til det mest intensivt dyrkede land i verden – og dét truer vores biodiversitet!

"Sådan ligger landet  
- tal om landbruget"



"Danmarks areal illustreret  
på en serviet"

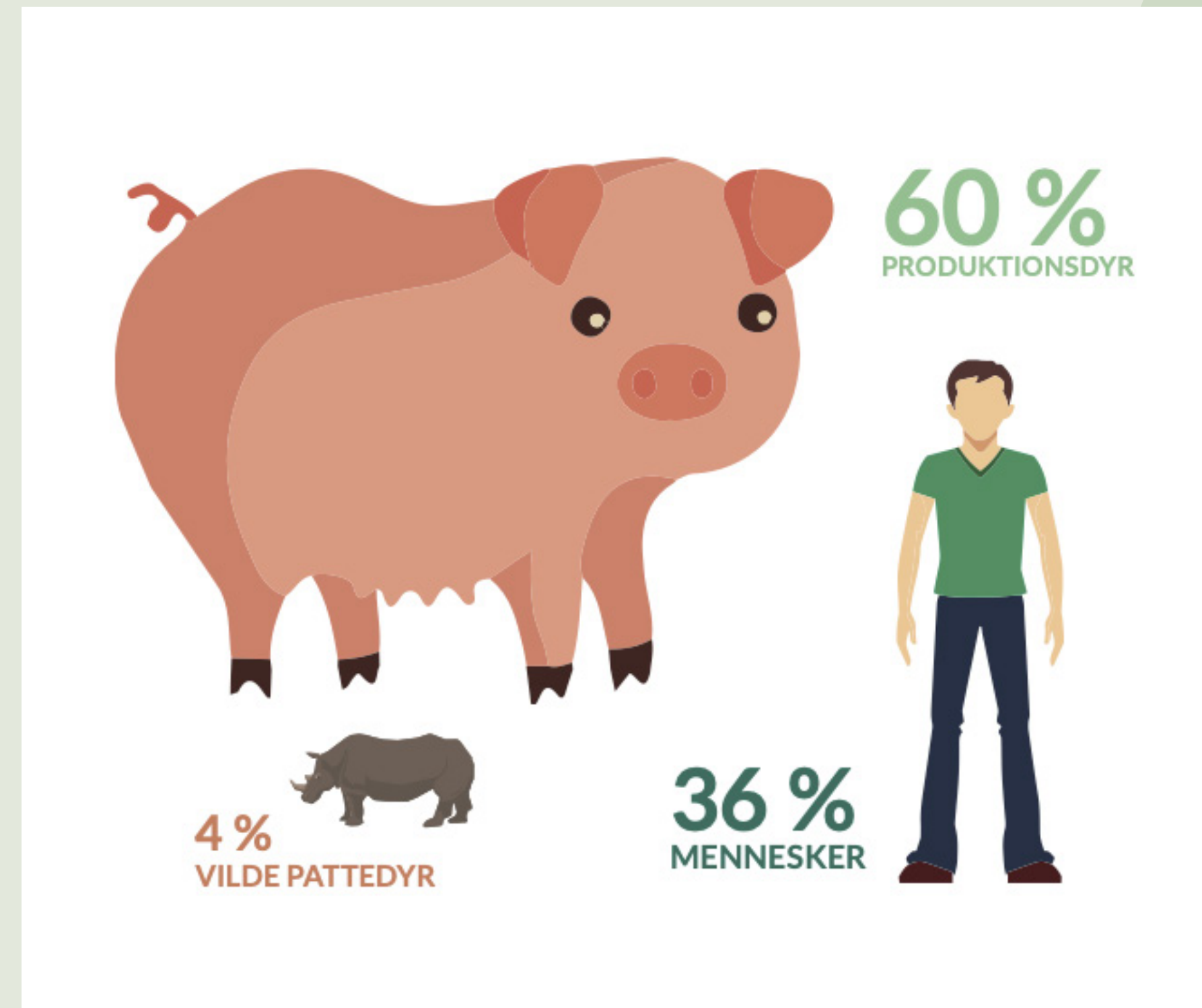


# Produktionsdyrene overtager

Verdens vilde dyr forsvinder, fordi der kommer flere og flere køer, grise og kyllinger.

