

Hållbar mat

Hållbar mat och livsmedelsproduktion

Maryam blir intresserad av matens klimat- och miljöeffekter. Gymnasiet serverar också vegetarisk mat, och Maryam har börjat äta vegetarisk mat oftare till lunch. Hon har gillat maten och vill gärna börja äta vegetarisk mat oftare också hemma. Maryams familj är dock inte van vid att laga vegetariska rätter, och Maryam vet inte riktigt hur hon ska börja. Hon har en ny bekant i sin matteklass som är vegetarian. Maryam beslutar att be honom om tips på goda vegetariska rätter. Emil tipsar henne om var hon kan hitta goda och mångsidiga vegetariska recept, och de kommer överens om att laga mat tillsammans. Maryam ska sedan föreslå för sin familj att de tillsammans kan göra dessa nya vegetariska rätter hemma oftare.

Frågor:

- Vilka tankar väckte berättelsen hos dig?
- Serverar ditt gymnasium vegetariska maträtter? Äter din familj/du vegetarisk mat hemma?
- Vet du allt som matens miljö- och climateffekter kan relatera till?

Inledning

I avsnittet Hållbar mat behandlas mat och livsmedelsproduktion ur olika perspektiv. Maten spelar en central roll för ett bra liv och en bra vardag. Man anser i allt större utsträckning att också ansvarsfullhet vid sidan av god kvalitet, hälsosamhet och smaklighet är en viktig del av bra mat. Vi gör matrelaterade val dagligen i vår vardag. En del av våra val är medvetna, men många matrelaterade val är också omedvetna enligt våra vanor och rutiner. Med tanke på en hållbar framtid är det viktigt att beakta livsmedelsproduktionen och dess effekter på världen.

Livsmedelsproduktionen är globalt sett en av de största orsakerna till växthusgaser och den har också andra miljöeffekter exempelvis på naturens mångfald och övergödning. Dessutom omfattar livsmedelsproduktionen aspekter av mänskliga och djurens rättigheter.

Matrelaterade frågor är därför viktiga för en hållbar framtid.

Matrelaterade val kan vara bra eller dåliga för den hållbara framtiden. Gymnasister kan påverka den hållbara framtiden genom sina vardagliga matval. När man gör hållbarare val, har detta positiva effekter på världen. Effekterna blir ännu större om vi också kan påverka vår näromgivning, till exempel måltider vid gymnasier.

Begrepp relaterade till livsmedelsproduktion och den hållbara framtiden

Du kan börja med att bekanta dig med de begrepp relaterade till livsmedelsproduktion som behandlas i detta avsnitt.

Ekologiskt fotavtryck

Det ekologiska fotavtrycket kan användas för att beskriva hur hållbar konsumtionen, till exempel matkonsumtionen, är. Det ekologiska fotavtrycket beskriver storleken på det mark- och vattenområde som behövs för att producera livsmedel, material och energi som förbrukas av en människa eller grupp av människor och som behövs för avfallshantering. Markområdet beskrivs också i jordar för att åskådliggöra saken.

Kolhandavtryck

Beskriver människans positiva inverkan på jorden. Exempelvis ökar en växtbaserad kost kolhandavtrycket.

Vattenfotavtryck

Vattenfotavtrycket kan användas för att beskriva mängden vatten som förbrukas av livsmedelsproduktionen, individer, företag, produkter, städer eller länder.

Vattenhandavtryck

Beskriver verksamhet som minskar vattenfotavtrycket. Exempelvis är en minskning av matsvinnet en positiv handling för jorden.

Virtuellt vatten

Med dolt vatten avses allt vatten som behövs för odling, produktion och förädling av livsmedel, men som inte nödvändigtvis är synligt för konsumenten. Mycket dolt vatten kan exempelvis genereras vid djurproduktion.

Överfiske

Med överfiske avses fiske, där så många fiskar fångas att fiskbestånd inte hinner återhämta sig.

Livsmedelssäkerhet

Livsmedelssäkerhet beskriver tillgången på livsmedel. Livsmedelssäkerheten består av fyra delområden:

- 1) tillgång på livsmedel
- 2) tillgänglighet till livsmedel
- 3) kontinuitet i tillgången på livsmedel
- 4) användbarhet för livsmedel.

Matsvinn

Med matsvinn avses mat som produceras, men som inte äts. Matsvinn kan undvikas i hushåll exempelvis genom bättre planering eller genom att laga eller förvara mat på ett annat sätt.

