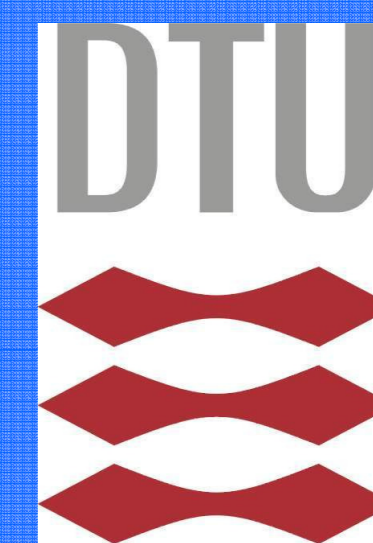


# CO<sub>2</sub>-pyramide

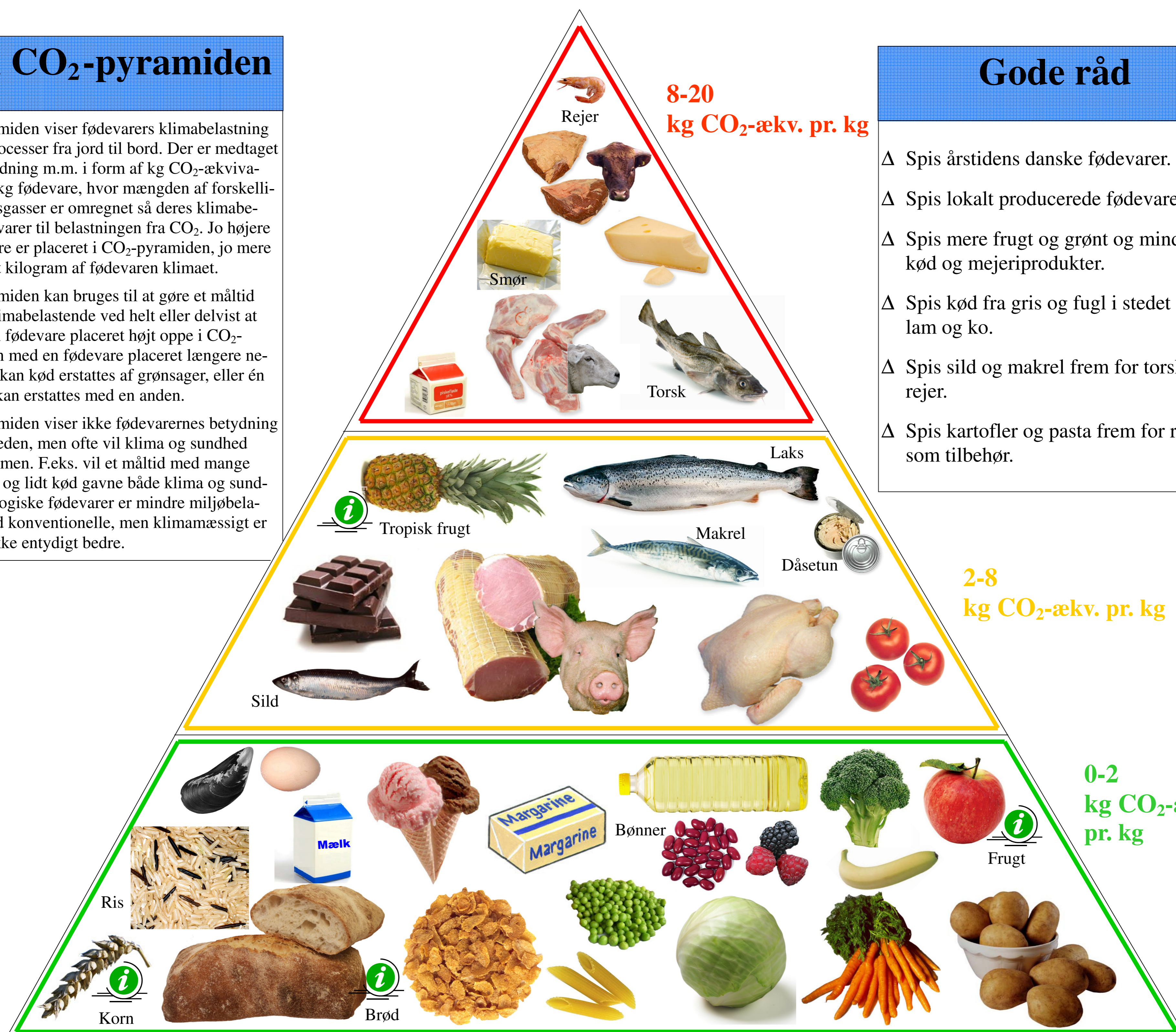


## Om CO<sub>2</sub>-pyramiden

CO<sub>2</sub>-pyramiden viser fødevarers klimabelastning fra alle processer fra jord til bord. Der er medtaget energi, gødning m.m. i form af kg CO<sub>2</sub>-ækvivalenter pr. kg fødevarer, hvor mængden af forskellige drivhusgasser er omregnet så deres klimabelastning svarer til belastningen fra CO<sub>2</sub>. Jo højere en fødevarer er placeret i CO<sub>2</sub>-pyramiden, jo mere belaster et kilogram af fødevareren klimaet.

CO<sub>2</sub>-pyramiden kan bruges til at gøre et måltid mindre klimabelastende ved helt eller delvist at erstatte en fødevarer placeret højt oppe i CO<sub>2</sub>-pyramiden med en fødevarer placeret længere nede. F.eks. kan kød erstattes af grønsager, eller én type fisk kan erstattes med en anden.

CO<sub>2</sub>-pyramiden viser ikke fødevarernes betydning for sundheden, men ofte vil klima og sundhed passe sammen. F.eks. vil et måltid med mange grønsager og lidt kød gavne både klima og sundhed. Økologiske fødevarer er mindre miljøbelastende end konventionelle, men klimamæssigt er økologi ikke entydigt bedre.



## Gode råd

- Δ Spis årstidens danske fødevarer.
- Δ Spis lokalt producerede fødevarer.
- Δ Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.
- Δ Spis kød fra gris og fugl i stedet for lam og ko.
- Δ Spis sild og makrel frem for torsk og rejer.
- Δ Spis kartofler og pasta frem for ris som tilbehør.

## Hvad er årstidens frugt og grøntsager i Danmark?

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December
Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Æbler	Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Æbler	Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Æbler	Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Salat Spinat Æbler	Asparges Persille Salat Spinat	Asparges Blomkål Broccoli Gulerødder Jordbær Løg Persille Salat Spinat Ærter	Blomkål Broccoli Bær Gulerødder Jordbær Kartofler Løg Persille Salat Spinat Ærter	Blomkål Broccoli Bær Bønner Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs Persille Porrer Pærer Salat Spinat Æbler Ærter	Blomkål Broccoli Bønner Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs Persille Porrer Pærer Salat Spinat Æbler	Blomkål Broccoli Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Majs Persille Porrer Pærer Salat Spinat Æbler	Blomkål Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Pærer Salat Æbler	Blomkål Gulerødder Hvidkål Kartofler Løg Porrer Pærer Æbler