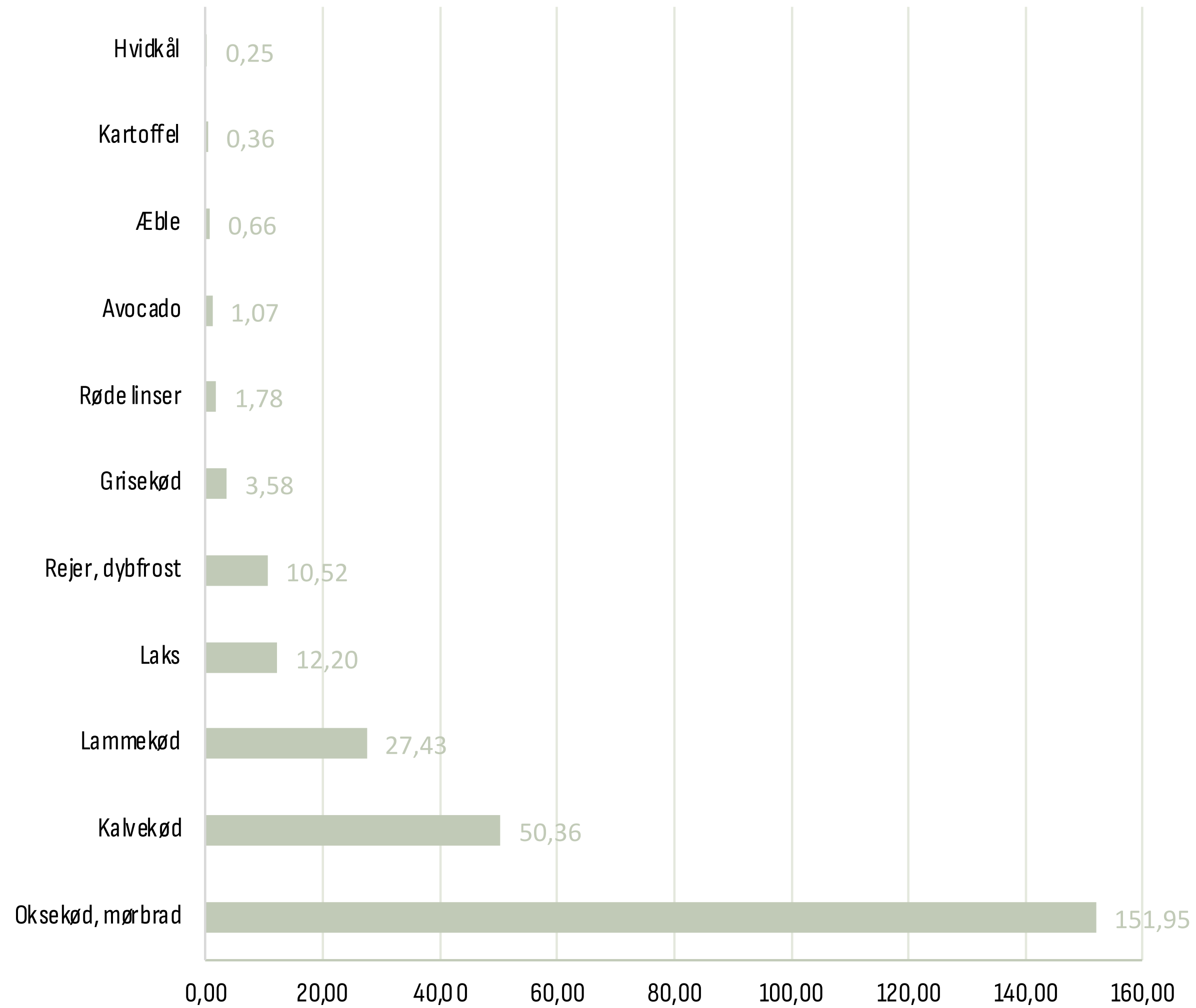
Produktionsdyrene optager meget plads og ødelægger levestederne for de vilde dyr.

