

Kurs i butiksguidning



Ett tiotal deltagare hade mött upp till kursen i butiksguidning i Borlänge i mars. Ingela Wernheden Boberg, hushållslärare och matinspiratör, var kursledare.

- Vi slänger ca 100 kg mat per person och år. Det gjorde man inte förr!

Vi äter alldeles för mycket kött, ca 80 kg per person och år, dubbelt så mycket som är bra för oss.

- Utgå ifrån grönsakerna, fyll på med potatis, pasta, gryn etc och mejeriprodukter och ha kött eller fisk bara som topping. Se de nya matpyramiderna i boken Mat & klimat. LCHF-kost är katastrof för miljön!

- Det är så bra med det tydliga sambandet: det som är bra för mig och min hälsa är också bra för miljön! Och det finns så många härliga grönsaker och rotfrukter. Jag vill se mer inspirerande grönsaksdiskar, mer som på torget.

- Sallad, gurka och tomat är så trist, men så mycket rutin att det kan vara svårt att ändra på. Det finns så många roliga vitkåls- och morotsröror t ex. En tomat motsvarar tio morötter ur klimatsynpunkt. Godis är inte alls klimatsmart, se Livsmedelsverkets hemsida.

- Det finns fortfarande svenska äpplen i butiken. De är en fantastisk råvara. Ett svenskt äpple mot ett från Nya Zeeland är 1:7 ur klimatsynpunkt.

Deltagarna tyckte dock att ekologiska äpplen är ett mer strategiskt val än svenska, som ofta är hårt besprutade. Det visar de svenska äppelodlarna att vi vill ha fler ekologiska äpplen. Man måste också ha lite perspektiv på fruktvalet, båda äpplena är bättre val än en flygfraktad och hårt besprutad mango till exempel.

- Transportmässigt är båt bättre än flyg. Undvik flygfraktad mat, oftast sådana som är känsliga och innehåller mycket vatten.

- Köp ekologisk mjölk, bananer och kaffe som ett första steg. Mer grönt och miljömärkt fisk hör också till det första de kan göra som inte tänkt på mat och miljö tidigare.

Det har blivit mycket lättare att få tag på ekologiskt och närproducerat än för några år sedan.



- Fråga i butiken efter det du saknar, uppmanande Sofia Möller Skog från Falun. Stor efterfrågan för en handlare är det när tre personer frågat.

Ingela delade ut ett bra material för guidning i livsmedelsbutiker "KliMat-smarta matval" där varje livsmedelsgrupp går igenom gällande produktion, transporter och innehåll. Länskansliet kompletterade med anpassade guidetips från Närnaturguiderna. Deltagarna fick även

säsongsstips för frukt och grönt, en trestegsraket till klimatsmarta måltider och inte minst inspirerande vegetariska recept á la Ingela.

- Seitanvete är en ny och spännande produkt, berättade Annika Andersson från Göteborg. Jag har också hört att Coop kan tänka sig att ge dubbla poäng för ekologiska produkter.

- Vår familj på klarar sig på 2-2 500 kr i matkostnader per månad. Då lagar vi i princip allt från grunden på ekologiska råvaror, sa Nadia Melin från Örnsköldsvik.

Sammanfattning:

1. använd all mat som köps hem
2. välj råvaror efter årstid
3. ät mindre kött och mer grönsaker
4. välj miljömärkt; Krav, EU-ekologiskt och MSC
5. köp närproducerat
6. tillaga mat från grunden
7. storhandla för mindre transporter
8. använd energisnåla metoder
9. välj kranvatten

Ingela tog oss med till en butik runt hörnet där hon guidade oss. Vi fick bland annat kolla varifrån frukten kom och om vi hittade några miljömärkta produkter.



Som avslutning diskuterade vi hur våra nya kunskaper som butiksguiden kan användas:

1. Utbildning för butikspersonal
1. Guida konsumenter i matbutiker, t ex under MVV
2. Inspirerande matlagning; låna hemkunnaskök, byt recept, utmana varandra t ex på BVC, öppna förskolor när nya vanor sätts
3. Studiecirkel: matlagning, butiksguidning, studiebesök på Krav-gård (från bord till jord)
4. Sätta upp 2-3 kundvagnar med olika innehåll med priser, t ex ekologiska råvaror resp. konventionellt och mycket halvfabrikat

Hör inslag på Radio Dalarna <http://sverigesradio.se/sida/play.aspx?ljud=2975212&t=1225> och läs artiklar i DD och FK om butiksguidning:

<http://www.dalademokraten.se/sida/id/152283>

<http://www.dt.se/nyheter/borlange/article866273.ece>

<http://www.dalademokraten.se/sida/id/160381/>

Bloggtips: www.allehanda.se (klicka på blogg och vidare till ekomamman)
www.lyckobacken.se

Tack alla härliga deltagare!

*/Lillian Lundin Stöt
Naturskyddsföreningen
Dalarna*

