

Från klimatmål till klimataction – dags att göra skillnad!



**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM

Britta Florén, RISE , 2 oktober 2025

**RI
SE**

FRÅN KLIMATMÅL TILL KLIMATACTION

Att ha klimatkoll

- RISE klimatskalor
- Nyckeltal för klimatet

Råvaror

- Klimatsmarta råvaruval
- Att klättra mot klimattoppen
- Inspirationsutflykter till Skövde och Tidaholm
- Nyhet: Receptsamlingen "Mätt på rätt sätt"

Kommunikation och nudging, internt och externt

- Nudging i ett måltidssammanhang
- Från ord till aptit



RI.
SE



"Fixar vi maten fixar vi planeten"

Johan Rockström. Stockholm Resilience Centre

Maten spelar en nyckelroll i hållbarhetsarbetet!



MATENS KLIMATPÅVERKAN MÅSTE MINSKA RADIKALT

- På lång sikt ungefär till en fjärdedel av dagens påverkan från konsumtionen
- På kort sikt (innan 2030) är en halvering ett relevant men utmanande mål
- Offentliga måltiden ligger i framkant, ett samhällsansvar som ger möjligheter

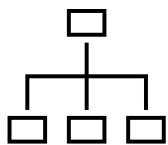


RI.
SE

Visa vägen för klimatarbetet i er kommun



Klimatvisionen är grundbulten. Hållbarhet är framtiden. En omställning sker inte utan ett engagerat ledarskap.



Gör det lätt för måltidspersonalen att göra rätt. Viktigt med rätt kunskap och arbetsrutiner för inköp och hantering av klimatsmart mat. Många måltider gör skillnad...



Sätt bollen i rullning. Utmana invanda beteenden och våga testa nytt. Kan ge nya hållbarare matvanor även på hemmaplan hos måltidsgästerna

Ingredienser för en klimatsmartare offentlig måltidsorganisation



Klimatkoll



**Val av
råvaror**



**Minskat
matsvinn**



**Kommunikation
och nudging**

Klimatkoll





Vad är litet och stort
ur klimatsynpunkt
i våra menyer?

Arbeta strategiskt och
prioritera rätt i
förbättringsarbetet!

Kan vi inspirera
till
klimatsmartare
livsmedels-
konsumtion?

Varför klimatskalor och klimatnyckeltal för livsmedel?

- Underlätta förståelsen för vad som är en låg eller hög klimatpåverkan
 - För en måltid
 - Inom en grupp livsmedel med liknande funktion
 - Vid livsmedelsinköp
- Samsyn om vad som är en hållbar nivå inom planetens gränser
- Hur kan vi stegvis förflytta oss i rätt riktning
 - Även på kortare sikt



Vad är klimatutrymmet för mat och dryck år 2050?

Maten får år 2050 ha en klimatpåverkan på max 5 Gton CO₂e per år globalt.*

- Förutsätter att användningen av fossila bränslen är utfasad.
- Klimatutsläppen fördelas lika på alla jordens invånare.
- UTMANING - Ökad befolkning till 9,7 miljarder människor år 2050, klimatutrymmet per person minskar med tiden (ref FN befolkningsstatistik).

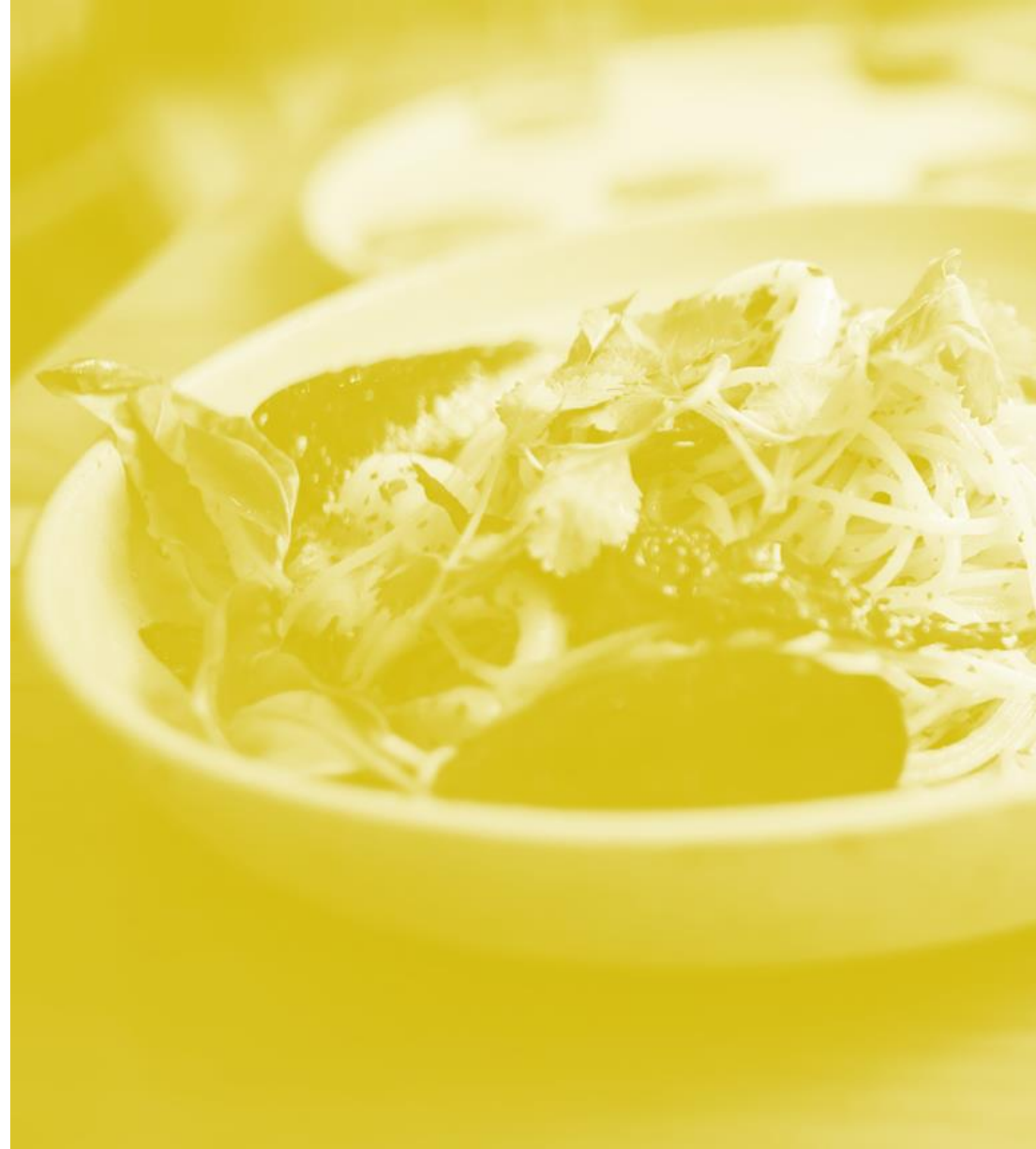
* Baserat på EAT Lancet Report (Willet et al 2019)