"Nyt Danmarkskort:  
Så meget fylder dansk landbrug"



Kilde: Dansk Vegetarisk Forening

## Fødevarers CO2e-aftryk pr. kg



Kilde: Tal fra **den store klimadatabase**, CONCITO

# I Danmark har vi flest grise pr. indbygger i verden

Ud fra billedet er det tydeligt, at oksekød har den største CO2e-udledning.

Men i vores lille land, hvor vi har ca. **1,5 mio. kvæg** mod omkring **30 mio. grise**, der produceres, slagtes og eksporteres, så er svineproduktionen hovedårsagen til belastningen af vores klima og biodiversitet.

Faktisk har Danmark flest grise pr. indbygger i verden.

Animalske fødevarer er langt mere klimabelastende end de plantebaserede fødevarer: Hvidkål udleder 0,25 CO2e pr. kg, mens lammekød udleder 27,43 CO2e pr. kg.

# Vandforbrug: Kikærter versus hakket kød

At spise 200 g oksebøf svarer til at tage et brusebad på 5 timer.

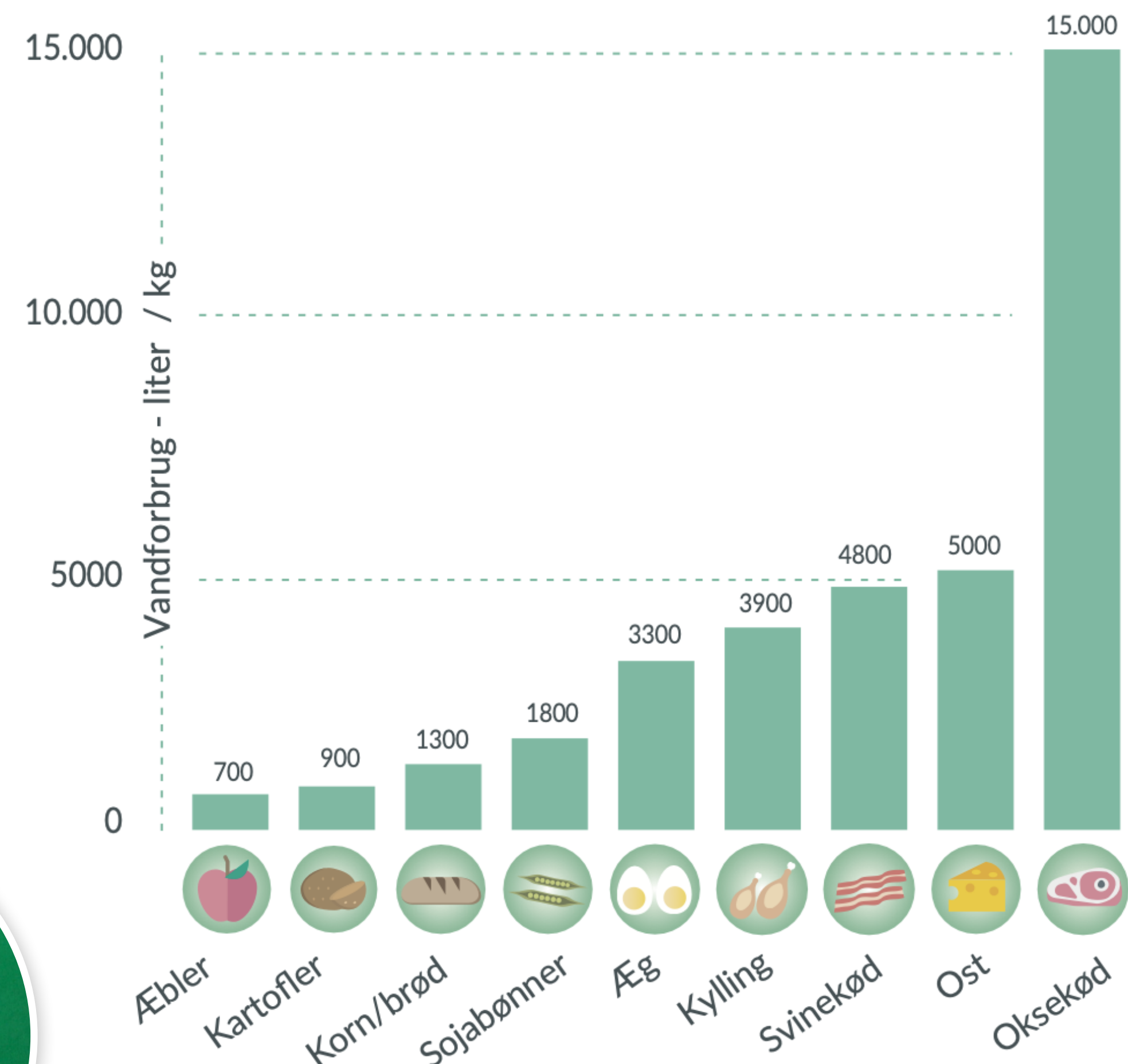
Til at producere et kg oksekød forbruges ca. 15.000 liter vand. Derimod er det gennemsnitlige vandforbrug omkring 3.000 liter vand til at producere et kg bælgfrugter – og det er endda højt sat.

