

Oksekød med god samvittighed?

Oksekød er blevet gjort til en af de store skurke i klimadebatten. Men sådan behøver det ikke at være.

Køer og får er drøvtyggere som udleder metan (farlig klima gas). Men får og kvæg har en enestående evne til at udnytte græs og græslignende vækster, og omsætte det til kød. De behøver ikke at blive fodret med korn eller kraftfoder for at producere kød, - de kan leve af græs og hø alene. Problemet i dag er bare at der er bedre økonomi i (for landmanden) at tilskudesfodre med korn og kraftfoder, samt dyrke majs til grovfoder. Dyrene bliver hurtigere slagteklare når de fodres med korn og kraftfoder, men denne praksis har store omkostninger hvad angår udledning af Co2. (gælder også for grise og høns)

Fodring af dyrene med græs og hø er i mange tilfælde et positivt Co2 regnskab, fordi græsset forbruger mere Co2, når det afgræsses og høstes jævnlige til vinterfoder., Så snart dyrene fodres med korn, kraftfoder og majsensilage vender regnskabet, fordi der medgår meget fossil energi til fremstilling af korn og majs.

Selve udledningen af metan fra dyrene kan der ikke laves om på. Men som med så meget andet i vores fantastiske natur, kan tingene godt lade sig gøre, når der er balance og en fornuftig sammenhæng. Der har jo i nogle millioner af år, eksisteret drøvtyggere på vores planet. De har gennem årene udledt en masse metan og planeten har indrettet sit økosystem i forhold til dette. Problemet er i dag bare, at vi har forrykket balancen og har flere køer og

får end planetens økosystem kan bære. Vi har erstatet fortidens flokke af urokser, bøfler og bisoner med store besætninger af kvæg og får. Vi har fundet på at vi ikke kun har brug for kødet, men også har brug for kvægets mælk. Hvis verdens antal af kvæg og får er afstemt efter hvad plantens økosystem kan bære, er der ingen hindring for fortsat at kune nyde en bøf eller steg.

Dyrelivets udledning af metan bliver også på anden måde udfordret: Jo mere Co2 vi udleder, jo mindre plads er der i atmosfæren. Så er det jo besnærende at gøre mere plads til Co2 udledning ved at gøre den naturlige udledning af metan mindre...

I Radioens P1 har der i begyndelsen af denne uge været en udsendelse, der har belyst problematikken med kvæg kontra klima.

Anna Bodil Hald, som er landskabskonsulent og seniorforsker hos Danmarks Miljøundersøgelser, udtaler at man, i klimadebatten, ikke bør lægge alt oksekød for had.

- Køer og får kan spise cellulose, altså græs i naturen. Dermed kan de udnytte en ressource, som vi mennesker ikke kan spise. Svin og høns spiser det samme som os, nemlig det der gror oppe på markerne. Og der er et stort spild af ressourcer og dermed klimabelastning, før korn eller soja er lavet om til svinekød. Ud fra en samlet ressource-betragtning er det bedst at spise kød fra dyr, som græsser i naturområder som enge og overdrev, der ellers bare gror til. Samtidig får vi

bevaret den biologiske mangfoldighed i naturen, og det er vi også forpligtet til, siger seniorforskeren.

Så spis gerne mindre kød af hensyn til klimaet, men spis først og fremmest kød fra kvæg og får, som har græsset i naturen herhjemme frem for kød fra dyr, som er fedet op med korn eller importeret soja. Det er altså budskabet fra seniorforsker Anna Bodil Hald.

Levering i Julen

I både **uge 52** og **uge 53**, sker levering af kasserne **1 døgn før normal leveringstidspunkt.**

Levering i uge 52 sker således inden juleaften og i uge 53 inden nytårsaften.

Levering ved årsskiftet:

Specielt for hver 2. uges kunder.

Kunder der får leveret i ulige uger får leveret kassen i uge 53 og uge 1 (altså i uger lige efter hinanden).

Kunder der får leveret i lige uger får leveret kassen i uge 50 og så igen i uge 2 (der går således 3 uger i mellem leveringer)

Økoænder og gris

Det er stadig muligt at købe både and, kalkun og grisekød (alt er økologisk naturligvis).

Bestil og køb hos per: mobil 20636733 eller kontakt på www.pers-griseri.dk

Information og Opskrifter

Ugens Stor Grønt: DK-Ø-10

Wokpose, kl.1

Uganda

Gulerødder, kl.1

Søris, DK

Løg, kl.1

Axel Månsson, DK

Hvidkål, kl.1

Buresødal/Nørregård, DK

Pastinakker, kl.1

Rønnely, DK

Cherrytomater kl.1

Italien

Avocado, kl.1

Mexico

Citron, kl.1

Italien

Østershat, kl.1

Italien

Aubergine+hvidløg, kl.1

Spanien

Peberfrugt, kl.1

Israel

Feldsalat, kl.1

Garland

Pastinaksalsa, lækker til Hvidkål

Ingredienser: 300 g pastinak, 2-3 spsk.