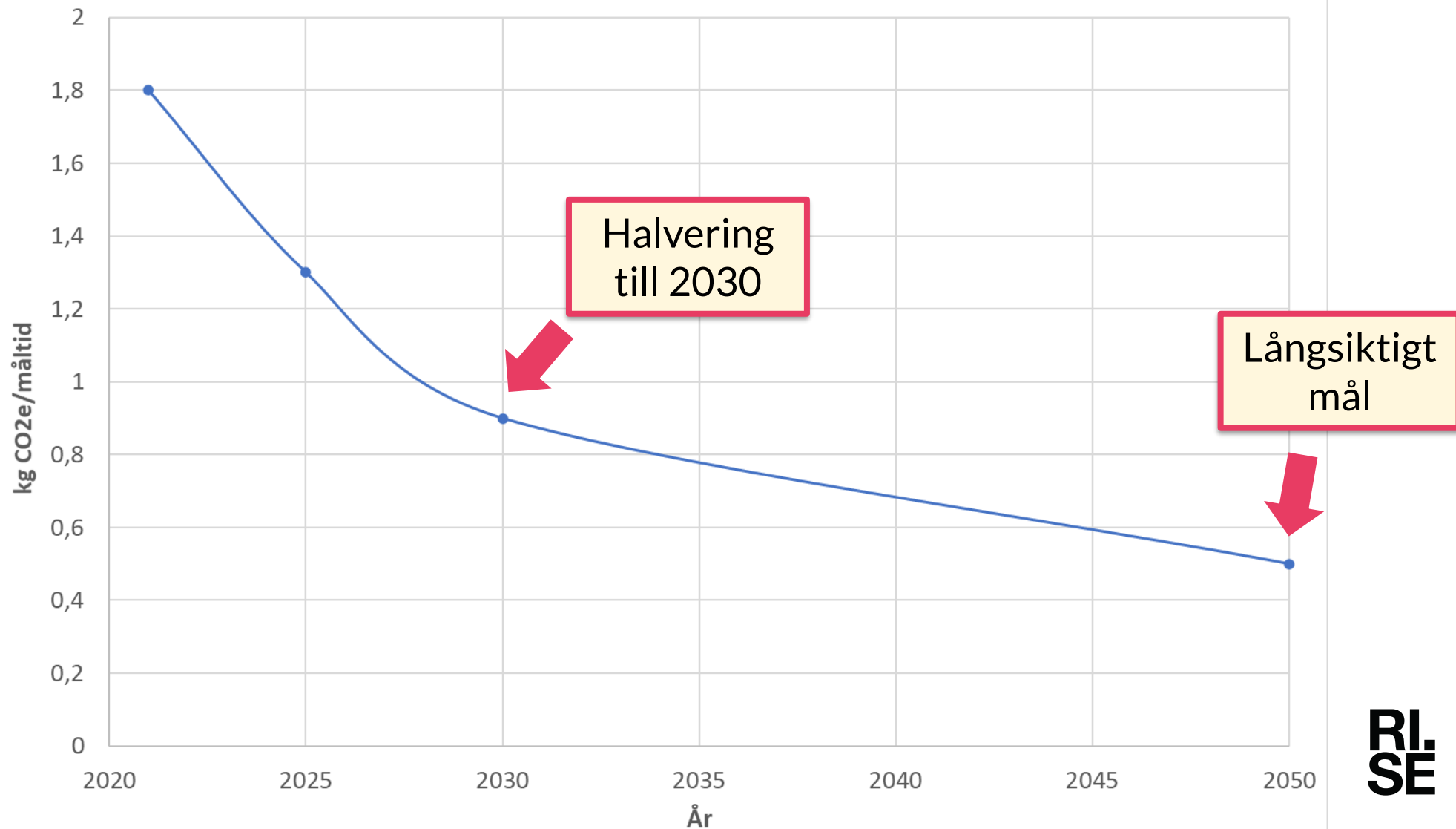
Matens hållbara klimatutrymme antas vara **520 kg CO₂e per person och år 2050**, en minskning till ca en tredjedel eller en fjärdedel av idag

Vad blir då ett hållbart klimatutrymme på en måltidsnivå?

- 1,4 kg CO₂e/person och dag till 2050
- 0,5 kg CO₂e /måltid med antagandet att en lunch respektive middag vardera upptar 35% av en dags klimatutrymme för mat



Klimatbudget för måltid [kg CO₂e/måltid]



Meny

Måndag

Lunch Broccoli- och risgratäng med chilikyckling ★★☆☆

Middag Spenatsoppa med ägg & ostsmörgås ★★☆☆

Tisdag

Lunch Fiskpinnar med potatis, remouladsås & ärter ★★☆☆

Middag Spagetti och köttfärsås ★☆☆☆

Onsdag

Lunch Vegobiffar med fetaost, tomatpesto & matvete ★★☆☆

Middag Mandelfisk med potatis ★★☆☆

Torsdag

Lunch Pannkakor med keso och bär & blandade nötter ★★☆☆

Middag Pannbiff med potatis, svampsås & broccoli ★☆☆☆

Fredag

Lunch Stuvade makaroner, mager korv & gröna ärter ★★☆☆

Middag Falafel med tabbouleh & yoghurtsås ★★☆☆



RISE klimatskala för måltider

www.ri.se/klimatskala

	Antal ifyllda stjärnor	Stjärnornas förklaring	Kg CO ₂ e/måltid	Kg CO ₂ e/måltid exkl. tillbehör
Låg klimatpåverkan ↑ ↓ Hög klimatpåverkan	★★★☆☆	När långsiktigt mål	max 0,5	max 0,4
	★★★☆☆	Halvvägs till långsiktigt mål	0,6–0,9	0,5–0,8
	★★☆☆☆	Bra steg på vägen	1,0–1,3	0,9–1,2
	★★☆☆☆	För liten förändring från idag	1,4 och över	1,3 och över

