Use of the CO₂ calculator

Find the ingredients at https://denstoreklimadatabase.dk/en

The search function is not the best, so use "Goods Category" to reduce the ingredients.

If you can't find the ingredients in the database, then find something similar e.g., if you are going to make "Stuffed leeks". Then you can't find thyme in the database, but you can find basil. Both are herbs and the packaging, transport and retail are similar. Just make a note, so you can explain why you use the basil data.

Ingredients	Weight in grams		Climate footprint		Total no local		No Transport		Local food		Total with local	
Minced pork 5-10% fat	400	gram	2,9	CO₂ /kg	1,16	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	1,16	CO₂
Egg	60	gram	0,85	CO₂ /kg	0,05	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	0,05	CO₂
Onion	100	gram	0,9	CO₂ /kg	0,09	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	0,09	CO₂
Garlic raw	8	gram	1,33	CO₂ /kg	0,01	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	0,01	CO₂
Thyme (basil dried data)	3	gram	4,44	CO₂ /kg	0,01	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	0,01	CO₂
Wheat flour	15	gram	0,84	CO₂ /kg	0,01	CO₂		CO₂ /kg	0,00	CO₂	0,01	CO₂

Figure 1: Enter ingredients

After you have funded the ingredients, then enter the name of the dish, showed at (1), enter how many people the dish is to at (2), and enter the amount of grams of every ingredients (3). Remember it has to be in grams and NOT Kilos.

(1)

Original Dish: Stuffed leeks

(2)

Numbers of people 2

Ingredients	Weight in grams		Climate footprint		Total no local		No Transport		Local food		Total with local	
Minced pork 5-10% fat	400	gram	2,9	CO_2/kg	1,16	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	1,16	CO_2
Egg **(3)**	60	gram	0,85	CO_2/kg	0,05	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,05	CO_2
Onion	100	gram	0,9	CO_2/kg	0,09	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,09	CO_2
Garlic raw	8	gram	1,33	CO_2/kg	0,01	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,01	CO_2
Thyme (basil dried data)	3	gram	4,44	CO_2/kg	0,01	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,01	CO_2
Wheat flour	15	gram	0,84	CO_2/kg	0,01	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,01	CO_2
Milk 1,5% fat	100	gram	0,61	CO_2/kg	0,06	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,06	CO_2
Black pepper	10	gram	4,3	CO_2/kg	0,04	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,04	CO_2
Salt	6	gram	0,44	CO_2/kg	0,00	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,00	CO_2
Leeks	430	gram	0,32	CO_2/kg	0,14	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,14	CO_2
Wheat flour	9	gram	0,84	CO_2/kg	0,01	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,01	CO_2
Egg	60	gram	0,85	CO_2/kg	0,05	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,05	CO_2
Bread-crumbs	100	gram	1,26	CO_2/kg	0,13	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,13	CO_2
Salt	6	gram	0,44	CO_2/kg	0,00	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,00	CO_2
Black pepper	10	gram	4,3	CO_2/kg	0,04	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,04	CO_2
Butter	25	gram	3,92	CO_2/kg	0,10	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,10	CO_2
Olive oil	15	gram	3,83	CO_2/kg	0,06	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,06	CO_2
		gram		CO_2/kg	0,00	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,00	CO_2
		gram		CO_2/kg	0,00	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,00	CO_2
		gram		CO_2/kg	0,00	CO_2		CO_2/kg	0,00	CO_2	0,00	CO_2
Total	**1,36**	**Kg**			**1,97**	**CO_2**			**0,00**	**CO_2**	**1,97**	**CO_2**

Climate footprint calculated in kg. Click on column titles to sort.

Category ▲	Food	CO_2e pr kg	Agriculture	ILUC	Processing	Packaging	Transport	Retail
Oils/fats edible	Sunflower oil	3,76	1,95	0,87	0,37	0,56	0,00	0,01
Oils/fats edible	Olive oil **(4)**	3,83	1,81	0,64	0,01	0,56	0,79	0,01
Oils/fats edible	Oil, rape seed (no eruca acid)	3,84	2,46	0,47	0,33	0,56	0,00	0,01
Oils/fats edible	Magarine	2,93	0,00	0,32	2,31	0,24	0,05	0,00

Figure 2: Entering weight in grams and climate footprint

As showed in figure 2 with the small red circle (4), you can find the total CO_2e pr kg. The total CO_2e pr kg is the sum of the factors in Agriculture, ILUC[1], Processing, Packaging, Transport and Retail

---

[1] Indirect land use change = ILUC, https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/MEMO_12_787

Use of local ingredients

If you use local ingredients e.g., onion from your own garden, you have to mines the processing, packaging, transport and retail factors.

