



## **8.0 GREETSTHEGREENFOOD**

---

**Bæredygtig mad i turistbranchen og på miljømærkede virksomheder**





## 8.0 GREETSTHEGREENFOOD (\*)

Hvad er mest miljøvenligt - økologiske, årstidens eller lokale råvarer?  
Bør I kun fokusere på CO<sup>2</sup>-udledningen? Hvilke fisk må I bruge?  
Hvordan nedbringes miljøpåvirkningen af mad?

Der er store miljømæssige besparelser at kigge på mad og madlavning, men mange råd og undersøgelser stritter i forskellige retninger og nedbringelse af miljøbelastningen på det ene område kan medføre et øget miljøproblem et andet sted.

GREETSTHEGREENFOOD ønsker at sætte fokus på, hvordan en virksomhed med Green Key, Green Restaurant og andre miljømærker kan tilberede mere miljøvenlig mad uden, at det går udover smag og oplevelse for gæsterne.

Det handler ikke kun om økologi, men om alt fra transport, madspild, emballage til indkøb af råvarer som fisk, kød og grøntsager. Forslagene giver økonomiske og miljømæssige besparelser, mens andre sender et vigtigt signal til gæsten om ansvarlig brug af fødevarerne.

Guiden giver ikke en entydig facitliste, men giver nogle råd som er værd at følge og opremser nogle cases og eksempler, som understøtter dette. Der findes undtagelser, som går mod pejlemærkerne i dette dokument. Derfor er det en god idé at bruge sin sunde fornuft og alternativt undersøge det nærmere, hvis I er i tvivl.

"Vi startede med at se på, hvor vi vil have den største impact i vores transformation. Her stod det hurtigt klart, at det var på vores indkøb: Vi køber over 100 tons ris om året, og cirka den samme mængde fisk og skaldyr. Så med et skifte til tør dyrkede og økologiske ris, og bæredygtigheds-certificeret fisk og skaldyr, kunne vi virkelig gøre en stor forskel. Så det startede vi med".

Anders Barsøe, CEO, Letz Sushi og medlem af HORESTA's bestyrelse

(\*) – Nummer 8.0 henviser til kriterieområde i Green Key, Green Restaurant m.fl.





## Indholdsfortegnelse

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8.0 GREETSTHEGREENFOOD .....</b>                               | <b>1</b>  |
| <b>8.1 Hvorfor reducere miljøbelastningen ved mad? .....</b>      | <b>4</b>  |
| <b>8.2. Green Key kriterier for 2022.....</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>8.3. Øvrige Green-kriterier .....</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>8.4 Overordnede råd om bæredygtigt mad .....</b>               | <b>10</b> |
| <b>8.5 CO<sup>2</sup>, sundhed og de nye kostråd .....</b>        | <b>11</b> |
| <b>8.6 De officielle Kostråd - Godt for sundhed og klima.....</b> | <b>15</b> |
| <b>8.7 Det Økologiske Spisemærke &amp; Nøglehullet.....</b>       | <b>16</b> |
| 8.7.1 Det Økologiske Spisemærke .....                             | 17        |
| <b>8.8 Madspild .....</b>                                         | <b>22</b> |
| <b>8.9 Bæredygtig fisk og fiskeri.....</b>                        | <b>28</b> |
| 8.9.1 WWF Verdensnaturfondens Fiskeguide .....                    | 28        |
| 8.9.2 NaturSkånsom mærket.....                                    | 30        |
| 8.9.3 Køb fisk med MSC-mærket.....                                | 31        |
| <b>8.10 Mad og Etik.....</b>                                      | <b>32</b> |
| 8.10.1 FairTrade-Mærket .....                                     | 32        |
| 8.10.2 Genteknologi (GMO) .....                                   | 32        |
| 8.10.3 Dyrevelfærdsmærket - Køb ind med hjertet.....              | 34        |
| 8.10.4 Frilandsprodukter .....                                    | 36        |
| 8.10.5 Friland .....                                              | 36        |
| 8.10.6 Opsamlende råd om dyrevelfærd .....                        | 37        |
| <b>8.11 Bæredygtige og økologiske drikkevarer .....</b>           | <b>39</b> |
| <b>8.12 Uddannelse og information til kollegaer .....</b>         | <b>41</b> |
| <b>8.13 Synliggørelse af indsats overfor gæster .....</b>         | <b>45</b> |
| <b>8.14 Leverandørerne skal med på rejsen.....</b>                | <b>46</b> |





## 8.1 Hvorfor reducere miljøbelastningen ved mad?

Vi er ca. 7 mia. mennesker, som bruger for meget mad, udpiner jorden, klima etc. og ifølge en 2010 FN-rapport står vi med en udfordring, der hedder at brødføde 9 mia. mennesker i 2050. 7 mia. husdyr i USA fortærer hvert år 90 % af soja produktionen, 80 % af majs og 70 % af kornet. Hvis man alene anvendte kornet til føde frem for foder, kunne det mætte 800 mio. mennesker eller omtrent det antal, der i dag ikke har mulighed for at spise sig mætte (IFRO Rapport, 2013). Det er estimeret, at ca. 30 % af de drivhusgasser, der udledes i EU-landene stammer fra produktion og forbrug af mad (Tukker et al, 2009). Fødevarerproduktion bidrager med udledning af drivhusgasser fra forbruget af fossil energi, men er også en stor bidrager med såkaldte ikke energirelaterede drivhusgasudledninger – anvendelse af gødning (lattergas), fældning af skove (CO<sub>2</sub>), drøvtyggers fordøjelse (metan) m.m. 75 % af verdens fiskebestande er allerede - eller er på vej til at blive - overfisket. Yderligere viser forskningen, at en lang række af de kommercielt udnyttede fiskebestande vil kollapse i løbet af de næste 40 år.

Ovenstående eksempler taler for sig selv. Der skal naturligvis serveres god mad på en Green Key virksomhed. Heldigvis kan der godt tilberedes lækker og velsmagende mad, som er mere miljøvenligt end tidligere. Selvfølgelig skal gæsterne have mulighed for at få en god bøf og eksotiske fisk, men ved små ændringer kan miljøpåvirkningen formindskes, uden at gæsten mærker det.

### Hvorfor nedbringe madspildet?

Undersøgelser viser, at 814.000 tons spiseligt mad hvert år bliver smidt ud i Danmark. Fødevarerindustrien står for samlet 385.000 tons om året. Madspildet fra restauranter er samlet 42.000 ton om året.

### Hvorfor købe årstidens produkter?

Frugt og grønt købt uden for deres naturlige sæson har ofte en større miljøpåvirkning. Det skyldes, at de ofte er dyrket i opvarmede væksthuse, har ligget på kølelager eller er transporteret til landet langvejs fra.

### Hvorfor spare på kildevand på flasker?

Det anslås at to liter vand går til spilde for hver enkelt liter, der filtreres og købevand på flaske bruger 1.500 gange så meget energi at producere (fx produktion af flasker, transport og bortskaffelse) som en tilsvarende mængde fra vandhanen.









## 8.2. Green Key kriterier for 2022

Green Key har løbende styrket kriterierne siden miljømærkets start for over 20 år siden. I erkendelse af madens miljøpåvirkning er der kommet flere kriterier med fokus på mad. Senest ved revisionen som træder i kraft i 2022, hvor kriterier mærket med grøn tekst er nyt i forhold til kriterierne fra 2017.

| 8      | Fødevarer                            | Kriterium                                                                                                                                                                                                                | Type                   |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 8.1    | Registrering af økologi              | Virksomheden skal registrere sine indkøb af økologiske fødevarer i kroner eller vægt og efterfølgende opgøre det hvert kvartal.                                                                                          | Obligatorisk           |
| 8.2    | 10 % økologi efter 2 år              | Virksomhedens indkøb af økologiske fødevarer udgør minimum 15 % økologi (minus alkoholiske drikkevarer og sodavand/læskedrik).<br><i>Nye medlemmer får fra indmeldelsen 2 år til at opnå den gældende procentgrænse.</i> | Obligatorisk           |
| 8.3    | Andel økologi                        | Virksomheden har over 25 % økologisk fødevarer (minus alkoholiske drikke og sodavand).                                                                                                                                   | Pointkriterium 3 point |
| 8.3.1  | Økologisk spisemærke - bronze        | Virksomheden har det økologiske spisemærke i bronze                                                                                                                                                                      | Pointkriterium 3 point |
| 8.3.2  | Økologisk spisemærke - sølv          | Virksomheden har det økologiske spisemærke i sølv                                                                                                                                                                        | Pointkriterium 4 point |
| 8.4    | Økologisk spisemærke - guld          | Virksomheden har det økologiske spisemærke i guld.                                                                                                                                                                       | Pointkriterium 5 point |
| 8.5    | Min 10 % økologi alkohol og sodavand | Virksomheden har 10 % økologisk alkoholiske drikke og sodavand/læskedrik.                                                                                                                                                | Pointkriterium 3 point |
| 8.6    | Ikke faldende procent                | Den procentvise andel af økologiske varer fastholdes omtrent på samme niveau eller stige hvert år.                                                                                                                       | Obligatorisk           |
| 8.10   | Mærkede produkter                    | Virksomheden bruger dagligt FairTrade-, MSC-, ASC-, og Frilandsmærkede produkter.                                                                                                                                        | Pointkriterium 2 point |
| 8.11.1 | Minimere madspild                    | Virksomheden har en procedure for at nedbringe madspild.                                                                                                                                                                 | Obligatorisk           |
| 8.11.2 | Måle madspild                        | Virksomheden måler sit madspild.                                                                                                                                                                                         | Pointkriterium 5 point |
| 8.12   | Reducere kødforbrug                  | Virksomheden gør en indsats for at minimere kødforbruget og reducere især brug af kød med højt CO2-forbrug.                                                                                                              | Pointkriterium 5 point |
| 8.13   | Årstiden og lokale råvarer           | Virksomheden har en procedure for at benytte årstidens-, lokale- og andre råvarer, som medfører en mindre miljøbelastning.                                                                                               | Pointkriterium 4 point |
| 8.14   | Information til gæsten               | Virksomheden kommunikerer til gæsten, hvordan de tilbereder mere miljøvenligt mad.                                                                                                                                       | Pointkriterium 3 point |
| 8.15   | Vegetarisk eller vegansk alternativ  | Restauranten tilbyder vegetariske eller veganske alternativer på menuen.                                                                                                                                                 | Obligatorisk           |
| 8.16   | 25 % vegetarisk                      | Mindst 25 % af hovedretterne er vegetariske.                                                                                                                                                                             | Pointkriterium 2 point |
| 8.17   | Beskyttede arter                     | Virksomheden serverer ikke produkter, der stammer fra truede eller beskyttede arter.                                                                                                                                     | Obligatorisk           |
| 8.18   | Egen produktion                      | Virksomheden har egen køkkenhave, frugtplantage eller anden egenproduktion                                                                                                                                               | Pointkriterium 3 point |