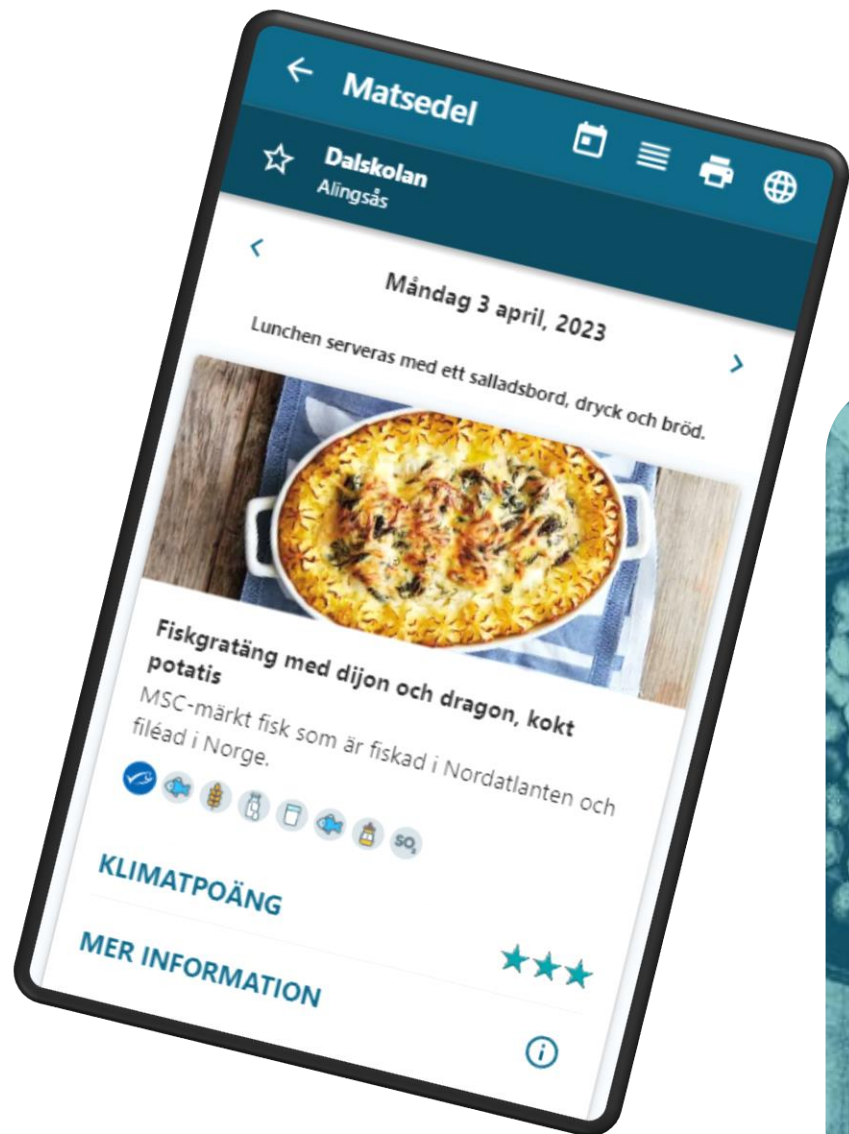
★★★☆☆ = Låg klimatpåverkan

★★☆☆☆ = Hög klimatpåverkan

RISE

Skalan är framtagna för att stödja användare av RISE klimatdatabas för livsmedel.
Mer information: ri.se/klimatdatabas

RISE



RI
SE





Nyckeltal för klimatet – för livsmedelsinköp

- Skapa samsyn och vägledning i livsmedelskedjan för målsättning och uppföljning av:
 - långsiktiga klimatmål
 - kortsiktiga klimatmål
- Ett redan etablerat arbetssätt

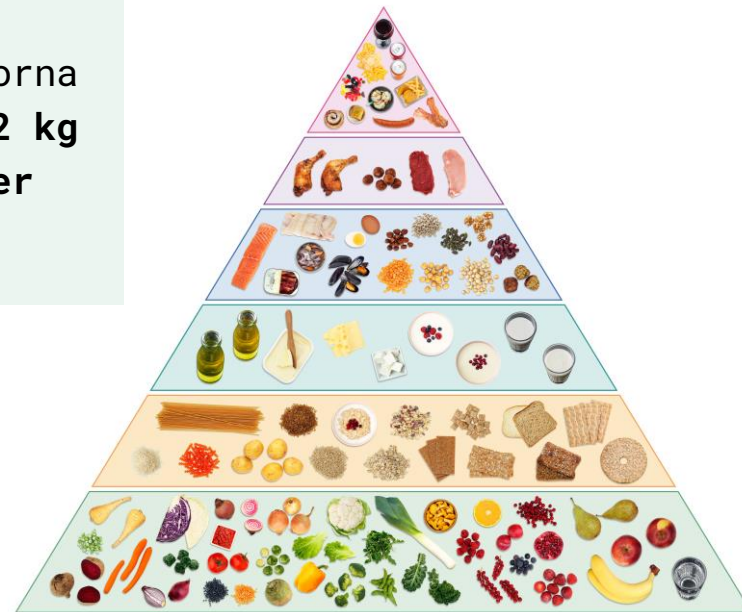
Vad väger en hållbar och näringsriktig kost?

En klimatanpassad livsmedelskonsumtion på 520 kg CO₂e per person kan se ut på många olika sätt

Koppling till nya kostråden (Livsmedelsverket) och Nordiska näringsrekommendationerna (NNR)



De 6 bästa datakällorna gav ett snitt på **642 kg inköpta livsmedel** per person och år



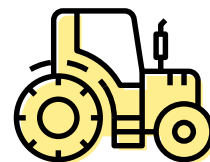
Källa: Livsmedelsverket

Ett tufft mål...

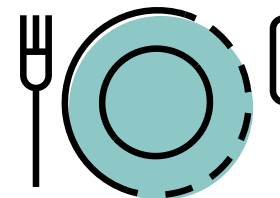
...och tuffa mål uppnås
inte på egen hand

Resultat

År	Nyckeltal totalkost för hela livsmedelskedjan, kg CO ₂ e/kg livsmedel
2030	0,91
2040	0,86
2050	0,80

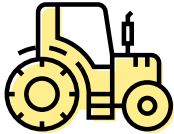


+

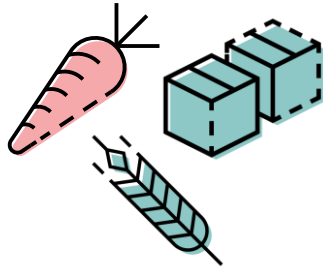


RI
SE

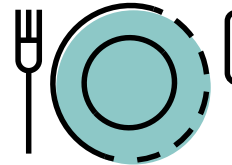
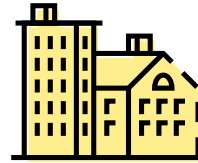
Vilka är målgrupperna?



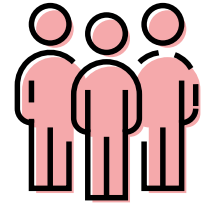
Lantbrukaren,
fiskaren,
livsmedels-
producenten