Källor:

<https://www.sitra.fi/sv/ordbok/>

https://peda.net/yhdistykset/bmol-ry/oppimateriaalit/eyy/yhteinen_ymparisto/ky (på finska)

<https://mmm.fi/ruokaturva> (på finska)

<https://openruokaopas.fi/yhteiskuntaoppi/> (på finska)

Globalt livsmedelssystem och matval i vardagen

Den mat vi konsumerar i vardagen kan komma från olika delar av världen. Det globala livsmedelssystemet är mångdimensionellt och består av många delar. Nuförtiden är korta livsmedelskedjor sällsynta, och maten går ofta från producent till konsument via en längre rutt.

Verksamheten inom det finländska livsmedelssystemet är anknuten till andra länders livsmedelssystem. Det finländska livsmedelssystemet fungerar delvis självständigt, men samtidigt i samarbete med EU och som en del av hela det globala livsmedelssystemet. Jordbruksprodukter, råvaror och livsmedel importeras till och exporteras från Finland globalt. Inom livsmedelssystemet exporteras matrelaterade produkter till och importeras från olika delar av världen.

Vår vardagsmat är anknuten till detta globala livsmedelssystem.

Det arbete och den verksamhet som äger rum runt om i världen kan vara svåra saker att uppfatta i vardagen. Du kan lära dig att bättre uppfatta detta genom att studera produktionen av något vardagligt livsmedel och dess olika skeden inom livsmedelssystemet.

Du kan exempelvis använda följande frågor när du funderar på saken:

- Vilka råvaror innehåller produkten?
- I vilka länder har råvarorna producerats?
- Vilka skeden ingår i tillverkningen av produkten?
- Vilka yrkesgrupper har deltagit i tillverkningen av produkten?
- Vilka djur, miljöer, industri m.m. ingår i produktionen?
- Vilka är de positiva och negativa effekterna av produktionen på en hållbar framtid?

När du övar upp att fundera på de olika skeden av livsmedelssystemet, kan du också lära dig att bättre identifiera olika skeden, där livsmedelsproduktionens hållbarhet och ansvarsfullhet skulle kunna förbättras.

Källa:

<https://openruokaopas.fi/yhteiskuntaoppi/> (på finska)

Livsmedelsproduktion och en hållbar framtid

Global livsmedelsproduktion spelar en betydande roll för en hållbar framtid. Utöver miljö- och climateffekterna omfattar livsmedelsproduktionen även människorättsfrågor och etiska reflektioner. Problemen med livsmedelsproduktionen har påverkats av globala strukturer, och enskilda jordbrukare har inte ansvaret att lösa dessa problem. Livsmedelsproduktionen ska ändras för att främja en hållbar framtid, men processen ska också beakta jordbrukarnas utkomst.

Hållbar livsmedelsproduktion är ekologiskt, socialt och ekonomiskt hållbar. Den är också etiskt rättvis. Du kan också själv främja en hållbarare livsmedelsproduktion genom dina egna val i vardagen, genom att föregå med gott exempel och genom att påverka. I takt med att vi lär oss mer om saker som rör mat och en hållbar framtid kan vi dessutom tillsammans börja fundera på lösningar på att göra livsmedelsproduktionen ännu mer hållbar och sträva efter att påverka för detta.

Härnäst bekantar vi oss med de globala effekterna av livsmedelsproduktionen.

Källor:

Brander, N., Hiekka, S., Paarlahti, A., Ruth, C. ja Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsinki: Otava.

<https://openruokaopas.fi/yhteiskuntaoppi/> (på finska)

Klimat- och miljöeffekter av livsmedelsproduktion

Jordbruket producerar ungefär 20–30 procent av alla växthusgasutsläpp globalt. Jordbruket bidrar till klimatförändringen, men kostens hållbarhet är anknuten också till andra saker än bara klimatförändringarna. Livsmedelsproduktionen bidrar också till försämrad biodiversitet, avskogning och exempelvis övergödningen av Östersjön. Bland skeden i livsmedelsproduktionen är det **jordbruket** som orsakar de största miljöeffekterna. För att bedöma miljöeffekterna av livsmedelsproduktionen ska dock hela livsmedelssystemet beaktas.

