

Familien Al Awssi

The Al Awssi Family



Familien Al Awssi, København - 2.560,50 kr. pr. uge

Danmark Denmark

The Al Awssi Family of Copenhagen - \$426.75 per Week

Al, Lone og Hamzah (14) - en uges mad i oktober.
 Køkken: 305 gram
 Mad: 250 g
 Drikkevarer: 250 g
 Andre varer: 250 g
 Totalt: 1000 g

Danmark
 Befolkning: 5.526.738
 BNP pr. person: 42.100 USD
 Gennemsnitlig levetid: 77 år
 Uddannelsesniveau: 100%
 Udvandring: 0,7%

Denmark
 Population: 5,526,738
 GDP per person: 42,100 USD
 Life expectancy: 77 years
 Education: 100%
 Emigration: 0.7%

The Al Awssi Family of Copenhagen - \$426.75 per Week
 Køkken: 305 gram
 Mad: 250 g
 Drikkevarer: 250 g
 Andre varer: 250 g
 Totalt: 1000 g

Foto: Henning Sjøstrøm

Familien Al Awssi

Undersøgelsen af madvarerne gav anledning til en del samtaler om, hvor maden kommer fra. Er det for eksempel en god idé at bringe vand i plastikflasker fra Grækenland til Danmark?

- Undersøgelsen af vores madindkøb gav anledning til, at vi talte en del om, hvor vi troede tingene kommer fra. Det havde jeg aldrig tænkt så meget over, fortæller Lone. Der er ikke megen information på varerne om, hvor de kommer fra og hvor de er produceret henne. Derfor var det meget vanskeligt at svare på spørgsmålene om transporten.

Græsk vand med lastbil gennem Europa

Undersøgelsen har også gjort familien mere bevidste om, at der er meget emballage.

- Pludselig ser man sit affald, og man ser, at sækken bliver større og større. Jeg begyndte at tænke over, om tingene er pakket meget ind, fortæller Lone. Nogle gange vejer emballagen endda mere end

varen indeni. Det var ikke sådan, at vi lavede om på, hvad vi ellers ville købe. Men vi fik sat fokus på, hvor meget emballage der er.

- Vi køber nogle gange græsk vand i plastikflasker. Der begyndte jeg at se for mig, hvordan lastbilerne kører op igennem Europa. Ali er glad for vand på flaske, men Lone foretrækker vandet fra hanen.

- Jeg synes det vil være ærgerligt, hvis politikerne mister fokus på at vandet i vores vandhaner skal være god kvalitet, siger hun. Det skal gerne være sådan, at vi kan drikke vandet fra hanen, som vi altid har gjort.

Mere bevidst om indkøb

Det har ikke været et meget bevidst valg for familien at købe økologiske varer. Men Lone foretrækker at købe økologisk, fordi hun

mener, at økomærket er en garanti for, at varerne er produceret ordentligt. At der er lagt større ansvar i dyrkingen, så varerne har en bedre kvalitet og er sundere. Så der havner alligevel en del økologiske varer i kurven. Og undersøgelsen gav Lone mere viden om, hvornår hun gerne vil købe økologiske varer.

- Vi så en udsendelse om italienske grøntsagsavlere, der var meget bekymrede over de store ukontrollerede lossepladser, der gror frem rundt omkring deres marker. De turde knap selv spise deres afgrøder. Siden har familien Al Awssi undladt at købe italienske grøntsager og æbler, hvis de ikke er økologiske.

- Jeg er blevet mere bevidst om, hvad jeg køber. Tidligere skulle

de økologiske varer være nemme at finde, for at jeg valgte dem. Jeg ledte ikke efter dem.

Spiser en del ude

Familien har valgt en uge, hvor de var en del hjemme alle tre. Der kan godt være uger, hvor Lone spiser på arbejdet tre af dagene, Hannibaal spiser i Tivolis kantine og Ali går ud og spiser. Det er også typisk for familien at spise en del ude, og familien spiser aldrig på de billigste restauranter, for også her vil de gerne have kvalitet. Måltidet er også et samlingssted, hvor familien glæder sig over at være sammen.

Familien Al Awssi i køkkenet

Familien Al Awssi sætter kvalitet i højsædet, og vil hellere have lidt men godt.

Familien Al Awssi spiser megen Midelhavsmad med mange grøntsager, bønner og linser. Retten med stegte auberginer finder ofte vej til familiens køkken. Her finder man også frugter som granatæble og figen, som ikke er så kendte i det danske køkken. Ali er fra Irak og har den sydlandske kultur med sig med respekt for gode råvarer.

- Det er min mand, der har lært mig at lave mad. Han er rigtig god til det. I starten af vores ægteskab, var det ham der lavede maden, fortæller Lone.