Dagligvaruhandel
och
grossist



Måltidsaktörer -
offentliga
och privata



Konsumenter

Två samverkande vägar till lägre utsläpp

1,9 kg CO₂e/kg livsmedel –

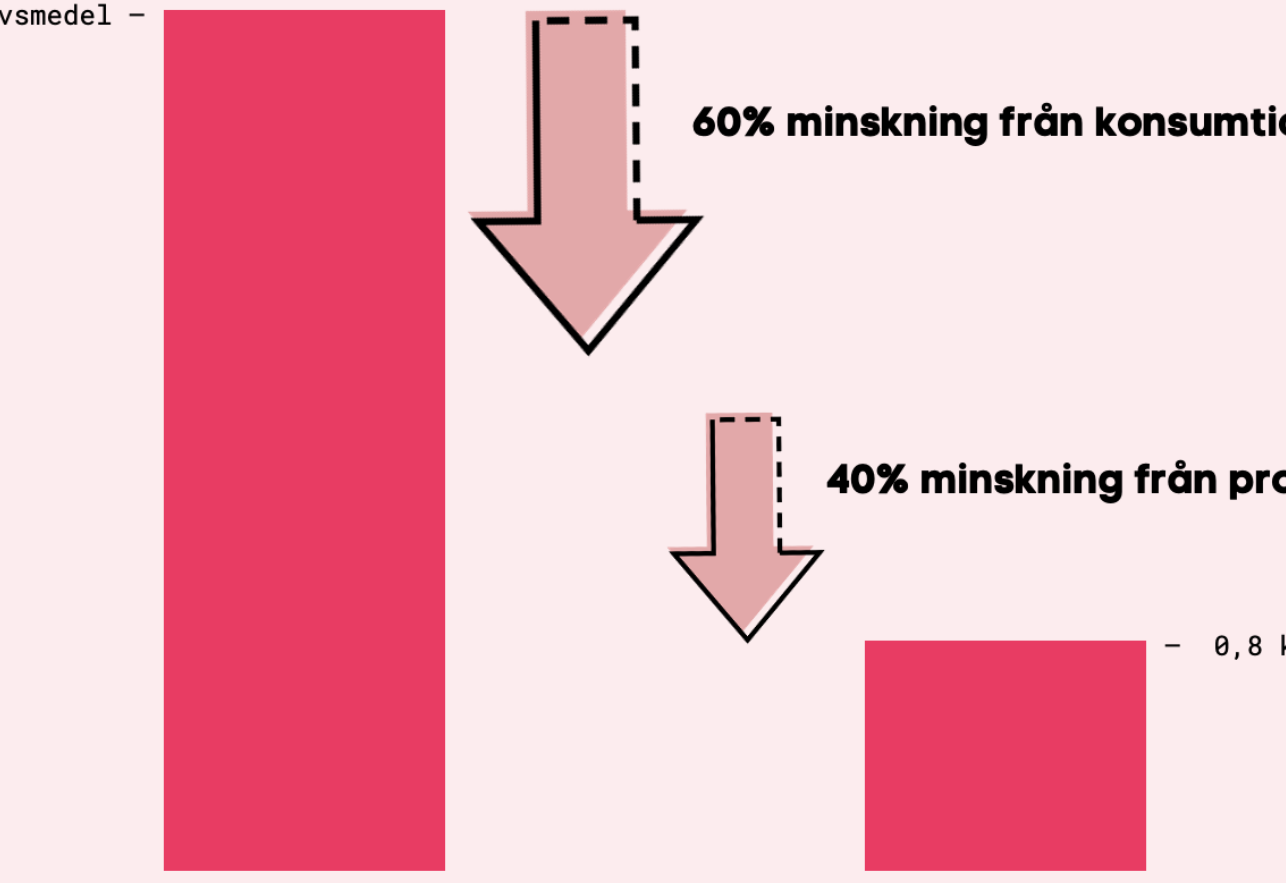
60% minskning från konsumtionen

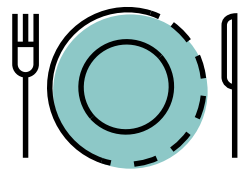
40% minskning från produktionen

– 0,8 kg CO₂e/kg livsmedel

2025

2050



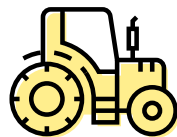


Konsumtionsperspektivet – 60 % av minskningen

- Aktiva val av klimatsmartare råvaror på tallriken.
- Kontinuerligt klimattänk i recept- och menyplaneringen i offentliga och privata restauranger för många portioner.
- Kocken är förändringsagenten som med gastronomins hjälp kan locka till mer hållbara matval.

Klimatåtgärder som kan genomföras på kortare sikt - merparten redan till 2030





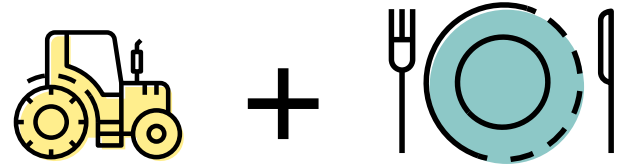
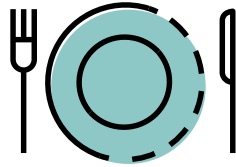
Produktionsperspektivet – 40 % av minskningen

- Fossilfri energi
- Ny teknik, exempelvis precisionsodling
- Resurseffektivare odling
- Klimatsmartare gödsel och andra insatsmedel
- Minskat svinn i tillverkningen
- Klimatsmartare foder

*Klimatmål på längre sikt - att minska
klimatavtrycket med 40 % jämfört med idag.*

*Ett lägre klimatavtryck från produktionen innebär
lättare att nå de totala målen!*

Vad innebär 60 % av minskningen sett ur dagens livsmedelssystem och klimatavtryck?



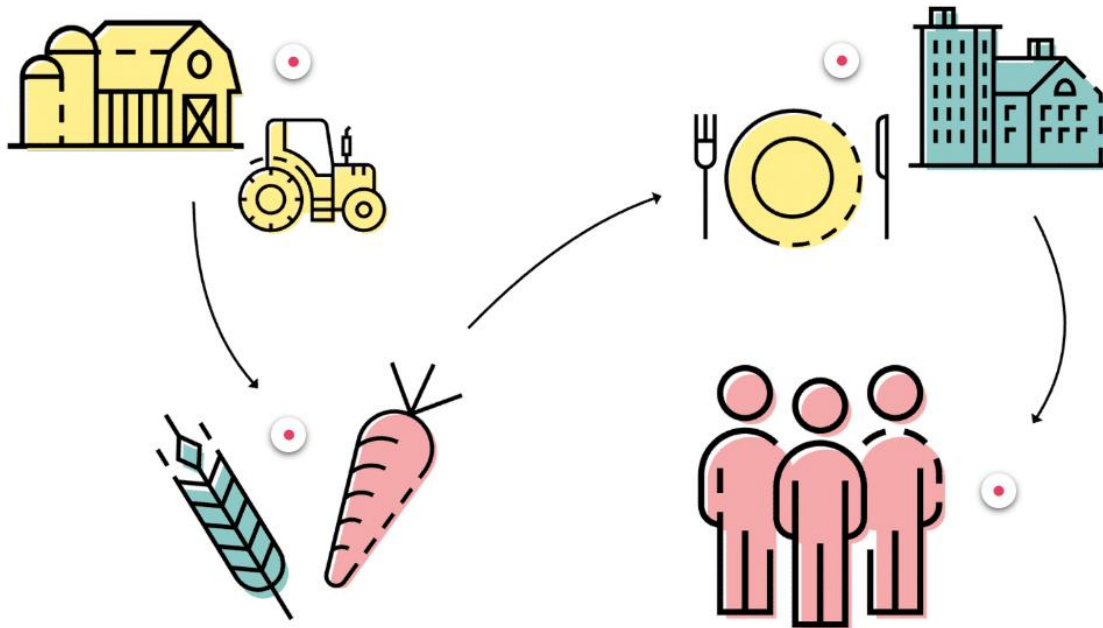
År	Nyckeltal totalkost för konsumtion* kg CO ₂ e/kg livsmedel	Nyckeltal totalkost för hela livsmedelskedjan, kg CO ₂ e/kg livsmedel
2030	1,31	0,91
2040	1,24	0,86
2050	1,24	0,80

*Utan produktionsförbättringar

Populärvetenskaplig digital sammanfattning

edu.ri.se/sv/klimatnyckeltal

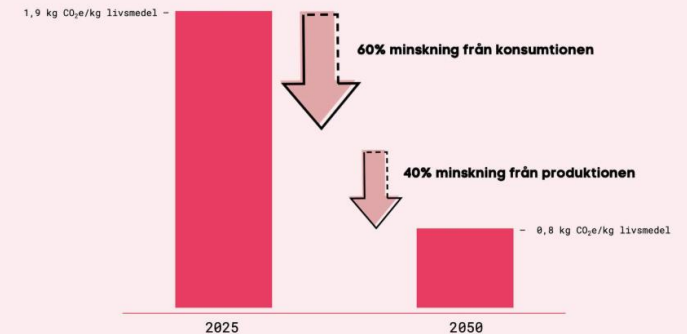
RI.
SE



"Vi behöver riktvärden för 2045 – för att arbetet med klimatanpassning av måltiderna ska kunna ta fart på riktigt."

