

VÅRT DAGLIGA BRÖD

Inventering i kyl, frys och skafferi



Vi går till butiken och handlar mat regelbundet. Oftast handlar vi de matvaror vi är vana vid, det vi brukar köpa. Uppdraget ”Vårt dagliga bröd” går ut på att du själv ska undersöka vad som köps hem och äts i hushållet. Vilken påverkan på klimatet ger detta? Inverkar detta på er hälsa? Påverkas annat?

Genom våra inköp gynnar vi olika varor och producenterna av dem. Stödjer ni den livsmedelsproduktion ni faktiskt vill ha? Går det att ändra mat- och inköpsvanor så att ni köper det som verkligen känns bra och tar bort det som känns dåligt?

”Inventering av kyl, frys och skafferi” går ut på att medvetet se över den egna mathållning.

En symbolhandling: så ett frö

Den produktiva matjorden utgör bara det översta skiktet av den odlingsbara marken. För att få mat är vi människor beroende av denna matjord. Att vårda denna matjord är viktigt för att behålla bördigheten. Organiskt material bör återföras till jorden så att det bildas ett kretslopp.

Alla KlimatPirater som vill ska få fröer att så. Så dessa där det passar er. Så på friland, i kruka - inne eller ute. Skicka en tanke till matjorden och vården av den när ni sår fröerna ni fått.



Solrosfrön att så.

Följ en odlare under växtsäsongen!

Studiebesök på Uvnäs Trädgård i Falun söndag 16 maj klockan 14. Samling för samåkning 13:15 gamla postparkeringen vid Läroverksparken i Falun.

I Borlänge är studiebesök hos Bengt Eriksson, Sör Hesse lördag 29 maj klockan 15.

Samling för samåkning parkeringen, Tunagatan vid Maximigrillen i Borlänge 14:15.

Förhandsanmäl dig till studiebesöket! Ange om du kör bil eller samåker. Läs mer på sida 5

Information till inventering i kyl, frys och skafferi

Tillsatser är ämnen som tillsätts i en produkt med syfte att påverka egenskaperna på något sätt. Till exempel för att öka hållbarheten, förändra konsistensen, färgen eller smaken. Enligt EU-direktiv måste varje tillsats godkännas för just det specifika livsmedel den är avsedd för, det ges alltså inga generella godkännanden av de substanser som används.

Konsumenten ska ha möjlighet att identifiera de tillsatser som finns i produkten, alltså måste tillsatsen finnas med i innehållsförteckningen. Tillsatser används främst för att de är billigare att använda än naturliga råvaror som exempelvis riktiga kryddor.

Finns dessa tillsatser i ert hem?

E 621 natriumglutamat, mononatriumglutamat är en smakförstärkare.

Glutamat är en viktig signalsubstans i vår hjärna. Men vi tål inga överdoser. E 621 är en kemisk tillsats om varit mycket omstridd de senaste åren. Den används i en mängd produkter för att den lyfter andra smaker, den är billig och lätt för företagen att använda.

Det finns amerikanska studier som visar att barn med ADHD-liknande symptom kunde ha upp till två och en halv gång mer glutamat i hjärnan än normalt. Det finns indikationer på att glutamat kan påskynda utvecklingen av demenssjukdomar.

E 951 aspartam, E 952, cyklaminsyra och E 955 sukralos är sötningsmedel.

Dessa används för att de är billigare än socker och eftersom de är mycket sötare så går det dessutom åt mindre mängd. För diabetiker kan vissa sötningsmedel vara en möjlig ersättare för vanligt socker. Kritik mot sötningsmedel är bland annat att det vänjer oss människor vid den söta smaken och att det i sin tur kan öka den vanliga sockerkonsumtionen. Sötningsmedlen bryts ner till andra produkter, aspartam bryts bland annat ner till metanol och sukralos kan omvandlas till olika klorföreningar som är svårnedbrytbara i naturen. Det finns även indikationer på hälsorisker.

E 102 tartrazin är en gul så kallad AZO-färg.

Färgämnen används för att ge tillbaka en produkt dess färg efter bearbetning eller för att se godare ut. Det kan användas för att dölja en låg kvalitet på råvaran. AZO-färger var förbjudna i Sverige tidigare men 1999 beslutades i EU att vi inte längre fick ha vårt förbud kvar. AZO-färger finns mest i godis och då oftast i importerat godis. AZO-färger kan ge allergiska reaktioner och de kan även vara cancerframkallande.

Aromämnen

Det finns syntetiska och naturliga aromämnen. De räknas inte som tillsatser främst för att mängden ofta är mycket liten. Men det används en mängd olika kemikalier för att framställa till exempel jordgubbsmak trots att produkten inte har varit i närheten av några jordgubbar. Aromämnen behöver inte innehållsdeklarerars mer än som aromämne. Aromämnet kan också kamouflera dålig smak som uppstår vid tillverkningen.