En central orsak till miljöbelastningar inom jordbruket är den markareal som jordbruket behöver. Upp till 40 procent av världens isfria markareal används för närvarande av jordbruket. Djurproduktionen kräver särskilt stora markarealer, eftersom djuruppfödningen föranleder att mycket stora mängder foder måste produceras och dess foderproduktion kräver stora markarealer, gödningsmedel och bekämpningsmedel. Djurproduktionen ger också upphov till klimateffekter på grund av djurens matsmältning och gödsel.

Livsmedelsproduktionens inverkan på vattenförbrukning

Jordbruket förbrukar också ungefär 70 procent av allt sötvatten. Människans vattenförbrukning är några tusen liter per dag per person genom livsmedelsproduktionen. En stor del av det vatten som förbrukas av jordbruket används för konstbevattnad odling.

Vattenförbrukningen inom jordbruket använder till största delen virtuellt vatten. Med dolt vatten avses allt vatten som behövs för odling, produktion och förädling av livsmedel, men som inte nödvändigtvis är synligt för konsumenten. Produktion av livsmedel av animaliskt ursprung kräver cirka 5–10 gånger mer vatten än produktion av livsmedel av vegetabiliskt ursprung. Boskapsskötsel förbrukar mycket dolt vatten, eftersom foderproduktionen förbrukar mycket vatten.

Även risodling förbrukar globalt mycket vatten, eftersom den förbrukar ungefär en tredjedel av världens sötvattenresurser.

Matens vattenfotavtryck avser mängden vatten som förbrukas under hela livscykeln för livsmedelsproduktionen. Vattenfotavtrycket kan bland annat beräknas för individer, företag och städer.

Fiskets effekter på organismer och miljön

Det finns också globala utmaningar anknutna till fiske när det gäller hållbarhet, eftersom fiske påverkar miljön, fiskar och andra arter.

Det är ohållbart att fler fiskar fångas än föds, vilket innebär att de **överfiskas**. Med överfiske avses fiske, där fiskbestånden inte hinner återhämta sig på grund av att för många fiskar fångas. Nästan en tredjedel av världens fiskbestånd är nuförtiden överfiskad. Utöver fiskarna kan exempelvis havsdäggdjur, havssköldpaddor och fåglar fastna i fiskeredskap. Bottentråning som fångstmetod förstör för sin del också övrig havsnatur.

Problemen med överfiske löses inte nödvändigtvis heller genom fiskuppfödning. Stora mängder vildfisk behövs som foder för fiskuppfödning. Många fiskar som används för fiskuppfödning kan i stället användas direkt som livsmedel. Om fiskar föds upp i naturliga vatten, ger det också upphov till miljöproblem i närliggande vattendrag till följd av övergödning på grund av fiskarnas avföring.

Källor:

<https://openruokaopas.fi/> (på finska)

<https://toivoajatoimintaa.fi/kouluruokailua-kehittamaan/> (på finska)

<https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/> (på finska)

https://peda.net/yhdistykset/bmol-ry/oppimateriaalit/eyy/yhteinen_ymparisto/ky (på finska)

Brander, N., Sand, S.; Paarlahti, A.; Ruth, C. och Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsingfors: Otava.

Aaltonen, A.; Kujansuu, E.; Merilä, J.; Seppälä, J.; Suontausta, T. och Tuominen, P. 2021. Biomi: Ihmisen vaikutukset ekosysteemeihin. Helsingfors: Otava.

Livsmedelsproduktion och människorättsfrågor

Utöver miljöfrågor omfattar livsmedelsproduktionen även globala människorättsfrågor. Mat är en central människorättsfråga, eftersom tillgången på näringsrik mat är nödvändig för alla. I världen produceras det tillräckligt med mat för alla människor, men maten fördelas globalt ojämnt. För en hållbar framtid är det viktigt att denna orättvisa jämnas ut.

Hållbar mat borde också vara tillgänglig för alla. Världshälsoorganisationen har definierat att **livsmedelssäkerhet** består av fyra delområden som presenteras nedan:

1) Tillgång på livsmedel

Det finns gott om mat. Länder kan hantera tillgången på livsmedel med hjälp av den egna produktionen, livsmedelslagren eller den egna importen.

2) Tillgänglighet till livsmedel

Människor har tillräckliga (fysiska och ekonomiska) resurser för att skaffa livsmedel som lämpar sig för en näringsrik kost.

