



5 bästa tipsen för mer klimatsmart mat



1. Var rädd om råvaran och ät upp din mat

Planera dina matinköp, gör en matsedel utifrån råvarorna du redan har hemma. Laga inte mer mat än du behöver, frys in eller servera rester som en buffé!



2. Våga testa de gröna växtbaserade proteinerna

Blanda ut eller ersätt dina köträtter med bönor, linser och ärtor. Ont om tid? Välj färdiga veggio-alternativ!



3. Låt det gröna spela huvudrollen på tallriken

Frossa och njut av klimatsmarta och närproducerade råvaror som rotfrukter, lök och kål. Välj grönsaker i säsong.



4. Gör en stegvis förändring

Minska mängden kött, ost och mejeriprodukter i dina recept. På så sätt gör du en stegvis förändring för klimatet.



5. Tänk på din transport till och från butiken

När och hur kommer maten till din tallrik? Gå eller cykla när du kan. Varje insparad bilresa är en klimatvinst!



Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM