

# Familien Rylander Hansen

# The Rylander Hansen Family



Familien Rylander Hansen, København - 1.521,00 kr. pr. uge

Danmark Denmark

The Rylander Hansen Family of Copenhagen - \$253.50 per Week

**Ugen (22. Gunnar (55), Mia (53) og Asa (18) - en uges mad i november:**

**Mad og drikkevarer (inkl. vand):** 2000 kr. (inkl. alkohol 100 kr.) - 17,2 liter vand, 100 g kaffe, 100 g te, 100 g sukker, 100 g mælk, 100 g smør, 100 g margarine, 100 g olie, 100 g salt, 100 g peber, 100 g krydderier, 100 g pasta, 100 g ris, 100 g korn, 100 g bær, 100 g frugt, 100 g grønt, 100 g kød, 100 g fisk, 100 g æg, 100 g ost, 100 g chokolade, 100 g kage, 100 g is, 100 g øl, 100 g vin, 100 g spiritus.

**Mad og drikkevarer (inkl. vand):** 2000 kr. (inkl. alkohol 100 kr.) - 17,2 liter vand, 100 g kaffe, 100 g te, 100 g sukker, 100 g mælk, 100 g smør, 100 g margarine, 100 g olie, 100 g salt, 100 g peber, 100 g krydderier, 100 g pasta, 100 g ris, 100 g korn, 100 g bær, 100 g frugt, 100 g grønt, 100 g kød, 100 g fisk, 100 g æg, 100 g ost, 100 g chokolade, 100 g kage, 100 g is, 100 g øl, 100 g vin, 100 g spiritus.

**Mad og drikkevarer (inkl. vand):** 2000 kr. (inkl. alkohol 100 kr.) - 17,2 liter vand, 100 g kaffe, 100 g te, 100 g sukker, 100 g mælk, 100 g smør, 100 g margarine, 100 g olie, 100 g salt, 100 g peber, 100 g krydderier, 100 g pasta, 100 g ris, 100 g korn, 100 g bær, 100 g frugt, 100 g grønt, 100 g kød, 100 g fisk, 100 g æg, 100 g ost, 100 g chokolade, 100 g kage, 100 g is, 100 g øl, 100 g vin, 100 g spiritus.

**Indtægt:** 5.000 kr.  
**Boligudgifter:** 1.000 kr.  
**Transportudgifter:** 100 kr.  
**Andet:** 500 kr.  
**Samlet udgifter:** 1.600 kr.  
**Rest:** 3.400 kr.

**Population:** 5.524.738  
**Population density:** 138/1000  
**Urban population:** 47%  
**Life expectancy:** 77,49 years  
**Share of forestland:** 12,4%

**Population:** 5.524.738  
**Population density:** 138/1000  
**Urban population:** 47%  
**Life expectancy:** 77,49 years  
**Share of forestland:** 12,4%

**Ugen (22. Gunnar (55), Mia (53) og Asa (18) - One Week's Food in November:**

**Food and drinks (incl. water):** 2000 USD (incl. alcohol 100 USD) - 17.2 liters water, 100g coffee, 100g tea, 100g sugar, 100g milk, 100g butter, 100g margarine, 100g oil, 100g salt, 100g pepper, 100g spices, 100g pasta, 100g rice, 100g grains, 100g berries, 100g fruit, 100g vegetables, 100g meat, 100g fish, 100g eggs, 100g cheese, 100g chocolate, 100g cake, 100g ice cream, 100g beer, 100g wine, 100g spirits.

Foto: Henning Sjøstrøm

## Familien Rylander Hansen

Familien Rylander Hansens madindkøb bærer præg af, at de gerne bruger lokalt producerede fødevarer.

- I løbet af ugen købte vi det, vi plejer at købe. Vi prøver så vidt muligt at købe økologisk, men vi er ikke fanatiske. Vi køber for eksempel ikke økologiske æbler fra Sydamerika. Dels er der lang transport, men vi synes heller ikke de smager af noget.

I denne uge har familien selv plukket fire kg æbler, der groede vildt. Da Gunnar er biolog, betyder det noget for ham, at den økologiske drift giver marker og enge med større mangfoldighed af planter. Gunnar kan købe økologisk kød via sit arbejde, og svigerforældrene har gerne økologiske æg med fra Sydsjælland, når de besøger byen. De kan også skaffe friske fisk, som derfor ofte finder vej til familiens bord.

Med 16 kg grøntsager i løbet af en uge spiser familien på fire en del flere grøntsager pr. person end en gennemsnitlig dansk familie.

Det ses også af kompostmængden, der er på over 5 kg. Kødforbruget på 8 kg, eller 2 kg per person, er betydeligt, men skal ses i lyset af, at familien køber kød med ben, og at der er to voksne børn i familien.

**Fra Danmark, øvrige Skandinavien og EU**

Også denne familie studsede over, at det ikke fremgår af emballagen, hvor varerne er produceret. Og det gav anledning til nogle diskussioner.

- Vi tror jo, at vi køber en dansk leverpostej, når al teksten er på dansk. Men på pakken stod der blot, at den var produceret i EU, og ellers var det ikke nærmere specificeret. På sukkeret stod der, at det var fra Danmark, Øvrige Skandinavien og EU. Og i de fleste

tilfælde står der slet ikke noget.

- Vi måtte også sande, at det var da en frygteligt masse affald, vi samlede sammen. Og det var lidt chokerende at finde ud af, hvad det vejer.