Original Dish:	Stuffed leeks					

Numbers of people	2					

Ingredients	Weight in grams		Climate footprint	Total no local	No Transport	Local food	Total with local
Minced pork 5-10% fat	400	gram	2,9 CO_2 /kg	1,16 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	1,16 CO_2
Egg	60	gram	0,85 CO_2 /kg	0,05 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,05 CO_2
Onion	100	gram	0,9 CO_2 /kg	0,09 CO_2	0,67 CO_2 /kg	-0,07 CO_2	0,02 CO_2
Garlic raw	8	gram	1,33 CO_2 /kg	0,01 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,01 CO_2
Thyme (basil dried data)	3	gram	4,44 CO_2 /kg	0,01 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,01 CO_2
Wheat flour	15	gram	0,84 CO_2 /kg	0,01 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,01 CO_2
Milk 1,5% fat	100	gram	0,61 CO_2 /kg	0,06 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,06 CO_2
Black pepper	10	gram	4,3 CO_2 /kg	0,04 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,04 CO_2
Salt	6	gram	0,44 CO_2 /kg	0,00 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,00 CO_2
Leeks	430	gram	0,32 CO_2 /kg	0,14 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,14 CO_2
Wheat flour	9	gram	0,84 CO_2 /kg	0,01 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,01 CO_2
Egg	60	gram	0,85 CO_2 /kg	0,05 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,05 CO_2
Bread-crumbs	100	gram	1,26 CO_2 /kg	0,13 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,13 CO_2
Salt	6	gram	0,44 CO_2 /kg	0,00 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,00 CO_2
Black pepper	10	gram	4,3 CO_2 /kg	0,04 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,04 CO_2
Butter	25	gram	3,92 CO_2 /kg	0,10 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,10 CO_2
Olive oil	15	gram	3,83 CO_2 /kg	0,06 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,06 CO_2
		gram	CO_2 /kg	0,00 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,00 CO_2
		gram	CO_2 /kg	0,00 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,00 CO_2
		gram	CO_2 /kg	0,00 CO_2	CO_2 /kg	0,00 CO_2	0,00 CO_2
Total	1,36	Kg		1,97 CO_2		-0,07 CO_2	1,90 CO_2

Category	Food	CO2e pr kg	Agriculture	ILUC	Processing	Packaging	Transport	Retail
Meat/poultry	Meatballs	3,00	1,97	0,35	0,28	0,26	0,11	0,03
Vegetables	Red onion	0,90	0,18	0,04	0,00	0,06	0,60	0,01
Vegetables	Onion, raw	0,90	0,18	0,04	0,00	0,06	0,60	0,01
Vegetables	Onions, spring, raw	0,90	0,18	0,04	0,00	0,06	0,60	0,01

Figure 3: Local ingredients

As showed in figure 3, you can find the processing, packaging, transport, and retail factors under every ingredient in the big climate database.

You have to plus the numbers from processing, packaging, transport, and retail together.

