

Ät efter säsong & utvärdera en restaurang

Ett sätt att äta klimatsmart är att laga mat efter säsong och det har många andra fördelar. Om man väljer de bästa råvarorna säsongen har att erbjuda blir maten godare och ofta billigare.

Det är enklare att få tag i ekologiska varor om man väljer efter säsong. Säsongens mat har som regel bra näringsvärde. Att använda säsongens mat kan vara ett medvetet val.

Men hur är det på restaurangerna?

Går det att få mat efter säsong?

Serverar de rätter lagade av KRAV-märkta råvaror från trakten?

Finns något vegetariskt alternativ?

Det ska KlimatPiraterna undersöka!



Säsongens rotsaker färdiga att rostas i ugn.

Första delen av uppdraget:

Ät efter säsong och skicka in ett recept du använt

Vid uppdrag 2 fick du bland annat ”Den nya matpyramiden”, ett utdrag ut boken ”Mat & Klimat”. Det finns fyra olika pyramider visar vad som är smart att äta olika delar av året. På MedvetnaVals hemsida finns **Den nya matpyramiden** att ladda ner. Det går att hitta mycket på Internet om man söker på recept där de råvaror man vill använda ingår. De vanliga kokböckerna fungerar också bra. Tiden november - mars kallas för ”vinterförrådet”. Laga mat efter recept där råvaror ur ”vinterförrådet” används. Skicka sedan ett av recepten till MedvetnaVal senast 20 februari.

Andra delen av uppdraget:

Ät på restaurang och kolla om de är klimatsmarta.

KlimatPirater kommer att få 100 kronor att äta på restaurang för (per hushåll). Restaurangbesöket ska utvärderas med hjälp av frågorna på sista sidan. Antingen får du 100-lappen den 17 januari eller efter att du skickat in ett recept på klimatsmart säsongsmat + en utvärdering av ett restaurangbesök.



Skicka utvärderingen och receptet till MedvetnaVal senast 20 februari.

Den så kallade Morotsmaffian lyckades samla ihop drygt 3300 euro till energisparande åtgärder på restaurang Juttutupa i Helsingfors.

Foto från Huvudstadsbladet.

Länk till artikeln finns på MedvetnaVals hemsida.



Naturskyddsföreningens kampanj Gröna gaffeln guidar restauranger till stora vinster för miljö och hälsa. Kampanjen går ut på att få restauranger att tydligare uppmärksamma sina gäster på miljösmarta maträtter. Det gör restauranger som deltar i Gröna gaffeln.

Tre gånger så många lunchgäster väljer en vegetarisk rätt om den lyfts fram på restaurangmenyn. Det visar en undersökning som Naturskyddsföreningen låtit göra. I hela landet har aktiva pratat med restaurangernas innehavare om det miljösmarta i att lyfta fram de vegetariska rätterna. Man spred även recept och tipsade allmänheten om hur man kan äta miljösmart. Att byta några köttmåltider i veckan till veg ger god klimatnytta. Samtidigt minskar miljöbelastningen på många andra områden.

De restauranger som så önskar kan ansluta sig till Gröna gaffeln. I Dalarna är tio restauranger anslutna till Gröna gaffeln. Av dem finns fyra i Borlänge - Falun:

Blå Lågan	Max i Borlänge	Ecole (Haraldsbogymnasiet)	Café Kopparhatten
Kontorsvägen 1	Åkrerondellen	Kopparvägen 1	Stigaregatan 2-4

Uppraget att utvärdera en restaurang är i Gröna gaffelns anda. Finns märket på restaurangen? Välj helst en restaurang som inte är ansluten till Gröna gaffeln, så påverkas flera.

Morotsmaffian - Carrotmob

Det var Brent Schulkin från San Francisco som startade Carrotmob. I en film på carrotmob.org berättar han om grundidén och den första mobben som hölls i San Francisco. Se här: www.carrotmob.org – Jag gick till 23 affärer i mitt kvarter, och sade ”jag ska bygga ett nätverk av konsumenter och vi ska spendera våra pengar hos en av er.

Målet är att göra en av affärerna miljövänlig.

Vilken affär det blir beror på vem av er som gör det största miljöloftet”.

– Vi kan få företag att göra miljövänliga val och vi kan göra det med en morot istället för en piska.

Den affär som lovade att avsätta mest av vinsten från Carrotmob till att göra sin affär mer miljövänlig och energieffektiv vann. Idén går ut på att belöna dem som gör något bra i stället för att bojkotta dem som inte gör det. – Vi lyckades samla ihop så mycket pengar att den affär som vann kunde byta ut hela sitt belysningsystem.







Den här rörelsen för konsumentmakt har spridit sig till flera länder, bland annat Australien, Finland, Frankrike och Tyskland. I Sverige finns Morotsmaffia i Stockholm. Finns det flera?



Frågor vid utvärdering av en restaurang

Undersökningar visar att just restaurangerna är de som halkat efter i miljöarbetet. Vi lagar och äter mer miljö- och klimatsmart i våra hem än den mat vi äter på restauranger. Restaurangerna är de som köper mest importerat kött. Det är kyckling från Thailand och nötkött från Uruguay. Restauranger köper ofta exotisk flygtransporterad frukt, jätteräkor och fisk från hotade bestånd. Ska vi som matgäster stödja detta?

Som restauranggäst är det svårt att veta var maten kommer från, de vegetariska alternativen är få och ekologiska ingredienser eller mat från närområdet lyser med sin frånvaro. Medvetna, frågvisa och kunniga gäster kan hjälpa restaurangerna att ändra på detta. Och nu ska KlimatPiraterna visa att sådana restaurangbesökare finns och blir vanligare!

-  Vilket/vilka vegetariska rätter finns på menyn?
-  Går det att få vegetariska alternativ som inte finns på menyn?
-  Hur smakar den vegetariska rätten och vad innehåller den för ingredienser? (är de ekologiska, närproducerade etc.)
-  Om det finns få vegetariska rätter på menyn: varför? (Dålig efterfrågan t.ex.)
-  Är grönsakerna i salladsbuffén efter säsong, ekologiska eller närproducerade?
-  Innehåller menyn "miljöbovar"? Det kan vara tigerräkor, rödlistade fiskar, kött importerat från Uruguay och liknande?

Restaurangens namn: _____

Ort: _____ Datum: _____

KlimatPiratens namn: _____

Skicka dina svar och ett recept på mat efter säsong till MedvetnaVal senast 20 februari.