

**KLIMATSMARTA MATTIPS**

**KLIMAT  
2030  
VÄSTRA GÖTALAND  
STÄLLER OM**

## RÄDDA RÅVARAN

För de allra flesta livsmedelsprodukter så sker det största bidraget till miljöpåverkan tidigt i produktionskedjan (i odling, djurhållning och fiske). Därför är det extra viktigt att se livsmedlet som en värdefull resurs när vi planerar, handlar, lagar och äter mat så att vi inte slänger och påverkar miljön (exempelvis genom produktion av foder och djur) helt i onödan.

## LÅT DET DU REDAN HAR VARA UTGÅNGSPUNKT I VECKANS MENY

Var fjärde matkasse vi köper hem till hushållet hamnar i soporna och har påverkat miljön helt i onödan. Bröd och grönt är ett exempel på produkter som vi ofta slänger. Genom att ha bättre koll på vad som finns i kylskåpet när du handlar så minskar risken för onödiga inköp. Sparar både pengar och miljö! Svinn-smart helt enkelt!

## BÄST FÖRE - INTE SLÄNG FÖRE

Bäst före är endast en rekommendation från producenten men genom att smaka och lukta kan livsmedel oftast ätas utan problem efter detta datum om maten förvarats på rätt sätt. Sista förbrukningsdatum är däremot kopplat till livsmedlets hygiensäkerhet.

## NYTTJA HELA GRÖNSAKEN

Man måste inte alltid skala frukt och grönt. Strunta i att skala när du gör ugnstrostad potatis, rotfrukter och grönsaker. Äpplepajen blir både färggladare och godare med skalet på. Blast och stam kan ibland också nyttjas om den tillagas på rätt sätt.

## HUR KOMMER MATEN TILL DIN TALLRIK?

Om du tar bilen till butiken påverkar den bilresan generellt sett klimatet mer än matvarornas tidigare resa till butiken. Gå eller cykla därför så ofta du kan, planera eller samdistribuera dina inköp så att du kan dra ned på bilåkandet.

## VARFÖR MER VEGETARISKT PÅ TALLRIKEN?

Vegetariska livsmedel är betydligt bättre ur klimatsynpunkt än de som kommer från djurriket. Dels för att vi tagit bort ett steg i livsmedelskedjan och äter "fodret" själva istället för att ge det till djuren och dels för på grund av utsläppen som kommer direkt från djuren.

## PROTEINVAL

Proteinet är den del av kosten som ger störst påverkan på miljön. Vi äter generellt sett idag betydligt mer protein än de flesta av oss har behov av. I Sverige äter vi i synnerhet en hög andel protein från djur. Vi behöver inte att sluta äta kött eller mejeriprodukter men genom att äta vegetariskt ibland eller minska mängden kött i måltiderna (köttfärssåsen, grytan eller korven) och ersätta med en högre andel växtbaserade baljväxter, rotfrukter eller spannmål så uppnår vi en stor nytta för klimatet.

## VÄLJ LOKALA KOLHYDRATKÄLLOR

Genom att minska användningen av ris till förmån för potatis, matgryn och pasta som kolhydratkälla minskar vi klimatpåverkan betydligt från våra måltider eftersom växthusgasen metan bidrar till en betydande klimatpåverkan från risodling. Som en bonus kan det även innebära att vi samtidigt gynnar en mer lokal livsmedelsproduktion.

## VÄLJ SÄSONGENS NÄRODLADE FRUKTER OCH GRÖNSAKER

Rotfrukter, kål och lök hör till de allra klimatsmartaste livsmedlen. Dessa kan lagras en stor del av året och eftersom de har en så låg klimatpåverkan finns extra mycket att vinna genom att hitta närproducerade alternativ. För växthusodlade grönsaker är det viktigt att välja efter säsong ta gärna en paus från dessa i synnerhet under vintertiden när energibehovet för uppvärmning är större. Flygtransporterade frukter och grönsaker ger ett mycket stort klimatavtryck och bör undvikas.

## FISK SOM INTE FISKAS UT

Sill och makrill är exempel på klimatsmart fisk. De bildar stora stim som kan fiskas på ett effektivt sätt. Sill fiskas även med fiskemetoder som är skonsamma mot såväl havsbotten samt andra arter. Miljömärkt fisk kommer från hållbara bestånd och man kan vara säkrare på att man får den fisk man tror att det är. Att utgå från grönt ljus i WWFs fiskguide kan hjälpa dig som vill väga samman många miljökonsekvenser i ditt fiskval.

## VÄLJ KÖTT MED MILJÖMERVÄRDEN

När du äter kött, välj svenskt kött, då vi har höga djurskyddskrav och låg antibiotikaanvändning i Sverige. När du ska äta nöt- eller lammkött välj gärna kött från djur som betat t.ex. ekologiskt eller svenskt naturbeteskött då det främjar biologisk mångfald och öppna landskap. Naturbeteskött från andra delar av världen kan i vissa fall bidra till skövling av regnskogsområden, ett allvarligt miljöproblem både ur klimatsynpunkt och för förlusten av biologisk mångfald. Att utgå från grönt ljus i WWFs köttguide kan hjälpa dig som vill väga samman många miljöaspekter i ditt val av kött.

## FÅGEL, LAMM ELLER MITTEMELLAN?

Kyckling har lägre klimatpåverkan än fläsk som i sin tur har lägre klimatpåverkan än lamm och nöt. Välj gärna köttproduktioner baserade på en högre andel lokala foderråvaror, exempelvis rapsgris, då den globala produktionen av soja i flera fall ger eller indirekt driver på allvarliga miljökonsekvenser.

## DRICKA TILL MATEN

För dryck kan ibland transport och förpackning stå för en stor del av klimatavtrycket. Ur klimatsynpunkt är det därför klokt att välja vatten direkt från kranen.

## ATT ÄTA GOTT FÖR BÅDE KLOT OCH KROPP

Om du äter enligt Livsmedelsverkets kostråd så äter du så att det gör gott både för hälsa och miljö.

Här är några av tipsen:

- Ät mer grönt och frukt
- Ät mer fisk och skaldjur
- Byt till fullkorn i pasta, bröd, ris och gryn
- Byt till nyttiga matfetter
- Byt till magra mejeriprodukter
- Mindre sötsaker och snacks
- Mindre rött kött och chark

## Kontakta gärna samordnarna för fokusområde klimatsmart och hälsosam mat

Britta Floren, samordnare för Mer vegetariskt på tallriken.  
britta.floren@ri.se

Jennifer Davis, samordnare för Minskat matsvinn.  
jennifer.davis@ri.se

För mer information om Klimat 2030 Västra Götaland ställer  
om gå in på [www.klimat2030.se](http://www.klimat2030.se)

**KLIMAT  
2030**  
VÄSTRA GÖTALAND  
STÄLLER OM