### 8.3. Øvrige Green-kriterier

Kriterier inden for mad spiller også en større rolle for Green Keys søsterordninger. Det gælder både Green Camping, Green Tourism Organization, Green Sport Facility, snart Green Attraction og især Green Restaurant.

#### Green Restaurant

Kriterierne for Green Restaurant har især fokus på maden og mindre på bygning. Det følgende er overordnede kriterier for fødevarer, hvor madspild er suppleret som hovedområde.

|     |           |                                                                                                                                                          |              |
|-----|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 8a. | Fødevarer | Restauranten benytter min. 20 % økologiske råvarer eller har Det Økologiske Spisemærke.<br><i>Se yderligere side 4 om mærket i guld, sølv og bronze.</i> | Obligatorisk |
| 8b. | Fødevarer | Restauranten benytter råvarer, der indkøbes lokalt, i sæson og med fokus på ansvarlighed og tilbyder vegetariske alternativer.                           | Obligatorisk |
| 9.  | Madspild  | Restauranten har en procedure for at kortlægge, nedbringe og instruere kollegaer om madspild.                                                            | Obligatorisk |

Når der gås yderligere ned i kriterierne for fødevarer og madspild, er det mange af de samme kriterier, som nu findes i Green Key kriterier for 2022.

#### Niveauopdeling i guld, sølv og bronze

På baggrund af tilbagemeldinger fra medlemmer og snak i regeringens klimapartnerskaber er der vedtaget en opdeling af Green Restaurant i forskellige kategorier ud fra hvor bæredygtige de er.

Den nye model kan være med til at sikre fremdrift for alle kommende medlemmer og stræben efter at blive bedre.

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Green Restaurant Guld</b><br> GREEN RESTAURANT   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle obligatoriske kriterier</li> <li>• 90 % af pointene for pointkriterierne</li> <li>• Minimum Det Økologiske Spisemærke i guld (90 %)</li> </ul>   |
| <b>Green Restaurant Sølv</b><br> GREEN RESTAURANT   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle obligatoriske kriterier</li> <li>• 70 % af pointene for pointkriterierne</li> <li>• Minimum Det Økologiske Spisemærke i sølv (60 %)</li> </ul>   |
| <b>Green Restaurant Bronze</b><br> GREEN RESTAURANT | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle obligatoriske kriterier</li> <li>• 50 % af pointene for pointkriterierne</li> <li>• Minimum Det Økologiske Spisemærke i bronze (30 %)</li> </ul> |
| <b>Green Restaurant</b><br> GREEN RESTAURANT        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle obligatoriske kriterier</li> <li>• 30 % af pointene for pointkriterierne</li> <li>• Minimum 20 % økologi *</li> </ul>                            |

Læs mere på: <https://www.greenrestaurant.dk/om-green-restaurant/kriterier/>





## Green Camping

For Green Camping fylder fødevaredelen mindre end kriterier hos restaurant, hotel og konferencesteder. Hvis der findes spisesteder er der dog kriterier som dækker dette, men der er også fokus på fødevaredelen for pladsens butik.

**Læs mere her:** <https://www.greencamping.dk/om-green-camping/kriterier/>

## Green Tourism Organization

Fødevarekriterier for Green Tourism Organization har fokus på bl.a. kantine-, frugt -og kaffeordninger og fokus er på afholdelse af events og arrangementer.

**Læs mere her:** <https://www.greentourismorganization.dk/om-green-tourism-organization/kriterier/>

## Green Sport Facility

For Green Sport Facility handler det om at indgå samarbejde med forpagter og at tilbyde mere miljøvenlig mad, men behovet for pommes frites og burger findes stadig.

**Læs mere her:** <https://www.greensportfacility.dk/om-green-sport-facility/kriterier/>

## Green Attraction

Der er ved at blive udviklet kriterier for Green Attraction, hvor der vil være fokus på ejerskab, forpagtningsaftaler mm. Nogle attraktioner har små eller ingen spisesteder, mens nogle forlystelsesparker har mange og forskellige spisesteder.











## 8.4 Overordnede råd om bæredygtigt mad

*Følgende råd er i prioriteret rækkefølge med visse forbehold, da der kan forekomme undtagelser som går mod disse pejlemærker.*

### 1. Mindre kød – mere grønt

Et mindre forbrug af kød, især oksekød, er det mest miljøbeskyttende tiltag, man kan vælge. Det sparer 25 % af kostens samlede miljøbelastning ved 35 % reduktion af kødindtaget, som i stedet erstattes af frugt, grønt og fuldkornsprodukter. Tilbered mere fisk og kylling frem for svinekød, og helere svin frem for oksekød (Fødevarestyrelsen, 2021).

### 2. Minimer madspild

Et andet vigtigt tiltag er en reduktion af spild, fx ved brug af madrester, indkøb med omtanke og brug af hele råvaren. Her kan spares omkring 10-20 % af kostens samlede miljøbelastning (Økologisk Landsforenings Markedsrapport, 2021).

### 3. Køb lokalt – alternativt i nærområdet

Det er vigtigt at reducere madens miljøbelastning ved at købe lokalt frem for importerede varer. Dette sparer typisk 7 % af kostens samlede miljøbelastning. Der findes dog undtagelser, hvor det fx kan være mere miljøvenligt at købe lammekød fra New Zealand end fra Europa.

### 4. Brug årstidens produkter

Frugt og grønt købt uden for deres naturlige sæson er ofte dyrket i opvarmede væksthuse, har ligget på kølelager eller er transporteret til landet langvejs fra, hvilket giver en stor miljøbelastning.

### 5. Køb økologisk

Økologi er mad uden madsminke eller rester af sprøjtegifte. Økologi er også din garanti mod gensplejset mad og foder. Derudover giver økologisk produktion både renere grundvand og en mere mangfoldig natur.

### 6. Køb produkter fra frilands og fritgående dyr

Grøntsager som er frilands- eller kød fra fritgående dyr bruger ikke energi på opvarmning af drivhuse eller stalde. Fritgående dyr har bedre dyrevelfærd og kan finde mad som græs og vegetation fra området, frem for at det bliver tilført.





## 8.5 CO<sup>2</sup>, sundhed og de nye kostråd

Lige nu er der et stort fokus på CO<sup>2</sup> i turistbranchen. Det gælder også fødevarers CO<sup>2</sup>-aftryk, som har stor betydning for en turistvirksomheds samlede udledning. I de nye opdaterede kriterier for 2022 skal Green Key virksomheder udarbejde CO<sup>2</sup> beregninger.

HORESTA giver nogle bud på hvordan I som turistvirksomhed kan beregne CO<sup>2</sup>-udledning og hvordan I kan arbejde mod en mindre udledning fremadrettet. Dette har HORESTA har udarbejdet en ny opdateret guide om.

[Du kan hente guiden her...](#)

### CO<sup>2</sup>-udledning ved fødevarer

Generelt er det kompliceret at beregne fødevarers CO<sup>2</sup>-aftryk, da der er mange faktorer, som spiller ind. I forhold til din virksomheds CO<sup>2</sup>-beregning, kan det være ekstra svært, da der indgår mange varenumre, som ofte skifter.

Hvis din virksomheds menukort og udbud skifter ofte, bliver det endnu vanskeligere.

Der findes i øjeblikket ikke en skudsikker løsning i forhold til beregning af fødevarers CO<sup>2</sup>-aftryk, men hjælpen er på vej.

