

## Få dine fødevarers klimapropportioner på plads

Trine, Jens, Mikkel og Astrid er venner. En dag over en øl begynder en diskussion – hvem af dem lever egentlig mest klimavenligt? De har alle sammen ændret deres vaner for klimaets skyld, men hvad har den største virkning?

Trine forsøger så vidt muligt at leve emballagefrit – hun handler ind i løsmarkeder, hvor hun selv kan medbringe glas til ris, pasta, mel og andre varer, og grøntsagerne i hendes køkken er også købt i løssalg.

Jens bekymrer sig ikke så meget om emballagen på den mad, han spiser, men i stedet på hvor langt den har rejst. Han vælger derfor næsten udelukkende danske varer, fordi han gerne vil spise så lokalt som muligt.

Mikkel er vegetar og har valgt kødet fra for at gøre noget for klimaet. Han spiser stadig ost, smør og drikker mælk, men spiser ingen typer af kød eller fisk.

Astrid har fravalgt oksekød, lam samt mejeriprodukter fra disse, men spiser stort set alt andet.

Alle fire gør en indsats for klimaet på vidt forskellige måder. De ved godt, at deres valg og madvaner påvirker klimaet – men de er måske ikke klar over, at ikke alle valg har lige stor vægt og betydning. For hvordan udregner man egentlig sit klimaaftryk? Hvilke ting skal med i regnestykket? Og hvad skal man gøre, hvis man vil gøre en så stor forskel som muligt?

Alt det vil vi udforske i dette longread. Der er mange aspekter, man skal forholde sig til, og det kan være svært at have det store overblik. Derfor vil vi herunder opridse nogle af de vigtigste elementer, hvis man vil træffe beslutninger og ændre vaner for klimaets skyld.

### **Fødevarer og deres klimaaftryk**

Først og fremmest: hvorfor er valg omkring fødevarer overhovedet vigtigt for ens virkning på klimaet? Det skyldes, at

fødevarereproduktionen samlet set står for omkring ¼ af den globale udledning af drivhusgasser (3) - de gasser, der driver opvarmningen af vores jord. Hvordan hænger det så sammen? Måske tænker du, at klimaforandringer kun har noget med fossile brændstoffer at gøre, men det er ikke hele sandheden. Mennesker påvirker miljøet omkring os på utallige måder, når vi opdyrker landet og opdrætter husdyr, hvilket kan lede til udledning af særligt kuldioxid (CO<sub>2</sub>), metan (CH<sub>4</sub>) og lattergas (N<sub>2</sub>O) - alle tre drivhusgasser.

En fødevarer udleder drivhusgasser gennem flere stadier af sit liv - under produktionen på marken, når den transporteres frem og tilbage mellem lande, når det køles ned og opvarmes, og når det i sidste ende bliver spist eller smidt ud. Lad os kort gennemgå de største kilder til fødevarers klimaaftryk, før vi dykker mere ned i det:

### *Produktion*

Fødevarer produceres som regel på en mark, i en stald eller et drivhus. I den forbindelse bliver der udledt drivhusgasser fra utallige processer, der vil variere alt efter fødevareren, produktionsformen og de naturlige forhold (fx nedbør, temperatur og jordbundsforhold). Disse udledninger opstår f.eks. ved gødning af marken, ved brug af brændstof til landbrugsmaskiner eller ved udledning fra køer, får og geders fordøjelsessystem.