Og vidste du, at cirka halvdelen af verdens ferskvand går til produktion af alle landbrugsvarer?



"Vandforbrug til at producere en bøf"

SÅ MEGET VAND ER NØDVENDIGT FOR AT PRODUCERE 1 KG MAD  
- Baseret på tal fra Water Footprint Network



Kilde: Dansk Vegetarisk Forening

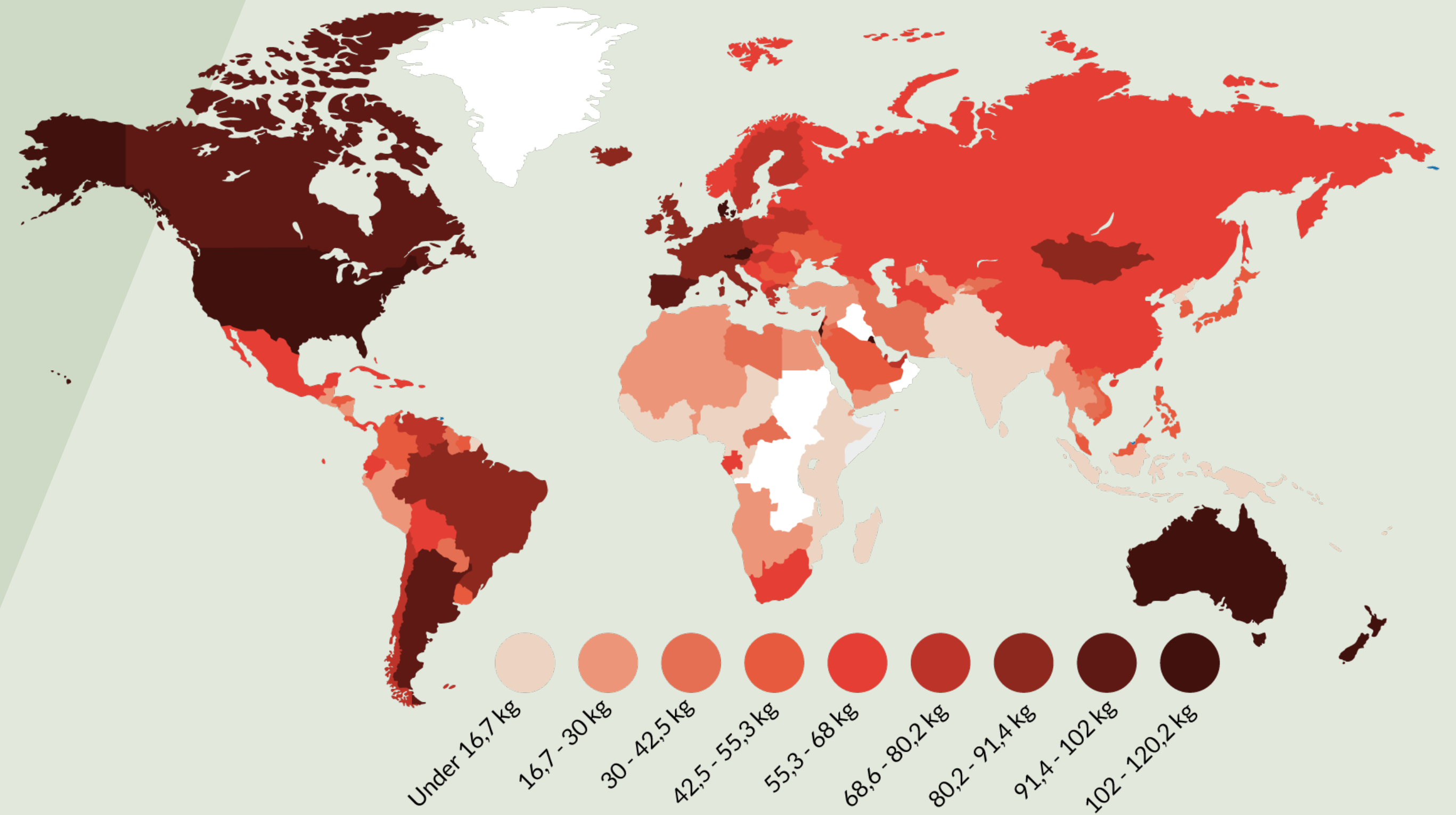
# Kødkultur i Danmark

I Danmark spiser vi rigtig meget kød. Også selvom kød er noget af det, der kræver flest ressourcer at producere.

Vi har faktisk et af de højeste kødforbrug i verden. I gennemsnit spiser hver dansker **ca. 52 kg kød om året**.

Men vi skal have grøntsager, bælgfrugter, fuldkornsprodukter, nødder, kerner og frø i fokus, når vi tilbereder vores mad.

"Kun 8 % af afgrøder i dansk landbrug går direkte til mennesker"



Årligt kødforbrug pr. indbygger  
Kilde: **Dansk Vegetarisk Forening**

# Klimakostråd: Sæt bælgfrugter på menuen

Ifølge klimakostrådene skal vi kun spise 350 g kød om ugen, dvs. 50 g kød dagligt. Det svarer til størrelsen på en nøddebar. Det er en del mindre, end vi gør i dag, hvor vi i **gennemsnit spiser ca. 1 kg om ugen.**

