



22.01.2011

Disse instrukser er lavet til de tre familier, som gennemførte en undersøgelse af den mad, de spiste i en uge, til udstillingen *Hungry Planet*. Du kan se resultatet deraf på udstillingen i Rundetaarn 22.01.-27.03.2011 eller på hjemmesiden www.hungryoplanet.dk, hvorfra man kan downloade udstillingens plancher.

Selvom dit affald ikke skal udstilles, så prøv endda at se, hvor meget det bliver til på en uge. Gang det så op med 56 uger, gang det dernæst med alle de husstande, der er på din vej, i dit kvarter eller din by, og vi står med en af de situationer, hvor det kan gøre en kolossal forskel, hvis hver dansker smed blot 50 eller 100 gram mindre væk hver dag.

Hungry Planet ugeundersøgelse

Til udstillingen "Hungry Planet - mellem køkken og klode" vil gerne lave tre familieportrætter af familier omkring et karakteristisk måltid. Til dette portræt hører en undersøgelse af, hvad familierne spiser på en uge. Yderligere vil vi gerne kunne vise, hvor meget affald, det bliver til i løbet af denne uge, og hvor meget kompostjord, der kan blive ud af det organiske affald.

I udgangspunktet skal alle oplysninger om ugens madvarer skrives ind i et skema, som udleveres (kan downloades fra www.hungryplanet.dk). Efterfølgende kan disse oplysninger tages ind i et regneark. Herefter vil man for eksempel kunne se, hvor stor en del af ens samlede madindkøb, som er kød, frugt & grønt, desserter og snacks osv., eller hvor stor en del af det man har spist i løbet af ugen, som er økologisk, eller dyrket under 100 km fra ens bopæl. Og man vil kunne se, hvor meget emballage det blev til på en uge, og hvor meget af affaldet, som er papir, plastik og metal.

Madvare - antal, mængde og pris - samt fødevarekategori

Skemaets første kolonner handler om de fødevarer, vi køber, hvor meget vi køber af hver og hvilken slags mad, der er på tale. Man skriver først madvaren ude til venstre, for eksempel Wasa knækbrød. Herefter følger man linjen mod højre. Den første kolonnegruppe har i alt 13 kategorier af fødevarer. Opdelingen stammer fra bogen *Hungry Planet* og vil gå igen på udstillingens billeder af familier fra hele verden. De 13 kategorier er nærmere beskrevet på næste side.

Vægt

I næste kolonne-gruppe skal man angive vægt - dels produktets vægt, dels emballagens vægt.

Indpakning

Her sætter man kryds ud for, om produktet er fra Danmark, fra det øvrige Skandinavien, fra det øvrige Europa eller fra den store verden. Sandsynligvis vil det i løbet af ugen stå klart, at der er rigtig meget, som vi ikke ved, hvor kommer fra - men selv det er godt at indse.

Transport og afstand

Her begynder det at blive rigtig svært, og det er overhovedet ikke sikkert, at din købmand eller grønthandler ved det. Men lad være med at skrive noget, hvis ikke du kender svaret. Ikke mindst afstanden kan snyde. For eksempel en dansk ørred kan være opvokset i en fiskefarm i Kattegat og transporteret til Vietnam for at blive pakket, før den sælges i Netto - og kan på den led have været ude på to lange rejser.

Andet

I de sidste kolonner afkrydser man, om madvaren er mærket med Fair Trade, økologisk, Demeter eller andre ordninger, om den er hjemmedyrket eller indsamlet i naturen. Naboens kartofler er hjemmedyrkede, mens 'indsamlet i naturen' dækker vilde urter, bær, svampe, lystfiskeri osv.

Håndtering af affald

På udstillingen i Rundetaarn vil vi meget gerne sammen med portrætbilledet af jer vise to glas-cylindere, den ene med den emballage, som kom ud af en uge, den anden med den kompostjord, som der kunne laves ud af det organiske affald i løbet af ugen.

Fødevarekategorierne

Her er der lidt stikord til de enkelte fødevare-kategorier. Hvis der er tvivlsspørgsmål, så se i bogen *Hungry Planet*, hvordan en tilsvarende fødevare er placeret.

Korn og anden stivelsesholdig mad - Denne gruppe indeholder dels kornprodukter som mel, gryn, brød, pasta, ris, boghvede, quinoa, rug og müsli, dels stivelsesholdige fødeemner som kartofler, søde kartofler og maniok.

Mælkeprodukter og ost - Denne gruppe giver sig selv: Smør ost, mælk, mælkepulver og alle former for surmælksprodukter. Yoghurt med frugt hører også til her.

Kød, fisk og æg - Denne gruppe omfatter alle de animalske produkter, skært kød, røget, speget og tørret kød, pølser, skinker, fars, kyllinger, ænder, kalkun- og strudsekød, snegle, fisk og skaldyr, vagnet-, hønse-, og strudseæg samt alle slags blæksprutter og fisk.

Frugt, grøntsager og nødder - er selvforklarende. Kartofler regnes ikke som en grøntsag, men som stivelsesholdig mad. I bogen *Hungry Planet* er en tomat sauce medregnet i denne gruppe.

Tilbehør: sukker, salt, olie mv. - I denne gruppe [på engelsk *condiments*] medregnes for eksempel sukker, salt, olie, eddike, dressing på flaske, relish, chutney, pickles, soya, sennep, ketchup, mayonnaise, krydderier, tørrede urter, friske krydderurter som basilikum, persille og karse, pålægschokolade, honning og marmelade. Gruppen omfatter kort sagt alle slags tilbehør og tilsætninger under forberedelsen og indtagelsen.

Snacks og desserter - Her medregnes ting som chips, slik, chokolade, rice crackers, kiks og snackbars.

Færdigmad - Her medtages ting som instant noodles, færdige sandwiches, dybfrosne pizzaer og lignende færdigretter.

Restauranter og cafeer - Her medtages mad som er købt og indtaget på spisesteder.

Fast Food - omfatter for eksempel burger bars, take away sushi, take away Thai, China osv.

Street Food - Ting man køber og spiser på gaden eller perronen, som for eksempel en hot dog.

Hjemmelavet mad - Det kan være en hjemmebagt kage eller småkager, hjemmelavet relish og hyldebærsaft, hjemmesyltede asier og stikkelsbærmarmelade. Ingredienserne indføres særskilt.

Drikke - øl, vin, vand, juice - Her medtages alle former for drikkevarer på nær mælk. Kildevand, sodavand, øl, vin, saftvand, juice, te, kaffe, cacaopulver osv.

Diverse - Her medtages ting som betelnødder, tobak og cigaretter, vitaminer og kosttilskud, fuglefoder, hunde- og kattemad.