

## VANDET VI SPISER 2

### Hvor meget vand “spiser” vi?

Hvis man ser på, hvor meget vand en person dagligt “spiser” via sine fødevarer (altså hvor meget vand, der er brugt på at producere maden), så er det et sted mellem 2.000 og 5.000 liter vand. Til sammenligning indeholder et badekar ca. 200 liter vand. Det er altså et vandforbrug på mellem 10 og 25 fyldte badekar pr. person. Om dagen!

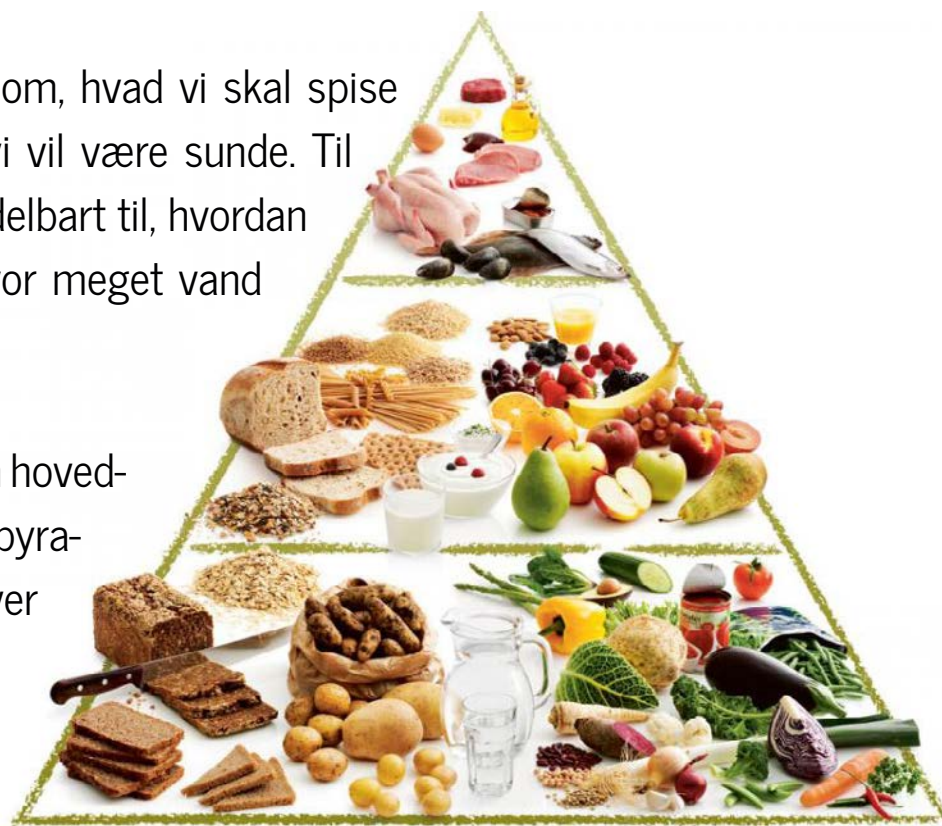
Det hele er voldsomt, men der er dog stor forskel på, om det er 10 eller 25 badekar, der forbruges. Forskellen består først og fremmest i, hvilke fødevarer man spiser. Der er nemlig enormt stor forskel på, hvor meget vand der bruges til at producere fx 1 kg oksekød og 1 kg kål. Det betyder altså noget, hvilken mad man spiser.

### Madpyramiden

Du kender måske allerede madpyramiden. Her kan du få en idé om, hvilke kategorier af fødevarer der findes.

Madpyramiden er udviklet for at give os en idé om, hvad vi skal spise mest af, og hvad vi skal spise mindre af, hvis vi vil være sunde. Til gengæld forholder madpyramiden sig ikke umiddelbart til, hvordan de forskellige fødevarer bliver produceret, og hvor meget vand der bruges på det.

Men måske er der alligevel en sammenhæng. Som hovedregel kan man sige, at madvarerne i bunden af pyramiden (dem man skal spise mest af) typisk kræver mindre vand at producere, end madvarerne øverst i pyramiden. Der kan altså være flere fornuftige grunde til at spise, som madpyramiden anbefaler.



Se mere på [www.madpyramiden.dk](http://www.madpyramiden.dk), hvor du også kan gå ind under 'Find en råvare' og se mere om forskellige fødevarer og få et overblik over de forskellige fødevarekategorier.