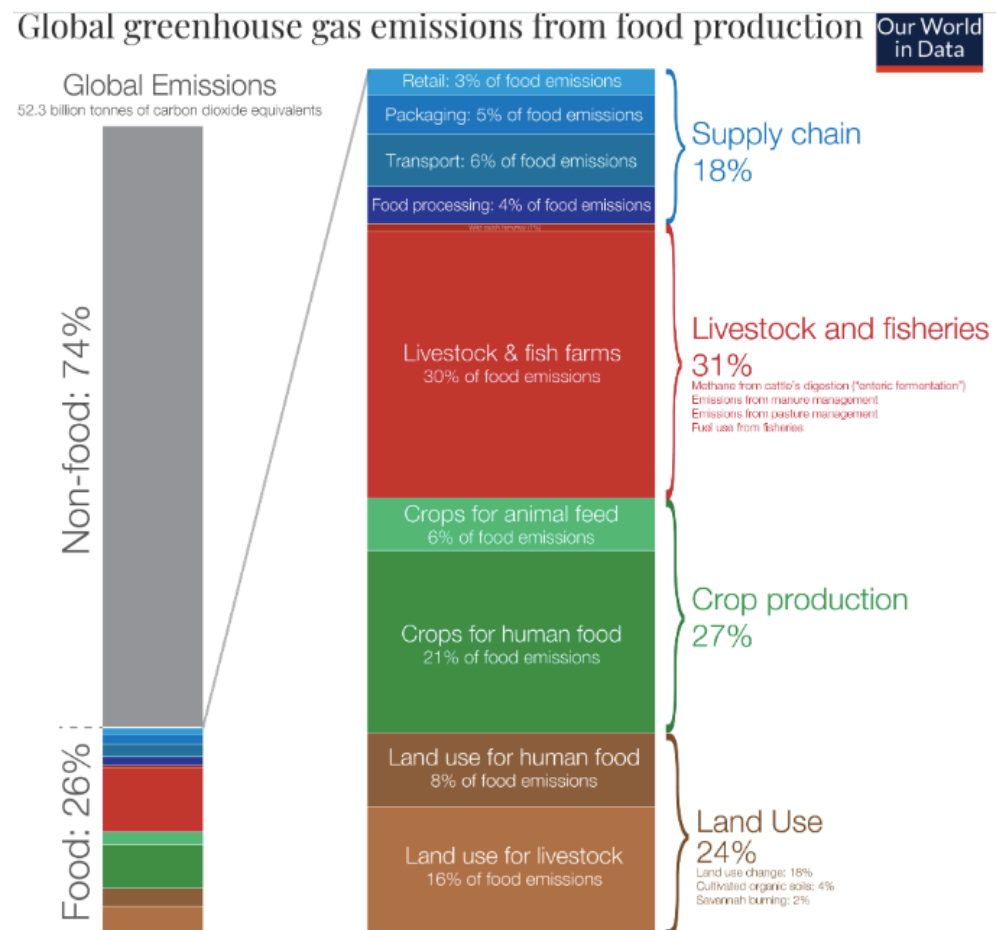
### *Arealanvendelse*

Alle fødevarer kræver plads, men nogle kræver mere end andre. Det betyder, at vi må omlægge den oprindelige natur, for at give plads til marker til vores egen føde eller til foder til vores husdyr. Det er skidt, for den oprindelige natur optager ofte mere CO<sub>2</sub>, end den udleder - modsat vores marker. Forestil dig en skov, hvis træer og plantemateriale opbygges via fotosyntese, som optager CO<sub>2</sub> fra atmosfæren. Den skov vil under normale omstændigheder optage CO<sub>2</sub>, men når den fjernes, mister vi både dette naturlige lager for kulstof i form af dødt plantemateriale i skovbunden og levende træer, og vi udleder CO<sub>2</sub> på stedet, hvis vi vælger at brænde træet fra skoven af.

### *Transport, forarbejdning, pakning mm (værdikæde-udledning)*

Før maden er klar til at blive solgt, vil den ofte blive forarbejdet på den ene eller anden måde afhængig af varen. En slagtet gris skal

f.eks. opdeles i flere udskæringer. Det meste af den mad vi spiser, har også rejst fra et andet land, måske endda flere, før det ender i vores indkøbskurv. Derudover skal det ofte pakkes og nedkøles både under sin rejse, og når det ankommer i supermarkedet. Alle de steps bruger energi, som bekendt udleder drivhusgasser, når det er skabt af fossile brændstoffer.



Figur 1: Opgørelse over kilderne til drivhusgasser fra madproduktion på globalt plan. Figuren er fra Our World in Data (3), hvor der også kan læses meget mere om fødevarers indvirkning på klima og miljø.

Hvis du er mere interesseret i, hvordan et klimaaftryk på fødevarer rent faktisk udregnes, så **klik her** og læs videre om livscyklusanalyser (**dropdown afsnit: er i bunden af dokumentet**).

## De fire tilgange til klimavenlighed

Når vi nu ved lidt om den generelle udledning fra fødevarer, så lad os se nærmere på de fire venners tilgang til at sænke deres klimaaftryk. I denne gennemgang forholder vi os kun til udledning af drivhusgasser og undersøger ikke andre negative sider af forskellige måder at producere fødevarer. Aspekter som miljøpåvirkning, madspild og dyrevelfærd er også vigtige sider af fødevaredebatten, men vennerne diskuterer her kun klimaaftrykket. For at måle forskellen for de enkelte fødevarer bruges Concitos "Den Store Klimadatabase" som reference. Vi benytter enheden CO<sub>2</sub>-ækvivalenter (CO<sub>2</sub>e) til at reflektere klimapåvirkning.

