

# RI SE

BIOEKONOMI OCH HÄLSA  
JORDBRUK OCH LIVSMEDEL



## Klimatberäkning av två VegMe recept

Katarina Nilsson

FBe5000

# Klimatberäkning av två VegMe recept

Katarina Nilsson

Uppdragsgivare: BAMA Nordic AB, Kontakt Jenny Tedvik

Utfört juli 2020

# 1 Bakgrund

RISE har klimatberäknat recept för två maträtter för BAMAs räkning. Klimatavtrycket för rätterna beräknas baserat på information om mängden av ingredienserna (från VegMe:s hemsida) och på de ingående ingrediensers olika klimatpåverkan. Klimatavtrycken för ingredienserna är hämtade från eller matchade med mest representativa liknande ingrediens i RISE Klimatdatabas för livsmedel, version 1.6. Enbart klimatbidrag från produktionen av ingredienserna ingår i det framräknade klimatavtrycket för maträtten, dvs inget klimatbidrag från eventuell förpackning eller tillagning ingår.

Det framräknade klimatavtrycket för rätterna anges som kg koldioxid ekvivalenter (kg CO<sub>2</sub>e) för hela receptet och per portion.

Två recept på VegMe:s hemsida har klimatberäknats:

1. Vegetarisk lasagne, <http://www.vegme.se/portfolio/vegetarisk-lasagne/>  
Antal portioner angivet 4–6, räknat med 5 portioner.

Klimatavtryck har dessutom beräknats för rätten med nötkött istället för VegMe färs samt för en helt vegansk lasagne (VegMe färs, havredryck istället för mjölk, vegan ost, och lasagneplattor utan ägg).

2. Tacos med pulled VegMe, guacamole och mangosalsa  
<http://www.vegme.se/portfolio/lyxiga-tacos-pa-vegme-pulled-original/>  
Antal portioner angivet 2–4, räknat med 3 portioner.

Klimatavtryck för rätten har dessutom beräknats med nötkött istället för pulled VegMe och crème fraiche istället för havrebaserad fraiche.

## 2 Resultat

### 2.1 Klimatavtryck av rätterna

Klimatavtrycket för en portion vegetarisk lasagne är 0,4 kg CO<sub>2</sub>e enligt grundreceptet, Tabell 1. Med nötfärs istället för VegMe färs i lasagnen ökar klimatavtrycket med fem gånger till 2,0 kg CO<sub>2</sub>e per portion. En helt vegansk lasagne ger ett lägre klimatavtryck än grundreceptet till 0,2 kg CO<sub>2</sub>e per portion.

Tacos, guacamole och mangosalsa ger enligt receptet ett klimatavtryck på 0,3 kg CO<sub>2</sub>e per portion. Byts ingredienserna pulled VegMe till nötfärs och den havrebaserade fraichen till mejeribaserad fraiche ökar klimatavtrycket per portion 10 gånger, till 3,0 kg CO<sub>2</sub>e per portion.

Tabell 1. Klimatavtryck för Lasagne och Tacos, enligt recept på VegMe:s hemsida

<b>Recept</b>	<b>kg CO<sub>2</sub>e hela receptet</b>	<b>kg CO<sub>2</sub>e per portion</b>
Vegetarisk lasagne (grundreceptet)	2,1	0,4
Lasagne med nötkött istället för VegMe	10,1	2,0
Vegan lasagne, med växtbaserat margarin, havredryck, veganost, pasta utan ägg	1,0	0,2
Tacofärs + Mangoslasa + Guacamole, (grundreceptet)	1,0	0,3
Tacofärs av nötkött i stället för VegMe, + Mangosalsa + Guacamole med crème fraiche istället för havrebaserad fraiche	9,1	3,0

## 2.2 Vikt av ingredienser

Följande omvandling från styck, tsk, msk och dl till kilo har gjorts för ingredienserna i recepten,

Tabell 2 Enligt receptet av tacos har följande vikter (massa av ingredienserna) använts

<b>TACOS</b>	<b>kg/ recept</b>	<b>kg/ portion</b>
<b>Tacofärs</b>	<b>0,38</b>	<b>0,13</b>
1 st paket VegMe Pulled Original, 300 g	0,300	0,100
1 1/2 tsk salt	0,011	0,004
1 tsk chilipulver	0,003	0,001
1 tsk paprikapulver	0,003	0,001
1/2 tsk spiskummin	0,002	0,001
1/2 tsk koriander	0,002	0,001
1/2 tsk lökpulver	0,002	0,001
1/2 tsk vitlökspulver	0,002	0,001
1/2 tsk oregano	0,000	0,000
1/2 dl rapsolja	0,055	0,018
<b>Mangosalsa</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>
200 g banan (2 st)	0,195	0,065
200 g mango (1 1/2 st)	0,200	0,067
1 st rödlök, liten	0,050	0,017
1 st vitlöksklyfta	0,004	0,001
1-2 st chili, röd	0,030	0,010
1 dl koriander, färsk	0,038	0,013
1 st lime	0,083	0,028
<b>Guacamole</b>	<b>0,29</b>	<b>0,10</b>
200 g avokado (2 st)	0,200	0,067
1/2 st lime	0,042	0,014
1/2 st vitlöksklyfta	0,002	0,001
1/2 dl bladpersilja	0,013	0,004
2 msk havrefraiche	0,030	0,010
salt	0,001	0,000
svartpeppar	0,001	0,000
<b>Taco+mangosalsa+guacamole</b>	<b>1,27</b>	<b>0,42</b>

Tabell 3. Enligt receptet för lasagne har följande vikter använts.

Lasagne	kg/ recept	kg/ portion
<b>Färs</b>	<b>1,02</b>	<b>0,20</b>
1/2 gul lök	0,050	0,010
1 morot	0,088	0,018
1 paket VegMe Färs Original (300 g)	0,300	0,060
1 msk tomatpuré	0,015	0,003
250 g krossade tomater	0,250	0,050
3 dl grönsaksbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)	0,285	0,057
1/2 tsk oregano	0,000	0,000
olja till stekning	0,033	0,007
<b>Béchamelsås</b>	<b>0,84</b>	<b>0,17</b>
2 msk smör	0,030	0,006
2 msk vetemjöl	0,018	0,004
6 dl mjölk	0,600	0,120
malen muskotnöt	0,000	0,000
salt	0,004	0,001
peppar	0,001	0,000
lasagneplattor	0,150	0,030
gratängost	0,040	0,008
<b>Lasagne</b>	<b>1,86</b>	<b>0,37</b>



RISE Research Institutes of Sweden AB  
 Box 5401, 402 29 GÖTEBORG  
 Telefon: 010-516 50 00  
 E-post: info@ri.se, Internet: www.ri.se

Jordbruk och livsmedel  
 RISE