## Der er forskel på, hvad vi spiser



Generelt kan man sige, at den mest vand-effektive måde at spise på er at spise sig mæt i mad, der kommer fra planter og ikke fra dyr. Der bruges i gennemsnit 15.000 liter vand på at producere et kg oksekød, men kun 300 liter vand på et kg kartofler.

Der kan dog også være store forskelle i vandforbruget inden for de enkelte kategorier af mad. Fx er der stor forskel på, om man vælger kylling eller oksekød, og om man spiser mandler eller solsikkefrø. Det fremgår af tabellen nedenfor, hvor meget vand der bruges på at producere et kg af forskellige fødevarer. Læg også mærke til, hvor meget der bruges pr. portion. Der kan nemlig være stor forskel på, hvor store mængder vi spiser af forskellige typer madvarer.



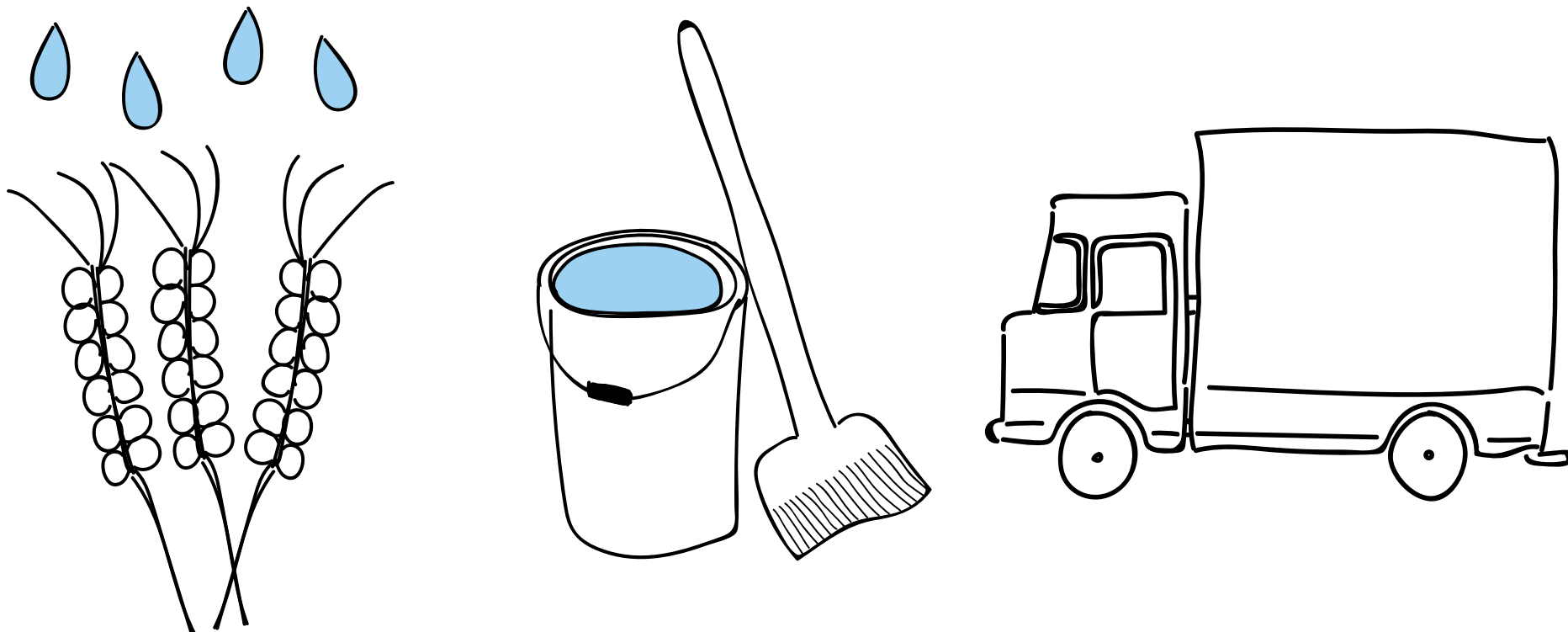
<b>Fødevarer</b>	<b>Portion</b>	<b>Vandforbrug pr. portion</b>	<b>Vandforbrug pr. kilo</b>
<b>Øverste lag - det vi skal spise mindst af</b>			
Oksekød	100 g	1.500 liter	15.000 liter
Lammekød	100 g	1.000 liter	10.000 liter
Grisekød	100 g	600 liter	6.000 liter
Kylling	100 g	400 liter	4.000 liter
Fisk	100 g	50 liter*	500 liter*
Æg	60 g / 1 stk	200 liter	3.000 liter
Smør	20 g	120 liter	6.000 liter
Olivenolie	20 g	280 liter	14.000 liter
Rapsolie	20 g	100 liter	4.300 liter
Ost	50 g	150 liter	3.000 liter
<b>Midterste lag - det vi skal spise mere af</b>			
Ris	100 g	250 liter	2.500 liter
Frugter og bær	300 g	300 liter	1.000 liter
Mandler	40 g	640 liter	16.000 liter
Solsikkefrø	40 g	150 liter	3.000 liter
Komælk	200 g / 1 glas	200 liter	1.000 liter
Soyamælk	200 g / 1 glas	75 liter	300 liter
Appelsin- og æblejuice	200 g / 1 glas	200 liter	1.000 liter
<b>Nederste lag - det vi skal spise mest af</b>			
Grøntsager og rodfrugter	300 g	100 liter	400 liter
Kartofler	100 g	30 liter	300 liter
<b>Andre eksempler</b>			
Chokolade	50 g	850 liter	17.000 liter
The	2,5 dl	30 liter	9.000 liter
Kaffe	2,5 dl	260 liter	19.000 liter
Rødvin	2,5 dl	200 liter	900 liter

