

# Mat och miljö – värdefulla tips för bättre matval/matvanor



**Vesna Djokic`**

**CoSolutions with You AB**

[www.cosolutions.se](http://www.cosolutions.se)

[vesna@cosolutions.se](mailto:vesna@cosolutions.se)

Tfn 073 80 70 811



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

### ❖ Välj mat med märket



- Hög råvarukvalitet
- God djurvälfärd
- Hög livsmedelssäkerhet
- Rättvisa arbetsvillkor

Besök gärna: <https://fransverige.se/>

Här hittas bl.a. månadens säsongsguide som kan användas för månadens matplanering



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

### ❖ MINSKA MATSVINNET!!!

- Planera dina inköp
- Ät upp det du köper
- Förvara på rätt sätt
- Ta hand om dina matrester (se på dem med nya ögon – du kanske lyckas laga en ny maträtt.....)
- Håll ett öga på BÄST-FÖRE datum (bara en riktlinje för bäst konsistens och smak)
- .....



1/3 del av den mat som produceras i världen hamnar aldrig i någons mage

## Lite fakta om mängden matsvinn i hushållen (enligt Matavfall Sverige, 2018)

- ❖ Ungefär **1 308 000 ton** matavfall/år (cirka **133 kg/person** och år)
- ❖ **Hushållen** svarar för den största delen, **917 000 ton (70%)**  
Det motsvarar cirka **95 kg/person och år**, därav **19 kg är fullt ätbar**
- ❖ **Hushållen** håller ut cirka **224 000 ton mat och dryck via avloppet/år**  
Det motsvarar cirka **26 kg/person och år**
- ❖ En tvåbarnsfamilj kan spara upp till **7 000 kr/år**
- ❖ Ur klimatsynpunkt är det cirka **10 gånger** mer effektivt att förebygga matsvinn än att använda det för biogasproduktion

# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

### ❖ MINSKA MATSVINNET - fortsättning!!!

- [www.matsmart.se](http://www.matsmart.se) (torrvaror och levereras hem till dörren)
- [www.karma.life](http://www.karma.life) (restauranger får mat över, som säljs till halva priset via APPEN KARMA)
- [www.resq-club.com/sv](http://www.resq-club.com/sv) (maten säljs via APPEN RESQ CLUB)
- <https://toogoodtogo.se/sv/> (maten säljs till en tredjedelen av priset via APPEN Too Good To Go)
- Få tips och råd om hur du kan minska matsvinnet [www.slangintematen.se](http://www.slangintematen.se)



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

- ❖ Testa **WWF:s matkalkylator** så du får en känsla för hur stort klimatavtryck din mat gör

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matkalkylator/>

- ❖ *”Med **One Planet Plate** tar du hänsyn till den biologiska mångfalden genom att välja: Ekologiska vegetabilier, särskilt när det gäller spannmål, potatis, lök, morötter och raps. Fisk med grönt ljus i **Fiskguiden**, och mindre men bättre kött som också ska ha grönt ljus i **WWF Köttguiden**.”*

[https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/#one-](https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/#one-planet-plate-hemma)

[planet-plate-hemma](https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/#one-planet-plate-hemma)

*(OBS! Här kan du ladda ner veckomenyn också)*





# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

- ❖ ICA har en tjänst ”**Mitt klimatmål**”, kopplad till kundens ICA-kort (logga in – följ klimatpåverkan från dina matvanor)
- ❖ COOP har nyligen lanserat **Hållbarhetsdeklaration** för 10 000 olika varor. Genom att scanna streckkoden kan kunden få fram information om varans påverkan på t.ex. klimat, biologisk mångfald



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

Konsumentverket och Livsmedelsverket har en mer klimatmedveten matsedel. Maträtterna för fyra veckor klimatberäknats. Laddas ner <https://www.konsumentverket.se/om-konsumentverket/varverksamhet/privatekonomi/kostnadsberakningar/matkostnader/>





# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

Byt **kikärter** mot **svensk gråärt**, och **ris** mot **svenskodlat spannmål**: svenskt havreris, svenskt mathavre, svenskt matvete



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

- Låt varannan av huvudmåltider, vara vegetarisk
- Välj kött med omsorg – kött som ger relativt låga utsläpp av växthusgaser (kyckling, fläsk). Äter du kött från kor och får, välj då svenskt naturbeteskött (*har hög negativ klimatpåverkan, men gynnar den biologiska mångfalden!*)



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

- ❖ Välj närproducerat, ekologiskt och säsongsbaserat när möjligheten finns
- ❖ Undvik sallad, tomater, gurka, jordgubbar och annan bär på vinter
- ❖ Gör din egen matupplevelse. Odlar eget, bli andelsägare i ett andelsjordbruk, tillaga egen mat
- ❖ Handla på lokala marknader, gårdar och från livsmedelsproducenter
- ❖ Ät mer grönt och färgrikt



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

## TIPS:

- ❖ Handla från den lokala REKO RINGEN

Du blir medlem i REKO RINGEN via Facebook

REKO Stockholm

<https://www.facebook.com/groups/271175353500753/>

- ❖ ..... *Vi har oändliga möjligheter att påverka våra matval/matvanor*



# Hur kan du bidra till en friskare planet med dina matval/matvanor?

**TIPS: Böcker:** - hur vi kan äta mer klimat- och miljösmart & hur vi kan minska matsvinn

- **Eat Good:** Recept som förändrar världen/J. Rockström; V. Bignet; M. Landqvist; G. Stordalen
- **Miljödieten:** Snyggare, smalare, sundare – och rädda världen på köpet/M. Lundin & D. Öhman
- **Portionen under tian:** äta ute/H. Olvenmark
- **Ta tillvara:** 53 vegetariska resträtter som gör miljö och plånbok glada/A. Hellberg & E. Johnsson
- **Sluta släng:** enkla sätt att slippa matsvinn/K. Turner
- **Zero waste i köket:** konsten att använda spill, spad och kanter/K.Bohlin



TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD FÖR EN FRISKARE PLANET  
ALLA KAN INTE GÖRA ALLT, MEN VAR OCH EN KAN GÖRA NÅGOT  
SMÅ ÄNDRINGAR KAN GÖRA STOR SKILLNAD



Lycka till på din resa mot hållbarare matvanor!

Vesna Djokic`

[vesna@cosolutions.se](mailto:vesna@cosolutions.se)

Tfn 073 80 70 811

