

Rådgivare

Johanna Björklund
Susanne Johansson och
Charlotte Lagerberg Fogelberg

Centrum för uthålligt lantbruk (CUL)
vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet)
samordnar och informerar om forskning kring
ekologiskt lantbruk och lantbrukets uthållighetsfrågor.

www.cul.slu.se

Centrum för uthålligt lantbruk



Mars 2008 Text och formgivning: © CUL, SLU. Fotografi: © iStockphoto.com/JLewisPhoto







KliMAT-guiden

Råd om mat som
fokuserar på hur du kan minska ditt
bidrag till utsläpp av växthusgaser.

Även andra val för en hållbar
utveckling har vägts in.



Sex tumregler

-  Tank på hur du tar dig till affären,
låt bilen stå så ofta du kan
-  Ät mindre kött
-  Följ den svenska odlingssäsongen
-  Köp så närproducerat som möjligt
-  Spara energi genom att sätta lock
på kastrullen
-  Ät upp det du köpt hem

Allmänna råd

Gå, cykla eller åk kollektivt till affären
– bilåkandet till och från affären står för en
stor del av växthusgasutsläppen från maten.
Använd vattenkokare och mikrovägsgugn
– laga mycket mat samtidigt när du använder
ugn, eftersom uppvärmningen drar mycket el.
Följ säsong och köp närproducerat för att
minska transporterna – till exempel färska
grönsaker på sommaren, lamm, bär och frukt
på hösten och rotfrukter på vintern.
Välj ekologiskt producerade varor (KRAV-
märkta). Dessa har producerats utan konst-
gödsel och kemiska bekämpningsmedel som
är energikrävande att framställa.
Minska ned på godis, läsk och snacks, och
drick kranvatten i stället för flaskvatten.
Köp mat med så lite förpackningar
som möjligt och undvik aluminium
som är energikrävande att producera.

För dig som vill veta mer

Frukt och grönt:

- Köp mer rotfrukter på vintern, frossa i färska grönsaker på sommaren och frukt och bär på hösten.
- Välj så närodlat som möjligt för att minimera transportererna.
- Välj hellre inhemska grönsaker odlade på mark (rotfrukter, ärtor och bönor, vitkål) än grönsaker från oljeuppvärmda växthus.
- Om du handlar importerat: välj produkter som rest med båt eller tåg, undvik flygtransporterat.
- Köp inte så mycket bananer – de reser med kyltransport.
- Välj soltorkat framför färska importerade frukter och grönsaker.
- Odlar örter hemma i fönstret, eller på balkongen på sommaren tillsammans med sallader. Undvik örter odlade från oljeuppvärmda växthus.
- Grodda och odla smörgåskrasse hemma – bra och billiga vitaminer på vintern.

Ris, gryn och potatis:

- Ersätt ris med matvete, korngryn och andra svenska sädeslag samt med pasta och potatis. Ris odlas i huvudsak på vattentäckta fält som avger metangas, en av de stora utsläppskällorna som människan bidrar till.
- Välj ekologiskt odlad potatis, då potatis är en av de grödor där man använder stora mängder kemiska bekämpningsmedel. Välj också potatis som är så lokal som möjligt eftersom den är tung att frakta.

Kött och djurprodukter:

- Ät mindre kött.
- Välj gärna viltkött – det vill säga kött från djur som samlat sin egen föda i naturen.
- Köp svenskt lammkött som slaktats på hösten då de oftast ätit mer grovfoder och mindre mängd importerat kraftfoder.
- Ät nötkött från mjölkkor och deras kalvar som fötts upp på bete och grovfoder. "Hagmarkskött", "naturbeteskött", "stenålderskött" och KRAV-märkt kött är de bästa valen. Köp gärna kött från djurets framdelar (till exempel bogkött och oxbringa). Idag importerar vi bakkött vilket ger upphov till onödig klimatpåverkan.

- Välj kött från grisar som inte fötts upp på importerat foder, och som bokat utomhus. Idag finns det tyvärr ingen märkning för detta i affären men om vi frågar efter det kan det ändras. KRAV-märkt griskött är det bästa valet. Även här är det bra att välja kött från djurets framdelar och inälvsmat, till exempel sidfläsk, bacon, korv och leverpastej, så att vi använder hela djuret.
- Välj om möjligt kött från djur som gjort nytta utöver att ge oss kött. Det gäller till exempel djur som ätit sådant som vi inte kan äta (som gräs eller biprodukter från livsmedelsindustrin), djur som hållit landskapet öppet och bidragit till den biologiska mångfalden i våra hagmarker eller bidrar med gödsel som ger biogas och näringsämnen till marken. Det finns idag ingen märkning för sådant här kött heller.
- Välj ägg från frigående höns som får vara ute, och helst KRAV-märkta. Om du kan, köp ägg från lokal småskalig produktion.
- Välj KRAV-märkt kyckling på grund av bättre djurvälstånd.
- Köp mjölk, ost, smör och andra mejeriprodukter från mjölkkor som fötts upp på bete och grovfoder utan importerat kraftfoder. Får- och getost samt KRAV-märkta produkter är bra val.
- Välj i första hand svensk insjöfisk (t.ex. Hjälmaregös som är miljömärkt) eller fisk från kustnära fiske. Sill, sej, skarpsill, flundra, musslor och hummer är bra val. En bra fiskguide med fokus på hållbart fiske finns på WWF:s hemsida: <http://www.wwf.se/show.php?id=1133536>

Bröd:

- Välj lokalbakat bröd och hårt bröd – helst inte "bake off" eller frysta bröd som reser lång väg i kyl- och frysboxar.

Drycker:

- Undvik att köpa vatten på flaska.
- Välj ekologisk mjölk framför konventionell.
- Drick juice gjord på lokala råvaror som morötter, äpple, päron och liknande.
- Köp närproducerad öl och läsk – eftersom dessa varor är tunga att transportera.

Centrum för uthålligt lantbruk (CUL) vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet) samordnar och informerar om forskning kring ekologiskt lantbruk och lantbrukets uthållighetsfrågor.

www.cul.slu.se

Centrum för uthålligt lantbruk