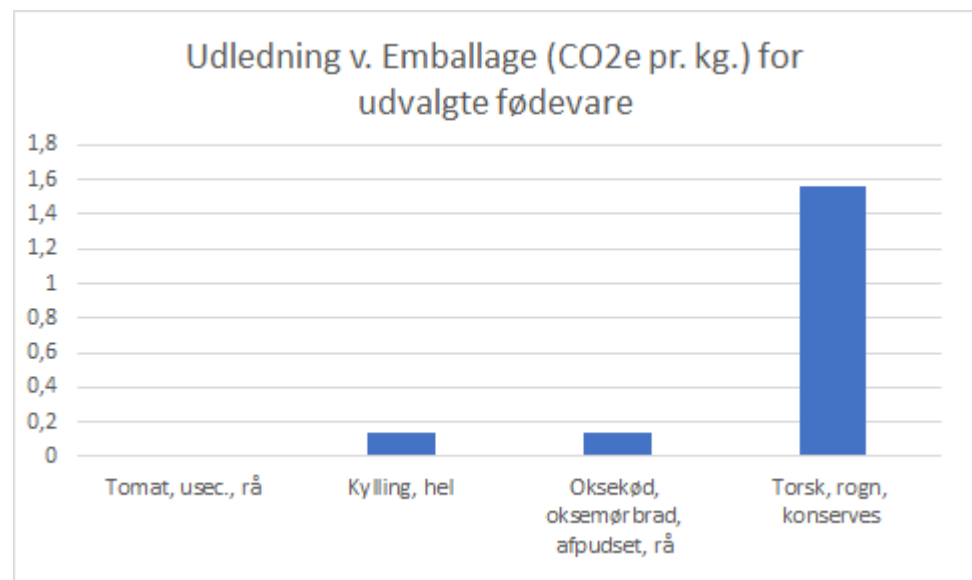
**Faktaboks:** Siden drivhusgasser har forskellige styrker ift at opvarme atmosfæren samt forskellig levetid i atmosfæren, der gør dem mere eller mindre betydningsfulde, så kan drivhusgasser ikke sammenlignes uden først at omdanne dem til en fælles enhed. Denne fælles enhed kaldes CO<sub>2</sub>-ækvivalenter, hvor alle andre drivhusgasser er omdannet til at matche effekten af CO<sub>2</sub>. Dette gøres ved brug af de enkelte gassers "global warming potential (GWP)", hvor det præciseres hvilken tidsramme man taler om (typisk 100 år).

### *Trine - Fri for emballage*

Når vi køber ind i supermarkedet, er de fleste produkter pakket ind i emballage. Da produktion af plastik og anden emballage kræver energi, og fordi der oftest indgår råolie i produktionen af plastik, vil produktionen af emballage også udlede CO<sub>2</sub> (5). Trine vælger derfor at undgå eller minimere køb med emballage for at sænke sin klimapåvirkning. Trine er også træt af at se skrald alle steder i byerne, og hun bliver især frustreret, når hun ser billeder af Verdenshavene, der flyder over med plastik. Det fører til en normal misforståelse, når man taler om klimapåvirkning. For selvom plastik kan være et stort miljøproblem, gør det ikke en stor forskel på klimaaftrykket sammenlignet med andre faktorer i produktionen. Emballage udgør nemlig kun ca. 5% af globale udledninger fra fødevarer (3). Og i et produkt som hakket oksekød udgør emballage kun 0,14 kg CO<sub>2</sub>e ud af samlet ca. 30-35 kg CO<sub>2</sub>e (1). Faktisk kan emballage ligefrem *sænke* den

samlede drivhusgasudledning, idet formålet med emballage er at beskytte maden og forlænge dets levetid. Det kan indirekte sænke madspild, som er en langt større klimasynder på globalt plan (6). Der er andre fordele ved at mindske sit køb af emballage f.eks. i forhold til miljø og forurening, men det er ikke det, der batter mest for klimaet.