Niras har beregnet emissionsfaktorer, som er indarbejdet i Klimakompasset på Virksomhedsguiden. Regeringen har afsat midler til at forbedre disse, så de kan verificeres af Energistyrelsen. Senest har CONCITO udarbejdet en klimadatabase, som fx bruges hos en grossist som BC Catering og Meyers. Tidligere har Unilever offentliggjort et værktøj på deres hjemmeside.

### Case - Den store klimadatabase fra CONCITO

#### Database fra CONCITO gør os klogere på fødevarers klimabelastning

Med "Den store klimadatabase" giver Danmarks grønne tænketank CONCITO nu virksomheder, myndigheder og borgere fri adgang til livscyklusanalyser af klimabelastningen fra 500 af de mest almindelige fødevarer og drikkevarer.

Databasen er et unikt værktøj, der med større præcision end nogensinde kan belyse klimaeffekten af vores fødevarerforbrug og bidrage til at fremme mere klimavenlige madvaner.

"Den store klimadatabase" er udgivet af CONCITO (i samarbejde med 2.0 LCA Consultants og med støtte fra Salling Fondene), og er den første offentligt tilgængelige database i verden med ensartede, detaljerede og transparente beregninger af gennemsnitlige







klimaafttryk fra så mange forskellige fødevarer. Klimadatabasen vil være oplagt at bruge som grundlag for klimaberegneede opskrifter og måltider, klimaberegning af fødevareindkøb i virksomheder og husholdninger, undervisning af skoleelever, opkvalificering af køkkenpersonale, oplysningskampagner og meget andet.

**Den store klimadatabase findes her:** [Den store klimadatabase](#)

## Case – Meyers CO<sup>2</sup> kortlægning

### Meyers måler deres klimaafttryk

I Meyers har de gennemført en omfattende og detaljeret kortlægning af klimaafttrykket ved alle virksomhedens aktiviteter og sat skarpe klimamål i 2018, som er udgangspunkt for målingerne. Meyers udleder i dag 3,5 kg CO<sup>2</sup>, hver gang de serverer 1 kg mad, hvilket er 10 pct. Lavere end basisåret for målingerne, 2018.

Det er lavet i samarbejde med konsulentvirksomheden 2.0 LCA, der også står bag den grønne tænketank, CONCITO's store klimadatabase for fødevarer. Her sikrer 27.000 datasæt fra den verdensomspændende database Exiobase, at alle råvarer i Meyers' køkken bliver vurderet helt ned til de ca. 1,5 pct., af CO<sup>2</sup>-udledningen, der fx stammer fra traktoren i en sukkerroes livscyklus.

## Case – CO<sup>2</sup> beregning hos grossist

### AB Catering, BC Catering og Incos CO<sup>2</sup>-beregner hjælper kunderne med klimaregnskab

Som led i den højaktuelle klimadebat og på grund af forespørgsler fra kunder, har Dansk Cater, (AB Catering, BC Catering og Inco) valgt at komme med deres bedste bud på, hvad de varer, der sælges gennem deres forretning, sætter af klimaafttryk.

På AB Catering, BC Catering og Incos webshop kan du nu på størstedelen af fødevarerne se et CO<sup>2</sup>-ikon med en værdi pr. produkt. Værdien (fx 1,02) angiver hvor mange kilo CO<sup>2</sup>, der er udledt pr.kg. drænvægt af den pågældende råvare.

Du vil se, at der indsættes et "e", som står for emission eller udledning. Værdien pr. vare – fx 1,02 pr. kg. peberfrugt – betyder dermed, at produktion, evt. forarbejdning og transport af 1 kg drænvægt af denne vare har udledt 1,02 kg. CO<sup>2</sup> eller kuldioxid.

I forlængelse er der udviklet en CO<sup>2</sup>-rapport, hvor der analyseres på diverse fødevarekategorier, gennemsnits CO<sup>2</sup> e-værdier, mv., som kunder kan få tilsendt.





## Case – Unilevers CO<sup>2</sup>

### CO<sup>2</sup>-beregner for din menu

Unilever har udarbejdet et værktøj, så du kan se hvordan din menu påvirker miljøet.

Sådan kommer du i gang:

1. Tag udgangspunkt i en af dine eksisterende opskrifter, og klik på de tilsvarende ingredienser på vores liste. Voilà – nu har du en måling på rettens CO<sup>2</sup>-belastning. Vær opmærksom på, at tallene angiver belastningen for 1 portion.
2. Ikke godt nok? Arbejd med råvarerne, indtil du opnår et resultat, du er tilfreds med.
3. E-mail din nye opskrift til dig selv.

Find CO<sup>2</sup> beregneren her: [https://dk.co2ufs.com/se\\_autostart#/](https://dk.co2ufs.com/se_autostart#/)

## CO<sup>2</sup>-vejledning ved transport af fødevarer

### Transport, ofte en lille del, af det samlede CO<sup>2</sup>-aftryk

Generelt udgør transporten under 10 pct. af en fødevarers klimabelastning. Den største udledning kommer fra selve dyrkningen. Så dansk og importeret frugt har næsten den samme udledning.

Udenlandske æbler har fx et CO<sup>2</sup>-aftryk på 0,5 kg CO<sup>2</sup> pr. kg, mens danske æbler har 0,4 kg CO<sup>2</sup> pr. kg. Det viser tal fra den grønne tænketank CONCITO (2019).

Frugt og grønt transporteret med skib og lastbil, har lavere belastning end fly. Det er kun ganske få fødevarer som friske blåbær, der bliver transporteret med fly fra Chile i vinterhalvåret.

I langt de fleste tilfælde vil den største belastning fra transporten ske, når varen køres til din virksomhed.



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

*Spis flere grøntsager  
og frugter*



*Spis mad med fuldkorn*



*Spis mindre kød –  
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten  
i vand*



*Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det  
søde, salte og fede*







## 8.6 De Officielle Kostråd - Godt for sundhed og klima

De Officielle Kostråd – Godt for sundhed og klima, er anbefalinger til mad og drikke, der er sunde og samtidig klimavenlige. Fødevarestyrelsen står bag De Officielle Kostråd. De er udviklet på baggrund af forskning og rådgivning fra DTU Fødevareinstituttet og i dialog med en bred vifte af interessenter.

### De Officielle Kostråd består af syv kostråd samt et par supplerende tips:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

### Vigtige tips:

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehullet

Hvis du vil vide mere om De officielle kostråd – Godt for sundhed og klima, kan du læse mere her: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Få de seneste nyheder om mad og måltider tilsendt på mail. Dette er de nyeste rapporter, pjecer og inspiration til sundere mad - hjemme, på arbejdspladsen og i skolen. Se mere her: <https://altomkost.dk/nyheder/abonner-paa-nyhedsbrev/>

Du kan hente materialer her: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kost-raad-godt-for-sundhed-og-klima/>





## 8.7 Det Økologiske Spisemærke og Nøglehullet

Ordet økologi er udledt af det græske ord for 'at holde hus', og betyder videnskaben om levende væseners livsbetingelser i naturen. Økologi er mad uden madsminke eller rester af sprøjtegifte

Økologi er også din garanti mod gensplejset mad og foder, og økologisk produktion giver både renere grundvand og en mere mangfoldig natur. Danmark fik i 1987 - som det første land i verden - en lov om, hvordan man skal fremstille økologiske fødevarer. Det betyder, at den økologiske kvalitet kontrolleres af myndighederne hos landmanden og hos de virksomheder, der forarbejder og pakker økologiske varer.

### 10 gode grunde til at bruge økologiske fødevarer

1. Du får mad uden rester af sprøjtegift
2. Du får mad med mere smag
3. Du får rene varer uden giftstoffer
4. Økologiske dyr har bedre leveforhold
5. Økologi er godt for vores grundvand
6. Bevar en rig og ren natur
7. Du får mad med flere sunde stoffer
8. Økologi er fri for gensplejsning
9. Ø-mærket står for grundig kontrol
10. Økologi er godt for ulande

(Økologisk Landsforening, 2022)





### 8.7.1 Det Økologiske Spisemærke

Det Økologisk Spisemærke til storkøkkener viser andelen af økologiske råvarer i køkkenet i en periode, men ikke noget om økologien, der serveres i retter. Der skal ansøges om mærket hos Fødevarerregionen. Der kan opnås bronze ved en andel på 30-60 %, 60-90 % giver sølv og 90-100 % giver guld.