Aromämnen, kan finnas i glass, godis, yoghurt, nudlar och liknande. Används även som smakförhöjare i mat som inte smakar mycket i sig.

Källor

Den lilla gröna- konsumentens nyckel till E-nummernyckeln av Linda Sahlin och Handbok för den kräsne konsumenten av Tommy Svensson

Inventering i kyl, frys och skafferi

1. Leta efter aromämnen och de fem tillsatser som nämns på föregående sida.
2. Vilket ursprungsland har frukterna; äpplen, apelsiner, päron, vindruvor?
3. Vilket ursprungsland har grönsakerna; sallad, paprika, morot, tomat?
4. Var är fisken ni brukar köpa fångad eller uppfödd?
5. Har ni ekologiska produkter, KRAV eller EU-ekologiskt i skafferiet?
Om ja skriv upp de fem ni använder mest av.
6. Vilka ekologiska mejerivaror finns i kylan?
7. Finns halvfabrikat i köket? Finns det helfabrikat?
Vad anser du/ni vara skillnaden mellan råvaror, halv- och helfabrikat?



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Namn: _____

Sänd in formuläret i svarskuvertet senast söndagen 30 maj!

Följ en odlare under växtsäsongen!



Uvnäs Trädgård vid Bondens egen Marknad i Falun

Studiebesök på Uvnäs Trädgård i Falun
söndag 16 maj klockan 14.

Samling för samåkning 13:15 gamla postparke-
ringen vid Läroverksparken.

Vägbeskrivning: Hanröleden, hö Lugnetleden,
vänster väg 50, sväng av vänster mot Österå, kör
igenom Österå, ta höger vid skylt Uvnäs, försätt
4,2 km, vänster mot Uvnäs, sväng av efter ca 1 km
vid stort växthus på höger sida.



Tomatplanta i Uvnäs Trädgårds växthus

Finns intresse?

Om intresse finns är tanken att det ska bli flera
studiebesök till Uvnäs Trädgård och till Bengt
Eriksson i Hesse under säsongen.

Anmäl dig till studiebesöket per e-post!
Ange om du kör bil eller önskar åka med någon.
Påminnelse och karta kommer per e-post.
Berätta samtidigt om det finns intresse av flera
studiebesök hos odlarna.



Bengt Eriksson arbetar i växthuset

Studiebesök hos Bengt Eriksson, Hesse
Lördag 29 maj klockan 15.

Samling för samåkning på parkeringen vid Tuna-
gatan närmast Maximgrillen klockan 14:15.

Vägbeskrivning: Åk riksväg 70 mot Säter, höger
Smedjebacksvägen vid OK före travbanan, höger
in på Forsbackavägen, vänster in på Hessevägen,
du ska in på andra avtagsvägen efter tvär sväng åt
vänster vid Hessesjön. Det står 315 i stora vita
bokstäver på huset

Tävling

25 hushåll som är KlimatPirater samlade kvitton och andra data till klimatprofiler under perioden 7 februari till 3 april 2010. I "Underlag för beräkning av klimatprofiler" finns en fråga: "Väg matrester som slängs (inte blast, skal och ben m.m. utan det som hade gått att äta) _____ kg/ 8 veckor."



Tävlingsfrågan lyder: Hur många kg mat som gått att äta slängde gruppen om 25 KlimatPiraterna sammanlagt under perioden 7 februari till 3 april 2010?

**Priset är middag för två på
Gamla Staberg Trädgårdscafé & kök, Falun.**



Gamla Staberg Trädgårdscafé & kök, Falun.



Mitt svar

Jag har räknat ut att de 25 KlimatPiraterna i Borlänge - Falun tillsammans slängde _____ kg mat som hade gått att äta under perioden 7 februari till 3 april 2010.

Namn: _____

Sänd in ditt svar i svarskuvertet senast söndagen 30 maj!

Vinnaren meddelas per post. Vinnaren kommer att presenteras på hemsidan.

Utvärdering

1. Jag är: Man Kvinna Ålder: _____

2. Mina kunskaper före uppdraget om:

Mat och Klimat: Stora Små Inga alls

Aromämnen & tillsatser: Stora Små Inga alls

Matens ursprung: Stora Små Inga alls

3. Om uppdrag 2 "Vårt dagliga bröd" tycker jag:

Jättebra Bra Mindre bra

Roligt Sådär Tråkigt

4. Jag har lärt mig: Jättemycket Lite Inget

5. Frågor till MedvetnaVal?

6. Synpunkter & Tips:

Sänd in formuläret i svarskuvertet senast söndagen 30 maj!