Den fødevarer type, hvor emballagen udleder mest, er inden for konservesprodukter, f.eks. fisk i låge, leverpostej, og andre produkter, hvor emballagen er lavet af metal (figur 2). Hvis man vil minimere sin udledning via emballage, skal man derfor undgå disse produkter. Men selv her er der stor forskel på, hvor stor udledningen er i forhold til andre faktorer. Inden for fiskekonserves er forarbejdningsprocessen f.eks. ofte langt større end emballagens udledning.



Figur 2: Oversigt over udledning ved emballage (1).

### *Jens - Køb lokalt*

Jens prioriterer at spise lokalt for at undgå den udledning, der kommer fra at importere fødevarer til Danmark. Jens mener, at hvis man køber fødevarer fra et land uden for Danmark, så er der større drivhusgasudledning, end hvis man køber et dansk produkt, da der under transport vil blive brugt energi på brændsel og nedkøling. Jens køber derfor hellere danske tomater end spanske, og han vil i hvert fald aldrig købe tomater fra Sydamerika. Og Jens har på sin vis også ret - der sker selvfølgelig en udledning ved transport. Men den er ikke nødvendigvis særlig stor, når man

sammenligner med andre faktorer. Produktion af fødevarer og arealanvendelse vil typisk udlede langt mere. Faktisk kan det være lige så eller endda mere klimavenligt at købe tomater fra Sydeuropa end fra Danmark. Det skyldes, at vi i Danmark ofte bruger drivhuse til tomatproduktion, og de bruger store mængder energi (7). Køb af lokale fødevarer bør derfor så vidt muligt kombineres med fødevarer i sæson - der ikke behøver at blive dyrket i et drivhus.

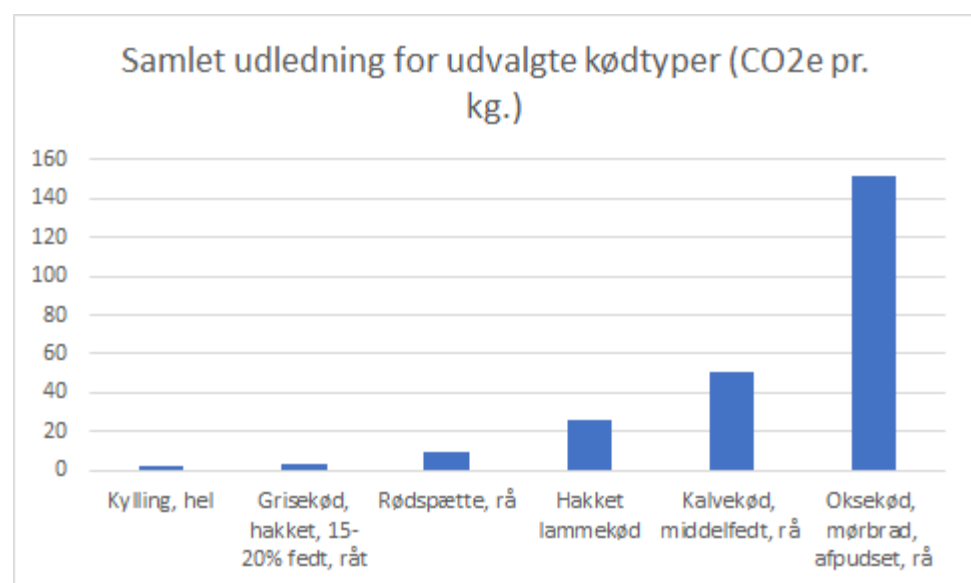
Ifølge Den Store Klimadatabase udgør transport maksimalt omkring 2 kg CO<sub>2</sub>e/kg, men typisk langt mindre. Det er relativt lidt, når man sammenligner med f.eks. det samlede klimaaftryk på hakket oksekød (30-35 kg CO<sub>2</sub>e/kg). Der findes også nogle produkter, som af gode grunde ikke kan produceres lokalt, såsom tropiske frugter. Til trods for at transporten udgør en større andel for det samlede klimaaftryk på disse varer, så er det samlede klimaaftryk typisk stadig ret lavt. For eksempel udgør transport omkring 80% af det samlede klimaaftryk på ananas, der dog kun samlet set udleder 0,65 kg CO<sub>2</sub>e/kg. Sammenlignet med andre faktorer har transport altså ikke den samme proportionale betydning. Fødevarer bliver typisk transporteret i store mængder, og brændstof fra transporten bliver derfor fordelt på mange afgrøder. På globalt plan er det faktisk kun omkring 6% af udledningen, der kommer fra transport (3). Så selvom det kan føles godt at støtte en lokal dansk landmand (hvilket det som udgangspunkt også er), så batter det altså ikke nødvendigvis det helt store på din klimapåvirkning. Der er dog visse produkter, hvor det kan give mening at købe lokalt. Det gælder særligt meget friske varer (såsom bær), der om vinteren kan komme langvejs fra (fx fra Sydamerika), da de ofte vil være fløjet for at holdes friske. Transporten skal altså ses i sammenhæng med andre aspekter, der proportionelt udleder mere end transporten - derfor har Jens også ret - men det er ikke hele sandheden.