3) Kontinuitet i tillgången på livsmedel

Kontinuitet i tillgången på livsmedel innebär att livsmedelssäkerheten också kan säkerställas i framtiden. Exempelvis hotar drastiska förändringar av väderfenomen och konflikter i kontinuiteten i livsmedelssäkerheten.

4) Användbarhet för livsmedel

Livsmedel används på korrekt sätt utgående från grundläggande kunskaper i näringslära. Även livsmedlens kvalitet, lämplighet och näringskvalitet. För att uppnå livsmedelssäkerhet ska livsmedlen också vara näringsrika och säkra för människor.

Det finns fortfarande brister i förverkligandet av livsmedelssäkerheten på global nivå. Livsmedelssäkerhet kan också råda i regioner från vilka livsmedlen exporteras. Sådan osäkerhet kan bero på fattigdom, brist på färdigheter, skyddsnät eller strukturer i livsmedelsproduktionen eller producenternas svaga sociala ställning.

Lösningar för bättre livsmedelssäkerhet är exempelvis:

- Att man säkerställer att människor har tillgång på näringsrika och hälsosamma livsmedel.
- Att man skaffar sig nödvändiga kunskaper i beredning och förvaring av livsmedel.
- Att producenter har rätt att sälja produkter till ett rimligt pris.
- Att man stöder lokal produktion och lokala livsmedelskedjor.

Livsmedelsproduktion och arbetstagarnas rättigheter

Livsmedelsproduktionen och dess olika skeden skapar också sysselsättning och utkomst för miljontals människor runt om i världen. Jordbruket och matrelaterad världshandel kan ge inkomster till människor runt om i världen om de görs på ett hållbart sätt. Produktionen innebär dock också utmaningar när det gäller förverkligandet av arbetstagarnas rättigheter. Effekterna sträcker sig inte bara till arbetstagarna utan också till deras närståendes liv och boendemiljö.

Människors rätt till en tillräcklig levnadsstandard och rättvisa arbetsförhållanden är en mänsklig rättighet. Det framkommer dock brister i livsmedelsproduktionen när det gäller arbetsförhållanden i alla skeden av produktionskedjan: jordbruket, industrin och handeln.

Orättvisa arbetsförhållanden kan bland annat vara:

- Löner eller obetald övertid som inte är tillräckliga för uppehälle.
- Brister i arbetssäkerhet.

Arbetstagarnas dåliga arbetsförhållanden eller löner kan ofta återspeglas som ett för billigt pris för livsmedel. Småbrukare står inför globala utmaningar när det gäller tillräcklig utkomst, eftersom de inte kan påverka fluktuationer i livsmedelspriserna eller de sätt på vilka livsmedel handlas på världsmarknaden. Även väder- och miljöförändringar som orsakas av klimatförändringen kan öka jordbrukarnas utmaningar.

Även i Finland är jordbrukarnas utmaningar anknutna till bland annat minskad lönsamhet inom jordbruket, låga produktpriset, ekonomiska bekymmer och osäkerhet.

Källor:

<https://openruokaopas.fi/> (på finska)

<https://toivoajatoimintaa.fi/kouluruokailua-kehittamaan/> (på finska)

<https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/> (på finska)

https://peda.net/yhdistykset/bmol-ry/oppimateriaalit/eyy/yhteinen_ymparisto/ky (på finska)

Brander, N., Sand, S.; Paarlahti, A.; Ruth, C. och Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsingfors: Otava.

Bidra till hållbar mat som matmedborgare

Matmedborgarskap innebär att människor är intresserade av maten som de konsumerar och produktionen av den. En matmedborgare strävar också efter att bidra till ett hållbart livsmedelssystem. En matmedborgare funderar på de olika dimensionerna av livsmedel och livsmedelsproduktion. Utöver att maten är hälsosam och säker är matmedborgaren också intresserad av exempelvis allas rätt till mat och av matens människorättsliga perspektiv, miljöeffekter och etiska aspekter.

Gymnasister kan agera som aktiva matmedborgare och bidra till en hållbar livsmedelsproduktion i vardagen. Sådana val ökar ens eget **ekologiska handavtryck** och **vattenhandavtryck**. Det **ekologiska handavtrycket** beskriver människans positiva effekter på jorden, i detta fall hållbara val och handlingar relaterade till livsmedel.

Vattenhandavtrycket beskriver däremot verksamhet som minskar vattenavtrycket.

Först och främst kan du göra en stor skillnad för en hållbar framtid genom att göra dina matrelaterade konsumtionsval ansvarsfullare och hållbarare.