Maden skal have kvalitet

- Når min mand køber ind, mærker han på varerne og udvælger de skønneste ting. Vi søger efter friske grøntsager og moden frugt. Lige som, når italienske og spanske kvinder går på marked. Vi køber gerne Halalkød fra en slagter, der både har god kvalitet og samtidig gode priser. Men vi køber også kød i Irma og andre steder.

Lone har ikke så meget tid til at bage, men når hun bager kage til sin søns klasse, gør hun det fra grunden.

- En pulverkage - det kan bare være lige meget. En god andefond kan spare meget besvær, men ellers vælger vi ikke præfabrikerede varer. Amerikanske undersøgelser viser, at de mange præfabrikerede

ting ikke er godt for sundheden. Familien kan også finde på at købe dyre flødeboller fra Summerbird. Til gengæld har de ikke huset fuld af lørdagsslik.

Modnet i det danske klima

- Det ærgrer mig, at det er så vanskeligt at finde gode danske æbler, siger Lone, der er opvokset på en æbleplantage på Fyn. Danmark har et rigtig godt klima til æbler og alligevel er det udenlandske æbler, man kan købe i alle supermarkeder. Om efteråret køber vi stort ind, når Fejøsuden lægger til i Nyhavn.

På tagterrassen har familien et figentræ, der gav 25 fine modne figner i år. Lige uden for køkkenvinduet står en høj, frodig tomatplante og potter med friske krydderurter, som timian og mynte.

- Hele sommeren glædede jeg mig over, at Hannibaal gik ud på altanen og holdt øje med tomaterne og krydderurterne. Han var også optaget af komposten og ville gerne se, at der skete noget, men det gjorde der nu ikke på så kort tid. Jeg har altid lagt vægt på, at han skulle se, hvor tingene kommer fra. Da han var lille tog vi ud i naturcentret på Amager Fælled og så, hvordan de parterer harer og rådyr.

Familien Al Awssi, København - 2.560,50 kr. pr. uge

Ali, Lone og Hannibaal (14) - én uges mad i oktober.

Korn og anden stivelseholdig mad: 244 kr. (heraf økologisk 57 kr.) - 500 g lasagneplader; 252 g croissanter; 250 g tortelloni; *De Cecco* pasta 500 g ø; 108 g tebolle 108 g; 50 g tebirkes; 120 g croissanter; 200 g rugboller; 500 g *Irmas* Frugtbrød ø; 450 g boller til at riste; 1,5 kg kartofler ø; 900 g *Irma* brød.

Mejeriprodukter: 101 kr. (heraf økologisk 58 kr.) - 2 l mælk ø; 175 g revet ost; 250 ml Cremefine; 340 g Cultura yoghurt med ananas, 150 g revet Gouda ost ø; 408 g æg ø.

Kød, fisk og æg: 383 kr. (heraf økologisk 248 kr.) - 500 g *Irmas* hakkede bøfkød ø; 395 g æg ø; 1 kg kalvekød fra lokal slagter, spist 300 g og resten er frosset; 1,2 kg hakket oksekød ø; 250 g *DGS* kalkunbacon; 540 g kylling fra *De fem Gaarde* ø.

Frugt, grøntsager og nødder: 172 kr. (heraf økologisk 119 kr.) - 550 g tomat, ø; 250 g agurk; 150 g salat; 1,24 kg *Fair Trade* bananer u ø; 250 g hvide bønner u; 175 g salat ø; 450 g linse salat; 250 g gulerødder ø; 250 g hjemmelavede rødbeder fra familien i Jylland.

Krydderier og tilbehør: 22 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 70 g tomat

koncentrat; 205 g sennep.

Snacks: 151 kr. (heraf økologisk 24,50 kr.) - 4 stk. *Summerbird* flødeboller; 175 g Kims chips; 100 g *Irmas* chokolade ø; 150 g *Walkers* Biscuits.

Færdigmad: 151 kr. (heraf økologisk 0 kr.) - 500 ml *Emmea's* Mornay Sauce; 355 g pizza; 1 kg *Irma* Sauce; 225 ml *Miracle* Whip mayonnaise. Familien køber frokost i kantinen eller spiser frokost i byen. Det er ikke medregnet i opgørelsen.

Restauranter og cafeer: 1.100 kr. - familien har i ugens løb spist en gang på deres "hverdagsrestaurant".

Drikkevarer: 236,50 kr. (heraf økologisk 197 kr.) - 1,5 l Chardonnay vin ø; 40 kapsler *Nestlé* kaffe a 8 g ø; 750 ml *St. Paul Viognier* vin.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver, at varen er produceret uden for Europa

I alt eksklusive færdigmad, fastfood, restauranter og cafeer: 1.460 kr.

Al Awssi statistik

Madindkøb

Økologisk andel af budget*: **41%**

Færdigmad, andel af budget*: **12%**

Restaurantbesøg: **1.100 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget*: **20%/5 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget*: **8%/3 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget*: **31%/4 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget*: **14%/4 kg**

Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **4,2 kg**

Andet køkkenaffald: **1,8 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.