## Æbleringe og tørrede svampe

### Familien Rylander Hansen spiser efter årstiden, plukker æbler og svampe, og laver mad ude i naturen.

En stor gryde orange græskarsuppe står og simrer over den brændefyrede grill. Nogle naboer kommer forbi og får en skål suppe med. Imens bliver der puslet om krydderurterne, der står i pletter i gårdrummet, der ligger midt i Københavns Indre By.

Familien Rylander Hansen foretrækker hjemmelavet mad og spiser sjældent på restaurant. I stedet tager de sammen med venner ud i naturen og laver mad over bål eller tænder op under grillen i gårdrummet.

### Samler forråd i naturen

Familien kan lide at samle frugter, urter og svampe i naturen og at lave mad fra grunden. Sammen med en god ven bliver der lavet pesto af brændenælder og skvalderkål.

- Man skal bare ud til Hareskoven, så er der masser af svampe, fortæller Gunnar. Vi har flere gange givet nogle venner en gavepakke med kurv, kniv og børste samt en guidet tur, hvor vi fortæller om svampene ude i skoven. Vi går efter de gode svampe - kantareller og Karl Johan-svampe - som også er dyre at købe.

Familien plukker også æbler, der vokser vildt, og tørre dem i en elektrisk tørremaskine. 1 kg æbler bliver til kun 100 g tørrede æbleringe med koncentreret smag, og de kan opbevares i mere

end et år. Næste mål er at lave egen ost.

### Spiser årstidens grøntsager

På bordet står der oftest traditionelt dansk mad som frikadeller og oksesteg. Men med et twist, for familien spiser gerne efter årstiden.

- Vi glæder os over, når den første spidskål dukker op. Så får vi frikadeller og stuvet spidskål. Og når der er tomater til foråret og agurker senere på sæsonen, så spiser vi det.

Claus Meyers Almanak var en kærkommen gave under juletræet. Her er der opskrifter med overvægt af danske råvarer og til de forskellige sæsoner.

### Mad som hele familien kan lide

- Teenagere kan bare bedre lide kød end grøntsager, siger Ida. Så familien spiser kød næsten hver dag, men ikke i store mængder. En kylling rækker fint til hele familien, og der er også noget tilbage. Og når der bliver lavet frikadeller, kommer Ida masser af revne rodfrugter i farsen.

Hver fredag har familien den tradition, at der er en god steg på bordet og som regel også en forret. Måltidet er en fælles begivenhed hos familien Rylander Hansen.

## Familien Rylander Hansen, København - 1.521,00 kr. pr. uge

Linea (22), Gunnar (55), Ida (55) og Ask (18) - én uges mad i november.

**Korn og anden stivelseholdig mad: 219 kr.** (heraf økologisk 45 kr.) - 750 g tortilla wraps; 135 g taco shells; 660 g burgerboller; 1 kg aspargeskartofler; 1,5 kartofler ø; 1,2 kg ciabatta-boller; 1 kg havregryn ø; 1 kg pasta ø; 1 kg rugbrød; 700 g brød.

**Mælkeprodukter og ost: 94 kr.** (heraf økologisk 94 kr.) - 500 g creme fraise ø; 2 l skummetmælk ø; 750 g piskefløde ø; 3 l *Thise* promille mælk ø; 1 l yoghurt ø.

**Kød, fisk og æg: 393 kr.** (heraf økologisk 109 kr.) - 350 g leverpostej; 140 saltkød; 1,5 kg kylling ø; 996 g kalvehaler; 3 kg and; 750 g hakket kalv og flæsk; 300 g bacon; 1 kg hakket oksekød.

**Frugt, grøntsager og nødder: 232 kr.** (heraf økologisk 128 kr.) - 425 g bønner; 800 g flåede tomater; 500 g rød peber; 2 kg gulerødder ø; 450 g tomater ø; 580 g avocado; 450 g salat; 500 g agurk ø; 750 g løg ø; 454 g svesker u; 1 kg Fejø æbler; 4 kg æbler indsamlet i naturen; 551 g pastinak ø; 1,9 kg Hokkaido-græskar ø; 405 g courgetter ø; 800 g flåede tomater ø; 65 g hvidløg; 175 g abrikoser.

**Krydderier og tilbehør: 57 kr.** (heraf økologisk 30 kr.) - 35 g taco spice mix; 35 g spice mix burrito, 230 g taco sauce, 270 g *Thousand Island* dressing (ø), 1 kg sukker, 190 g paprika ø.

**Snacks: 96 kr.** (heraf økologisk 40 kr.) - 740 g tortilla chips; 80 g makroner; 550 g kirsebær sauce ø; 300 g lakridspiber.

**Færdigmad: 30 kr.** (heraf økologisk 30 kr.) - mad på arbejde ø.

**Fastfood: 0 kr.**

**Restauranter og cafeer: 395 kr.** - 2 personer i familien har i ugens løb spist ude.

**Drikkevarer: 5 kr.** (heraf økologisk 5 kr.) - 750 g rød saft ø.

ø angiver at varen er økologisk

u angiver varer produceret uden for Europa

I alt eksklusive færdigmad, fastfood, restauranter og cafeer: 1.096 kr.

# Rylander Hansen statistik

## Madindkøb

Økologisk andel af budget\*: **42%**

Færdigmad, andel af budget\*: **3%**

Restaurantbesøg: **395 kr.**

Korn, ris, pasta, kartofler, andel af budget\*: **20%/9 kg**

Mejeriprodukter, andel af budget\*: **8%/7 kg**

Kød, fisk og æg, andel af budget\*: **35%/8 kg**

Grønt, frugt og nødder, andel af budget\*: **21%/16 kg**

## Affald fra køkkenet på en uge

Kompost: **7,9 kg**

Andet køkkenaffald: **2,4 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](http://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](http://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.