I din egen vardag kan du bland annat:

- Äta mer vegetariskt.
- Undvika att kasta mat i soporna.
- Minska inköpet av plastförpackningar för engångsbruk.
- Lära dig att känna igen certifikat och andra förpackningsbeteckningar på livsmedel.

Effekten ökar om vi också kan påverka andra människors val. Matpåverkan är en viktig del av ett aktivt matmedborgarskap, och det är även möjligt för gymnasister.

Exempel på matpåverkan är:

- Ge feedback exempelvis till en tillverkare, affär eller restaurang.
- Påverka måltider vid gymnasiet.
- Kontakta beslutsfattare i frågor som rör livsmedel och livsmedelsproduktion.
- Göra inlägg om matrelaterade saker i sociala medier eller diskutera dem med bekanta.

Härnäst bekantar vi oss närmare med certifikat och förpackningsbeteckningar.

Källor:

<https://openruokaopas.fi/maantiede/#tunne-merkinnat> (på finska)

WWF Nuoret, 2020. Nuorten opas vaikuttamiseen ja vastuullisiin ruokavalintoihin.

<https://wwfnuoret.fi/2020/12/18/vaikuta-ruokavalinnoilla-esittelyssa-wwf-nuorten-vaikuttamisopas-ja-kirje/> (på finska)

<https://toivoajatoimintaa.fi/kouluruokailua-kehittamaan/> (på finska)

Förpackningsbeteckningar och certifikat på livsmedel

Certifikat kan utfärdas för livsmedel. Processen övervakas vanligtvis av en ansvarig person för beteckningar, men noggrannheten i övervakningen kan variera från beteckning till beteckning. I allmänhet måste produktens tillverkare bekosta rätten att använda beteckningen. Beteckningen anger bara att produkten uppfyller de kriterier som krävs enligt beteckningen, vilket innebär att ingen beteckning garanterar en fullständigt ansvarsfull och hållbar tillverkningsprocess för produkten.

Beteckningar som utfärdas enligt olika kriterier:

- **Gott från Finland-märket:** produkten är huvudsakligen tillverkad av finska råvaror.
- **EU:s ekomärke:** livsmedlet är producerat enligt EU:s ekovillkor, med ekologiska metoder och under ekoövervakning.
- **Fairtrade-märkning:** jordbrukarnas rättigheter enligt märkningen har uppfyllts i produktionsprocessen.
- **Hjärtmärke:** produkten är ett bättre val än andra motsvarande produkter när det gäller fettmängd och -kvalitet samt salthalt.

Källor:

<https://openruokaopas.fi/maantiede/#tunne-merkinnat> (på finska)

<https://www.hyvaasuomesta.fi/>

<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/luomutuotteet/markkinointi-ja-merkinnat/eun-luomutunnus/>

<https://reilukauppa.fi/merkit/>

<https://www.sydanmerkki.fi/>

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.
Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Koster och en hållbar framtid

För en hållbar framtid är det viktigt att man lär sig mer och blir medveten om hur vår vardagsmat produceras och vilka effekter den har på jorden. På så sätt kan vi lära oss att fatta mer medvetna beslut om livsmedel. Matrelaterade val kan dock vara mycket personliga och hänga ihop med många olika saker.

Vad är då hållbar mat? **Enligt THL innebär en hållbar och hälsosam kost "att man oftare använder säsongsbetonade vegetabiliska produkter och minskar användningen av kött och köttprodukter".** När man ökar mängden olika grönsaker, potatis, bär, frukter och fullkornsprodukter i kosten samt minskar användningen av rött kött och köttprodukter, minskar klimatbelastningen.

Förslag på en hållbar kost: planetär hälsodiet

Kommissionen EAT Lancet består av internationella forskare och har utarbetat ett förslag på en **"planetär hälsodiet"** i tidningen The Lancet. Med en planetär hälsodiet kan man främja den hållbara utvecklingen och bromsa klimatförändringen på så sätt att man producerar hälsosam mat av hög kvalitet för hela världens befolkning. År 2050 skulle en planetär hälsodiet säkerställa tillräcklig näring för ungefär 10 miljarder människor. Den planetära

hälsodieten skulle också förebygga dålig näring. Modellen för den planetära hälsodieten utvecklas för att passa lokala livsmedelssystem i olika länder.