- Kost & Närings

Klimatnyckeltal för maten (kg CO₂e/kg livsmedel)





RI.
SE

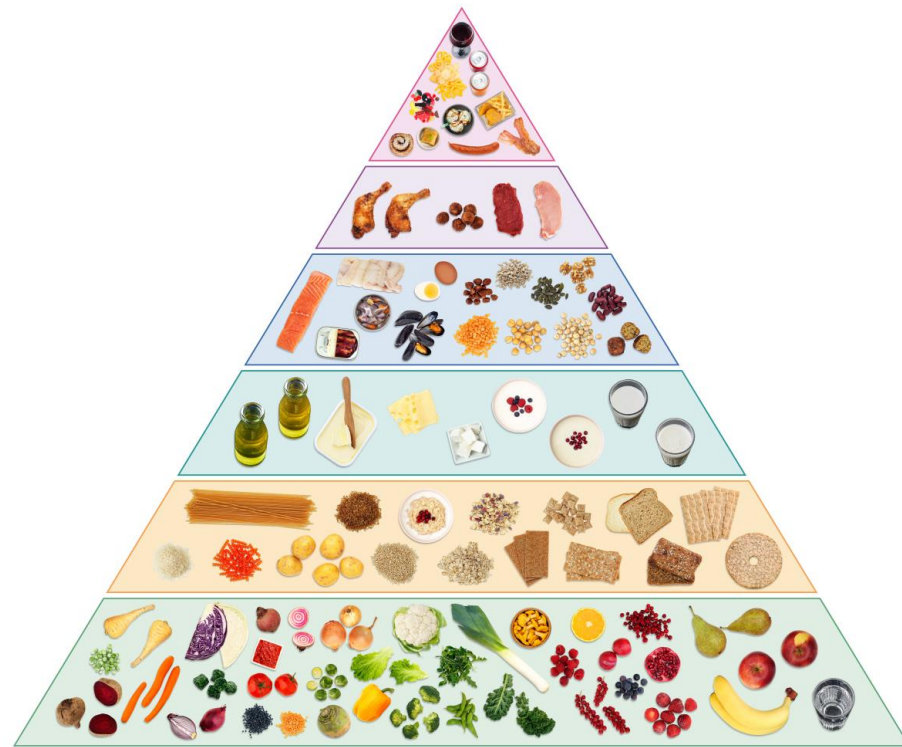
RISE klimatskalor för livsmedel

Utmaningen att äta inom klimatets gränser och samtidigt få den näring vi behöver?

- Vad är hög och låg påverkan inom en grupp livsmedel med samma funktion?
- Vilken proteinkälla är klimatsmartast i måltiden/produkter sortimentet?
- Vad är en klimatsmart kolhydratkälla?
- Vilket fett är klimatsmartast att använda?



En utgångspunkt för klimatskalornas nivåer är att livsmedlens hållbara klimatutrymme antas vara **520 kg CO₂e per person och år 2050**, en minskning till cirka en fjärdedel av idag.



Källa: Livsmedelsverket



10 klimatskalor för livsmedel – med extra fokus på 7

- Proteinkällor
- Kolhydratkällor
- Fetter
- Grönsaker, frukt och bär
- Dryck, inkl. mjölk
- Mejeriprodukter, exkl. mjölk
- Utrymmesmat
- *Sammansatta rätter*
- *Torkade/koncentrerade produkter och smaksättare*
- *Ätfärdiga smaksättare och tillbehör*

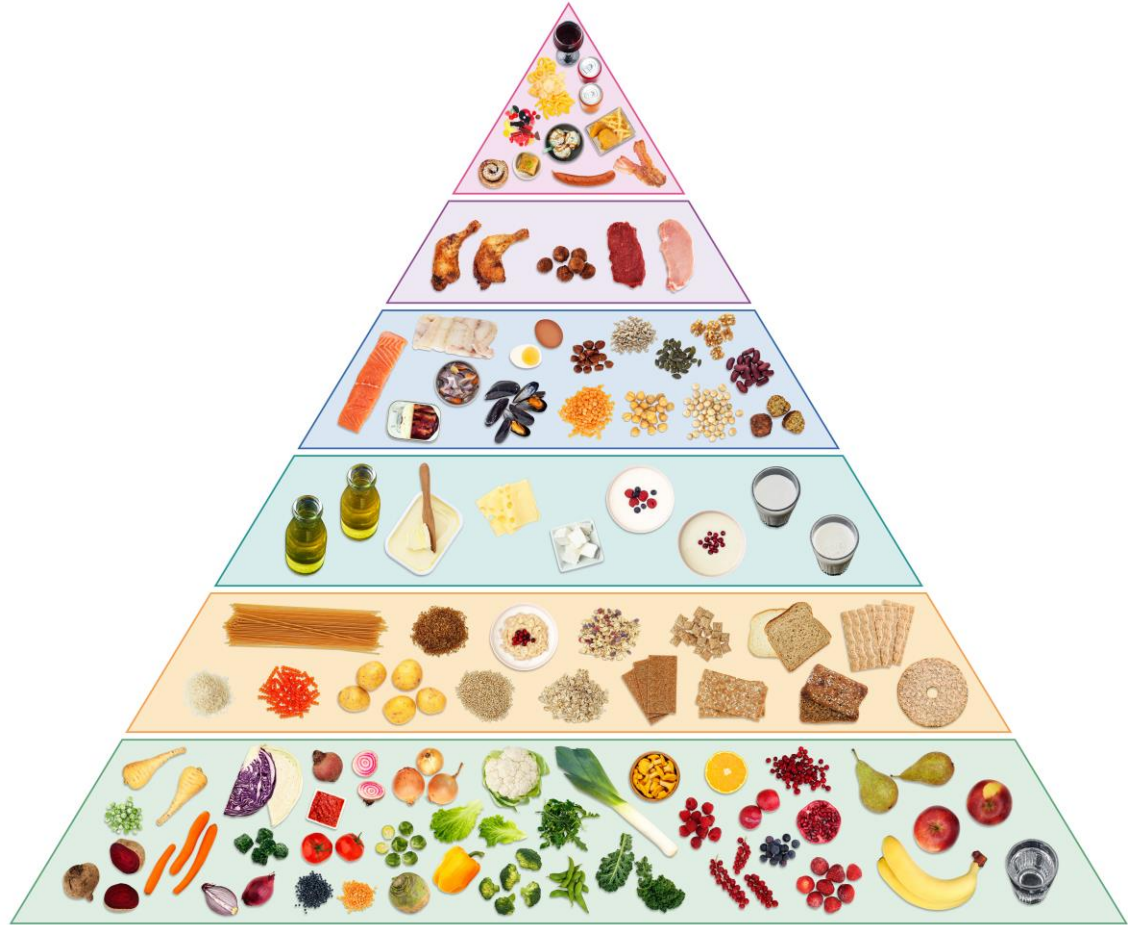
En klimatbudget för olika livsmedelsgrupper

