



MatLust

# Diet for a Green Planet

Mat för att må bra och äta det som jorden kan producera på ett hållbart sätt.

Södertälje kommun har sedan 2010 arbetat enligt Diet for a Green Planet-konceptet i de offentliga måltiderna. Det har genererat många utmärkelser, bland annat "Årets skolmatskommun".

Matkonceptet utvecklades under två forskningsprojekt, BERAS (2003–2006) och BERAS Implementation (2010–2013). Södertälje kommun deltog i en ledande roll för att utveckla och implementera konceptet.

Resan mot att bli ledande på hållbara offentliga måltider inleddes redan 2001, då ett politiskt beslut togs i Södertälje kommun

att använda maten som verktyg i miljöarbetet. En kostpolicy togs fram och steg för steg har kommunen arbetat för en mer hållbar livsmedelsförsörjning både i ordinarie verksamhet och i olika utvecklingsprojekt.

2015 startade EU-projektet MatLust för att utveckla en hållbar livsmedelsnäring i Stockholmsregionen och etablera Södertälje som regional livsmedelsnod. MatLust hjälper hundratals små och medelstora livsmedelsföretag till ökad tillväxt och hållbarhet.

Grunden för MatLusts arbete utgörs av konceptet Diet for a Green Planet.



MatLust

# Hållbart ur flera aspekter

Diet for a Green Planet är ett forskningsbaserat koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden.

## Klimat

- Mat kostar energi att producera och orsakar utsläpp, bl.a. klimatgaser. Därför behöver exempelvis matsvinnet minska.
- Köttproduktion kräver stora ytor och ger stora utsläpp. Köttkonsumtionen behöver minska, till förmån för mer vegetabilier.
- Vi behöver få bort koldioxiden från atmosfären. Detta kan göras genom kolsänkor där biomassa och mull som innehåller kol byggs upp.
- Transporter är energikrävande. De behöver minskas och ske på ett sätt som minimerar klimatpåverkan.

## Östersjön och övergödningen

- Östersjön är ett av världens mest förorenade hav, främst av näringsämnen som kväve och fosfor. En mycket stor del kommer från jordbruket.
- Vi behöver ett jordbruk som inte släpper ifrån sig så mycket näringsämnen till vattendragen.

## Hälsa

- För en bra hälsa behöver vi en varierad och näringsrik kost. Vitaminer, mineraler och fibrer finns det gott om i grönsaker, fullkornsprodukter och baljväxter.
- Ät kött och charkvaror med måtta.

## Biologisk mångfald och jordens fruktbarhet

- Varierad odling med kombination av olika växter och djur ger större biologisk mångfald i landskapet, på åkrarna och i jorden.
- En levande jord innehåller miljontals mikroorganismer som gör den bördig och är en del av den biologiska mångfalden.

## Markanvändning

- Vi har cirka 1,4 miljarder hektar åkermark på hela jorden. Det innebär att varje människa har ungefär 2000 m<sup>2</sup> odlingsbar mark till sitt förfogande.
- I Sverige motsvarar vår matkonsumtion produktion från den dubbla arealen. Diet for a Green Planet ger oss möjlighet att äta det som kan odlas på 2000 m<sup>2</sup>.





MatLust

# Ekologiskt kretslopps- jordbruk

En odlingsmetod som minimerar negativ miljö-  
påverkan på Östersjön och andra vatten – och  
samtidigt gör odlingen till en positiv faktor för  
klimatpåverkan. I ett ekologiskt kretsloppsjordbruk  
råder balans mellan djurantal och jordareal, och  
gödsel och grödor ingår i ett kretslopp.

- Man har inte fler djur än vad gården själv kan föda. Då minskar näringsläckaget till vattendragen, och man behöver inte köpa in gödningsmedel och foder som medför en massa transporter. Bra för Östersjön och klimatet!
- Man odlar flera olika sorters grödor i ett växelbruk där fleråriga grödor (vall) ingår och undviker därmed utarmade monokulturer. Bra för den biologiska mångfalden och jordens fruktbarhet!
- Man odlar gräs och klöver i fleråriga vallar så att humusen byggs upp i jorden och en kolsänka skapas. Bra för klimatet och jordens fruktbarhet!
- Man undviker konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel så att vilda växter, djur, insekter och mikroorganismer gynnas. Bra för den biologiska mångfalden och jordens fruktbarhet!
- Kor eller andra djur betar i hagarna och då trivs många växter och organismer som annars försvinner ur landskapet. Bra för den biologiska mångfalden!



MatLust

# Diet for a Green Planet – kriterierna

Diet for a Green Planet bygger på fem kriterier som kan tillämpas var som helst på jorden, men som ger olika mat på tallriken beroende på plats och årstid.

## **God och hälsosam mat**

För att en hållbar kost ska få genomslag måste den vara vällagad, välkomponerad och hälsosam.

## **Ekologiskt odlad, helst från kretsloppsjordbruk**

I brist på ekologiska kretsloppsgårdar används EU-ekologiskt eller KRAV-märkt.

## **Mindre kött, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn**

Ett riktmärke är max 20% kött, fisk och ägg av de totala råvarorna. Välj kött från djur som fötts upp under goda förhållanden och fisk från hållbart fiske. Välj fullkornsprodukter framför

raffinerade sådana, de ger bättre mättnad, högre näringsvärde och mindre svinn.

## **Lokalt producerat i säsong**

Produkter som produceras på ett miljövänligt och energisnålt sätt i den region som konsumenten lever i, är automatiskt säsongsanpassade. Definitionen av lokalt varierar för olika produkter och olika marknader. Maximalt 50 till 250 km från konsumenten är ett grovt mått.

## **Minskat svinn**

Minimera svinn i alla led, både i produktion, förädling, distribution, tillagning och från tallriken.