### *Mikkel - Vegetar*

Mikkel er vegetar. Det er han, fordi han ved, at kød udleder store mængder drivhusgasser sammenlignet med andre fødevarer. Her har Mikkel fat i noget. Kødproduktion kræver typisk et stort areal, da dyret ikke kun skal bruge plads at stå på, der skal også bruges areal til at producere dets foder. Faktisk er kød en ret ineffektiv fødevarer, da der går rigtig meget foder og dermed ressourcer til at producere en relativt lille mængde kød (3). Samtidig udleder

nogle dyr store mængder drivhusgas blot ved at leve - det er særligt de firemavede drøvtyggere, herunder køer, får og geder. Når de fordøjer mad, udleder de store mængder metan, hvilket er en drivhusgas, der er 28-36 gange stærkere end CO<sub>2</sub> er (på 100 års tidsskala) (4), og som derfor er endnu værre ift. opvarmning af kloden. Hver gang koen bøvs og prutter, udleder den denne potente drivhusgas - og vi kan altså ikke bare sætte en prop i begge af dyrets ender. Derfor kan man se af Den Store Klimadatabase, at et kilo hakket oksekød kan udlede 30-34 kg CO<sub>2</sub>e, mens et kilo rødbeder til sammenligning udleder omkring 0,31 kg CO<sub>2</sub>e.

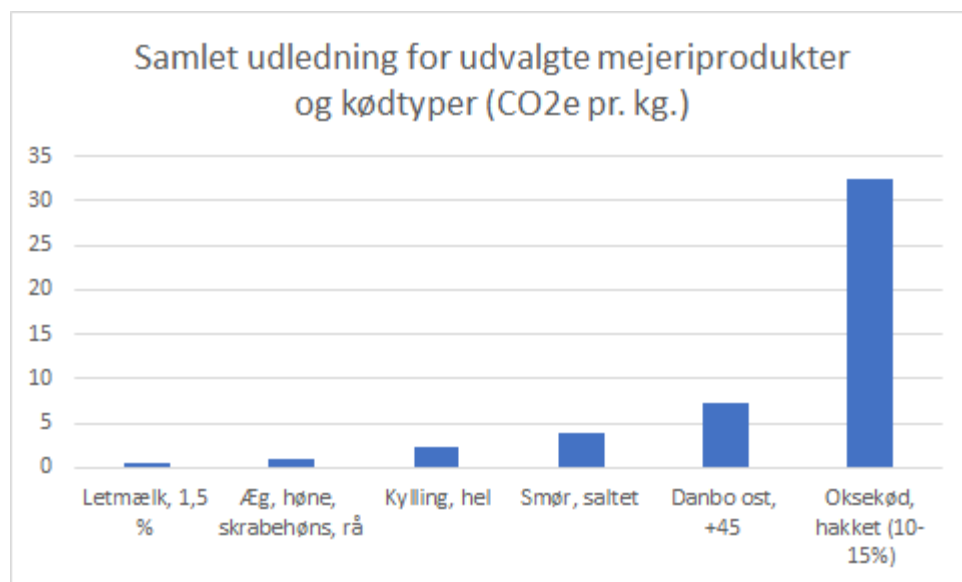
I stedet for kød spiser Mikkel en masse lækre grøntsager, linser, bønner, plantebaserede kødalternativer og også mælk, æg og ost. Men hov, mange mejeriprodukter kommer jo netop fra disse firemavede dyr - har de så også et højt klimaaftryk? Både og. Som alt andet, kommer det an på, hvordan fødevareren er produceret. En ko kan producere ret meget mælk gennem dens levetid, men kun producere kød en enkelt gang. Det betyder, at klimaaftrykket fra en ko "spredes" ud på en langt større mængde produkter, der dermed gør det relative klimaaftryk mindre. Derfor udleder en liter mælk kun omkring 0,48 - 0,79 kg CO<sub>2</sub>e. Til gengæld så går der ret meget mælk til at producere smør og ost, som derfor udleder hhv 3,92 kg CO<sub>2</sub>e/kg og 2,92 - 7,72 kg CO<sub>2</sub>e/kg. Mikkel har altså ret i, at man kan gøre en forskel på sit klimaaftryk ved at skære kød fra - særligt det røde kød fra okse, lam og får. Men måske har Mikkel glemt, at mejeriprodukter fra de dyr også udleder en del.



