



Fuldkorns fishcakes

2020-08-05 07:00 CEST

10 klimavenlige opskrifter til sensommeren og efteråret

En undersøgelse fra Megafon viser, at 48% af danskerne siger, at bæredygtighed og klima vil blive styrende for deres fremtidige madvaner. I takt med at flere orienterer sig mod at spise mere klimavenligt lancerer Fuldkornspartnerskabet derfor 10 klimavenlige opskrifter til sensommeren og efteråret.

Fuldkorns fishcakes, kartoffelsalat med fuldkornsknas og kikærtebøffer eller måske en karryret med kylling? Fuldkornspartnerskabet har udviklet en række opskrifter, der er gjort klimavenlige ved, at indeholde mange grøntsager og

kornprodukter, som har et lavere CO₂ aftryk end for eksempel kød.

En undersøgelse fra Megafon foretaget for Fuldkornspartnerskabet viser, at 48% af danskerne siger, at bæredygtighed og klima vil være styrende for deres fremtidige madvaner. Det vil Fuldkornspartnerskabet gerne imødekomme.

”Ingredienserne i opskrifterne er udvalgt efter at have et, for fødevarer kategorien, lavt CO₂ aftryk, som tænketanken Concito har udregnet i rapporten ’Klimavenlige madvaner’. Opskrifterne lever alle op til kriterierne for Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærkningen” fortæller Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Opskrifterne er fulde af grøntsager og fuldkorn og baseret på planterigets fedtstoffer. Mængden af kød er reduceret og erstattet med kylling, fisk eller opskriften er gjort helt vegetarisk.

”Da vi ved, at kød er en del af mange menneskers kost og specielt til aftenmåltidet, har vi bevist også valgt at lade kød indgå i nogle af retterne. Vi har valgt at undgå kød fra 4 benede dyr, og ladet nogle af retterne indeholde fisk. Det er i tråd med de officielle kostråd” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Undgå madspild

Det er tilstræbt at begrænse madspild ved at angive passende portioner til 4 voksne og overordnet set anbefaler Fuldkornspartnerskabet, at man ikke laver mere mad end man skal bruge, og har man evt. rester kan de bruges den efterfølgende dag.

Sæson spiller ind

Opskrifterne er udviklet til sensommeren og efteråret med fokus på frugt og grønt i sæson, idet frilandsgrøntsager og lokalt producerede grøntsager og frugter generelt er bedst for klimaet. En vares klimaaftryk kan ændre sig henover året og det kan betyde, at klimaaftrykket kan svinge op til 10 gange for den samme vare. Derfor er det vigtigt at lægge vægt på at disse opskrifter er sæsonbetonede og klimavenlige i sensommeren og efteråret.

Fakta om Megafon undersøgelsen

UNDERSØGELSE ER GENNEMFØRT. D. 23. SEPTEMBER – D. 7. OKTOBER 2019 som en kombineret internet og telefonundersøgelse. 1006 RESPONDENTER. Heraf 867 interview via internettet og 138 interviews via telefonen.

Spørgsmål:

Svar: Er der nogle af de følgende mattendenser som vil blive styrende for dine fremtidige madvaner?

Mere økologi 51%

Klima og bæredygtighed 48%

Mere fuldkorn 36%

Flere fibre 30%

Mindre sukker 29%

Færre E-numre 22%

Måltidskasser klar til tilberedning 18%

Mindre salt 15%

Flexitar 14%

Færdigretter 13%

Vegetar 12%

Kulhydratfri 8%

Glutenfri 4%

Veganer 3%

Ingne af nævnte 14%

Ved ikke 3%

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36