

Modul 9. Fugl og fisk som mad

9.a Fugl og fisk indeholder mange proteiner

Både æg, kylling og andet fjerkræ indeholder mange proteiner. Vi mennesker har brug for proteiner til at danne muskler og alt det andet, som vores krop består af.

Samtidig er der mindre fedt i æg og i kød uden skind fra kyllinger, end der er i kød fra grise og køer. Du kan altså få vigtige proteiner ved at spise æg og kylling, uden at blive for tyk.

Men for at spise sundt, skal man spise mange forskellige ting, og ikke for meget af en enkelt slags mad.

Vigtige stoffer i fisk

Fisk er sundt, men danskerne spiser for lidt! Det gælder både for voksne og børn.

Fisk indeholder mange vigtige næringsstoffer. Nogle af dem er:

- Fedt af typen omega-3. Findes især i ørred og andre fede fisk. Hvis man ofte spiser mad med omega-3 fedt, har man mindre risiko for at dø af en blodprop i hjertet eller hjernen.
- D-vitamin. Er med til at give stærke knogler.
- Jod. Er nødvendigt for at menneskets skjoldbruskkirtel kan danne de to livsvigtige hormoner trijodthyronin og thyroxin.

Fakta om næringsstoffer

Indhold pr. 100 gram:

	Ørred	Kylling med skind	Kylling uden skind	Æg	Svinekotelet (nakkekotelet)	Okseculotte
Energi i kilojoule	613	756	551	205	758	896
Protein i gram	19	19	20	11	20	19
Kulhydrat i gram	0	0	0	1	0	0
Fedt i gram	8	12	6	0	11	15
Vand i gram	72	70	74	88	68	65

Kilde: Fødevaredatabanken fra Fødevareinstituttet ved Danmarks Tekniske Universitet.

9.b Fugl, fisk og klima

Al produktion og transport af mad er med til at skabe gasser, som gør klimaet varmere. Gasserne kaldes drivhusgasser, fordi de har samme virkning på atmosfæren som glasset i et drivhus. Den mest kendte drivhusgas er CO₂.

Der er forskel på hvor meget drivhusgas, der bliver dannet ved fremstilling af fødevarer.

Mindst bliver der dannet ved dyrkning af korn og grøntsager.

Mere bliver der dannet ved produktion af såkaldt animalske fødevarer – det vil sige produkter fra dyreriget.

Æg, fjerkræ og fisk hører til i denne gruppe. Men inden for gruppen er der store forskelle –æg, fjerkræ og fisk er blandt de animalske fødevarer, der giver mindst udslip af drivhusgas.

Mest dannes ved fangst af rejer og opdræt af kvæg til oksekød.

Din mads betydning for klimaet

Så meget CO₂ og andre drivhusgasser sendes der ud i atmosfæren ved produktion af 1 kg mad (som friske råvarer):

- Kartoffler: 0,2 kg
- Æg: 2 kg
- Kylling: 3,1 kg
- Svinekød: 3,6 kg
- Oksekød: 12,6 – 25,6 kg

Disse tal er inklusive metan og andre drivhusgasser, som er omregnet til såkaldte CO₂-ækvivalenter. Metan er en stærk drivhusgas – 1 kg metan har lige så stærk drivhusvirkning som 23 kg CO₂ og omregnes derfor til 23 CO₂-ækvivalenter.

Der bliver dannet meget metan i maven på en ko. Når koen bøvser eller prutter, kommer metanet ud i atmosfæren. Det er forklaringen på, at oksekød ligger i top, når det gælder udledning af drivhusgasser.

Tallene er oplyst af Fødevareministeriet. Ministeriet har ingen tal for, hvor meget CO₂, der dannes ved opdræt af fisk.

Fisk på langfart

De fisk, du kan købe i supermarkederne, kan være fanget i havet langt fra Danmark. Nogle af dem er derefter sendt til Kina, hvor de er skåret til fileter. Til sidst er de sejlet tilbage til Danmark for at ende i butikkens frysedisk. Al den transport fører til stor udledning af drivhusgasser.

Men økologiske ørreder bliver ikke sendt til den anden side af jorden, før de havner på din tallerken. Derfor er de ikke så skadelige for klimaet som de fisk, der har været på langfart.

9.c

10 råd til at spise bæredygtigt

Der er mange ting at tage hensyn til, når man beslutter, hvad man vil have at spise. Maden skal smage godt, den skal være sund, og den må ikke være dyrere, end man har råd til.

Mange mennesker, der spiser kød, vil også gerne tage hensyn til, om dyrene har haft det godt, mens de levede.

Desuden er der hensyn at tage til naturen – bliver den ødelagt af den måde, maden bliver produceret på. Og hvad med klimaet – bliver det varmere?

Hvis maden er produceret på en måde, der ikke skader natur og klima, siger man, at maden er produceret på en bæredygtig måde.

Hvis man gerne vil spise bæredygtigt, kan man følge disse råd:

1. Spar på kødet.
Kød er på alle måder mere miljøbelastende end frugt, grøntsager og korn.
2. Spis kylling og svin i stedet for oksekød.
Produktion af et kg oksekød giver op til otte gange så stort udslip af drivhusgasser som produktion af et kg kylling eller svinekød.
3. Spis økologisk.
Når du køber økologiske varer, er du med til at skåne natur og vandmiljø for forurening med sprøjtemidler og næringsstoffer.
4. Køb ind efter årstiden.
Der går store mængder energi til at fremstille og transportere sommergrøntsager som salat, tomat og agurk, når de skal være i butikkerne om vinteren.
5. Køb lokalt producerede varer.
Jo længere transport, jo større energiforbrug og dermed udslip af drivhusgasser. Værst er flytransport.
6. Spis fisk fra bæredygtige bestande.
For eksempel sild, mørksej, sardiner og kulmule er fiskearter, der ikke er truet af overfiskning.
7. Spis kartofler, brød og pasta i stedet for ris.
Rismarker udleder store mængder metan, som er en meget stærk drivhusgas.
8. Tænk på dit energiforbrug i køkkenet.
Brug elkedel i stedet for kogeplade, når du skal have varme vand. Lav mad på kogepladen i stedet for i ovnen. Udnyt eftervarmen.
9. Undgå spild.
Mad, der ryger i skraldespanden, er spild af ressourcer og energi.
10. Gå eller cykl på indkøb.
Når du kører i bil, belaster du klimaet med drivhusgasser. Også selv om det er for at købe lokalt producerede økologiske grøntsager.