Figur 3: Samlet udledning for forskellige kødtyper (1).

### Astrid - Nej til ko og lam

Astrid har været inde for at kigge på Den Store Klimadatabase og fandt ud af noget interessant. Hvor nogle kødtyper rigtig nok udleder store mængder drivhusgasser, kan hun også se, at andre kødtyper udleder langt mindre. Hun bider mærke i, at kylling kun udleder 1,32 - 3,76 kg CO<sub>2</sub>e/kg - altså kan man spise 8 - 24 gange mere kylling end oksekød for samme klimaaftryk. Astrid bliver også overrasket over, at kylling faktisk udleder mindre end ost. Gris, kylling og de fleste typer fisk og skaldyr har et relativt lille klimaaftryk sammenlignet med koen, geden og fåret, og de biprodukter der er fra deres kødproduktion. Derfor har Astrid besluttet sig for at undgå kød og mejeriprodukter fra disse tre klimabelastende dyr, men fortsat spise bacon, kyllingenuggets og æg - og selvfølgelig masser af plantebaserede fødevarer. Astrid kan på den måde faktisk have en mere klimavenlig diæt end Trine, Jens og Mikkel, bare fordi Astrid undlader oksekød og mejeriprodukter. Kød udleder en proportionelt større mængde drivhusgas end andre gængse fødevarer, og det er derfor en god idé at være kritisk over for, hvor meget kød man spiser - men det er også vigtigt at forholde sig til: 1) hvilke typer af kød man spiser, 2) hvor store mængder man spiser og 3) om andre produkter, man spiser, også udleder store mængder drivhusgas.



Figur 5: Sammenligning mellem samlet udledning for udvalgte mejeriprodukter og kødtyper (1).



## Hvad kan de fire venner lære af dette longread?

At de fire venner går op i deres klimaaftryk, er i sig selv jo en god ting! Og alt det de fire venner gør, kan give fordele både for klima og på andre parametre. Påvirkningen på klimaet sker bare ikke proportionelt. Og derfor er det vigtigt, at man forholder sig kritisk til, hvordan forskellige aspekter påvirker ens klimaaftryk. Også selvom det kan virke uoverskueligt at regne det ud. De fire venner er alle klimabevidste, men de er ikke helt klar over, hvor stor betydning deres valg har for deres udledning - netop fordi de ikke har alle aspekter med.

Selvom de hver gør ting for klimaets skyld, er deres aftryk forskelligt - og nogle af holdningerne blandt dem kan reducere deres påvirkning mere end andre. Det har stor betydning, hvad man vælger at ændre. Men hvad skal man så gøre for at blive så klimavenlig som muligt?

Her er et par gode huskeregler:

- 1) Hvis du reducerer eller helt undgår oksekød og lammekød, så har du allerede skåret en hel del ned på din klimapåvirkning! Nogle typer af kød er langt mere klimavenlige - fx kylling, muslinger og typer af fisk som sild og ørred.
- 2) Køb gerne mere lokalt - men undersøg, hvordan dine fødevarer er dyrket og køb så vidt muligt altid i sæson.
- 3) Overvej at spise alternativer til mejeriprodukter, da bestemte mejeriprodukter er overraskende kilder til drivhusgasudledning - de færreste er nok klar over, at kylling udleder mindre end ost.

Vi håber, at du nu har lidt bedre styr på, hvad der er op og ned i forhold til klimaproportioner. Det er indviklet, og derfor kan det føles overvældende at vælge, hvad man selv skal gøre. Lige meget hvor klimavenlig du er, om du spiser kød, køber mad fra løsmarkeder, kun køber dansk og udelukkende drikker plantemælk (eller ingen af delene) - så er det vigtigste, at du forholder dig kritisk til den mad, du spiser og sætter dig ind i, hvor de største drivhusgasudledninger sker. Vi påvirker alle klimaet, men med vores madvaner har vi faktisk noget at sige. Du kan påvirke klimaaftrykket alt efter, hvad du vælger at putte i kurven og på gaflen. Det håber vi, at du nu føler dig lidt bedre klædt på til.