- Omfördelning MELLAN de olika skalorna och INOM de olika skalorna
- Äta mer av livsmedel med låg klimatpåverkan
- Äta mindre av livsmedel med hög klimatpåverkan
- Grupper som utrymmesmat och dryck har tilldelas en rejält minskad "klimatbudget"
- Generellt har växtbaserade livsmedel ökats och animaliska minskats

RI.
SE

www.ri.se/klimatskalor

Val av råvaror



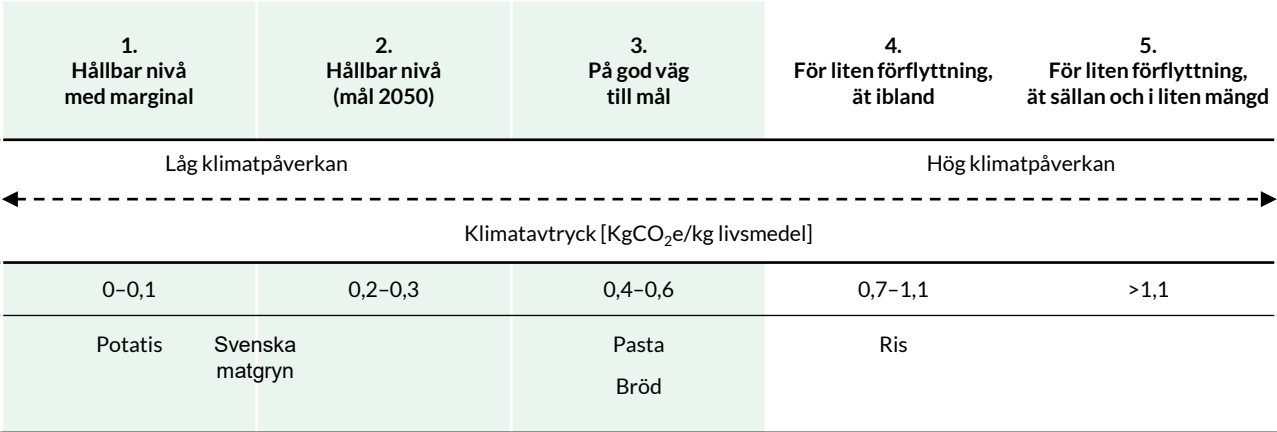
TABELL 2. Exempel på olika livsmedels placering i klimatskala för proteinkällor.
Samtliga proteinkällor i tillagad form.

RISE klimatskala för proteinkällor

1. Hållbar nivå med marginal	2. Hållbar nivå (mål 2050)	3. På god väg till mål	4. För liten förflyttning, ät ibland	5. För liten förflyttning, ät sällan och i liten mängd
Låg klimatpåverkan			Hög klimatpåverkan	
←-----				
Klimatavtryck [KgCO ₂ e/kg livsmedel]				
0–1,1	1,2–2,1	2,2–4,3	4,4–8,6	>8,6
Bönor, ärtor, linser Blåmusslor Sill Makrill	Ägg Flertalet växtbaserade förädlade produkter Köttbullar av kycklingfärs	Sej Torsk Kyckling Köttbullar av fläskfärs	Lax, odlad Griskött Vildsvin Flertalet matostar som feta och mozzarella	Nötkött Lammkött Köttbullar av bland- eller nötfärs Räkor

TABELL 3. Exempel på olika livsmedels placering i klimatskala för kolhydratkällor.
Samtliga kolhydratkällor i tillagad form.

RISE klimatskala för kolhydratkällor



Mot klimattoppen!

Hur måltidsverksamheter kan klättra i klimatsmart(are) riktning



Framtaget i samarbete med Kost och Näring



STÖD OSS

ENGAGERA DIG

LÄR DIG MER

OM OSS

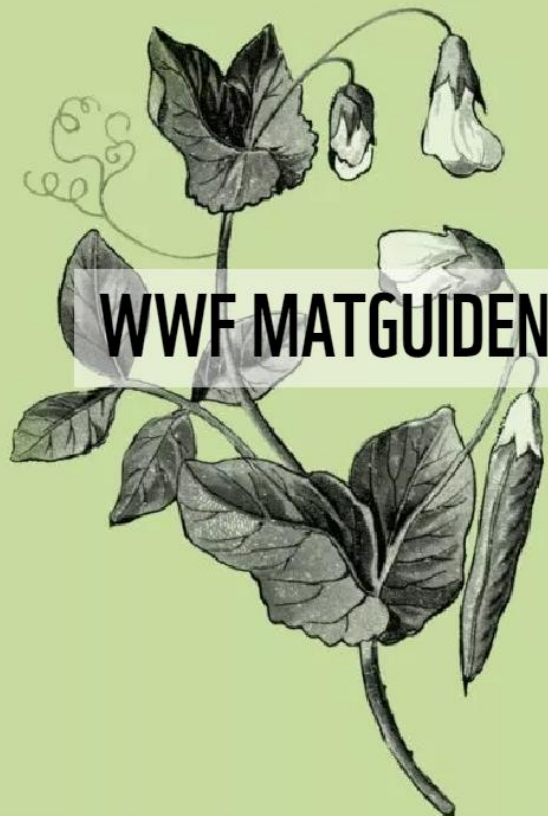
AKTUELLT

Lyssna



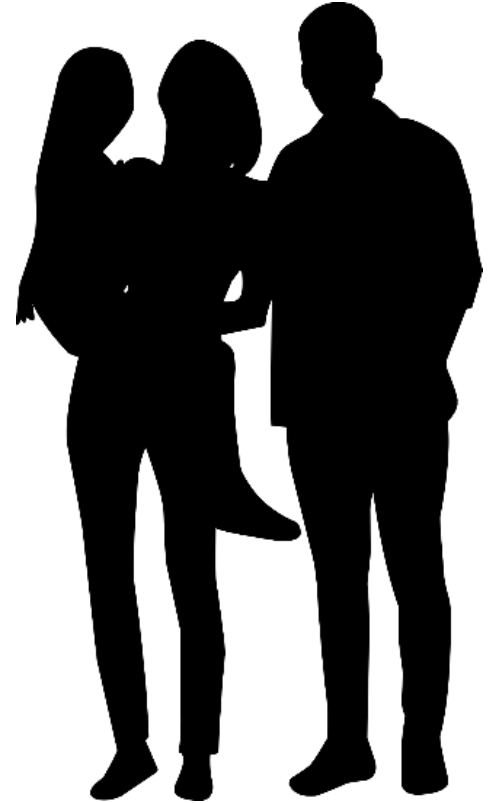
GE EN GÅVA

MAT, JORDBRUK OCH HÅLLBAR UTVECKLING / MATGUIDEN



SE

Kött påverkar miljön mer än grönt...