\* Vurdering af vandforbrug ved opdrættede fisk; der findes ikke officielle beregninger



## Men hvorfor så meget vand?

Måske er det svært at tro på, at der i gennemsnit går 15.000 liter vand, altså 75 fyldte badekar, til at fremstille 1 kg oksekød - men den er god nok. Ud over det vand, koen drikker, bruges der også vand på rengøring af stalde, slagting osv. Desuden kræver det rigtigt meget vand at dyrke det korn, køerne spiser.

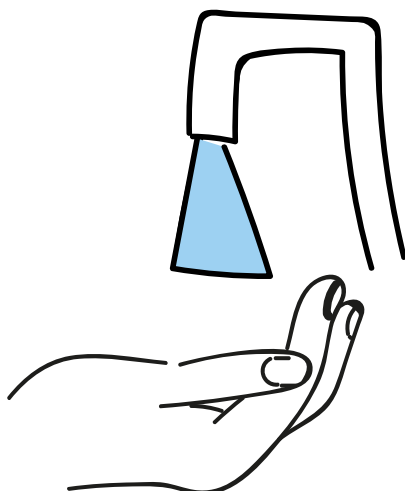


### Der er lang vej fra jord til bord

Først skal kornet, som køerne spiser, dyrkes. Kornet kræver vand for at vokse, og koen skal også have noget at drikke. Staldene, køerne er i, skal også rengøres.

Når køerne skal til slagteren, skal de transporteres, hvilket kræver energi, der kan komme fra vand, og bilen skal rengøres efter dem. Når de når frem til slagteren, skal de slagtes, hvilket også kræver energi, og slagteriet skal også gøres rent. Kødet skal også bearbejdes, hvilket kræver vand, og der skal rengøres igen.

Nu skal kødet transporteres ud til butikker eller restuaranter, der også alle bruger energi og gør rent. Fra butikkerne kommer kødet videre til slutforbrugeren, der laver mad - der forbruges også en del vand, både til at lave maden og til at rengøre.



Grunden til, at der bruges mest vand på at producere oksekød, er bl.a., at der er forskel på, hvor meget korn de forskellige dyr spiser. Der bruges fx 7 kg korn til at producere et kg oksekød, 4 kg korn til et kg svinekød og kun 2 kg korn til et kg kyllingekød.

Der er også stor forskel på, hvor i verden og hvordan en bestemt fødevarer produceres. Tallene i tabellen ovenfor er kun et gennemsnit. Fx gælder det for majs, som i gennemsnit kræver 1.220 liter vand pr. kg, at man i USA kun bruger 760 liter/kg, i Kina 1.160 liter/kg, i Brasilien 1.750 liter/kg, og i Indien bruges der 2.540 liter vand på at producere et kg majs.

Dette skyldes bl.a., at man bruger forskellige metoder til at dyrke og vande majs. Man kan fx bruge dyser, der sprøjter vandet ud over markerne om dagen. Det giver desværre tit et stort vandspild, fordi meget af vandet vil fordampe. Drypvanding er en anden mulighed, som er lidt mere effektiv. Her lægges slanger langs markerne, og vandet siver så langsomt ud i takt med, at planterne har behov for vand. Der findes også mere avancerede, teknologiske metoder, der hjælper med at spare yderligere på vandet; man kan fx anvende sensorer, der fortæller præcist hvornår og hvor meget vand, planten har brug for.