Den planetära hälsodieten består huvudsakligen av:

- Grönsaker och frukter.
- Fullkornsspannmål.
- Baljväxter.
- Oljor som innehåller omättat fett.

Dessutom innehåller den planetära hälsodieten lite eller en måttlig mängd fisk och kyckling och inget eller endast en liten mängd rött kött, tillsatt socker och raffinerat spannmål.

Hållbar mat är också hälsosam.

Helheten spelar den viktigaste rollen i en hälsosam kost, eftersom vår kropp behöver ett brett spektrum av näringsämnen. Varierande och mångsidig mat gör det möjligt för kroppen att få olika näringsämnen. En klimatvänlig och samtidigt hälsofrämjande kost gynnar grönsaker, frukter och bär samt begränsar användningen av livsmedel och matvaror av animaliskt ursprung. Att ha en varierande kost är också hållbart.

Källor:

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio/ruokavalion-kestavyys-ja-terveys> (på finska)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198> (på finska)

Willet, Walter et al. (2019), Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet. Volym 393, utgåva 10170, 2–8 februari 2019, s. 447–492.

Vegetarisk kost

Produktionen av livsmedel av vegetabiliskt ursprung är alltså hållbarare för jorden. Några kan besluta att följa en vegetarisk kost av just klimat- eller miljöskäl, men också av exempelvis etiska eller hälsoskäl.

Om du inte vet hur du ska börja din övergång till en vegetarisk kost, kan du börja gradvis. Du behöver inte ge upp alla dina favoriträtter på en gång, utan du kan också börja med enskilda matvaror och öva på att laga dina gamla eller nya favoriträtter med nya ingredienser.

Enligt den allmänna uppfattningen består en vegetarisk kost antingen enbart av produkter av vegetabiliskt ursprung eller den är vegetarisk och innehåller bara några produkter av animaliskt ursprung. Den vegetariska kosten kan rymma ett brett spektrum av underdefinitioner av kosten. Exempelvis innehåller en **laktovegetarisk kost** utöver produkter av vegetabiliskt ursprung också mjölkprodukter. En **vegansk kost** innehåller inga produkter av animaliskt ursprung.

Man kan få nästan alla nödvändiga näringsämnen från en vegetarisk kost, när man äter olika matvaror på ett mångsidigt och varierande sätt. Man får exempelvis alla nödvändiga **aminosyror** från en vegetarisk kost genom att kombinera olika proteinkällor. Det finns dock vissa näringsämnen som vegetarianer särskilt ska beakta.

Näringsämnen att beakta i en vegetarisk kost

- Vitamin B12

B12-kosttillskott: vissa livsmedel (t.ex. växtmjölk) kan vara berikade med vitamin B12.

- Järn

Fullkornsspannmål, baljväxter, nötter och frön.

- Vitamin D

Vitaminerade produkter, som växtdrycker, bredbart pålägg av vegetabiliskt fett och skogssvampar.

- Omega-3-fettsyra

Rypsolja, rapsolja, valnöt

- Kalcium

Sojaprodukter, kål, sesamfrön och berikade produkter, som växtdrycker.

- Zink

Fullkornsspannmål, nötter, frön, baljväxter.

- Jod

Jod som kosttillskott, algprodukter, joderat koksalt.

Källor:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198> (på finska)

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.
Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

<https://vegaaniliitto.fi/> (på finska)

Vegetarisk eller vegansk kost för idrottare

Idrottar du mycket i din vardag och funderar du på att börja äta vegetariskt?

En vegetarisk eller vegansk kost är också möjlig för människor som idrottar mycket. I den allmänna debatten kan man påstå att idrottare inte kan följa en vegetarisk eller vegansk kost, eftersom de då inte får tillräckligt med energi från maten, eller kosten inte annars skulle vara tillräcklig för dem. Dock spelar näring en viktig roll i idrotten. Människor behöver energi och näringsämnen från maten för att orka, röra sig och upprätthålla nervsystemet. Musklerna behöver dessa saker också för att återhämta sig och växa. Förutom protein är rätta typer av fett och kolhydrater också viktiga för en idrottares kost.

Man kan dock också göra upp en sådan vegetarisk kost för en idrottare som passar hens hälsa, prestationsförmåga och återhämtning. En idrottares vegetariska kost, liksom den vegetariska kosten i allmänhet, kräver dock att man beaktar vissa näringsmässiga saker och planerar kosten väl. Även i en vegansk kost kan näringsmässiga krav uppfyllas genom kostplanering.