Bælgfrugter er rige på protein, og vi anbefales at spise 100 g tilberedte bælgfrugter om dagen – dobbelt så meget som mængden af kød, og meget mere, end de ca. 5 g bælgfrugter vi i gennemsnit spiser i dag.

"Hurtig, let og lækkert mad med bælgfrugter"



"Inspiration til at bruge bælgfrugter i alle dagens måltider"





# Proteiner på en plantebaseret kost

Kan man få nok protein på en plantebaseret kost?  
Det korte svar er ja!

Se f.eks. Tysklands stærkeste mand Patrik Baboumian, tennisspiller Venus Williams, formel 1-kører Lewis Hamilton eller den danske verdensmester i indendørs-roning Niclas Tonnensen, der alle spiser hovedsageligt eller 100 % plantebaseret.

"Guide: Godt at vide om plantebaseret ernæring"



"Stærk og sund med plantebaseret kost"



Patrik Baboumian  
Foto: David Cooper/Toronto Star

# Proteinkilder på en plantebaseret kost

Når man spiser varieret og tilstrækkeligt, er det muligt at få nok protein gennem en plantebaseret kost – også når man har fysisk hårdt arbejde eller træner meget.

Vi skal blot variere kosten og spise forskellige bælgfrugter, nødder, frø og fuldkornsprodukter til de fleste måltider. Det sikrer en god sammensætning af aminosyrer, så proteinbehovet dækkes.