#### Mange Green Key virksomheder med Det Økologiske Spisemærke

Tilbage i 2017 blev Det Økologiske Spisemærke indført i kriterierne for Green Key. Både før og efter dette har en række Green Key medlemmer fået mærket:

I slutningen af 2021 havde 65 af 171 hoteller, konferencecentre og vandrehjem med Green Key også Det Økologiske Spisemærke. Her kan nævnes:

- [Guldsmeden Hotels som har Det Økologiske Spisemærke i Guld](#)
- [Sinatur er opgraderet til sølv](#)
- [Comwell Hotels har i forbindelse med deres bæredygtige madkoncept fået bronze-mærket.](#)

Læs også: [Nyborg Strand får Det Økologiske Spisemærke i bronze](#)

#### Hvorfor vælge det økologiske spisemærke?

Det økologiske spisemærke er en statskontrolleret og gratis mulighed. Omkring 3.400 private og offentlige professionelle køkkener bruger allerede mærket. Selv under Corona-nedlukningen lader det til at forbrugernes interesse for økologi er bevaret. Der har i 2020 været stigende salg på 14%, af økologiske fødevarer i detailhandlen. Fødevarestyrelsen oplevede også, under nedlukningen, en lille stigning af spisesteder med spisemærket. Med det økologiske spisemærke er der, set over en 10-årig periode, sket en femdobling i fødevaregrossisternes salg af økologi. Fødevarestyrelsens undersøgelser viser at den økologiske







omlægning på spisestederne giver en klimavenlig og sund menu, der oftest indeholder mere grønt, frugt og giver mindre madspild. Det er et stempel på bæredygtighed og samtidig en effektiv måde at gøre folk bevidste om brug af økologiske fødevarer på spisestedet. Food-servicebranchen og de professionelle køkkener er en essentiel del af den danske madkulturs udvikling, fordi mad har en vigtig rolle for vores planet og vores egen personlige sundhed. Når du som professionelt køkken vælger det økologiske spisemærke, gør du en forskel for indsatsen for bæredygtigheden.

Læs mere her: [www.oekologisk-spisemaerke.dk](http://www.oekologisk-spisemaerke.dk)

### Det Økologiske Spisemærke i Green Restaurant

Green Restaurant har indarbejdet Det Økologiske Spisemærke i kriterierne, hvor der også kan opnås Green Restaurant i guld, sølv og bronze. For at få fx Green Restaurant i sølv skal man have Det Økologiske Spisemærke i sølv og 70 % af pointene for pointkriterierne

Læs også:

- [Video: Restaurant Svaneke Bryghus første som modtager GREEN RESTAURANT bronze](#)
- [Nachbar er første spisested i København med miljømærket Green Restaurant](#)
- [Green Restaurant til The Buddha Bowl Project i Vejle](#)

## Få Det Økologiske Spisemærke på budget

Hvis du skal lykkes med at lave en økologisk omlægning indenfor et rimeligt budget kan du vælge at skrue på **6 knapper**. Du har allerede knapperne i dit køkken, så du kan efter ønsket behov skrue på dem.

### 1. Øge håndarbejde

Lav mad fra bunden – det kan bedre betale sig i længden og det giver mere arbejdsglæde. Stop med at bruge halvfabrikat og find de gode råvarer frem, sammen med skrællekniven og skærebrættet. Du får en større stolthed fagligt, samt bedre priser pr. kilo. På papiret betyder det øget egenproduktion og flere udgifter til arbejdslønnen, men i sidste ende giver det store besparelser ved procesoptimering, planlægning og bedre samarbejde.





## 2.Lav sæsonbaseret menu

Tendensen er at køkkener ofte planlægger menu uden at tænke sæsonerne ind i dem. F.eks. er agurker, tomater og urter ofte en del af menukortet hele året rundt. Det er dyrt, fordi sommergrøntsager, som er konventionelle koster ca. 5-15kr mere kiloet end vintergrøntsager, som er økologiske. Så der er store økonomiske besparelser at få, samtidigt med at du kan opnå økologiprocenter.

## 3.Mindre madspild

Se muligheder, brug din faglighed og vær kreativ. Hvis du udnytter dine varer optimalt kan du med sikkerhed få flere midler til at dække merpris på varer, der er økologiske. Skab et overblik over dit spild, hvad smider du ud? Vær kreativ! Brug skorper, skræller og stilke i dine retter i stedet for at fodre skraldespanden med dem.

## 4.Bedre og mindre kød tilberedning

Kød som er økologisk er typisk dyrere end konventionelt kød. Med nogle lette forandringer, ved brug af kødet, kan du dog stadig opnå besparelser, som kan frigøre midler til at øge de økologiske andele. Spar på kødet, vi har ikke brug for så store portioner rent ernæringsmæssigt. Det er billigere at vælge kalkun over kylling, torsk over laks og ko over kalv. Køb hele dyret og brug det, i stedet for at købe hakket kød. Mindsk svind og spar penge! Kød svinder 1% pr. grad centrumtemperaturen øges (Landbrug og Fødevarer, Ernæringsfokus, 2021).



## 5.Planlægning og samarbejde

Planlæg din menu. På den måde sparer du penge og tid som hjælper dig til en øget økologiprocent. Hold samtidigt øje med din økonomi under den økologiske omlægning.



## 6. Bedre indretning, teknologi og it

Du kan godt omlægge til økologi indenfor rammen af dit budget, men der kan være udgifter til maskiner og uddannelse. Bronzemærket kan sagtens opnås uden investeringer viser erfaring. Der skal selvfølgelig beregnes tid til at opnå forandringsprocessen.

## Få mere ud af din økologiske omlægning

Det siges ofte, at det er dyrt at tilberede økologisk og bæredygtigt mad. Det gør sig gældende på nogle områder, mens det på andre områder kan give besparelser. Det gælder om at være kreativ og tænke anderledes.

### Nogle råd som gør det billigere at lave bæredygtigt mad:

- Brug mere af råvarekategorier som er billigere fx er grøntsager billigere end kød
- Der kan opnås store økonomiske besparelser ved at nedbringe madspildet
- Brug råvarerne fuldt ud – skræller, stilke og skorper
- Årstidens råvarer er billigere
- Lokale råvarer kan være billigere
- Der kan spares omkostninger ved at lave aftaler direkte med råvareproducenten
- Brug naturens råvarer
- Dyrk urter og grøntsager selv
- Lav hjemmelavede produkter selv f.eks. bagværk, pesto, olier
- Lav en indkøbsliste
- Arbejd gradvist med at øge økologien, brug de 6 knapper fra afsnit 8.5
- Hvad kan du først omlægge? Start med det billigste f.eks. korn og mejeriprodukter
- Økologisk omlægning sænker omkostningerne

### Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket er ikke et miljømærke, men et mærke for sundhed, som gør det nemmere at finde de sundere produkter. Arbejdet med Nøglehullet kan alligevel have positiv indflydelse på miljøet, da fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre jf. tabellen med kostråd.

[Læs mere her...](#)









## 8.8 Madspild

Det gavner miljøet, og der spares mange penge ved at nedbringe madspildet. Nye undersøgelser fra 2021 viser, at 840.000 tons spiseligt mad hvert år bliver smidt ud i Danmark! Fødevareindustrien står for samlet 385.000 tons om året. Madspildet for af restaurationsbranchen er samlet 42.000 ton om året. Madaffald kan bruges som en ressource i form af energiproduktion af biogas. Det er dyrt og du kan spare en masse ved at undgå madspild

Men hvordan kan du som virksomhed nedbringe madspild i forbindelse med indkøb, opbevaring, tilberedning, servering og oprydning. Det er der heldigvis mange, som gerne vil hjælpe med – både organisationer, virksomheder og myndigheder.

Miljømærker som Green Key har naturligvis også kriterier, som skal bidrage til at nedbringe madspildet, mens Green Restaurant har et helt afsnit med flere kriterier om minimering af madspild.

### Kort og godt om reducere af madspild i et køkken

- Køb mindre partier, så varerne ikke smides ud ved overskredet udløbsdato
- Opbevar varer optimalt så holder de længere
- Ved tilberedning handler det om at benytte mest muligt af råvarerne og ikke tilberede for meget
- Servér mindre portioner og fyld buffeten op løbende, så overskydende mad ikke smides ud
- Ved oprydning sorteres madaffaldet fra, så det genanvendes

### EU-forordning om madspild 2021

På EU-plan er der i 2021 vedtaget en forordning (EF) nr. 852/2004, som skal:

- Forbedre fødevarerikkerheden i EU ved at bringe EU's standarder i overensstemmelse med de nye internationale standarder (WHO's Codex-system)
- Sikre, at der træffes passende fødevarerikkerhedsforanstaltninger, når der doneres mad til velgørende formål reduceres madspild som led i den europæiske grønne pagt.

[Læs mere her...](#)





## Tænk tanken ONE\THIRD (2019 - )

I 2019 blev Tænk tank om Forebyggelse af Madspild og Fødevaretab – ONE\THIRD etableret. Tænk tanken er etableret som en selvejende institution under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri med det formål at styrke samarbejde mellem fødevarekædens værdikædeled, så flest mulige aktører involveres i arbejdet med at forebygge madspild og fødevaretab. Tænk tanken skal bl.a. drive en frivillig aftale med et fælles reduktionsmål for madspild for 2030. Tænk tanken faciliterer projekter, som understøtter erhvervets og civilsamfundets arbejde for at reducere madspild og fødevaretab. [Læs mere om tænktankens arbejde på deres hjemmeside.](#)

## Madspildskampagne: Elsker mad og reducerer spild



### Elsker mad og reducerer spild

@elskermadogreducererspild · ★ 5 (1 anmeldelse) · Køkken/madlavning

Rediger Se video

HORESTA har sammen med Hotel- og Restaurantskolen, DTU Fødevare og Stop Spild af Mad gennemført en madspildskampagne rettet mod branchens madprofessionelle. Her blev der delt gode råd og opskrifter for at optimere råvareudnyttelsen og mindske madspildet både før, i og efter køkkenproduktionen.

