

## Hvorfor er poteter klimavennlige?

Poteter har høy avling pr arealenhet i forhold til andre vekster. Dermed får man **mye mat ut av hver kg CO<sub>2</sub>** som brukes i produksjonen.

I Norge blir poteten utnyttet ekstra godt, - ved at alt som ikke brukes direkte som mat går til potetmel, sprit eller dyrefôr.

All produksjon av mat belastar klimaet. Begrens klimaavtrykket ved å velge klimavennlige matvarer.

**Ta en potet!**

**... og gjerne en til...**

## Begrens matavfall

Husk at poteter også er gode dagen etter de er tilberedt. Bruk gjerne kokte poteter til steking, pytt-i-panne eller potetsalat. Minst mulig matsvinn er en viktig del av et klimavennlig kosthold.

FAGFORUM  
**POTET**

www.potet.no, 2022

# Potet - en klimavinner!

5 gode grunner  
til å velge potet

Vil du spise klimavennlig?

Ta poteten med på tallerkenen!

Poteter er nemlig noe av det mest klimavennlige du kan spise. I tillegg er poteter både sunt og godt!



## Fem gode grunner til å velge poteter

- Poteter er klimavennlig og bærekraftig mat
- Poteter metter godt med få kalorier og er uten fett
- Poteter er rik på næringsstoffer og inneholder blant annet C- og B-vitaminer, kalium, mineraler, fiber og godt sammensatte proteiner
- Poteter finnes i mange varianter og kan tilberedes på utallige måter
- Norsk potetproduksjon er viktig for arbeidsplasser og matberedskap



## Velg norsk og lokalt

All transport gir utslipp av CO<sub>2</sub>. Vil du spise klimavennlig er det derfor **best å velge lokalt produserte matvarer**. Poteter er ikke noe unntak.

Poteter trives godt under norske dyrkingsforhold, i motsetning til ris, mais, søtpoteter og andre varmekjære vekster.



## Velg grønt

Poteter og grønnsaker, - og spesielt grove grønnsaker, er den type matvarer som generelt belaster klimaet minst.

**Vil du bli mett med et lavt klima-avtrykk, er poteter et godt valg.**

Poteter har også færre kalorier og mer av viktige næringsstoffer enn ris og pasta.

<u>Matvare</u>	<u>kg CO<sub>2</sub>-ekv. pr kg*</u>
Poteter	0,2
Kornprodukter	0,4-0,5
Bønner/linser	0,5-1,0
Pasta	ca 1,2
Ris	2,6
Kylling	3,7

\* Kilde:

Clune, S., Crossin, E., Verghese, K. 2017. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. Journal of Cleaner Production 140; 766-783

Mogensen, L., Trydeman Knudsen, M., Hermansen, J.E. 2016. Tabel over fødevarers klimaaftryk. Aarhus Universitet

