

To måltider fremstillet for Ha´det godt 12. oktober 2009

De vigtigste ingredienser er medtaget

Marianne

2 hakkebøffer med ovnkartofler, tzatziki og græsk salat

Ingredienser	Mængde	Ca. kg CO2 pr. kg ingrediens	Ca. kg CO2 pr. ingrediens i retten
Oksekød	0,2 kg	20	4,00
kartofler	0,2 kg	0,5	0,10
Agurk, tomat, salat	0,2 kg	2,9	0,58
Feta	0,03 kg	6	0,18
yoghurt	0,03 kg	1,2	0,04
Krydderurter	0,001 kg	2,9	0,00
I alt			4,90

ca. kg CO2 for retten

Birte

Krebinet med stegte kartofler, rødbedetzatziki og hvidkålssalat

Her er der gået efter to CO2 besparelser, hvad kødet angår: dels er kødtypen ændret og dels er mængden mere end halveret og det er strukket med bulgur.

Ingredienser	Mængde	Ca. kg CO2 pr. kg ingrediens	Ca. kg CO2 pr. ingrediens i retten
Svinekød	0,08 kg	4	0,32
Bulgur, rå	0,015 kg	1,1	0,02
Kartofler	0,2 kg	0,5	0,10
Rødbeder, kål	0,3 kg	0,5	0,15
yoghurt	0,03 kg	1,2	0,04
			0,62

ca. kg CO2 for retten

Fortsættes.....

I nedenstående eksempel er der kun ændret på kødsorten, mængden er den samme som i Mariannes ret og uden at strække kødet med bulgur.

Ingredienser	Mængde	Ca. kg CO2 pr. kg ingrediens	Ca. kg CO2 pr. ingrediens i retten
Svinekød	0,2 kg	4	0,80
Kartofler	0,2 kg	0,5	0,10
Rødbeder, kål	0,3 kg	0,5	0,15
yoghurt	0,03 kg	1,2	0,04
I alt			1,09
			ca. kg CO2 for retten

I sidste eksempel er der serveret 2 gulerodsdeller til retten i stedet for kød

Ingredienser	Mængde	Ca. kg CO2 pr. kg ingrediens	Ca. kg CO2 pr. ingrediens i retten
Gulerod (vegedelle)	0,2 kg	0,1	0,02
Æg	0,02 kg	2	0,04
Bulgur, rå	0,015 kg	1,1	0,02
Kartofler	0,2 kg	0,5	0,10
Rødbeder, kål	0,3 kg	0,5	0,15
yoghurt	0,03 kg	1,2	0,04
I alt			0,36
			ca. kg CO2 for retten