En Facebook-side "Elsker mad og reducerer spild" var omdrejningspunktet for indsatsen, hvor der blev delt erfaringer, råd og opskrifter på tekst, billeder og med video.

**Læs mere på:** <https://www.facebook.com/elskermadogreducererspild>







## Danmark mod Madspild

Danmark mod Madspild er en frivillig aftale for virksomheder og organisationer, der har som mål at halvere madspildet inden 2030, og reducere fødevaretabet i den danske fødevarerbranche. Initiativet har sit afsæt i FN's Verdensmål 12.3 for bæredygtig udvikling, hvor det globale madaffald, inkl. madspild pr. indbygger skal halveres inden 2030 og fødevareretabet reduceres.

[Meld dig ind i aftalen og få hjælp til at måle og mindske dit madspild](#)

### Undgå madspild - Guide til miljøvenlig og rentabel køkkendrift

Samlede råd fra Nordisk Ministerråds guide om madspild:

- Involver medarbejderne! Giv dem god oplæring og motivér dem til at yde en indsats
- Planlæg indkøb samtidig med planlægning af menu
- Lav en oversigt over hvad du har på køl-, frys- og tørvarelageret. Læg madvarer med lang holdbarhed bagerst
- Følg opskriften og brug den anbefalede mængde råvarer til det antal gæster du skal tilberede maden til
- Har du tilberedt for meget mad, kan du bruge den senere, hvis du fryser eller vakuum-pakker den med det samme
- Brug væggtabel og undgå overportionering ved portionering af maden
- Brug tid på at udvikle gode rutiner for buffetservering. Tænk igennem hvad og hvor meget du sætter frem ad gangen, og find gode løsninger for cirkulation og opfyldning af buffeten
- Brug mindre tallerkener og tilpasset serveringsudstyr, når du sætter mad og tilbehør frem
- Træn medarbejderne i at tage imod klare bestillinger. Modtager gæsterne maden, sådan som de forventer at få den, undgås det, at maden bliver sendt ud igen, og der bliver færre madrester
- Lav evalueringer – har vi opnået det vi ville, opstil nogle klare mål du kan måle på og se virkningen af. Hav statistik på det du laver og følg op på om der sker forbedringer - det motiverer dig til at gøre en forskel

Læs hele guiden her: <https://www.norden.org/da/publication/undgaa-madspild>

(Nordisk Samarbejde, 2014)





### Kort og godt om minimering af spild ved servering

- Fyld buffeten løbende op, for at undgå madspild
- Brug mindre tallerkener, så gæsten kan tage flere gange i stedet for at tage for meget
- Portionsanretning giver mindre madspild end buffet
- Portionsanretning på buffeten gør, at gæsten ikke tager for meget
- Sæt buffeten op, så gæsten først skal tage grøntsager og til sidst kødet

### Mål dit madspild

Formålet med at måle madspild er at få et indblik i, om der er spild og hvor spildet kommer fra i din virksomhed. Så er det nemmere at finde de områder i dit køkken, hvor du med mindst mulig indsats kan skabe størst mulig effekt.

Madspildet kan deles op i:

- madspild fra lager
- madspild fra produktion
- madspild fra servering

### eSmiley gør det enkelt at måle madspild

Med eSmiley som partner i køkkenet får du alt, hvad du har brug for til effektivt at forebygge madspild. Gennem tæt samarbejde med køkkenchefer i branchen har de udviklet en enkel metode til at måle madspild og ikke mindst udnytte de indsamlede data til at skabe størst mulig effekt - med mindst mulig indsats. Hvis du har ambitionen til at nedbringe madspild, så har vi metoden, der giver dig succes og sparer tid, penge og ressourcer i dit køkken.

Sammen med andre køkkener måler du madspild efter den samme plan og samme metode. Opgaven er enkel og overskuelig idet du kun skal måle madspild fra udvalgte områder. ESmileys madspildsspecialister guider dig igennem målingerne og giver dig redskaber til at analysere dine data og hjælper dig med at holde motivationen oppe.

[Læs mere...](#)

Et par gode eksempler på indsats mod madspild:

- [BC Hospitality Group markerer Danmarks Nationale Madspildsdag](#)
- [Jespers Torvekøkken sparer 700.000 kr. på minimering af madspild med nye salat-skåle](#)





## Hjemmesider og apps om madspild

Selvom nogle apps er udviklet til forbrugere kan de godt give inspiration til at nedbringe madspild.

- **Aminic** er en dansk startup, der er teknologibaseret. De har udviklet en håndholdt sensor, der præcist kan vurdere friskheden og hvor lang holdbarhed der er på kød og fisk. Sensoren er en supernæse og kan hjælpe fødevareproducenter, restauranter og på sigt private forbrugere med at undgå madspild. Se mere her: <https://www.aminic.dk/produkt/>
- **COOP** har en hjemmeside omkring klimavenlige opskrifter, som også indeholder råd om bæredygtighed. Hjemmesiden rådgiver til hvordan du kan sænke dit klimaaftryk med 25%, når du spiser efter madpyramiden. Se mere her: <https://opskrifter.coop.dk/temaer/opskrifter-paa-klimaglad-mad>
- **Forbrugerbladet TÆNK** har udviklet en app, som giver inspiration til, hvordan du udnytter madrester her: <https://taenk.dk/om-os/apps-fra-forbrugerraadet-taenk/app-undgaa-madspild-med-resten-appen>
- **TooGoodToGo** kunne du tænke dig at hjælpe planeten, redde maden og samtidig tjene penge ved at sælge dit overskud nemt. Se <https://toogoodtogo.dk/da/business>







04

032

SG 214





## 8.9 Bæredygtig fisk og fiskeri

Mange fiskebestande har det svært og er helt eller delvist udrydnings-truede. Bæredygtigt fiskeri betyder, at man passer på fiskebestande og beskytter levesteder og truede arter. Der findes en række ordninger og råd som kan hjælpe jer ifm. Køb af fisk

I Danmark aftager vi rigtig mange fisk fra udviklingslandene. Faktisk er EU verdens største importør af fisk og skaldyr. Derfor er det vigtigere end nogensinde at oplyse danskerne om, at deres valg af fisk gør en kæmpe forskel.

### 8.9.1 WWF Verdensnaturfondens Fiskeguide

Gennem Fish Forward projektet arbejder WWF for, at den danske forbruger på bedste vis bliver guidet til at træffe det bæredygtige valg. Det gør WWF blandt andet ved hjælp af deres fiskeguide, som er bygget op med farverne blå, grøn, gul og rød. Det anbefales, at du køber fiskene på den grønne og blå liste. Hvis ikke du kan få de grønne og blå fisk, så gå efter de gule og lad de røde ligge.

Læs mere her: <https://www.wwf.dk/om-os/hvor-kaemper-vi/projekt-fish-forward/>

På hjemmesiden kan du klikke på din fisk og blive klogere på, hvorfor den er klassificeret som Blå, Grøn, Gul eller Rød. Eksemplet nedenfor er fra fiskeguiden fra WWF Verdensnaturfondens hjemmeside (WWF, 11.nov. 2021).





### Farvekoden i fiskeguiden:

-  Fisk eller skaldyr som kan fås med MSC-, ASC, eller NaturSkånsom-certifikat eller kommer fra økologisk produktion
-  Spis med god samvittighed
-  Spis med omtanke
-  Find et alternativ

Vi anbefaler at du primært vælger de blå og grønne fisk. Nedenfor kan du se hvilke fisk, der er farvekodet som blå eller grønne i WWF's fiskeguide.

**Blå fisk:** Alaskasej, ansjos, blåmusling, blæksprutte alm., brisling, brosme, dorade, glas-hvar, havbars, havkat, havtaske, hellefisk, helleflynder, hestemakrel, hjertemusling, hum-mer, ising, jomfruhummer, kammusling, knurhane, kuller, kulmule, laks, stillehavslaks, lange, mørksej, ørred, østers, pangasius, pighvar, regnbueørred, hestereje, koldtvands-reje, varmtvandsreje, rød fisk, rødspætte, rødtunge, sandart, sardin, sild, skærising, skrubbe, slethvar, søtunge, sperling, stenbider, sværd fisk, tærskelkrabbe, tilapia, to-bis/sandål, torsk, blåfinnet tun, bonito tun, gulfinnet tun, hvid tun, storøjet tun

**Grønne fisk:** Ansjos, blåmusling, blæksprutte alm., argentinsk blæksprutte, flyveblæk-sprutte, humboldt blæksprutte, loligo blæksprutte, sepia blæksprutte, brisling, havbars, hestemakrel, hjertemusling, jomfruhummer, kammusling, krebs, atlantehavslaks, stille-havslaks, lyssej, makrel, mørksej, østers, pighvar, regnbueørred, koldtvandsreje, varmt-vandsreje, rød fisk, sandart, sardin, sild, søtunge, sværd fisk, tilapia, bonito tun, gulfinnet tun, hvid tun, langhalet tun, storøjet tun

Den komplette Fiskeguide kan findes her: <https://fiskeguiden.wwf.dk/wwf-recommendations/>





## 8.9.2 NaturSkånsom-mærket

Danmark har fået et nyt, statskontrolleret mærke, der viser vej til fisk af høj kvalitet. Fisk, der er fanget vildt med respekt for naturen af et aktivt kystfiskeri. Det hav, der omgiver os er et komplekst og vigtigt økosystem, vi skal beskytte. Derfor er naturskånsomt fiskeri vigtigt og derfor er det nye mærke NaturSkånsom vigtigt. Ved at vælge fisk med mærket NaturSkånsom vælger vi fisk, som er fanget med fangstmetoder, som skåner den værdifulde natur på havbunden, og derved tager vi ansvar for en havbund fuld af liv.



