



Korn er en klimavenlig fødevarer - informationsvideo med Jesper Theilgaard

2020-09-15 06:30 CEST

Skån klimaet ved at spise kornprodukter

Med den rigtige kost kan du passe på vores planet. Regeringen har netop offentliggjort en række tips om, hvordan du sænker miljøbelastningen i køkkenet, og korn er en af kilderne til klimavenlig mad.

Hvis du gerne vil spise klimavenligt skal du gå på jagt efter fødevarer, som ikke kræver mange ressourcer for at blive til mad. Og du behøver heldigvis kun sætte kursen mod den nærmeste kornmark, for det kræver ikke meget at omdanne rug, hvede eller byg til fiberrig kost.

75 gram fuldkorn om dagen har længe været en del af de officielle kostråd, og nu er der altså endnu en god grund til at fylde indkøbskurven med fuldkornslogomærkede produkter.

Kornet fanger solen

Korn giver utrolig meget mad i forhold til, hvad det kræver at dyrke det. *”Korn er en god solfanger, og hvis man spiser det som fx brød har det et meget lavt klimaaftryk pr. kilo vare. Så korn er blandt de fødevarer, der giver os mest mad for klimaaftrykket”,* siger Michael Minter – programleder i den grønne tænketank Concito og fortsætter: *”Klimaaftrykket fra et kilo rugbrød er rundt regnet 30 gange mindre end klimaaftrykket fra et kilo oksekød”.*

For kort tid siden lancerede regeringen 22 tips til at spise klimavenligt. *”I takt med at vi bliver flere og flere mennesker på jordkloden er det presserende at finde fødevarereløsninger, der belaster klimaet mindst muligt. Kornprodukter er blandt de fødevarer, der virkelig gør en forskel, når du skal spise klimavenligt”,* siger Rikke Iben Neess kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet og fortsætter: *”Historisk set har kornprodukter en markant plads på tallerkenerne i Danmark, hvor der er tradition for at spise både rugbrød og havregryn. Det skal vi fortsætte med, hvis vi gerne vil spise klimavenligt”.*

Sådan spiser du mere klimavenligt

Hvis du vil spise mere klimavenligt, skal du vælge at lave mad med mange af sæsonens grøntsager og vælge kornprodukter, som har et lavt CO2 aftryk ift. kød – særligt oksekød. Se gerne efter sæsonens lokalt produceret frugt og grønt, når du handler ind. Frilandsgrøntsager og lokalt producerede grøntsager i sæson er eksempler på andre klimavenlige fødevarer. Brug planterigets olier, og erstat for eksempel oksekød med kylling, fisk eller en vegetarisk ret.

De danske kostråd anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen

Korn er en klimavenlig fødevarer, og hvis du vælger fuldkorn, får du hele kornet med. Også kimen og skaldelene. De officielle kostråd anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen. Fuldkorn er ikke bare rugbrød og havregryn, men kan også være ris, pasta, nudler, morgenmadsprodukter, lyst

brød knækbrød, grissini-stænger og grød. 75 gram fuldkorn svarer til en lille portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød om dagen. Fuldkornspartnerskabet, som består af Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder og brancheforeninger har netop offentliggjort en informationsvideo med Jesper Theilgaard, som forklarer, hvorfor korn er en klimavenlig fødevarer.

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 fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36