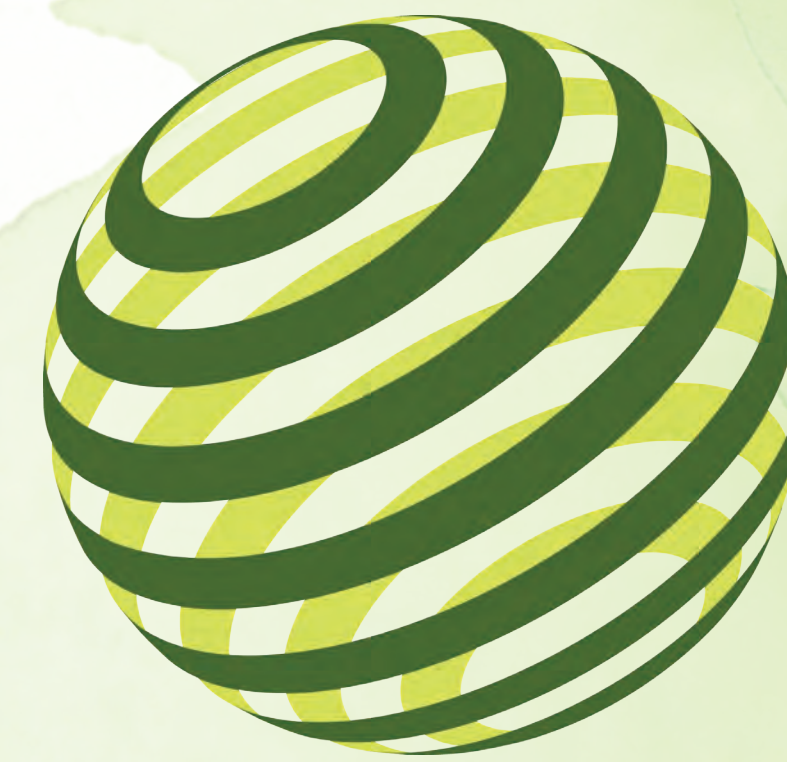




**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Låt oss prata mat och klimat!

Visste du att maten vi äter står för ungefär en fjärdedel av vår påverkan på jordens klimat? Dessutom slänger vi så mycket som en tredjedel av all mat som produceras. Därför kan vi ju alla bidra eftersom alla måste äta varje dag!

Vad spelar det för roll vad jag äter?

Vad du väljer att äta har faktiskt större betydelse för miljön och klimatet än hur långt maten har transporterats. Att välja vegetariskt är det enklaste och viktigaste valet du kan göra för att äta mer klimatvänligt. Och allra bästa sättet att vara klimatsmart på är helt enkelt att äta upp maten!



*Maten vi äter står för 25%
av vår påverkan på jordens klimat.
Dessutom slängs en tredjedel av all mat
som produceras. Ät upp all mat du köper,
så är du redan **en miljöhjälte!***

*”Klimatförändringen är
sannolikt den största
gemensamma utmaningen
som mänskligheten
någonsin stått inför. (...) Vi måste ompröva vårt
sätt att tänka kring livsstil,
välfärd, hållbarhet och
rättvisa: för skapelsens
skull - **för livets skull.***

(från ett biskopsbrev om klimatet 2019)

*Hur ser din middagsplan ut?
Kan du byta ut något livsmedel för
att **göra måltiden klimatsmartare?**
Scanna QR-koden för att komma till
matkalkylatorn och testa din måltid!*



ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN



**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Behövs kossor som betar och bajsar?

Vissa djur bidrar till nytta för miljön. När kor och får betarute håller de markerna öppna och bidrar till att vi kan behålla viktiga växter och djur. När djur får beta i hagmarker blir naturen nämligen rik på arter.

Den snabba minskningen av biologisk mångfald (artrikedom) är ett av de största hoten mot vår framtid. Vår produktion av grödor och grönsaker är beroende av exempelvis djur som håller bort skadedjur, av bin och andra insekter som pollinerar många av våra frukter och grönsaker. Underjordiskt levande insekter, maskar, svampar och bakterier som bryter ned organiskt material till näringsämnen är en förutsättning för hållbar matproduktion. Ju artrikare vår natur är desto motståndskraftigare är den mot framtida påfrestningar, exempelvis klimatförändringar.