### Hvad skal der til for at bruge mærket?

Du kan som fisker, restauratør, fiskeforhandler og partner bruge kampagnemateriale i egen markedsføring. På den måde kan du bidrage til at udbrede kendskabet til NaturSkånsom – og dermed at endnu flere forbrugere vælger det bæredygtige alternativ. For at mærket kan anvendes er der en række krav. Disse krav er beskrevet nedenfor.

### Kravene bag mærket

Den nye mærkningsordning hviler på **5 krav**, der sikrer, at fisk med mærket NaturSkånsom kommer fra et kystnært, skånsomt og bæredygtigt fiskeri:



#### Skånsomme fangstmetoder

Fisken skal være fanget med skånsomme redskaber.



#### Sunde bestande

Ingen fiskearter i ordningen må være truet, og alle fisk i ordningen skal være fanget fra sunde bestande.



#### Mindre fartøjer

Fartøjet fisken fanges fra må ikke være længere end 17 meter.



#### Kystnært

80 % af fartøjets fangstrejser i et kalenderår er ikke længere end 48 timer.



#### Kvalitet

Fiskerne skal have gennemført et kvalitetskursus, der f.eks. indeholder uddannelse i fødevarehåndtering.

Læs mere her: <https://xn--natursknsom-38a.dk/>

Du kan tilmelde dig til mærket her: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Blanketter/Sider/Autorisation-registrering.aspx>







### 8.9.3 Køb fisk med MSC-mærket

Hvis du vil være sikker skal du gå efter fisk mærket med MSC's miljøstandard. MSC står for The Marine Stewardship Council og er en miljøstandard for bæredygtigt fiskeri og er den standard, som et fiskeri skal opfylde for at blive MSC-certificeret. Kun fisk og skaldyr fra et MSC-certificeret fiskeri må bruge det blå MSC-mærke og gælder kun fiskerier, der arbejder med vildtfangst – uanset størrelse, type eller geografisk placering, men gælder ikke fisk i opdræt.



Standarden har **3 overordnede principper**, som alle fiskerier skal bevise, at de lever op til for at kunne bære MSC-mærket:

- 1. Bæredygtige fiskebestande** Fiskeriaktiviteten skal ligge på et niveau, som er bæredygtigt for fiskebestanden. Det betyder fx at alders- og kønsmønstre i bestanden skal dokumenteres for at forhindre, at for mange unge fisk bliver fanget, samt at der er taget højde for andre faktorer, der kan påvirke bestanden, fx illegalt fiskeri.
- 2. Minimer påvirkningen af miljøet** Fiskeriet skal drives på en sådan måde, at det økosystem, som det er afhængigt af, bevarer sin struktur, produktivitet, funktion og mangfoldighed. Det er fx ved at minimere bifangst (uønsket fangst af fisk og andre arter, som havfugle, delfiner og skildpadder).
- 3. Effektiv forvaltning** Fiskeriet skal leve op til al lokal, national og international lovgivning og skal have et forvaltningssystem på plads, som kan reagere på ændrede forhold og bevare bæredygtigheden. Fx at fartøjets ejer har underskrevet en Code of Conduct, og deler GPS-data og har deltaget i undersøgelser for at sikre, at fiskeriet forvaltes godt.





## 8.10 Mad og Etik

*Bæredygtig mad handler om etik og omfatter områder som genteknologi (GMO), dyrevelfærd, frilandsprodukter og FairTrade.*

### 8.10.1 FairTrade-Mærket

FairTrade er ikke et miljømærke, men en international mærkningsordning som betyder, at bønder og plantagearbejdere i Afrika, Asien og Syd- og Mellemamerika betales en fair pris. Når du køber produkter med FairTrade-mærket, er du med til at skabe en bedre fremtid for både småbønder og plantagearbejdere. FairTrade skaber økonomisk, social og grøn bæredygtighed. Bønder skal leve op til en række krav i forhold til social og miljømæssig bæredygtighed for at være med i FairTrade.



Læs mere om FairTrade Mærket her: [www.fairtrade-mærket.dk](http://www.fairtrade-mærket.dk)

### 8.10.2 Genteknologi (GMO)

GMO er en forkortelse for Genetisk Modificeret Organisme. Genmodificering kaldes også gensplejsning, og betyder, at man ændrer på generne – altså organismens DNA. Produkter genmodificeres typisk for at overføre en positiv egenskab ved én organisme til en anden organisme. Med GMO-afgrøder kan der fremstilles planter og afgrøder, der opfylder helt særlige behov, f.eks. planter, der er resistente over for nogle bestemte bakterier, tørke osv.

- 1. Godkendelse:** Der er allerede godkendt mange gensplejsede planter til brug i fødevarer og foder i EU, men GMO'er kan ikke bringes på markedet uden godkendelse. Produktion af GMO'er skal risikovurderes og godkendes før produktionen kan gå i gang. I Danmark er der to myndigheder - Miljøstyrelsen og Arbejdstilsynet - der hver især godkender en sådan produktion.
- 2. Mærkning:** EU-lovgivningen fastsætter krav til mærkning af fødevarer og foderstoffer med genetisk modificerede organismer, GMO'er. Alle produkter, der enten består af, indeholder eller er fremstillet af GMO'er, skal mærkes (en urenhed indhold på 0,9





procent GMO-produkt kan forekomme). Selv fødevarer, der er fremstillet af GMO'er, men gennem forskellige processer ikke længere indeholder DNA fra en GMO, skal mærkes, såsom tomatpuré, majs- og rapsolie.

**3. Danmark:** Danskerne indtager alligevel kød fra dyr, der har spist GMO-foder, men syv ud af 10 danskere ved det ikke! 15 mio. danske grise, 4. mio. æglæggende høns, og hovedparten af alt kødkvæg og malkekøer vokser i dag op på genmodificeret soja eller majs dyrket i udlandet. Mange danskere ved det bare ikke, da det ikke skal fremgå af indpakningen af kødet, mælken eller på æggebakkerne kommer fra dyr, som har spist GMO-foder (Politiken, 2021).

**4. Dyrevelfærd:** Dyrevelfærd handler om at dyr, specielt dem som er i menneskers varetægt, ikke bør udsættes for lidelse, når de bruges som mad, arbejdsdyr eller til forskning. Det gælder både i forbindelse med opdræt og ved transport.

**Dyreværnsloven:** Der findes allerede i dag en lang række regler, der er med til at sikre dyrevelfærden i Danmark og i EU. I Danmark gælder bl.a. dyreværnsloven, som indeholder generelle regler for, hvordan dyr skal behandles.







### 8.10.3 Dyrevelfærdsmærket - Køb nemmere ind med hjertet

Dyrevelfærdsmærket er et mærke, der gør det lettere at finde frem til fødevarer fra dyr i køledisken, som har haft en bedre velfærd. Dette mærke omhandler kalve, kyllinger, grise og køer, og landmanden skal leve op til krav ift. udeforhold, stald, og transport for at kunne mærke med dyrevelfærdsmærket på deres produkter. Mærket deler produkter ind i 3 niveauer og kan tildeles mejeri- og kødprodukter. Dyrevelfærdsmærket kan desuden gives til produkter, der i forvejen har andre mærker, så som frilands- og Det Økologiske Spisemærke.



Læs mere om dyrevelfærdsmærket her: <https://bedre-dyrevelfaerd.dk/>

#### Fakta om mærket

Mærket blev introduceret i 2017 af det tidligere miljø- og fødevareministerium, som det statslige dyrevelfærdsmærke. Det er udviklet af Fødevarestyrelsen og partnere fra fødevarerekæden. Der er 1.500 landmænd, der bruger ordningen i dag (Ministeriet for Fødevarer Landbrug og Fiskeri, 11.nov. 2021)

#### Formålet med mærket

Det er formålet med dyrevelfærdsmærket at forbedre velfærden for dyrene for så mange dyr, som muligt. Dertil er målet at være transparente på markedet og tilbyde forbrugere mere og bedre information, samt større valg ift. Dyrevelfærden for produkterne.