Mervärden för att frossa i det gröna (och färgrika)!



- Grova grönsaker som rotfrukter, kål, lök är extra klimatsmarta och ofta närproducerade
- Rika på fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter
- Njut av salladsgrönsaker i säsong
- Frysta bär och grönsaker är alltid i säsong
- Blanda in det gröna i de "klassiska" animaliska rätterna

Mervärden av att äta mer svenska baljväxter

- Baljväxter är bra för klimatet
- Innehåller fibrer och protein
- Kan ersätta delar av animaliska proteinkällor
- Svenska baljväxter ger mindre transportutsläpp än importerade
- Baljväxter är bra för växtföljden, binder kväve från luften ner i marken
- Svenska baljväxter ökar den biologiska mångfalden
- En ökad produktion och konsumtion av svenska baljväxter är bra ur beredskapssynpunkt



Mer grönt på tallrikarna - vad är egentligen problemet?

- Fler behöver grönt kort i en grönare matlagning
- Grönsakerna kommer sist i tankehierarkin
- Hur kan vi få den klimatsmarta maten att bli mainstream



Kort paus



Grön gastronomi

Med och för offentliga och privata kockar

Tips och recept



GRÖN GASTRONOMI 30 SEPTEMBER

Karin Hermansson

Passionerad kock och ambassadör för hållbar mat från Stenungsund kommun.

Med sitt fantastiska engagemang och sin kunskap om mat, lyckas hon väcka intresse hos sina måltidsgäster för både råvaror och hur maten tillagas. Med sin entusiasm inspirerar hon andra till att välja bättre!



Tips: Material från FoodJams Recept – FoodJams

Inspirationsutflykt mer baljväxter och grönt

- [Vasas Krisp och Krubb - Vasakolan, Skövde on Vimeo](#)



Det kalla gröna köket Utbildningsdag



TIDAHOLMS
KOMMUN

VARFÖR är det viktigt att äta (mer) frukt- och grönsaker?

- Hälsa & Näring
- Miljö

HUR kan vi få våra gäster att öka sitt dagliga intag, och skapa bra, hållbara matvanor?

- Frukt och grönt vid alla måltider
- Måltidspedagogik för de yngre
- Färgglatt och lockande
- Servera både kalla och tillagade alternativ

*Jag är inte
vegetarian!!!*



Grönsaker
är för
kaniner!!!



WWFs initiativ Vego i världsklass

- Får man i sig tillräckligt med protein?
- Slå hål på myterna
- Ta del av recept
- Laga mat med Charlotte Kalla mm

Filmer, recept och kokbok på

[Vego i världsklass - Världsnaturfonden WWF](#)

Kan de olympiska mästarna så kan väl du och jag?



Bild hämtad från WWF

"Det är ingen
mening att vara
världsklass om det
inte finns någon
värld"

Stor effekt med "halv-vegetariskt"/ "hybrid-måltider"

Prioritera insatser som är:

- Lätta att genomföra
- Får stor effekt
- Omarbetade favoriter

Kan hybriderna bli den nya normen?

Inga konstigheter...



"Framtidens
matsystem bygger inte
på antingen eller utan
på både och"

Hållbar sjömat

- Hur är den producerad (odlad el vildfångad)?
vildfångad - kolla att arten inte är hotad
- I framtiden behöver vi äta mer olika sorter och fler delar än filén, exempelvis Brax
- Sill, makrill, mussla och sej är exempel på klimatsmart sjömat
- På ingång: Mussla, alger och sjöpunng tar sin näring från havet



Bild från projektet Seawin

Kocken som influencer

- Smaken alltid prio 1! Måste alltid vara gott!
- Mer härproducerat
- Mer råvaror i säsong
- Flexibel meny för ett optimerat resursutnyttjande
- Prata om maten



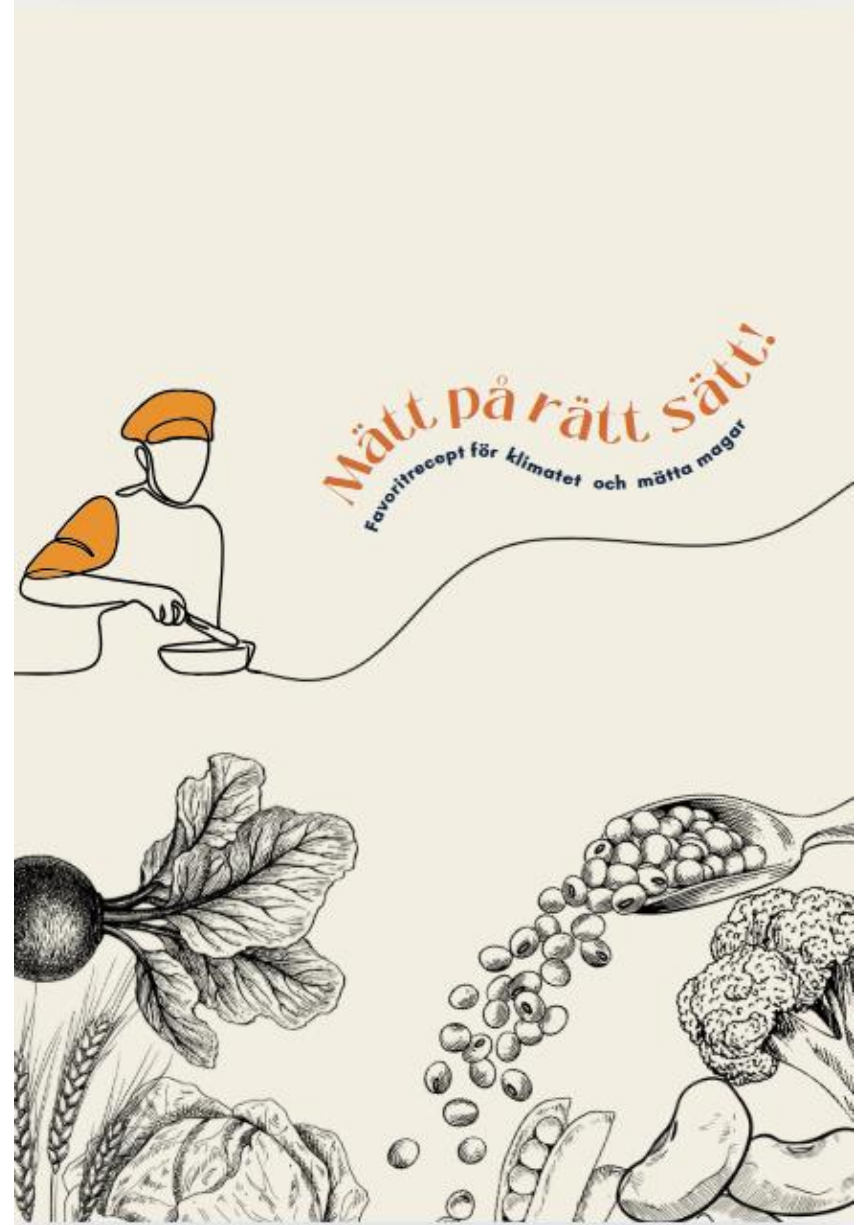
Menti.com



NYHET: Recept-samlingen Mätt på rätt sätt

- Omtyckta recept
- Mättande recept
- Klimatanpassade

Framtaget i samarbete med
Switch Food Hub och Klimat 2030
Västra Götaland ställer om.