Ekologisk odling bidrar till att minska vår inverkan på de naturliga kretsloppen och förbättrar förutsättningarna för artrikedom. Och naturbetesmarker – de naturliga gräsmarker som har betats eller slagits under många hundra år. Dessa är hem för hundratals växter, svampar, insekter och andra djur. Och bevarar det öppna landskapet. **Vi behöver alltså djur som både betar och bajsar!**

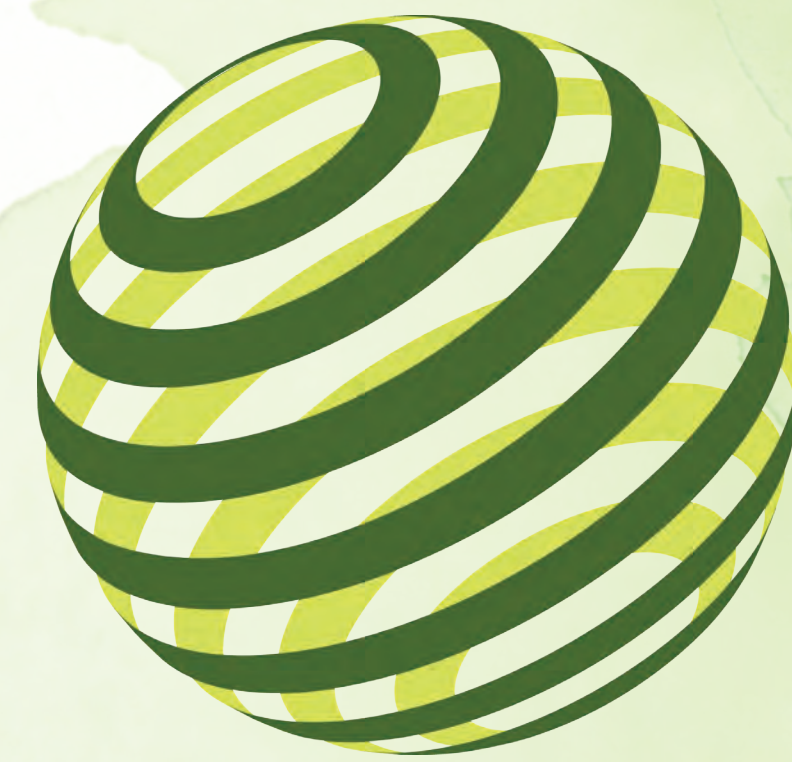
*Just nu håller våra pollinatörer snabbt på att försvinna! Bekämpningsmedel är ett stort hot mot pollinatörer och det är därför det är så viktigt att köpa ekologiskt! Ekologiskt jordbruk ger **50 % fler arter** av växter och bin!*

*Du kan enkelt göra skillnad: Köp **ekologiska** citrusfrukter, kaffe, nötkött, potatis och mjölkprodukter. Och ät så mycket **vegetariskt** du bara kan och redan nu har du gjort nytta för klimatet!*



ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN

Ett lätt sätt att göra rätt



**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Bekämpningsmedel drabbar även människor som arbetar i och bor nära odlingarna genom att det sprids i vattendrag, med flygplan och så vidare.

Många länder har svagare lagstiftning än Sverige. Vid mätningar hittar man oftare bekämpningsmedel i importerad frukt och grönt än den odlad i Sverige. Klorpyrifos är ett nervgift och bekämpningsmedel som varit förbjudet i Sverige sedan 2008 och i EU sedan 2020 men som fortfarande hittas i var femte citrus som är importerad. Kaffe odlas mest i Brasilien som är ett av de länder som använder mest bekämpningsmedel i hela världen.

Odling ger förstås olika stora klimatavtryck beroende på vilken gröda det handlar om. Du kan använda dig av wwfs vegoguide och klimatkalkylator om du vill veta mer. Men du kan alltid köpa ekologisk frukt och grönt – importerad och svensk.

Är du osäker på vad som är mest klimatsmart? Står du och väger mellan att prioritera minskade transporter eller att minimera förpackningar eller att köpa ekologiskt – välj alltid ekologiskt! I långa loppet är det mest hållbart.