Der er kriterier for dyrevelfærdsmærket og den traditionelle produktion. Nedenfor kan du se hvad der gælder dyr underlagt dyrevelfærdsmærket:





### Kriterier for grise

- Krav om fritgående søer i farestalden
- Krav om fritgående søer i løbe- og kontrolafdelingen allerede nu uanset lovgivningens overgangsperiode frem til 2035
- Krav om tildeling af halm som rode- og beskæftigelsesmateriale
- Krav om 'hele haler' dvs. at grisene ikke er halekuperede og ikke har halebid
- Mere plads
- For to hjerter er der yderligere krav om mere plads (30 %) og mere halm
- For tre hjerter er der yderligere krav om udeareal til grisene og mere halm



### Kriterier for kvæg

- Kvæget skal være i løsdrift
- Der er øgede krav til staldenes indretning
- Øget krav til tiden mellem ko og kalv
- Mere plads
- Kortere transporttid
- På hjerte 2 er der krav om udeareal
- På hjerte 3 skal alle dyr kunne komme ud, ligesom der er øget krav til tiden mellem ko og kalv (3 mdr. for kødkvæg)



### Kriterier for kyllinger

- Langsommere voksende race
- Øget indsats mod trædepudesvidninger
- Mere plads
- Kortere transporttid
- Miljøberigelse





Se her hvor meget velfærd får du får mærkerne - når du vælger 1, 2 eller 3 hjerter:

<https://bedre-dyrevelfaerd.dk/om-dyrevelfaerdsmaerket/det-betyder-hjerterne/>



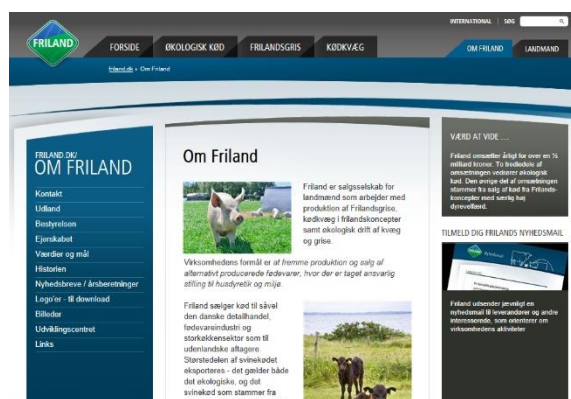
Her finder du Dyrevelfærdsmærket: <https://bedre-dyrevelfaerd.dk/om-dyrevelfaerdsmaerket/her-finder-du-dyrevelfaerdsmaerket/>

#### 8.10.4 Frilandsprodukter

Opdræt af frilandsdyr skal sikre, at dyrene som bliver brugt til madvarer bliver behandlet ordentligt. Et frilandsgartneri er en virksomhed, hvor man dyrker planter på friland, i modsætning til drivhusgartneri. Der er oftest tale om kål, porrer, jordbær, tulipanløg o.l.

#### 8.10.5 Friland

Friland er salgsselskab for landmænd som arbejder med produktion af frilandsgrise, kødkvæg i frilandskoncepter samt økologisk drift af kvæg og grise. Virksomhedens



formål er at fremme produktion og salg af alternativt producerede fødevarer, hvor der er taget ansvarlig stilling til husdyretik og miljø. Frilands A/S er et datterselskab af Danish Crown, og selskabets leverandører er alle andelshavere i hovedselskabet. Driften af Friland bygger på et stærkt engagement blandt selskabets leverandører af økologiske slagtedyr

samt kvæg og svin produceret efter Frilands-koncepterne.



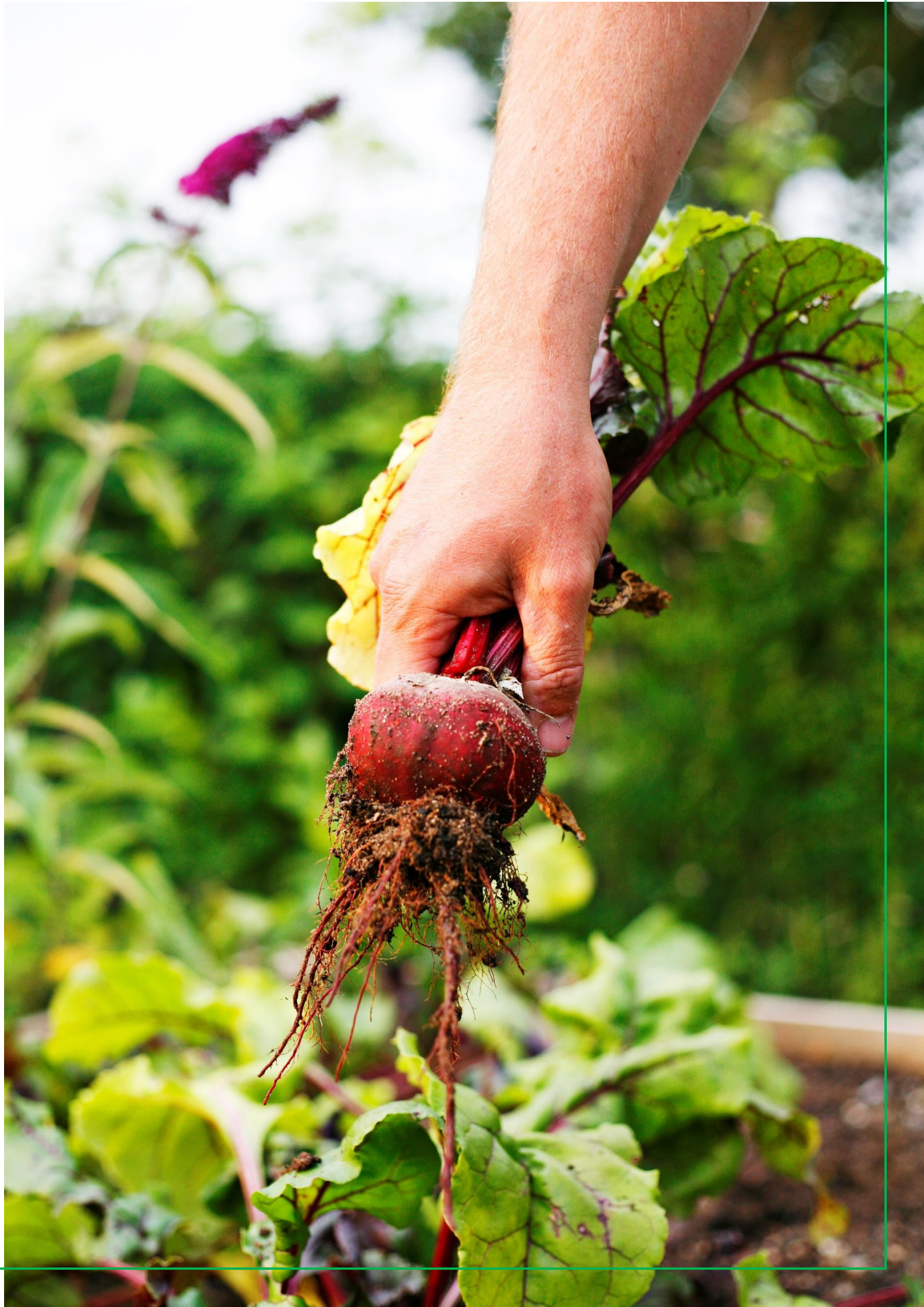
### 8.10.6 Opsamlende råd om dyrevelfærd

Hvis du vil sikre, at dyrene er behandlet ordentligt, kan du gøre følgende:

- Vælg fødevarer med omhu, når du køber ind. Køb helst produkter, der er lokalt produceret, økologiske og/eller kommer fra fritgående dyr
- Når du køber danske produkter, kan du kigge efter de mærkningsordninger, der garanterer et særligt hensyn til dyrevelfærd
- Når du er i udlandet, kan du tjekke, hvilke mærkningsordninger, landet har. Gå efter dem, som sikrer, at der er taget hensyn til en høj dyrevelfærdsstandard under produktionen, transporten og slagtingen











## 8.11 Bæredygtige og økologiske drikkevarer

*Nogle af de råd som gælder for madvarer kan med en modificering overføres til drikkevarer.*

Du kan nedbringe miljøbelastningen af drikkevarer med følgende råd.

- Brug postevand
- Minimér spild
- Køb lokalt – alternativt i nærområdet
- Brug sæson
- Køb økologisk mælk, læskedrikke, øl, vin
- Køb FairTrade

Tal fra Fødevarernes klimaafttryk nedenfor "Fødevareministeriets klimakogebog" bekræfter dele af ovenstående.

| Produkt               | Type       | CO <sub>2</sub> /kg * |
|-----------------------|------------|-----------------------|
| <b>Vand på flaske</b> | Drikkevare | 0,1                   |
| <b>Kaffe</b>          | Drikkevare | 0,2                   |
| <b>Øl, mindst</b>     | Drikkevare | 0,5                   |
| <b>Appelsinjuice</b>  | Drikkevare | 1                     |
| <b>Øl, mest</b>       | Drikkevare | 1,4                   |
| <b>Vin</b>            | Drikkevare | 2,1                   |

\*) Kg CO<sub>2</sub>-ækvivalent pr kg fødevare

### Hvorfor postevand i stedet for kildevand?

Ud over at test viser at det smager bedre, er billigere og mindre sundhedsskadeligt for gæsterne, er postevand miljømæssigt klart det bedste valg frem for flaskevand. Der bruges masser af vand til fremstilling af flasker og ved filtreringen af kildevand, og det anslås, at to liter vand går til spilde for hver enkelt liter, der filtreres. Købevand på flaske bruger også 1.500 gange så meget energi at producere, som en tilsvarende mængde fra vandhanen og hvert år går omkring 1,5 mio. tons plast til produktion af vandflasker til det globale marked. Desuden bliver mere end 80 % af PET-vandflasker smidt i skraldespanden eller ender i naturen i stedet for at blive genbrugt.