Kommunikation och nudging





Nudging - Måltider

- Klimatsmarta rätten högst på menyn, som "defaultval" eller först i buffén, mest lättillgängligt.
- Hur presenteras maten? Beskriv och lägg upp råvarorna på ett lockande sätt, inte bara vegetarisk...
- Varma grönsaker (ex rostad blomkål och rotfrukter) ger större fysisk andel grönt på tallriken
- Färgsprakande och spännande, vi äter
- Engagera personalen, eleverna och (om möjligt) vårdtagare

"Det ska vara lätt att göra rätt!"

Gör det bästa valet roligare!

- Pynta salladsbuffén eller knäckebrödsstationen
- Skapa tema-dagar/veckor/årstider
- Visa upp de vackra hela råvarorna och avdramatisera
- Skyltar i servering för skapa nyfikenhet
- Smakportioner eller smakscedar
- Alla sinnen spelar in! Inspirera genom ex. musik eller konst
- Gamification



Ord skapar smak



Menyspråkets betydelse



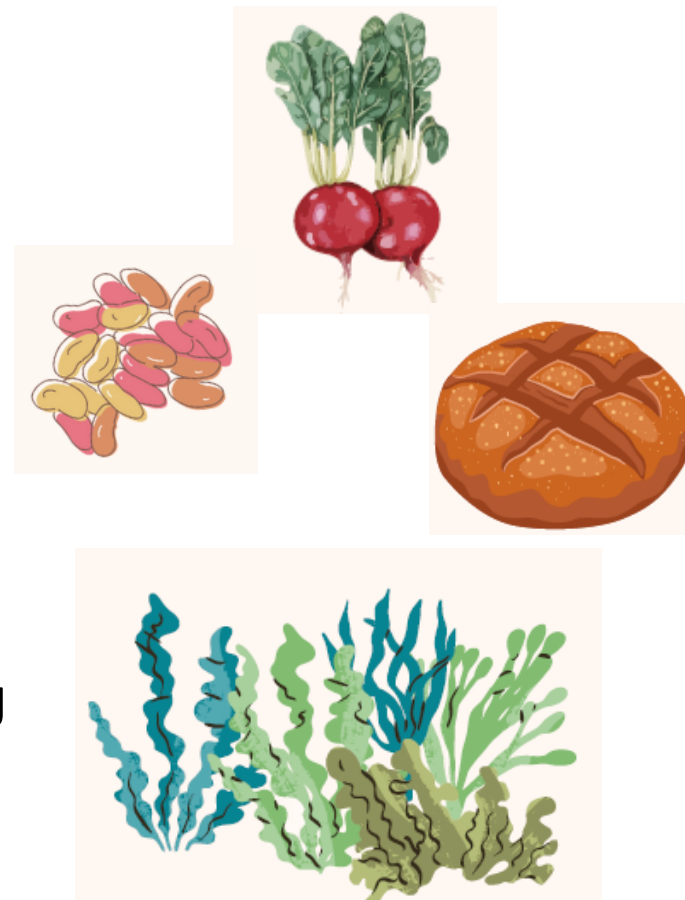
En inspirationsguide: Från ord till aptit



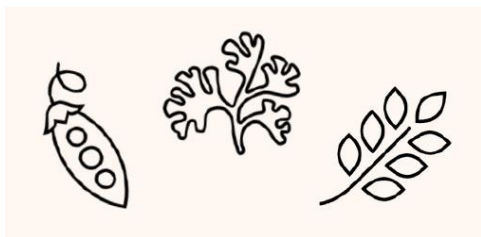
Inspirationsuiden fokuserar på grönsaker, baljväxter, hållbar sjömat och fullkorn

*Det ska inte bara vara gott,
det ska låta gott också....*

- Vilka ord är inbjudande och lockande?
- Beskriv råvaror och tillagningen med omsorg



Exempel på positiva ord för en råvarugrupp



Exempel på positiva ord kopplat till grönsaker

- Krispig
- Ord som beskriver färgen, ex. regnbåge/färgglad
- Primör
- Närodlade
- Specificera vilken sort
- Ekologisk
- Säsong
- Nyskördad
- Färsk
- Fräsch
- Från gården/trädgården...
- Trädgårds...
- Vertikalodlad

Exempel på positiva ord för tillagning av en råvarugrupp

Exempel på positiva ord kopplat till tillagning av grönsaker

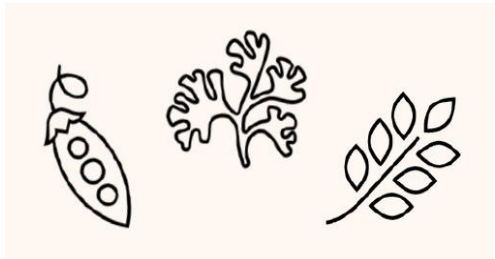
- Ugnsbakad
- Finskurna
- Brynt
- Lagad med kärlek
- Griljerad
- Ångad
- Grillad
- Sotad
- Slungad
- Rostad
- Fermenterad
- Crudité
- Hyvlad
- Sauterad
- Wokad
- Friterad
- Picklad
- Syrad
- Nykokt
- Karamelliserad
- Kokt
- Friterad

Exempel på positiva ord kopplat till tillagning av sjömat

- Pocherat
- Rökt
- Friterad
- Gryta
- Soppa
- Halstrad
- Rimmad
- Inlagd
- Bowl
- Ångad
- Grillad
- Ugnsbakad
- Bräserad
- Stekt
- Fermenterad
- Tapas från havet
- Gravad
- Panerad
- Filé
- Bouillabaisse
- Havets Wallenbergare

Exempel på positiva ord kopplat till tillagning av baljväxter

- Frästa
- Puffade
- Marinerade
- Ugnsrostade
- Stekta
- Kryddigt
- Friterade
- Salsa
- Rostade



Menti.com



Kockens viktiga och modiga roll som förändringsagent

Inspirera och engagera till förändrade beteende genom:

- Smak
- Matkultur
- Hur vi pratar om maten
- Att det varken behöver vara svårt eller dyrt



The background of the slide features a photograph of two pumpkins. Their stems are cut and tied together at the top, forming a heart shape. The pumpkins are positioned at the bottom of the frame, and the entire image is bathed in a soft, warm light, giving it a golden or sepia tone.

**RI.
SE**

**Tack !
britta.floren@ri.se**