Idrottarnas utmaningar med den vegetariska kosten är ofta relaterade till:

- **Energiintag**, det vill säga tillräckliga kolhydrat- och fettkällor.
- **Proteinkvalitet**
- Tillräckligt intag av **vitamin B12 och D**.
- Tillräckligt intag av **järn, kalcium och jod**.

Om du vill, kan du läsa mer om sakerna att beakta i en idrottares vegetariska kost på terveurheilija.fi: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/kasvisruokavaliot-urheilijalla/>

Källor:

<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/kasvisruokavaliot-urheilijalla/> (på finska)

<https://vegaaniliitto.fi/tietoa/urheilijan-ruokavaliot/> (på finska)

Matsvinn i vardagen

Att minska matsvinnet är en viktig klimatåtgärd. Man kan också påverka matsvinnet genom vardagliga handlingar. Med **matsvinn** avses mat som produceras, men som inte äts. Man kan undvika uppkomsten av matsvinn exempelvis genom bättre planering eller genom att laga eller förvara mat på ett annat sätt.

Matsvinn i hushåll

Matsvinn uppstår i alla skeden av livsmedelskedjan, men största delen uppstår i hushåll. I finländska hem hamnar mat för uppskattningsvis 107–137 miljoner euro i soporna varje år.

Matsvinnet i hushållen består mestadels av grönsaker, rotfrukter och potatisar. Den näst största andelen av matsvinnet består av frukter och bär, och den tredje största andelen av kaffe.

I hushållen kan matsvinnet exempelvis orsakas av utmaningar i vardagen, bristen på planering, att situationer förändras eller av färdigheter i köket. En vanlig anledning till att kasta mat i soporna är att maten förfärs. Dessutom orsakas matsvinnet i hushållen av överdriven matlagning och oviljan att äta samma mat igen.

Matsvinn i hela livsmedelskedjan

Enligt FN:s uppskattning går ungefär en tredjedel av all producerad mat till spillo i hela livsmedelskedjan. Det innebär ungefär 1,3 miljarder ton mat per år.

Vid återförsäljning av livsmedel kan också en hel del mat kastas bort, eftersom livsmedlen inte uppfyller exakta kvalitetskrav. Dessa kan också omfatta mindre defekter i färg eller form i grönsaker och frukter.

När det gäller en hållbar framtid belastas miljön och ekonomin av livsmedel som produceras förgäves. Man ska dock notera att matsvinnets klimatpåverkan också beror på matens klimateffekter. Införandet av nya och klimatvänliga livsmedel exempelvis i skolor kan orsaka en tillfällig ökning av matsvinnet, som sedan jämnas ut när vi lär oss hur mycket nya livsmedel som konsumeras. Matsvinnet från klimatvänligare livsmedel belastar också miljön mindre.

Källor:

<https://www.hel.fi/uutiset/fi/helsinki/huippukokkien-vinkeill-hillita-ruokahavikkia> (på finska)

<https://www.hsy.fi/ymparistotieto/projektit-ja-hankkeet/circular-hood-food/toinen-kattaus/> (på finska)

<https://www.hsy.fi/ymparistotieto/tiedotteet/huippuravintoloiden-kikat-kotikeittioon--toinen-kattaus-minimoi-ruokahavikin2/> (på finska)

<https://openruokaopas.fi/toiminnallista-ruokaoppimista-koulutuksen-antia/> (på finska)

<https://www.kuluttajaliitto.fi/blog/2022/01/19/ruokahavikista-eroon-arkisella-suunnittelulla/> (på finska)

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.
Terve 1: Terveys voimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Hur kan du bidra till att minska matsvinnet i vardagen?

Man kan sträva efter att minska matsvinnet genom små handlingar i sin egen vardag. Läs tipsen nedan för att minska matsvinnet eller uppmuntra din familj att minska det samt förebygga matsvinnet i din näromgivning.

Små handlingar för att minska matsvinnet

Planering

- Planera inköpslistan och maten på förhand.
- Gå igenom kylskåpet och skafferiet innan du går till affären för att undvika att handla onödig mat.
- Produkter med de äldsta datumen kan flyttas till den främre delen av kylskåpet och skafferiet så att de inte av misstag gömmer sig bakom andra livsmedel och förblir oanvända.