Sesamfrø, 2 spsk. Olie, salt og peber.

Fremgangsmåde: skræl pastinakkerne med en kartoffelskræller, - i lange tynde skræller. Bliv ved med at skrælle, til der ikke er mere. Varm olie på en teflonpande, og lynsteg pastinakken med sesamkernerne. Krydr med salt og peber. Server med tomatsalat, samt dampet hvidkålsstrimler og kartofler.

Hvidkålssalat med appelsin

Ingredienser: 400 g Hvidkål, 1 stor appelsin, 125 g fårefeta.

Dressing: 1 dl olie, 1 lille spsk. sennep, Balsamicoeddike, salt og peber.

Fremgangsmåde: Kålen snittes fint. Appelsinen skæres i tern. Det hele

blandes sammen i en skål. Dressingen piskes sammen, smages til og tilsættes.

Coleslaw m. gulerødder

Ingredienser: ½ hvidkål, 2 gulerødder, 2 dl yoghurt, lidt majonæse, 1 tsk. sennep, 1 tsk. Stødt spidskommen, salt/peber

Fremgangsmåde: Snit hvidkålen fint. Undlad stokken. Riv gulerødderne på det grove råkøstjern. Bland yoghurt med lidt majonæse, sennep og stødt spidskommen. Smag til med salt og peber. Bland hvidkål og gulerødder med yoghurt blanding. Coleslaw kan bruges i sandwichs, til kødretter og frokosttilbehør.

Pasta med Hvidkål

Ingredienser: 400 g hvidkål, 1 spsk. olivenolie, 1-2 fed hvidløg, 2-3 spsk. balsamicoeddike, 500 pasta, salt, peber og evt. tamari og parmesan.

Fremgangsmåde: Del hvidkålen og bortskær det grove stilkstykke. Snit herefter hvidkålen groft. Varm en wok eller en stor gryde op med olie og svits kålen heri. Tilsæt evt. lidt ad gangen. Tilsæt knust hvidløg, salt, peber og lidt vand og lad kålen koge mør under låg i ca. 10-12 min. Tag låget af og kog væsken ind. Tilsæt balsamico og vend friskkogt afdryppet pasta i retten. Dryp med olivenolie og server m. parmesan

Ovnbagte rodfrugter

Ingredienser: 500 g pastinak, 2 løg, 5-600 g gulerødder, 150 g cherrytomater, lidt olivenolie, lidt citronsaft, lidt timian, salt og peber, soltørrede tomater.

Fremgangsmåde: Rodfrugterne skylles og skæres i passende grove stykker. Løg skæres i grove stykker/kvarte og vendes med rodfrugter og tomater i et

Stor Grøntkasse uden kartofler

fad med ca. 4-5 spsk olivenolie. Tilsæt gerne citron eller limesaft. Læg tætsluttende bagepapir over fadet og bag det i ca. 40 minutter ved 160 grader, eller til rodfrugterne er næsten møre. Tag bagepapiret af og lad rodfrugterne blive let gyldne. Smag til med salt og sort peber. Server til kartoffelmos og evt. med lidt revet parmesan og ristede sesamfrø eller gomasio, samt til stegt fjerkræ, kalv eller lammekød. Server m. salat.

Hvidkål m. Pastinak og chutney

Ingredienser: ½ hvidkål, 1-2 pastinaker, 2 løg, salt, peber, citronskal, marineret kalvekød i strimler. Chutney: 4-5 æbler smør, æbleeddike, honning, salt, peber

Fremgangsmåde: Æblerne skæres i både og brunes i smørret. Tilsæt lidt salt, peber og lidt chili, mens der røres til æblerne er møre. Tilsæt lidt honning og æbleeddike og Chutneyen er klar! Marinerede strimler kalvekød af bov eller lign. Steges på en pande. pastinak skæres i tynde korte stave og blanches til de er knapt møre. Løg snittes fint. Hvidkålen vaskes og snittes og blanches herefter i kogende vand, med meget salt, indtil kålen er knapt mør. Kålen skylles herefter i koldt vand. Løg brunes i smør i en stor gryde og den vaskede kål tilsættes og brunes sammen med lidt reven citronskal og pastinakstavene og evt. lidt tamari. Server med kalvekød, chutney, ris.

Stor Grønt i uge 51:

Rosenkål, Kartoffler, Gulerødder, Løg, Broccoli, Skorzonerrod, Babyspinat, Tomater, Citron, Feldsalat, Bønner, Snackpeber mm.