

Familien Bø Christensen

The Bø Christensen Family



Familien Bø Christensen, København - 2.096,31 kr. pr. uge Danmark Denmark The Bø Christensen Family of Copenhagen - \$349.39 per Week

Heine (35), Alar (1), Lise (1) og Babler (1) - en søgne mad i september.
Køber og sælger (inkluderende energi): 2.096,31 kr. (inkluderende energi)
... (detailed list of food items and prices) ...

Population: 5,576,758
GDP per person in PPP (Purchasing Power Parity): 58,320
... (detailed list of statistics and market data) ...

Heine (35), Alar (1), Lise (1) and Babler (1) - one Week's Food in September.
Total: \$349.39 including organic: \$21.11 / 100g (before a 11% increase)
... (detailed list of food items and prices) ...

Foto: Henning Sjøstrøm

Familien Bø Christensen

Da familien Bø Christensen gennemførte undersøgelsen af deres madforbrug i en uge, fik de sat fokus på, hvor meget emballage der er rundt om varerne.

- Vi synes det har været sjovt at være med i undersøgelsen, fordi vi blev meget mere bevidste om vores madforbrug og hvad, det betyder for belastningen af miljøet. Vi lagde for eksempel mærke til, at Irmas riskiks er produceret i Danmark, og at Nettos, som er billigst, kommer helt fra Asien. Det fik os til at tænke over, at der bør være mere tydelig information på varen - både om hvor den er produceret, og hvor den har ligget på lager og er pakket.

Når beholderen vejer mere end indholdet
Familien fik sat fokus på, hvor meget affald, de smider ud fra køkkenet. På en uge samlede de alt deres tørre affald i en pose og komposterede det organiske affald.
- Det gik også op for os hvor stor forskel, der er på emballage-

mængden for de forskellige madvarer. Nogle madvarer er for eksempel på glas, og her vejer beholderen nogle gange langt mere end indholdet.
Heine, som oprindeligt er fra Norge, kan fortælle:
- I Norge kan man sortere pap og plast til genbrug samme sted, som man afleverer sit køkkenaffald. Det er langt mere besværligt i Danmark, hvor man normalt skal længere væk for at komme af med glas og papir.
Økologi med plads til at nyde livet
Hvordan lever man økologisk på en lav indkomst? Hele 81% af familiens indkøb var økologiske. Af undersøgelsen ses, at udgifterne blev holdt nede, fordi familien:

- laver mad fra bunden og kun køber få forarbejdede madvarer og intet færdigmad
- køber flere økologiske varer på tilbud - især kød
- bager eget brød
- spiser rester
- spiser vegetarisk ind imellem
- spiser betydeligt mere grønt end kød.

Samtidig er der plads i budgettet til at nyde livet med café besøg og en hyggelig aften med take-away og vin i selskab med en gæst.

Familien Bø Christensen gør klar til aftensmad

Familien Bø Christensen er en ung familie med 2 små børn og lav indkomst.

De spiser stort set kun økologisk mad.

Selv om Familien Bø Christensen er en ung børnefamilie med lav indkomst, vælger de økologisk, når de køber madvarer. Valget faldt på lasagne den aften, fordi kødet var på tilbud, da familien købte ind. Familien køber tit økologisk kød på tilbud for at holde prisen nede. Lais gik til hånd under madlavningen, snittede grøntsager og bagte brød, mens Heine tilberedte lasagnen. Lasagne er nemlig Heines ret. Retten blev fremstillet fra bunden af økologiske varer og brødet bagt hjemme, som det er naturligt for familien at gøre.

- Så ved vi, hvad der er i det. Men vi er ikke hellige med det, og vi spiser take-away cirka en gang om ugen. Det kan for eksempel være indisk, burgere, pizza eller sushi. Ofte er det pizza, for vi har et fantastisk italiensk pizzeria lige rundt om hjørnet.

Bruger økologisk indkøbsforening

Grøntsagerne, som Lais snitter til lasagnen, kommer fra det landsdækkende firma 'Aarstiderne', som har leveret danske økologiske grøntsager og frugt hver 14. dag. Siden er familien begyndt at bruge den lokale indkøbsforening 'Fødevarefællesskabet'. Her henter de selv grøntsagerne og leverer jævnligt nogle timers arbejde i fællesskabet.

