



## Dagsprogram – Näring

Idag ska vi få testa på olika råvaror och mat. Vi ska också prata om hur vi kan ta hand om det som produceras. Aktiviteten är indelad i tre moment. Moment 1 är en diskussionsuppgift där vi kommer att beröra ämnen som inhemsk produktion, matsvinn och hur maten kan påverka klimatet. I moment 2 ska vi tillaga och smaka på rätter gjorda på svenska råvaror. Moment 3 är en reflektionsuppgift. Ni har 2 timmar på er till dessa 3 moment.

Plats: Patrullens/kårens kök

### Moment 1 – Diskussion:

#### Inhemsk produktion

##### **Vilka råvaror är vi duktiga på att/kan vi producera i Sverige?**

Potatis, spannmål, mejeriprodukter, rotfrukter, äpplen, örter

##### **Varför är det bra att äta det som odlas och produceras i Sverige?**

Det som odlas i Sverige behöver inte transporteras och om importen av någon anledning slutar fungera så kan vi stå lite mer på egna ben i händelse av kris. Vi har även mycket bättre djurvälståndslagar i Sverige än i många andra länder.

#### Matsvinn

##### **Hur mycket mat slängs i Sverige?**

Varje år slänger hushåll i Sverige cirka 15 kilo ätbar mat per person. Det som oftast blir matsvinn är frukt, grönsaker, bröd och matrester. Förutom detta hålls 18 kilo mat och dryck ut i vasken, per person och år. De produkter som oftast hålls ut är kaffe, te och mejeriprodukter. Sammanlagt slängs alltså 33 kilo mat per person och år. **3 stora hinkar väger ca 30 kg. Orkar du bära det?**

Ett matsvinn på 15 kilo i soptunnan motsvarar nästan 35 måltider per år för en person (en lunch brukar väga ca 400–500 gram). De 18 kilo som hålls ut i vasken motsvarar 90 koppar kaffe (räknat på att en kaffekopp är 2 dl = 200 g). För en familj på två vuxna och två barn handlar det om cirka 130 kilo matsvinn per år, vilket motsvarar en kostnad på mellan 3000–6000 kronor.

##### **Hur mycket av den mat som vi producerar slängs varje år?**

Visste du att en tredjedel av all mat som produceras i världen inte äts upp? Det är ett enormt slöseri med resurser. Mat produceras, transporteras, förädlas, förpackas, förvaras och säljs helt i onödan, när den borde hamna i någons mage. I Sverige och i resten av världen sker det stora matsvinnet i hushållen.



**Illustrera med att man bara får äta 2/3 av något, till exempel ett äpple som delas i 3 delar. Behåll 2 delar och den sista delen är den som "slängs". Går bra att likna med något annat.**

**Av det som slängs, vad är skräp och när är det skräp?**

- Bananskal Skräp
- Mjök, någon dag efter bästföredatum Troligen användbar
- Morotsblast Användbar, gör pesto
- Ost med svartgröna prickar Skräp
- Potatisskal Tvätta och gör chips!

Tänk alltid på att **titta, lukta och/eller smaka** på maten innan ni slänger den.

## Klimatpåverkan

När mat produceras frigörs koldioxid, lite förenklat är det vad som brukar kallas för matens klimatpåverkan. Det handlar alltså om hur stor påverkan den mat vi producerar har på vårt klimat. Detta bör inte blandas ihop med matens miljöpåverkan. Miljöpåverkan handlar om den negativa (eller positiva) påverkan matens produktion har på miljön, till exempel biologisk mångfald. Att antingen prata om klimatpåverkan eller miljöpåverkan kan ge en alldeles för förenklad bild, men det kan ändå ge en indikation på vilken mat vi ska välja för att äta den mat som gör minst skada på planeten.

## Rangordna följande råvaror utifrån vad ni tror har lägst till högst CO<sub>2</sub>-utsläpp

Skriv på en separat lapp eller låt scouterna i patrullen representera en råvara var och sedan ställa sig i ordning. Låt först scouterna få gissa och tänka vilka råvaror som har högst kg CO<sub>2</sub>/kg livsmedel och gå sedan igenom rätt svar tillsammans.