Köp alltid alternativet som har någon av dessa märkningar:



*Om alla i Kalmar län skulle äta **matvete** istället för **ris** två gånger i månaden skulle det motsvara ett klimatsparande på 2000 flygresor tur och retur till Mallorca.*

ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN



Svenska kyrkan
SÖDRA TJUSTS PASTORAT



**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Odla mat **till vår mat** eller odla mat **till oss?**

Vi i Sverige äter dubbelt så mycket kött idag som för 50 år sen, samtidigt som vi lägger en mycket mindre del av vår inkomst på just mat än då. Vi vill ha så billig mat som möjligt och verkar vara beredda att offra både hälsa och miljö för att komma undan så billigt som möjligt. (Källa: Jordbruksverkets rapport "Livsmedelskonsumtionen i siffror.")

Enligt en rapport av den ideella organisationen GRAIN från 2014, så lever 70 % av jordens befolkning av det som små jordbruk producerar på 25 % av den bördiga marken. Alltså, på en fjärdedel av jordbruksmarken produceras och odlas all mat som majoriteten av oss människor på planeten äter.

Rapporten fastställde även att trenden pekar mot att de små jordbruken blir allt mindre och färre samtidigt som de ändå är mer effektiva per ytenhet. Det är dessa jordbruk som oftare producerar närodlad, giftfri mat med schyssta villkor där jordbrukare och konsumenter har större inflytande över maten de äter.

Flera av FN:s senaste rapporter för rätten till mat har understrukt vikten av att främja autonomin

för småskaliga jordbruk och öka deras deltagande i demokratiska processer för att öka matsuveräniteten i världen.



*1 kg nötfärs orsakar
mer än **80 ggr större**
koldioxidutsläpp att
framställa än 1 kg örter
Det betyder att du kan
göra 85 vegobiffar för
samma klimatkostnad
som en med nötkött!*

(Källa: Carboncloud, RISE)

*Vi använder även mer jordbruksmark till att odla foder
till djur vi ska äta än vad vi odlar grödor till oss.
Tänk om vi åt upp mer av grödorna själva och minskade
boskapsproduktionen. Skulle vi kunna **mätta fler munnar då?***

ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN



**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Vad spelar det för roll vad lilla jag gör?

**Den frågan är ju befogad men svaret är ändå tydligt: klart att det spelar roll!
Det är du och jag – alla vi som äter och bor, lever och verkar i våra hushåll
– som står för en mycket stor del av koldioxidutsläppen. Och i en
värld där man lätt kan känna att jag inte kan påverka så
mycket, så har både du och jag makt att förändra!**

Trots att vi i Sverige tillhör de 10% av jordens befolkning som har det
bäst rent ekonomiskt och borde ha råd att välja bra och miljövänliga
livsmedel, så är det faktiskt samtidigt vi som hör till de länder som står
för de högsta koldioxidutsläppen.

Ät mer grönt och färgrikt, både för planetens och din egen hälsa! Det
är både klimatsmart och nyttigt att basera matvalen på baljväxter,
rotsaker, och kålväxter. Om du väljer mjölkprodukter, kött och fisk,
bör det utgöra en mindre och varierad andel. Välj naturbeteskött,
lokalproducerat och ekologiskt. Det är ofta dyrare, men om vi alla
köper mindre av dessa varor så har vi plötsligt råd att köpa kött av
bättre kvalitet.

*Köttet är det livsmedel
som ger störst
klimatavtryck. Nötköttet
ger största utsläppet, följt
av gris och sen kyckling.
Ägg är däremot en
klimatsmart proteinkälla.
Ris är sämre än pasta
som i sin tur är sämre än
potatis. Så ät mer potatis!*

*Du kan själv enkelt göra skillnad:
Ändra någon liten vana. Byt ut köttet mot
en vegetarisk dag eller två. Ställ krav på
butikerna och framförallt - ät upp maten!*

ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN



**MAT- &
KLIMAT
PRAT!**

Bli en miljöhjälte!

**Är nu även du beredd att göra något för att minska dina klimatavtryck?
Den första och största insatsen du kan börja med är att sluta slänga
mat! Av allt som har med mat att göra i våra hushåll så står
matsvinnet för en tredjedel av klimatutsläppen.**

Den där bananen som åkte ner i soporna i går för att den blivit lite brun.