Protein kan vi naturligvis få fra animalske produkter, men protein findes også i mange plantebaserede fødevarer, eksempelvis:

Fødevarer	Protein pr. 100 g
Linser (rå)	26,2
Hørfrø	25,0
Solsikkefrø	24,2
Mandler	21,0
Kikærter (rå)	20,4
Havregryn	13,3
Fuldkornspasta (rå)	13,2
Hasselnødder	13,2
Ris fuldkorn (rå)	9,0
Grønne ærter	6,1
Rugbrød med frø og kerner	5,7
Broccoli	3,6
Sojamælk	3,3

Data fra DTU's Frida Fooddata

"Rigtigt protein på en plantebaseret kost"



# Calciumkilder på en plantebaseret kost

Calcium er et mineral, der bl.a. er vigtigt for stærke knogler, regulering af blodtrykket og normal muskelfunktion.

Vi får en væsentlig andel af vores behov for calcium dækket ved at drikke mælk og spise forskellige mælkeprodukter såsom yoghurt og ost.

Men disse fødevarer er bare nogle kilder til calcium – der findes nemlig mange plantebaserede fødevarer, der indeholder calcium, eksempelvis:

Fødevarer	Calcium i mg
55 g havregryn	29,2
200 ml calciumberiget plantedrik/yoghurt	240,0
50 g tørrede hvide bønner	63,0
30 g grønkål	73,5
10 g tahin	42,6
20 g mandler	51,2
1 appelsin (140 g)	37,2
15 g kværnede chiafrø	81,8

Data fra DTU's Frida Fooddata

"Du kan sagtens få calcium uden mælk!"



# Økologi er bedre for biodiversiteten

Naturen i og omkring økologiske marker er mere varieret og har et rigere dyreliv, fordi den økologiske landmand ikke bruger syntetiske pesticider, altså sprøjtegifte, og kunstgødning.

Der er i gennemsnit omkring 30 % flere vilde plante- og dyrearter i og omkring økologiske marker end i de konventionelle.

"Mere liv i og ved markerne"



"3 myter om økologi"



Foto: Martin Keller

# Plante proteiner og økologi kan redde biodiversiteten

Konventionelle majs- og hvedemarker producerer hovedsageligt foder til svin. Der lever stort set ingen dyr her grundet sprøjtegifte.

Derimod producerer økologiske ærtemarker livsvigtige plante proteiner til menneskemaver, bidrager med nektar til flyvende insekter, og samtidig binder ærte-

planten kvælstof fra jorden og fra luften og reducerer dermed kvælstofudvaskingen.

Hvis de konventionelle fodermarker blev erstattet af økologiske marker med plantebaserede proteiner til menneskemaver, ville vi hjælpe biodiversiteten.



# Sådan skal vi transformere det danske landbrugsareal...



"Sådan burde vi bruge det danske areal"



Foto: Freepik

Konventionel fodermark



Økologisk mark



Fotos: Martin Keller

Vild natur

I dag

I fremtiden

# ... konventionelle fodermarker bør omlægges til økologiske marker og vild natur

Hvis vi kigger på billedet på forrige side, så forestil dig, at arealet til fodermarker deles op i to halvdele: På den ene halvdel kunne vi producere økologiske grøntsager, bælgfrugter, korn, kartofler og andre planter til menneskemaver. På den anden halvdel kunne vi genetablere vild natur.

Med denne transformation ville vi stadig producere rigeligt med mad til os mennesker.

*"Giv fodermarkerne tilbage til naturen"*



# Forandring af vores landbrugsland

Billedet til venstre viser, hvordan landbruget og den kultiverede natur ser ud i dag med ensartede, drænede landskaber uden plads til biodiversitet.

Billedet til højre er en illustration på, hvordan landbruget kunne se ud, hvor der er plads til både biodiversitet og økologisk fødevarerproduktion.



Tegning: Martin Keller





# Plantebaseret Videnscenter



STØTTET AF  
Fonden for **økologisk landbrug**