Protein	Rätt	Kg CO <sub>2</sub> /Kg livsmedel	Kolhydrat	Rätt	Kg CO <sub>2</sub> /Kg livsmedel
Räkor	Bönor/Linser	0,8kg	Pasta	Potatis	0,1kg
Lax	Kyckling	3,3kg	Ris	Pasta	1,1kg
Bönor/Linser	Lax	3,5kg	Potatis	Ris	2,6kg
Kyckling	Fläskkött	4,4kg			
Nötkött	Räkor	14kg			
Fläskkött	Nötkött	28kg			

Källa: [wwf.se/matkalkylator/](http://wwf.se/matkalkylator/)

Psst.. Använd gärna wwfs klimatkalkylator för att välja de klimatsmartaste recepten i receptboken när ni ska laga mat.



## Moment 2 – Smaka:

Av de råvaror som vi själva är duktiga på att producera i Sverige finns det en del som vi tänkte testa på idag. På sensommaren och hösten kan vi ofta se äpplen som ingen plockar och som inte blir till något. Gula ärtor är en annan sådan råvara som vi exporterar mycket av som vi själva skulle kunna bli duktigare på att ta hand om. Men idag blir det något helt annat än äppelmos och ärtsoppa. Använd så mycket som möjligt av råvarorna i er påse för att göra något gott. Hitta på egna recept eller testa något av förslagen nedan. Kan ni komma på fler idéer än de andra patrullerna i er kår? I påsen finns följande råvaror:

- Lite blötlagda gula ärtor
- Ett par äpplen
- Mjöl
- Olja

### Friterade äppelringar

1. Skär äpplet i ringar.
2. Blanda mjöl, med t.ex. kanel och socker. Välj kryddor efter tycke och smak.
3. Blanda mjölblandningen med lite vatten. Det ska blir som en smet.
4. Doppa äppelringarna.
5. Friterar tills de fått färg.
6. Ät som de är när de svalnat lite.  
Provar du hemma så är det succe att äta tillsammans med lite glass.

### Friterade ärtbollar

1. Finhacka de blötlagda gula ärtorna till små bitar.
2. Blanda mjöl och vatten till en smet.
3. Krydda med salt och valfria kryddor efter smak.
4. Blanda i de hackade gula ärtorna.
5. Friterar i mindre bollar/klumpar.
6. Låt svalna och smaka!
7. Blanda till en dipp om ni har något kvar...



Tänk på att det är lätt att oljan börjar brinna när ni friterar. Ha alltid ett lock eller brandfilt nära till hands för att kväva elden och flytta kastrullen från värmen om det börjar brinna.

**Använd aldrig vatten för att släcka elden.**



### **Moment 3 – Reflektion:**

- Hur kändes det?
- Brukar du äta detta när du är hemma?
  - Ja - Varför?
  - Nej - Varför inte?
- Hur tror du vi kan minska matsvinnet?
- Vad kan du göra för att minska matsvinnet?

#### **Tankar att bära med sig**

Att äta mer växtbaserad mat är ett bra sätt att minska vår påverkan på planeten. Djurbaserad kost har ofta en stor inverkan på klimatet. Samtidigt kan gräsbetande djur bidra till biologisk mångfald. I delar av världen kan befolkningsökning och ökad efterfrågan på kött och mejeriprodukter leda till avskogning och markanvändning för djurfarmar och djurfoder. Detta påverkar biologisk mångfald och resursanvändning, inklusive vatten och energi. Dessutom producerar idisslare som kor och får metangas, en växthusgas som är kraftigare än koldioxid. Problemet gäller även fiskindustrin, där överfiske och föroreningar hotar våra hav.

Att övergå till en växtbaserad kost kan minska den årliga koldioxidavtrycket med upp till 2,1 ton för veganer eller upp till 1,5 ton för vegetarianer. Att byta helt över natten kan vara svårt, men att gradvis äta mer grönsaker till exempel vid en specifik måltid (exempelvis lunch) eller en dag i veckan är ett bra sätt att börja. Att involvera familj, vänner och kollegor kan göra övergången roligare och mer social. Med alternativ till kött, veganska kockar och bloggare samt den växtbaserade rörelsen blir det allt enklare att äta mer växter, samtidigt som du får hälsofördelar och sparar pengar!

Har du frågat dina favoritrestauranger om växtbaserade alternativ? Har du vänner, familj eller kollegor som är intresserade av att äta mindre kött? Finns det en vegansk receptbloggare som du gillar? Känner du till ett recept på en växtbaserad version av din favoriträtt med kött?

(Ansträngningsnivå: medel/hög)

Källa: <https://www.un.org/en/actnow/food>