



28 % ska minska sin köttkonsumtion

Nästan var tredje svensk kommer att minska sin köttkonsumtion för klimatets skull. Häng på du också!

Att äta mer växtbaserad mat är bra både för miljön och för hälsan.

Källa: Food & Friends Matrapport 2019

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Har du ställt om?

Mer än hälften av svenskarna äter vegetariskt minst en gång i veckan. Har du ställt om?

Att äta mer växtbaserad mat är bra både för klimatet och för hälsan.

Källa: Food & Friends Matrapport 2019

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Gör en stegvis förändring – bli en klimathjälte

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

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



50 % äter vegetariskt

Hälften av svenskarna äter vegetariskt minst en gång i veckan. Har du ställt om?

Att äta mer växtbaserad mat är bra både för klimatet och för hälsan.

Källa: Food & Friends Matrapport 2019

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Hjälp butiken att minska det onödiga matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Skär tunna skivor av stjälken och tillaga på samma sätt som resten av blomkålen.

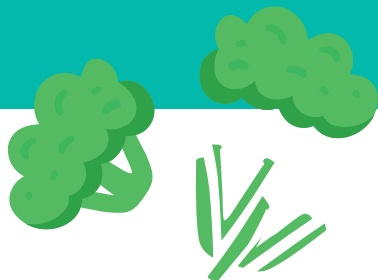
Minska matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Ät hela mig!



Skär tunna skivor av stjälken och tillaga på samma sätt som resten av broccolin.

Minska matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Ät hela mig!

Purjolökens blast smakar också gott. Använd den på samma sätt som stammen.

Minska matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Vet du att blomkålens blast blir goda chips?

Lägg blasten på en plåt, ringla över lite god olivolja och flingsalt och rosta i ugnen på 200 grader tills chipsen är klara.

Minska matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Ful fläck eller charmig prick?

Ofta är det mest smak i mogen frukt.
Minska matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Sill

– en klimatsmart proteinkälla

Sillen är en fet fisk som är nyttig för oss. Den är också ett klimatsmart alternativ eftersom den simmar i stora stim nära ytan och därför kan fiskas på ett effektivt sätt med fiskemetoder som är skonsamma mot havsbotten och andra arter.

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Musslor

– en klimatsmart proteinkälla

Odlade musslor är inte bara klimatsmarta och goda utan de bidrar också till att rena haven från överskottsnäring och därmed motverka övergödning.

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Fisk

– en klimatsmart proteinkälla

Våra vanliga matfiskar som torsk, sej och odlad lax har förhållandevis låg klimatpåverkan. Välj fisk från hållbara bestånd och se upp med bottentrålad fisk eller fisk som saknar miljömärkning.

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Fågel

– en klimatsmart proteinkälla

Ur klimatsynpunkt är det bättre att välja fläsk framför nöt- och lammkött samt kyckling och kalkon framför fläskkött. När du serverar kött, se till att minska på mängden och välj gärna ekologiskt, närproducerat och/eller naturbeteskött för att bidra till andra viktiga mervärden för miljön.

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



**Gul lime är
också god lime**

Hjälp butiken att minska det onödiga matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



**Mogen tomat
smakar mest**

Hjälp butiken att minska det onödiga matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Udda form men lika god för det

Hjälp butiken att minska det onödiga
matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Prickig eller mjuk – då blir smoothien ännu godare!

Hjälp butiken att minska det onödiga
matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Går brödet inte åt?

Bli en klimathjälte och låt gårdagens bröd få en ny chans som en varm macka, en krutong eller en skorpa.

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Ska du äta maten snart?

Välj ett datum som räcker för dig. Hjälpt butiken att minska det onödiga matsvinnet och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Blev det mat över?

Hjälp till att minska det onödiga matsvinnet.
Servera flera rester som buffé och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM



Går tiden för fort?

Hjälp till att minska det onödiga matsvinnet.
Frys in mat du inte hinner äta och bli en klimathjälte!

→ Lär dig mer om mat och klimat på klimat2030.se

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM