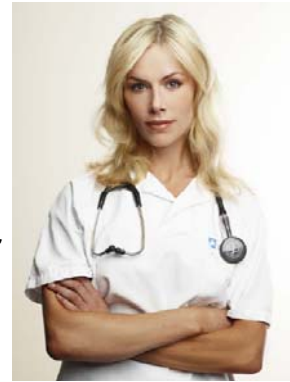


God, kjøttfri mandag!

Gunhild A. Stordalen, PhD/cand.med.
Oslo university hospital, Aker og styremedlem i Zero

La oss starte med de dårlige nyhetene. Mens kloden blir heitere, blir befolkningen feitere. Verden spinner på høygir mot to parallelle kriser. Sultkatastrofen på Afrikas horn og flommen i Pakistan er bare to eksempler på mulige konsekvenser av klimaendringene. Sannsynligvis er dette bare begynnelsen. Trøsten er at vi neppe trenger å bekymre oss for slutten; innen den tid har vi trolig forspist oss til døde. Den gode nyheten er at det finnes løsninger, deriblant en vinn-vinn løsning – et helse/klima-kinderegg – du selv kan bidra med.



Dårlig nytt for jorda

Husdyrhold bidrar til nesten en femtedel av de globale klimagassutslippene (1). Kuer og sauer er klimaverstingene; når cellulose brytes ned i dyras tarmsystem, dannes den potente drivhusgassen metan, som pumpes og rapes ut i store mengder. En studie fra 2009 publisert i *The American Journal of Clinical Nutrition* (2) sammenlignet utslippene fra gård til bord for ulike matvarer produsert i Sverige. Mens en kilo poteter gir mindre enn en halv kilo CO₂-ekvivalenter, gir kjøtt mer enn 60 ganger så mye. En kilo kjøtt tilsvarer utslippene ved å kjøre 150 kilometer i en vanlig personbil. Det er et tall det er vanskelig å svelge.

Dårlig nytt for barna

I artikkelserien *Feeding the World* reiste magasinet *The Economist* nylig spørsmålet om hvorvidt verden kan brødfø jordas estimerte 9 milliarder mennesker i 2050. Det ser svart ut. Det er en sterk korrelasjon mellom velstandsvekst, økt urbanisering og kjøttforbruk. Tall fra FN viser at verdens kjøttproduksjon ble tredoblet fra 1980 til svimlende 139 millioner tonn kjøtt per år i 2002. Ifølge den samme rapporten (3) vil antall husdyr være doblet innen 2050 for å mette verdens kjøttthunger. Det er i praksis umulig. I tillegg til å forurense og forbruke store mengder fossilt drivstoff og vann, er kjøttproduksjon ekstremt arealkrevende. Jorden er rett og slett for

liten. I dag okkuperer 1.7 milliarder husdyr mer enn en fjerdedel av jordas landareal. Kjøttkonsumet til dagens europeere krever allerede et areal syv ganger Europas samlede jordbruksarealer. Det kreves 21 kilo korn for å produsere en kilo lammekjøtt. Mengden korn som brukes til dyrefor i USA ville vært nok til å fø 840 millioner mennesker på en vegetar-basert diett (4). I fremtiden må dine barn spise mindre om vi skal mette flere. Og det skal vi.

Dårlig nytt for deg

Men din diett påvirker også din egen levedyktighet. WHO og verdens helsemyndigheter anbefaler max 500 gram rødt eller bearbeidet kjøtt i uken. Det tilsvarer 2-3 middager og litt kjøttpålegg. En gjennomsnittlig brite spiser normalt det tredobbelte. Ved å redusere det britiske kjøttforbruket med 30 %, vil forekomsten av hjertekarsykdom reduseres med 15 % (5). Om noe av kjøttkonsumet erstattes med mer frukt og grønt, vil hjertestatistikken bedres ytterligere og forekomsten av fedme, høyt blodtrykk og diabetes blir betydelig lavere (6).

Det er ingen som ber deg om å bli vegetarianer. Du trenger proteiner. Men du har sterke argumenter for å moderere deg. Og mandag er en god dag å starte på.

Mandag er løsningen

Meatless Monday startet som et frivillig rasjoneringsstiltak for kjøtt og hvete i USA under første verdenskrig. Kjøttfrie mandager ble gjeninnført som ledd i en amerikansk helsekampanje i 2003, men tok for alvor av da far og datter McCartney relanserte kampanjen *Meat-free Monday* i Storbritannia i 2009 som et kobinert klima- og helsetiltak. Konseptet har blitt en verdenstrend. I Sverige er Jonas Paulsson, initiativtaker til Kjøttfri Mandag, nominert til WWFs miljøhelt for sitt arbeid med kampanjen. Mandag er en perfekt dag for å gjøre noe rett for deg selv, for resten av uken og for resten av verden.

i dag fjerner de alt kjøtt fra alle menyer alle mandager. De ønsker ikke å belære sine gjester. De vil heller friste med alternativene, med trendy, innbydende og smakfulle vegetar- og fiskeretter. De gjør det lett å velge rett. Forhåpentligvis vil Nordic Light Hotel friste flere restauranter og hverdagskokker til å gjøre det samme. La oss gjøre Sveriges store og små kjøkken til et utstillingsvindu for en bærekraftig fremtid, hver eneste uke.

Alle fortjener å starte uken med noe som er godt. Godt for helsa. Godt for klimaet. Godt for fremtiden.

Kjøttfri Mandag: Lett å velge rett

I dag har Nordic Light Hotel midt i Stockholm sentrum sett lyset. Fra og med

Smakelig måltid!



Foto: Moira Clunie, Flickr, CC -BY-NC-SA 2.0

Kilder:

- 1) The U.N. Food and Agriculture Organization, 2006 "Livestock's Long Shadow."
- 2) Carlsson-Kanyama A & Gonzalez AD; The American Journal of Clinical Nutrition, 2009: Potential contributions of food consumption patterns to climate change.
- 3) UNESCO – SCOPE - UNEP 2008: Livestock in a changing landscape
- 4) Pimentel D & Pimentel M; The American Journal of Clinical Nutrition, 2003: Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment
- 5) Friel S, Dangour AD, Garnett T et al. Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: food and agriculture. Lancet 2009
- 6) Craig WJ. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. Nutr Clin Pract 2010