- Det er fint, at grøntsagerne nu er billigere, men det betyder lige

Prioriterer mad frem for bil og rejser

En uges forbrug af almindelige madvarer kostede familien 1.412 kr. Lægges take-away og cafékaffe oveni, ryger madbudgettet op på 1.754 kr. Familien vil i fremtiden bruge færre penge på frugt og grønt, efter at de er skiftet til det lokale indkøbsfællesskab.

- Vi har aldrig lagt budget. Når vi har råd til at købe økologisk, er det nok fordi vi ikke har bil, men er medlem af en delebilforening. Vi har heller ikke nogen boliggyld, og vi rejser ikke meget sydpå, fortæller familien Bø Christensen.

så meget, at de dyrkes af lokale landmænd på Sjælland. Og ideen med, at det er et fællesskab, at man mødes og sorterer grøntsager sammen, og at det er en non-profit-ordning betyder også meget.

Børnene blev sultne, mens lasagnen blev tilberedt, så de gik til bords før forældrene med hver sin hjemmebagte bolle.

Det må gerne være sjovt

- Vi bager selv, fordi det er "sjovt", ikke for at spare penge. Det er også lækkert med hjemmebagt brød, og så ved man, hvad der er i det. Nogle gange spiser vi vegetarisk, men det er mere af lyst end på grund af økonomien. Vi forsøger også at smide så lidt mad ud som muligt. Jeg har næsten altid rester med i madpakken, siger Lais.

Familien peger på, at de økologiske varer måske er dyre, fordi den målgruppe, som sædvanligvis køber økologisk, ikke tænker så meget over prisen. De har selv tidligere forsøgt at spare penge på økologiske varer ved at tjekke priser i forskellige butikker over Internettet. Men det tog for lang tid at købe ind flere steder. Så nu bliver det meste købt ind i Irma, som har et stort udbud.

- Vi tænker ikke længere så meget over, at det er dyrere at købe økologisk - for os er der ikke noget alternativ, konkluderer familien Bø Christensen.

Familien Bø Christensen, København - 2.096,31 kr. pr. uge

Heine (35), Alvar (3), Lais (33) og Balder (1) - én uges mad i september.

Korn og anden stivelseholdig mad: kr. 219,60 kr. (heraf økologisk 183,60 kr.) - 4 kg hvedemel ø; 1 kg grahamsmel ø; 1 kg speltmel ø; 110 g riskiks ø, u; 250 g fuldkorns fettuccini ø; 4 stk./ 216 g croissanter; 250 g knækbrød ø, 1 kg *Irmas* havregryn ø; 400 g *Irmas* Galetter, riskiks ø.

Mejeriprodukter: 138,75 kr. (heraf økologisk 138,75 kr.) - 500 g smør ø; 3 l *Naturmælk* sødmælk ø; 597 g *Them* Ost ø; 150 g camembert ø.

Kød, fisk og æg: 294,61 kr. (heraf økologisk 227,66 kr.) - 900 g hakket oksekød ø; 1,1 kg *Ånglamark* æg ø; 600 g kyllingelår ø; 450 g laksefrikadeller; 200 g leverpostej ø; 300 g *Hanegal* pølser ø; 440 g *Hoki* Loins fisk u.

Frugt, grøntsager og nødder: 358,05 kr. (heraf økologisk 358,05 kr.) - 2,4 kg hakket tomat ø; 720 g oliven ø; 100 g salat mix ø; 520 g citroner ø; 5,9 kg *Årstidernes* dogme grøntsagskasse med dansk grønt og frugt ø; 1,2 kg bananer ø, u; 1,3 kg rød grape ø.

Krydderier og tilbehør: 70,95 kr. (heraf økologisk 20 kr.) - 50 g

gær; 250 g marmelade ø; 450 g honning.

Snacks: 67,95 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 825 g salte fisk lakrids, 200 g *Lay's* salted chips.

Færdigmad: 342 kr. - familien har i ugens løb haft en gæst til middag til take-away.

