

FAKTABLAD

De här frågorna är viktiga att ställa sig i samband med inköp av mat



matRätt

De här frågorna är viktiga att ställa sig i samband med inköp av mat

Vi har stor makt genom de val vi gör i butiken. Som konsument har du en viktig roll i att påverka hur produktionen av mat kommer att se ut i framtiden. Köper vi mat som produceras på ett hållbart sätt så kommer de företag som producerar den att bli mer lönsamma. Det bidrar till att fler matproducenter vill göra likadant. Men hur ska man veta vad som är hållbart eller inte? Ett sätt är att ställa sig ett antal frågor, innan och medan du handlar. Här kommer några exempel på sådana frågor.

Är jag beredd att minska mina inköp av vissa livsmedel?

All produktion av livsmedel påverkar miljön på ett eller annat sätt. Vilka livsmedel behöver du egentligen inte handla? Godis, chips och läsk är exempel på livsmedel som innehåller få näringsämnen. Vatten kan du få från kranen i stället för att köpa på flaska. Vi äter mer kött än vi behöver trots att det både är nyttigare och bättre för klimatet att hålla nere köttkonsumtionen och i stället äta mer frukt och grönt.

Väljer jag livsmedel som producerats efter lagar med syfte att ge oss hållbar mat?

Svenska matproducenter måste följa lagar som ofta är hårdare än EU:s men som på många sätt bidrar till en mer miljömässigt hållbar produktion. Se faktabladerna **”Så här producerar vi mat så att djuren samtidigt ska må bra”** och **”Så här producerar vi mat för att hålla jorden, vattnet och luften frisk”**. Fundera på om du är beredd att köpa produkter som producerats under hårdare lagar - även om de kostar mer.

Kan jag välja nöt- och lammkött som kommer från djur som betat ute?

Våra matval påverkar landskapet och den biologiska mångfalden. Även om idisslare, som kor, får och lamm, släpper ut mer växthusgaser än matfågel och grisar, så bidrar de till andra värden. Betande djur är värdefulla för det öppna landskapet. För den som vill äta kött från betande djur är det särskilt bra att välja kött från djur som betat på naturbetesmark. Naturbetesmarkerna hör till de mest artrika miljöerna i vårt land. Betesdjur lever alltså av gräs som vi människor inte kan använda som livsmedel. De omvandlar betet till mat som vi kan äta.

Köper jag främst frukt och grönsaker som är i odlingssäsong eller som tål att lagras?

Många grönsaker, frukter, bär och svampar kan bara odlas i Sverige under vissa delar av året. Några av dem är känsliga och kan inte lagras länge. Importerade frukter, bär och grönsaker med kort hållbarhet transporteras därför ibland med flyg, vilket ger större utsläpp av klimatgaser än exempelvis transporter via båt. Det kan därför vara bättre att välja närodade produkter i odlingssäsong. Det kan ibland också ha andra fördelar som bättre smak och lägre pris. Dessutom minskar risken för svinn, både under transporten, i butiken och hemma i köket.

Under vinterhalvåret är det svårt att hitta färska närproducerade frukter, bär eller grönsaker. Då är det bra att köpa produkter som håller länge, till exempel potatis och rotfrukter, eller att välja frysta, konserverade eller torkade produkter. Istället för en grönsallad kan du till exempel göra en sallad på vitkål eller på rivna morötter.

Här kan du se när olika frukter och grönsaker är i säsong i Sverige eller i dess närområde.



Väljer jag livsmedel som producerats utan att grundvattennivåerna sjunker?

I många länder är användningen av vatten för hög i förhållande till tillgången. Där sjunker grundvattennivåerna. Några sådana områden finns i Indien, Pakistan, södra Europa och västra USA. Stigande temperaturer, i kombination med hög efterfrågan på "törstiga" grödor som ris och nötter, kan leda till att viktig jordbruksmark torkar ut. Hälften av åkermarken i världen går idag åt till att odla mat till djur. Det går åt upp till fem gånger så mycket vatten för att producera kött som för att producera vegetariska alternativ som bönor och linser. Komjolk kräver tre gånger så mycket vatten som havre- och sojabaserade drycker. Det finns även vegetabiliska produkter som kräver mycket vatten, till exempel mandel.

Här kan du se hur olika mycket vatten som går åt för att producera olika typer av livsmedel.

Hur undviker jag att kasta mat?

Varje år slänger vi svenskar cirka 18 kg fullt ätbar mat per person och 19 kg mat och dryck hälls ut i slasken. Ett hushåll kan spara minst 3 000 till 6 000 kronor per år på att minska svinnet. Förutom att det är onödigt att slänga pengar i sophinken är svinnet dåligt för miljön.

Här hittar du råd om hur du kan göra för att undvika att kasta mat genom att planera dina inköp av mat, förvara maten rätt, tänka smart kring rester och om vad datummärkingen egentligen betyder.

Äter du mat i skolan eller på restaurang är det bra om du inte tar mer mat än du äter upp. Vissa restauranger låter dig ta med mat hem om det blir något över.



Vad betyder märkningen?

Livsmedel kan ha flera märkningar på förpackningen. I Sverige är det myndigheten Livsmedelsverket som arbetar med bestämmelser för hur maten ska märkas.

Märkningen ger dig viktig information om vem som producerat den och vad den innehåller. Du kan på vissa livsmedel även få veta vilket land livsmedlet är producerat i eller vilket land råvarorna kommer ifrån. Märkningar på maten kan också ge dig information om hur produktionen påverkar vår miljö och våra livsmedelsproducerande djur.

Det finns flera olika märkningar man kan kolla efter om man vill vara säker på att man valt ett hållbart alternativ. En del märkningar av mat är frivillig medan annan är obligatorisk. Ibland måste du också söka mer information än den som finns på förpackningen för att få kunskap om hur dina matval påverkar djur och miljö.

[Här kan du läsa mer om ursprungsmärkning.](#)

[Här kan du läsa mer om andra olika typer av märkningar.](#)

En guide för olika typer av livsmedel

Livsmedel du köper påverkar miljön på olika sätt. Vissa produkter ger stora utsläpp av växthusgaser, andra påverkar grundvattennivåerna och en del livsmedelsproduktion bidrar till att den biologiska mångfalden hotas.

[Här hittar du en guide för att kunna välja miljösmart mat.](#)

När det ändå inte finns svar

Ibland är det svårt att veta om en vara är producerad på ett hållbart sätt eller inte eller hur varan transporterats. Är du osäker så fråga handlaren. Ibland har dock inte heller handlaren svar på vad som är mest hållbart. Det beror på hur man tänker eftersom det finns olika hållbarhetsmål.

MatRätt

Hitta fler material från MatRätt på:
www.gratisiskolan.se