I nogle lande er der rigeligt med vand, men i andre lande er der kun begrænsede mængder tilgængeligt vand. Om produktionen af fødevarer er bæredygtig, afhænger derfor bl.a. af hvor meget vand, der er til rådighed i det land, der producerer det.



## Bæredygtighed

Nogle mener, at bæredygtighed alene er et spørgsmål om, at folk i fremtiden ikke stilles dårligere end os, der lever i dag. Ud fra denne logik kan man altså godt 'overforbruge' naturens ressourcer (fx vandressourcer) her og nu, hvis man samtidig skaber en udvikling, så folk i fremtiden kan klare sig med færre ressourcer.

For andre handler bæredygtighed om kun at bruge de af klodens ressourcer, der kan gendannes. Inden for denne tænkning er noget kun bæredygtigt, hvis mennesker og natur slet ikke påvirkes i negativ retning.



I forhold til vandet vi spiser, handler bæredygtighed om at være opmærksom på at finde en fornuftig balance i vandforbruget. Dette gælder også her og nu - vi har kun det vand, vi har, og der skal være nok til alle og til mange forskellige typer behov. Der skal altså være en balance mellem den mængde vand, der bruges på produktion af fødevarer og dét, der er tilbage til andre formål (fx vandforsyning til byens huse og virksomheder, vand til naturen osv.).

Det er også et spørgsmål om, at produktionen af fødevarer ikke skal være med til at ødelægge vandkvaliteten i naturen. Det kan ske, hvis man fx udleder forurenede vand fra fabrikker eller fra landbruget.





## Vi spiser forskelligt i hele verden

Der er stor forskel på, hvilken mad man spiser verden over. Folk har forskellige vaner og kan lide forskellige ting. For nogle handler det også om økonomi, da nogle madvarer er dyrere end andre. Kultur spiller også en rolle - i nogle lande er det normalt at spise meget fisk, og i andre lande spiser man mange bønner og linser. Generelt er de lande, der spiser meget kød, også de rigeste, da kød ofte er dyrt i forhold til andre madvarer.

Efterhånden som flere mennesker verden over kommer ud af fattigdom, ændrer deres madvaner sig også. De begynder at spise og købe mere, og de spiser ofte mere kød. Denne udvikling er med til at øge vandforbruget på verdensplan, så vandmangel bliver en endnu større udfordring fremover.

Se billedserien [her](#), hvor 27 almindelige familier fra hele verden viser, hvad de spiser igennem en uge. Det er tydeligt, at der er stor forskel på, hvilken mad og hvor meget man spiser i de forskellige lande.

### Vegetar eller veganer

Nogle mennesker har valgt helt at undgå at spise bestemte fødevarergrupper. En person, der primært spiser planteføde (frugt og grønt, korn, bælgfrugter, nødder og frø mv.) og ingen former for kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr, kaldes en vegetar. En person, der kun spiser planteføde og hverken kød eller andre animalske produkter (fx mælk, æg, ost og honning), kaldes en veganer. Der kan være mange grunde til, at nogle er vegetarer eller veganere. Nogle vælger det af hensyn til miljø og klima, da animalske produkter (mad, der kommer fra dyr) kræver flere ressourcer at producere - fx meget mere vand.



## Madspild

Det er tydeligt at se på billederne i linket ovenfor, at der er stor forskel på, hvad og hvor meget man spiser rundt om i verden. Men der er faktisk endnu større forskel på, hvor meget mad der går til spilde i de forskellige lande. I den rigeste del af verden betyder det ikke så meget i kroner og ører, om man smider lidt mad ud ind imellem.

Men ofte går der mere til spilde, end man lige regner med. Alene i Danmark smider vi årligt 700.000 tons mad ud - selvom det godt kunne spises. Som regel tænker man ikke over, hvor mange ressourcer og hvor meget vand der går tabt, når mad bliver smidt ud. Heldigvis er der i de senere år kommet meget fokus på, hvad vi kan gøre for at mindske madspild - men der er stadig plads til forbedringer.

Frugter, som er for store, for modne, for gule eller for plettede, sorteres ofte fra, inden de overhovedet når butikkerne. Rescued er en svensk virksomhed, der 'redder' frugt fra at blive kasseret og laver juice ud af de frugter, der er i orden og kun er fjernet pga. udseendet.

<http://rescued.se/>





## Kilder

Kostpyramiden [www.madpyramiden.dk](http://www.madpyramiden.dk)

Definitioner [www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk)

Tal [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org) og Sveriges Radio med serien 'Matens Pris'