Matlagning

- Du kan ha en "matsvinnsdag" en gång i veckan och laga mat av det som är kvar i skåpet.
- Många inhemska grönsaker och frukter har skal som också kan användas i matlagning.
- Anpassning av och idéer på recept. Du kan ersätta vissa ingredienser som fattas i receptet med andra eller med sådana som du redan har hemma.

Förvara och frys in

- Många livsmedel kan frysas in för att förlänga deras hållbarhet. Om produkternas bäst före-datum närmar sig och du inte ska använda dem, lönar det sig att frysa in dem.
- Ta en titt på bruksanvisningarna för ditt kylskåp och på hur du ska förvara produkter på korrekt sätt.
- Det lönar sig att förvara måltider som du lagat tidigare i kylskåpet i askar med lock.

Rädda svinnprodukter

- Om möjligt, välj produkter märkta med -30%-etiketter i affären eller använd appar eller tjänster avsedda för att rädda måltider från restauranger.

Påverka och agera för att minska matsvinnet

- Föregå med gott exempel vid minskningen av matsvinnet.
- Be din närbutik eller -restaurang sälja mat som annars skulle kastas bort till ett sänkt pris.
- Sträva efter att exempelvis påverka i din kommun för att minska matsvinnet.

Källor:

<https://www.hel.fi/uutiset/fi/helsinki/huippukokkien-vinkeill-hillita-ruokahavikkia> (på finska)

<https://www.hsy.fi/ymparistotieto/projektit-ja-hankkeet/circular-hood-food/toinen-kattaus/> (på finska)

<https://www.hsy.fi/ymparistotieto/tiedotteet/huippuravintoloiden-kikat-kotikeittioon--toinen-kattaus-minimoi-ruokahavikin2/> (på finska)

<https://openruokaopas.fi/toiminnallista-ruokaoppimista-koulutuksen-antia/> (på finska)

<https://www.kuluttajaliitto.fi/blog/2022/01/19/ruokahavikista-eroon-arkisella-suunnittelulla/> (på finska)

Alternativa sätt att köpa och producera livsmedel

Intresset för livsmedlens ursprung och för livsmedelsproducenterna återspeglas också i en ökning av småbruket och alternativa sätt att köpa livsmedel. Under de senaste decennierna har man i Finland huvudsakligen handlat sin mat i mataffärer i stället för att handla den direkt från lokala gårdar eller odla den själv.

Även i Finland har det dock under de senaste åren uppstått fler alternativa sätt att handla på och även producera en del av maten genom småbruket. Dessa sätt har också blivit populärare i Finland. Platser att handla mat på kan också börja bilda nya slags livsmedelssystem. När det gäller alternativa sätt att handla mat på, kan konsumenten och producenten kommunicera med varandra mer direkt. En dialog kan hjälpa konsumenterna att bättre förstå hur livsmedel produceras och vilka sociala och miljöeffekter produktionen har.

Exempel på alternativa platser att handla mat på:

REKO-ringar

I REKO-ringarna är producenter och konsumenter i direkt kontakt med varandra i Facebook-grupper. Producenter som anmält sig meddelar direkt vilka produkter som finns tillgängliga, inklusive deras priser, och konsumenter kan beställa dem. Konsumenterna hämtar vanligtvis sina beställningar direkt från producenterna på REKO-marknaderna.

Matcirklar

I matcirklar beställer en grupp människor ansvarsfulla eller etiska produkter, såsom ekoprodukter, direkt från jordbrukare eller växtförädlare. Produkter distribueras exempelvis en gång i månaden till medlemmar i matcirkeln enligt beställningar.

Gårdsbodar

Det finns gårdsbodar i anslutning till en del gårdar. En del av gårdsbodarna är endast öppna under skördesäsongen, och i vissa bodar kan klienter själva betala för maten i kassaskrinet.

Lantgårdstorg

Lokala producenter samlas på lantgårdstorg för att sälja produkter. I Finland finns det vanligtvis inga separata lantgårdstorg, men lokala livsmedelsproducenter är med på vanliga torg och säljer sina produkter där.

Reflektionsfrågor:

- Vet du om det är möjligt att handla mat på någon av dessa platser på din ort?
- Anser du att dessa alternativa sätt på något sätt kan främja en hållbar framtid eller inte? Om ja, varför? Om nej, varför?

Källor:

<https://mmm.fi/sv/narmat>

<https://openruokaopas.fi/vastuulliset-ruokavalinnat/> (på finska)