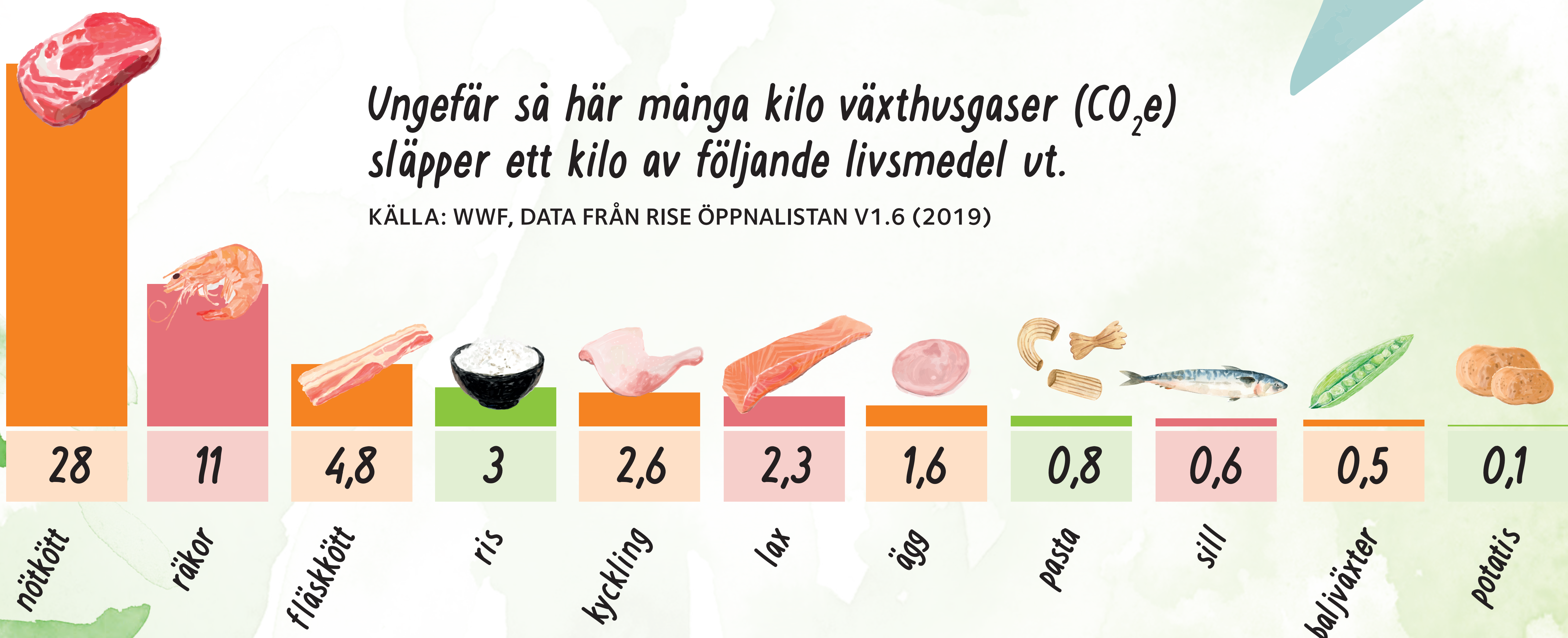
Den odlades kanske i Dominikanska republiken – och för en banan krävdes det 160 liter vatten. Den skördades, tvättades och packades, transporterades med båt ca två veckor till Sverige. Sen fick bananen mogna i ett särskilt mogningsrum. Gul och fin transporterades bananen, lades upp i butiken, köptes av dig, hamnade hemma i kylskåpet och i sämsta fall – slängdes den bort!

Kanske är det så att bara genom att köpa ett svenskodlat äpple istället för en banan som odlats i Dominikanska republiken, så har du sparat ett antal liter vatten! För att inte tala om långa transporter, energi- och bränsleförbrukning, kemisk besprutning och mycket annat. Även de små valen gör stor skillnad!

80% av all jordbruksmark i Sverige används idag till bete och foder till djur som vi ska äta. Genom att välja mer vegetariskt på tallriken kan du göra stor skillnad på klimatet!

Ungefär så här många kilo växthusgaser (CO₂e) släpper ett kilo av följande livsmedel ut.

KÄLLA: WWF, DATA FRÅN RISE ÖPPNALISTAN V1.6 (2019)



ALLT HÄNGER SAMMAN: MÄNNISKAN – MATEN – MILJÖN – MÅNGFALDEN