0,00 + 0,06 + 0,60 + 0,01 = 0,67.
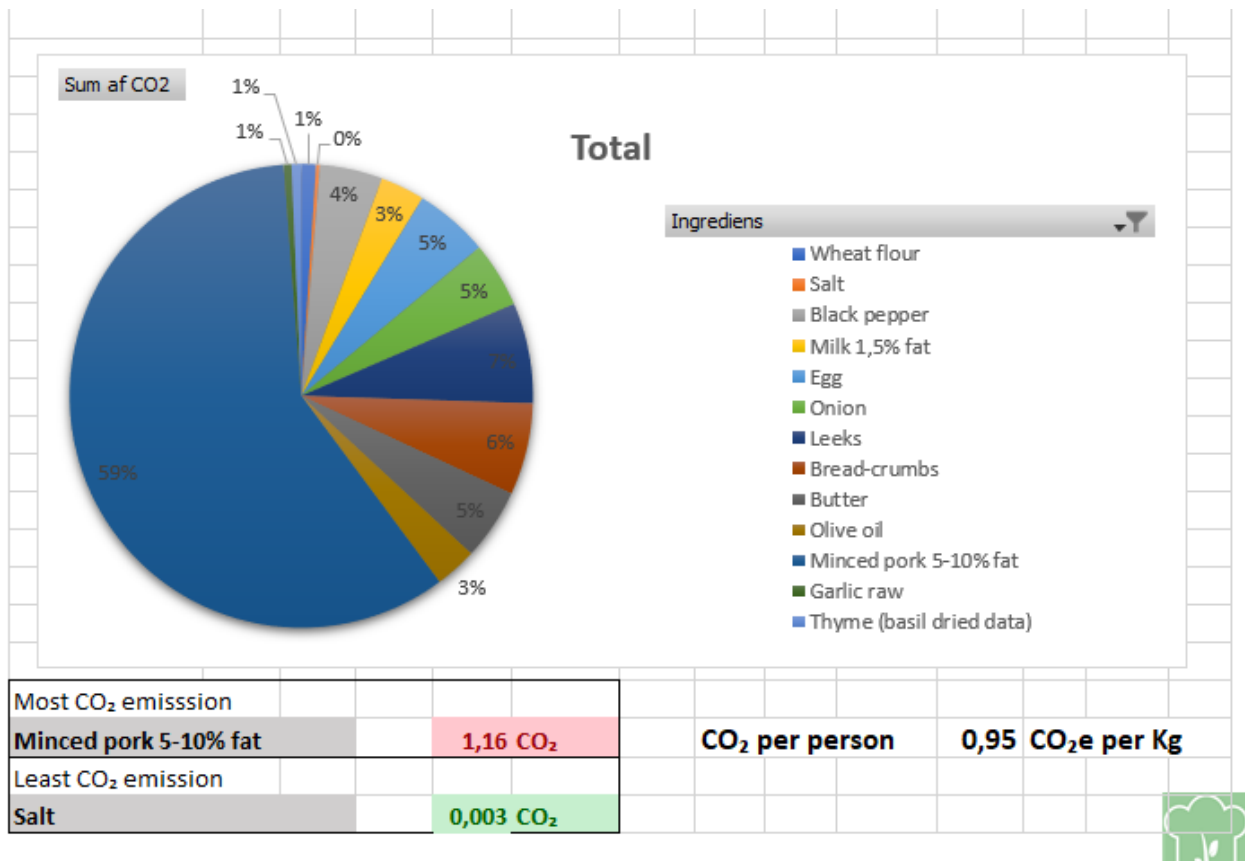
Then add the number at No Transport as showed in figure 3.

Figure 4: The pie chart showed shows the dishes distributions of CO2 in %

The CO_2 calculator will automatically add the local food value to the CO_2 emission. So, by adding a local onion to the Stuffed leeks dish you reduce the CO_2 emission by 0,07 CO_2e per kg.

The pie chart showed at figure 4 is automatically changing when you are updating the data in the CO_2 calculator in Excel.

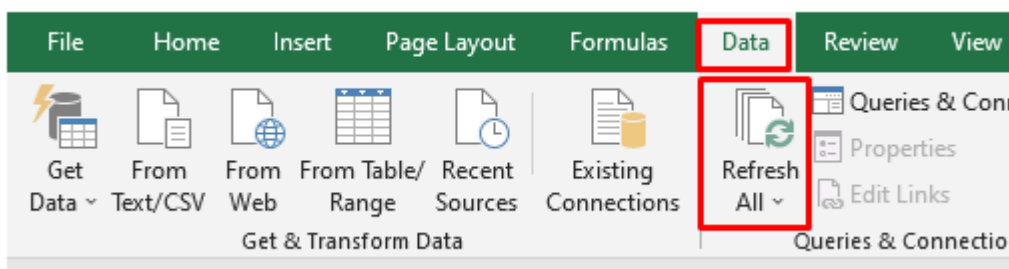You are updating the data by enter "Data" in the upper fan and enter "Refresh All" as showed in figure 5 or enter (Ctrl+Alt+F5).

Figure 5: How to update the data in Excel