Fastfood: 260 kr. - Sushi menu og 1 lasagne.

Restauranter og cafeer: 82 kr. - 1 espresso; 1 dobbelt espresso; 1 espresso ø; 2 croissanter.

Drikkevarer: 262,40 kr. (heraf økologisk 252,50 kr.) - 33 cl *Bjørnebryg* Øl; 500 g espresso bønner ø, u; 750 g *Irmas* Mocca Bønner ø; 1,5 l *Novas* Chardonnay Vin ø.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver varer produceret uden for Europa

I alt eksklusivt færdigmad, fastfood, restauranter og cafeer: 1.412,31 kr.

Bø Christensen statistik

Madindkøb

Økologisk andel af budget*: **81%**

Færdigmad: **0%**

Fastfood og café: **342 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: **19%/8 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget*: **12%/4 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget*: **26%/4 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: **31%/13,5 kg**

Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **2,9 kg**

Andet køkkenaffald: **1,4 kg**

* "Andel af budget" er beregnet som procentdel af det samlede indkøb i kr. eksklusive udgifter til drikkevarer, fastfood, café- & restaurantbesøg.

Danmark statistik

Befolkning: **5.534.738**

Befolkning i hovedstadsområdet: **1.180.000**

Areal i kvadratkilometer: **43.098**

Befolkningstæthed pr. kvadratkilometer: **128**

Bybefolkning: **87%**

Gennemsnitlig levetid kvinder/mænd: **77/81 år**

Fødselsrate (fødsler pr. kvinde): **1,8**

Andel af landbrugsarealet, som er økologisk dyrket i 2007/1997: **5/1,4%**

Kystlinje pr. indbygger og i alt: **1,5 m/7.314 km**
(længere end den kinesiske mur)

Antal øer: **407**

Dagligt kalorieindtag pr. person: **3.416 kalorier**

Årligt alkoholforbrug pr. person (ren alkohol): **11,1 l**

BNP pr. person i KKP (købekraftsparitet, 2002):
\$30.940/185.640 kr.

Samlede årlige sundhedsudgifter i kr. pr. person og i % af BNP: **26.600 kr./8,4%**

Andel overvægtige, mænd/kvinder: **55/41%**

Stærkt overvægtige, mænd/kvinder: **13/12%**

Andel af befolkningen over 20 år med diabetes: **4,7%**

Forbrug af sukker og sødemidler pr. person pr. år (2005): **50 kg**

Kødforbrug pr. person pr. år: **86 kg**

Antal svin: **12.500.000**

McDonald's-restauranter: **83**

Prisen på en Big Mac: **28,50 kr.**

Cigaretter pr. person over 15 år pr. år: **1.789**

Ovenstående tal stammer fra årene 2007-10, med mindre andet er angivet.

Kilder: Danmarks Statistik, UNDP, FAOSTAT, McDonald's, WHO, The Economist, Rockwool Fonden, Det Nationale Diabetes Register samt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Tjek din egen mad

På www.hungryplanet.dk kan du finde en vejledning til selv at kigge din mad efter i sømmene.

Vi vil gerne invitere dig til selv at lave en undersøgelse af den mad, jeres familie eller du selv spiser. Ved at skrive ned over nogle dage eller en uge, kan du få en fin pejling af, hvor klimavenlige dine madvalg er.

Det betyder for eksempel meget for madens klima- og miljøbelastning, om din kost består af en stor del okse- eller kalvekød, og om du spiser få eller mange økologiske varer. Og så betyder det noget, om du spiser mange fødevarer, der kommer fra lande langt væk fra Danmark. Eller om du spiser lokalt producerede fødevarer og spiser efter årstiden. For din sundhed betyder det meget, om

du får de anbefalede 600 g grøntsager om dagen, og om du spiser varieret.

Hvor klimavenlig er din mad?

Vil du vide mere om *din* mad, kan du på www.hungryplanet.dk finde en vejledning til en enkel beregning, der går dine madvaner efter i sømmene. Du kan teste, om din mad minder om 'Gennemsnitlig dansk hverdagsmad', og om du spiser mere eller mindre kød, grønt og økologisk end gennemsnitligt.