# Tips för matlagare

Det finns många sätt att arbeta mer hållbart i köket. Här är några bra tips och trix från kockarna i Södertälje kommuns skolrestauranger.

- Servera salladsbuffén så ren som möjligt och ställ dressing och kryddor vid sidan av. Gästerna kan då blanda sin egen sallad. Det har också en ekonomisk uppsida eftersom du kan återanvända rester i övriga matlagningen, t.ex. till soppor, grytor och vegetariska biffar.
- Gör smarrig topping till din sprödbakade fisk av överblivna knäckebrödsbitar, mixa bara ner till ströbröd.
- Skriv alltid den köttfria rätten högst upp på matsedeln, det visar vad köket rekommenderar och gör gästerna nyfikna.
- Ställ alltid den köttfria varmrätten först i buffén och servera den i lika stora serveringsfat som de andra rätterna. Det gör att matgästerna väljer den gröna rätten först och vi visar på ett naturligt sätt att det är en självklarhet att äta grönt.

## Inspiration för dig som vill hitta lokala alternativ till importerade produkter:

Importerad produkt	Svenskodlat alternativ	Användningsområde
Ris	Helt spannmål som matvete, helt korn, nakenhavre och hel dinkel	Helt spannmål kan kokas och serveras som tillbehör till t.ex. grytor. Smaksätt gärna med buljong eller kryddor. Serveras också med fördel i sallader, vegetariska biffar eller på klassiskt manér i brödbaket.
Bulgur	Kornkross och korngryn	Koka med lite gurkmeja och buljong och servera som bulgur.
Kikärter	Gråärt eller gula ärter (gråärter är även enkla att odla själv!)	Gula ärter kan användas istället för kikärter i t.ex. hummus eller i biffar. Gråärt har en tuggig konsistens och en fyllig och nötig smak som gör att den kan användas i grytor, biffar, falafel och sallader. Du kan även göra ärtskott med gula ärter för att få något färskt grönt på salladsbuffén under vintern.
Frysta sojaböner/edamame	Fryst bondeböna	Förvållda och frysta bondeböner liknar edamame/sojaböner även om de är lite beskare i smaken. Kan användas i sallader och passar väldigt bra till spreads och soppor.
Kidneyböner/Borlotti	Bruna böner	Bruna böner har en mjölig konsistens som tyvärr gör dem svårare att använda i salladsbuffén. Fungerar dock utmärkt i grytor i t.ex. en bönchili, mosade i biffar eller i spreads.
Gröna linser/puylinser	Gotlandslins	Koka och använd på samma sätt som gröna linser/puylinser – i sallader, grytor och biffar.



# Den nya matpyramiden

En del mat kan vi äta ofta, annan bör vi äta mer sällan, om vi vill minska vår klimat- och miljöpåverkan. I basen för den nya matpyramiden finns det vi kan äta varje dag, som svenska baljväxter, rotfrukter och sädeslag. Svenskt kött och andra animalieprodukter samt importerade livsmedel kompletterar vi med ett par, tre gånger i veckan. I toppen finns varor vi bara bör äta väldigt sällan, då de har stor klimatpåverkan.

Skilda förutsättningar att producera mat gör att innehållet i pyramiden varierar över året.

## Vår och försommar

Primörernas tid, samtidigt den svåraste tiden då det inte finns så mycket kvar av fjolårets skörd. I toppen finns varor vi bara bör äta väldigt sällan, då de har stor klimatpåverkan. Torrprodukter som baljväxter och spannmål av olika slag är en viktig bas. Såsmåningom kommer den färska potatisen och tidiga grönsaker. Detta är också makrillens bästa tid, en fisk som är en av de bättre att äta.

## Sommar och förhöst

Rikedomens tid. Nu finns allt – tomater, gurka och squash, färska ärter och bönor, broccoli och blomkål, rotfrukter och stor

variation av bladgrönt. Bär och svamp finns i skogarna. Vi kan frossa i allt färskt och det är nu vi kan göra inläggningar av överflödet både från skogen och åkrarna.

## Höst

De mustiga grytornas tid. Salladsgrönsakerna tar slut, men vi har överflöd av rotfrukter, olika kålsorter, purjolök och pumpor. Lokal frukt finns fram till jul. Samtidigt är det jaktens och slaktens tid. Viltkött och lammkött finns det gott om nu, så grytor med kött och grönsaker hör denna tid till.

## Vinter

Rotfrukternas tid. Nu hämtar vi råvaror ur lagren. Basen i födan blir rotfrukter, kål och lök, samt spannmål och bönor/ärter. För att få fram något färskt är groddar och skott av baljväxter och andra fröer bra alternativ. Komplettera med inlagda och konserverade produkter.

Gör din egen pyramid utifrån årstid och det du kan få tag på lokalt!









# Bra för människor. Bra för planeten.

Diet for a Green Planet är en hälsosam kost, helt i linje med kostrekommendationerna. Den går också att producera på ett för planeten hållbart sätt. Konceptet kan tillämpas över hela jorden och resulterar då i olika mat på tallriken beroende på plats och säsong.

Samma utgångspunkt som Diet for a Green Planet – hälsosam kost som är hållbart producerad – har EAT-Lancetkommissionens rapport ”Food, Planet, Health”, sammanställd av 35 framstående forskare från hela världen. Denna prestigefyllda rapport presenterades i januari 2019 och bekräftar kriterierna för Diet for a Green Planet.

Ett annat uppmärksammat koncept är Världsnaturfondens (WWF) ”One Planet Plate” som lanserades 2018, en guide och märkning av måltider. Även One Planet Plate överensstämmer med Diet for a Green Planet och förespråkar hållbara måltider som gynnar klimatet, den biologiska mångfalden och hälsan.