## Hvordan udregnes mine fødevarers klimaaftryk? (teknisk dropdown afsnit)

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor der endnu ikke findes en CO<sub>2</sub>-pris på fødevarer? Eller har du undersøgt klimaaftrykket på et kilo oksekød og opdaget, at det varierer mellem 30 - 150 kg CO<sub>2</sub>e (3)? Så er du ikke den eneste, for det har vi også undret os over, og vi har derfor forsøgt at dykke ned i videnskaben bag et klimaaftryk. Her vil vi dele nogle af vores opdagelser. Følgende er baseret primært på baggrundsrapporten for Den Store Klimadatabase (2).

For det første så kan variationen i klimaaftryk skyldes, at den samme fødevarer kan produceres på utallige måder - for eksempel kan der være stor forskel på om en tomat dyrkes konventionelt eller økologisk, og om den kommer fra Danmark eller Spanien. Men det skyldes også, at der findes rigtig mange metoder til at udregne klimaaftryk, hvoraf de fleste af disse er lige rigtige at bruge, men har forskellige fordele og ulemper. Det kan selvfølgelig gøre det forvirrende at lære om fødevarers klimaaftryk, og desuden betyde at klimaaftryk fra forskellige kilder ofte ikke kan sammenlignes. Vi vil her prøve at forklare nogle af de centrale begreber, som man benytter, når man udregner klimaaftryk via en *livscyklusanalyse*.

### *Livscyklusanalyse*

For at få et korrekt estimat på varers klimaaftryk, må man inkludere alle steps i dets livscyklus - altså gennem hele varens "liv". En sådan analyse kalder man nogle gange for "fra dåb til grav". Det betyder i praksis, at dine varers klimaaftryk er et resultat af bl.a. produktion, forarbejdning, pakning, transport, opbevaring, brug, affaldshåndtering mm.

### *Systemafgrænsning*

Når vi nu ved, at et klimaaftryk bør udregnes ud fra hele livscyklussen af en vare, så leder det os til begrebet *systemafgrænsning*. Det definerer, hvilke livscyklus-steps der inkluderes, og hvilke der undlades. For at få det mest retvisende klimaaftryk bør systemafgrænsningen være så stor som mulig, men det er ikke altid lige nemt at finde ud af, hvor grænsen bør være. Det giver nok meget god mening, at man skal inddrage produktionen af foder til klimaaftrykket for grisekød. Men skal landmandens transport til sojemarken inddrages? Og skal fældning af skoven på området inddrages, selvom der har gået

kvæg og græsset det ned mellem nedfældningen og sojaplantagen (hvilket typisk er tilfældet i Amazonas)? Reelt burde alle steps være med, men før man ved af det, er alle aktiviteter i hele verden forbundet i et komplekst net, og det kan derfor være noget uoverskueligt at opgøre en enkelt vares klimaaftryk. Derfor er det vigtigt, at kilder altid er gennemskuelige omkring deres systemafgrænsning.

### *Allokering*

Relateret til systemafgrænsning, møder vi begrebet *allokering*. Det gør sig særligt gældende i produktioner, hvor flere produkter laves fra den samme proces. Hvad tror du for eksempel, der sker med en malkeko, når den ikke længere kan producere mælk? Så vil den typisk blive slagtet og omdannet til forskellige kødudskæringer. Men hvordan fordeler man så klimaaftrykket fra koen til de forskellige produkter herunder mælk, smør, fløde, ost og kød? Det er der forskellige metoder til, hvoraf de i Den Store Klimadatabase benytter sig af en *økonomisk allokering* samt en *konsekvent livscyklusanalyse* (modsat normativ). Her udregnes klimaaftrykket baseret på værdien af produktet og dermed efterspørgsel på at have en ekstra ko græssende på marken. Det betyder, at det samlede beregnede klimaaftryk fra oksekødet bliver fordelt på grundlag af den økonomiske værdi af de enkelte udskæringer. Så jo dyrere udskæringen er, jo større vil udledningen være. Derfor vil du se, at i Den Store Klimadatabase udleder et kilo hakket oksekød omkring 35 kg CO<sub>2</sub>, hvoraf den samme mængde oksemørbrad udleder omkring 152 kg CO<sub>2</sub>, til trods for at de kunne være lavet fra den samme ko. Rationalet er, at købet af en oksemørbrad vil føre til større efterspørgsel på en ko, fordi den har en højere værdi. Derudover vil mælk have et lavere klimaaftryk end kød, da en ko kan producere meget mælk i løbet af sit liv, mens den kun kan bruges til kødproduktion én gang. For malkekoen bliver klimaaftrykket altså fordelt på en række forskellige produkter, mens en slagteko kun bruges til kød. Derfor er malkekoen mere effektiv klimamæssigt, og den kan samtidig sænke efterspørgslen på slagtekvæg, fordi vi bruger kødet, når den ikke længere kan producere mælk.