### Bella Centers udfasning af vandflasken

Bella Center besluttede før COP 15 at reducere forbruget af plastikvandflasker ved i 2009 at opsætte 55 vandstationer med filtreret og afkølet postevand. Der er herefter brugt 350.000 glas af nedbrydeligt materiale og dermed er der estimeret sparet ca. 175.000 vandflasker.

Det store fald i brug af kildevandsflasker skete i 2008 – 2009, hvor forbruget faldt med 60 %.

(Bella Center, 2010)





## 8.12 Uddannelse og information til kollegaer

*Mindre ændringer i arbejdsrutiner og vaner kan give store miljøbesparelser i forbindelse med håndtering af fødevarer. Disse ændringer kræver generelt ikke store økonomiske ressourcer at gennemføre, men uddannelse, god information og involvering af personalet.*

Det er altid en god idé at informere og involvere de "madprofessionelle" i køkkenet. De har ofte gode ideer til, hvordan miljøindsatsen kan gøres bedre og det er ofte også dem, som skal føre det ud i livet. Ligeledes er det dem, som er øjne og ører på stedet. En opvasker kan fx være opmærksom på, hvilket madaffald, der bliver smidt ud, elever og unge har ofte fået ny viden om mere bæredygtig mad og kokken ved ofte, hvad der virker på deres gæster – og hvad der ikke gør.

### Overordnede råd til forskellige områder

#### Indkøb

- Køb madvarer efter rådene i dette dokument

#### Køkken

- Brug mindre kød og mere grønt. Se bl.a. afsnit **8.4**
- Brug så meget af råvarerne som muligt
- Hellere mindre, men godt – end meget som er sløjt
- Anret maden, så minimum går til spilde

#### Restaurant

- Fyld buffeten op løbende, så for meget ikke går til spilde
- Brug postevand i stedet for kildevand på flaske

#### Opvask

- Frasorter madaffald, så det kan genanvendes som bl.a. biogas





**Her er en nogle eksempler, hvor kollegaer er blevet inddraget i miljøarbejdet**

- [Comwell receptionister gennem bæredygtighedsforløb](#)
- [Nyt restaurantkoncept på Nyborg Strand sætter elever og bæredygtighed i fokus](#)
- [Personalet sad på første række da Trinity modtog Green Key](#)
- [Personalet har stået i forreste række med hjælp og ideer, da det ikoniske Hotel Vejlefjord ansøgte om Green Key](#)

**GREETS THE GREEN EDUCATION**

I forbindelse med Green Key og de øvrige Green-mærker er der udviklet noget green materiale, som kan bruges til at uddanne og involvere kollegaer.

Der er både udarbejdet generelt materiale, fokuseret og målrettet forskellige afdelinger, faggrupper eller fysiske områder. Personalematerialet er opdelt i:

- **Personaleark og præsentationer** Som henvender sig til forskellige personalegrupper og som kan udleveres til nyt og eksisterende personale eller bruges i forbindelse med interne møder.
- **Personaleopslag** Som er målrettet fysiske arbejdsområder, og som kan bruges som venlige påmindelser og opsummering af personalematerialet.
- **Kampagne-materiale:** Som er kampagner, der kan køres i løbet af året og som sætter fokus på forskellige miljøråd og – problematikker indenfor forskellige fagområder.





Materialet er udarbejdet som både Word-ark, PowerPoint præsentationer og pdf-filer. I kan hente materialet og bruge det direkte eller tilpasse det til jeres virksomhed med logo, design og indhold. En del af materialet er også oversat til engelsk af hensyn til udenlandske kolleger.

[Medlemmer af Green Key og øvrige Green-mærker kan få adgang til materialet her...](#)





### Energistyrelsen tilbyder gratis materiale om energireduktion

Energistyrelsen har gratis materiale til storkøkkener kan minimere deres energiforbrug. Adfærdsmaterialer til storkøkkener omfatter en folder med energispareråd og forskellige klistermærker med gode adfærdsråd. Materialerne kan bruges til at indarbejde gode energivaner i køkkenet uden at gå på kompromis med en effektiv arbejdsgang.

### Energivenligt storkøkken

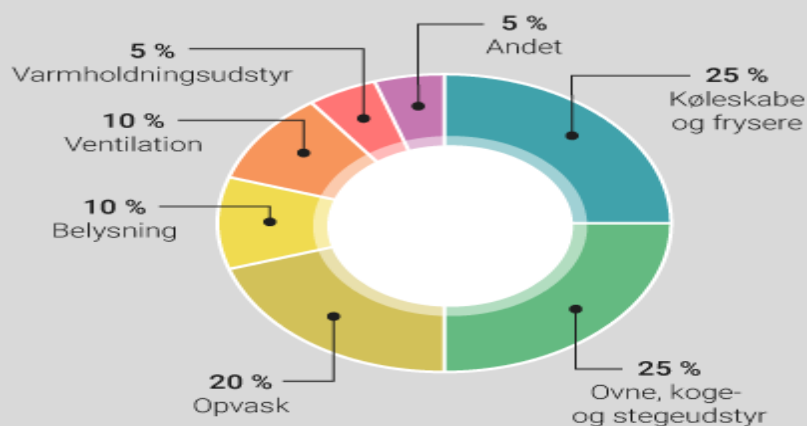
Her får I gode råd til indkøb, indretning og adfærd, der sparer energi i storkøkkener.

Storkøkkener blev i 2010 vurderet til at stå for 4 % af elforbruget i Danmark, og i de fleste virksomheder, med storkøkken, er køkkenets elforbrug en af de store poster på energibudgettet. Der kan ofte være meget energi at spare.

Andel af det samlede elforbrug

- Hoteller: 35 %
- Restauranter: 70 %

Typisk fordeling af elforbrug på apparater i storkøkkener



Find materialet her: <https://spareenergi.dk/erhverv/hotel-og-restauration/storkoekken>





## 8.13 Synliggørelse af indsats overfor gæster

*Når I alligevel fremtryller bæredygtig mad, kan I lige så godt fortælle historien til gæsterne. For mange betyder det noget at spise fx økologisk mad uden sprøjtemidler og frilandsprodukter, hvor at dyrene har haft et godt liv eller, at urter er fra egen køkkenhave.*

Det er vigtigt at fortælle sandheden og ikke overdrive jeres indsats. Forbrugerombudsmanden har udarbejdet en vejledning som dikterer, at man ikke må overdrive sin grønne indsats. Dette gælder også for mad. Derfor er det vigtigt at forklare sine påstande, og det skal efterfølgende kunne dokumenteres. Eksempel fra Green Keys værktøjskasse for markedsføring. Se snart på <https://www.greets.dk/for-medlem/>

### Forbrugerombudsmanden udgiver retningslinjer mod greenwashing

Med en ny guide vil Forbrugerombudsmanden sørge for, at virksomheder kun fremhæver sig selv eller deres varer som særligt etisk korrekte eller miljøvenlige, hvis de kan dokumentere, at virksomheden overholder kravene til at bruge den type begreber.

[Læs mere...](#)

### Oplysning til gæsterne om økologi

Der findes særlige regler for, hvordan restauranter og andre storkøkkener må informere gæsterne om, at der bruges økologiske varer i køkkenet.

Mange opfatter reglerne som forholdsvis restriktive. Formålet med reglerne er at sikre:

- At gæsterne ikke vildledes til at tro, at køkkenet bruger flere økologiske varer, end det rent faktisk er tilfældet
- At gøre det muligt for kontrollører fra den regionale fødevareregion at undersøge, om virksomhedens oplysninger er korrekte
- Det Økologiske Spisemærke, som er kontrolleret af myndighederne, kan også være en måde at kommunikere til gæsten.







## 8.14 Leverandørerne skal med på rejsen

*Leverandørerne spiller naturligvis også en afgørende rolle for nedbringelse eller genanvendelsen af maden. Ved at stille krav til eller indgå aftaler med leverandørerne, har I en unik mulighed for at påvirke omgivelserne.*

Udover at formidle Green Keys krav videre til madleverandøren, kan I sammen med leverandøren miljøoptimere leverancerne.

### Benyt følgende kriterier for valg af varer:

- Vi foretrækker lokale varer
- Vi ønsker årstidens råvarer
- Vi begrænser madspild ved at undgå at købe for meget
- Vi køber gerne økologiske varer
- Vi vil begrænse CO<sup>2</sup>-udledning ved transport
- Vi minimerer emballage
- Vi ønsker at genbruge transportkasser, så de tages så vidt muligt retur
- Økologiindkøb bedes udspecificeret på regningen

### Leverandørark

Green Key har udarbejdeleverandør-ark (KeySupply – snart GREETSTHE SUPPLY), som indeholder krav og anbefalinger til de forskellige leverandørtyper. Arkene er fordelt på forskellige leverandørtyper og kan bruges overfor eksisterende og nye leverandører.

### Supply skal virke på 2 måder:

1. Det er hensigten, at det skal lette jeres kontakt med leverandørerne med at beskrive de anbefalinger og krav, der stilles for at være leverandør til en Green Key virksomhed
2. Leverandørerne kan nemmere gennemskue, hvilke krav der stilles til dem

### Meget mere grøn information

Læs meget mere på: [www.greets.dk](http://www.greets.dk)







HÖRESTA