### *Funktionelle enheder*

For at udregne et klimaaftryk skal vi vide, hvilken enhed på varen der skal bruges. Det kan måske virke åbenlyst og i teorien nemt, men i praksis er det mere udfordrende. Man kunne for eksempel vælge mellem et klimaaftryk per kilo eller per protein. Nogle vil argumentere for, at det giver bedst mening at angive

klimaaftrykket per protein, for på den måde at medregne både klima og næringsindhold. Det virker særligt, hvis vi skal spise mere af grønnere proteinkilder. Det er dog oftest nemmere at relatere sig til enheden per kilo, da det typisk er den, vi bruger i dagligdagen. For eksempel vil de færreste vide, hvor mange kikærter de skulle købe for at opnå 50 g protein (omkring 250 g). Dog er det heller ikke så enkelt bare at bruge enheden per kilo. For mener vi et kilo "rent" kød eller med ben? Og svarer det til et kilo levende dyr, eller er det et kilo forarbejdet grisekød inklusiv emballage? I den nye store Klimadatabase skabt af Concito er det den sidstnævnte enhed, der benyttes.

Derudover bør man være opmærksom på, hvor meget af varen, man rent faktisk benytter. For eksempel udleder en liter vodka mere end tre gange så meget som en liter øl, men hvor du sagtens kan bunde en liter øl i løbet af aftenen, og stadig have det sjovt, vil du formodentlig ende på skadestuen efter en hel liter vodka. Her kommer vi tilbage til den funktionelle enhed, for der vil enheden per alkoholprocent formodentlig give bedre mening.

---

### Kilder:

1. Den Store Klimadatabase:  
[https://denstoreklimadatabase.dk/?s=&goods%5B0%5D=goods%3A38&order=field\\_co2\\_per\\_kg\\_1&sort=asc](https://denstoreklimadatabase.dk/?s=&goods%5B0%5D=goods%3A38&order=field_co2_per_kg_1&sort=asc)
2. *Den store klimadatabase - baggrundsrapport*. Concito.  
[https://denstoreklimadatabase.dk/sites/klimadatabasen.dk/files/media/document/Den%20store%20klimadatabase\\_baggrundsrapport\\_CONCITOrev3.pdf](https://denstoreklimadatabase.dk/sites/klimadatabasen.dk/files/media/document/Den%20store%20klimadatabase_baggrundsrapport_CONCITOrev3.pdf)
3. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
4. [https://www.epa.gov/ghgemissions/understanding-global-warming-potentials#:~:text=Methane%20\(CH4\)%20is%20estimated,uses%20a%20different%20value.&text=Nitrous%20Oxide%20\(N2O,for%20a%20100%2Dyear%20timescale](https://www.epa.gov/ghgemissions/understanding-global-warming-potentials#:~:text=Methane%20(CH4)%20is%20estimated,uses%20a%20different%20value.&text=Nitrous%20Oxide%20(N2O,for%20a%20100%2Dyear%20timescale)
5. <https://dkaffald.dk/hvem-er-vi/co2-beregning-og-fakta>
6. <https://stopspildafmad.org/om-madspild/#:~:text=Hvordan%20p%C3%A5virker%20madspild%20klimaet%3F,af%20al%20verdens%20CO2%2Dudledning.&text=De%20700.000%20ton%20spiselige%20f%C3%B8devarer,%2C%20estimerer%20Milj%C3%B8%2D%20og%20F%C3%B8devareministeriet>

7. <https://nyheder.okologi.dk/mad-og-marked/danske-tomater-er-som-regel-mere-klimabelastende-end-sydeuropaeiske>

