

Den gamla fina konsten att ta vara på rester



Samt bli kli vär

Den globala matproduktionen står för närmare för 20 procent av världens växthuspåverkande utsläpp. I Sverige kasseras nästan en tredjedel av all mat - uppskattningsvis 900 000 ton onödigt matavfall produceras varje år från svenska hushåll.

Att slänga mindre mat är därför bland det mest kraftfulla du som enskild individ kan göra för att minska din klimatpåverkan.

Detta skriver Annica Triborg i sin nya spännande bok 100 sätt att rädda maten.

Den värsta katastrof som FN skådat med över 100 000 döda, drabbade Haiti för några veckor sedan när marken rämnade och jordbävningen var ett faktum. Huruvida jordbävningar har ett samband med klimatförändringarna tvistas det om, men naturkatastroferna tycks komma allt tätare och bli allt allvarligare, och världens forskare är mer eller mindre eniga om att det är de mänskliga orsakade växthusgasutsläppen som är en bidragande orsak till fenomenen.

Journalisten och den före detta miljöpartistiske politikern Gustav Fridolin skriver i en artikel att "I takt med att den globala medeltemperaturen stigit så har kraften i de inrapporterade naturkatastroferna ökat med tiotals procent". Det obalanserade klimatet löper amok och vi får allt svårare att

skydda oss från konsekvenserna.

Koldioxidutsläpp är idag den största anledningen till den förstärkta växthuseffekten som bidrar till dessa katastrofer. De globala koldioxidutsläppen orsakas som bekant till största delen av förbränning av fossila bränslen, och USA och Kina är idag de länder i världen som släpper ut mest koldioxid per person. Energi och transportsektorn är globalt sett de största miljöbovarna vad gäller utsläppen av koldioxid.

Men vad många inte vet är att den globala matproduktionen står för närmare 20 procent av världens växthuspåverkande utsläpp. På det globala planet bidrar enbart produktionen av kött med 18 procent av utsläppen, och i Sverige härstammar ungefär en tredje-

del av de klimatpåverkande utsläppen från produktionen och transporten av mat.

Ur såväl globalt som individuellt perspektiv är en övergång till mer vegetarisk kost en viktig åtgärd för att minska vår klimatpåverkan, och att slänga mindre mat är alltså något av det mest kraftfulla man som enskild individ kan göra för att bidra till detta. Siffrorna för hur mycket mat som slängs i Sverige och världen är skrämmande. Den totala mängden onödigt matavfall från svenska hushåll är uppskattningsvis 900 000 ton per år. Produktionen av denna mat orsakar varje år utsläpp av koldioxid motsvarande de årliga utsläppen från ca 700 000 medelstora svenska bilar eller 460 000 oljeeldade villor.

Detta tema tas upp i en nyskriven bok: 100

Vad många inte vet är att den globala matproduktionen står för närmare 20 procent av världens växthuspåverkande utsläpp.



Samtidigt Klimat- vänlig

sätt att rädda maten av Annica Triberg. Här ges 100 lättfattliga och tilltalande tips på hur du på bästa sätt kan ta tillvara maten som du konsumerar, utan att behöva slänga något. Tipsen presenteras i form av tvåsidiga uppslag, med lite text på ena sidan och en läcker bild på någon god maträtt på den andra. Här ges råd om allt från hur man "städar" kylskåpet och "rensar" skafferiet till hur man håller sig frisk och kry genom att äta rätt. Miljöperspektivet är ett framträdande tema genom hela boken och miljöbesparande tips varvas med utsökta recept.

Annica Triberg råder till att satsa på kvalitet. Vad är det du betalar för, frågar hon. "Köp en god fast ost i stället för den billiga porösa hushållsosten som man snabbt hyvlar ner", skriver hon bland annat. Hon upp-

manar också till att sluta storhandla med motiveringen att det kan vara smartare för ekonomin att köpa mindre matvarupaket såvida man inte har en storfamilj att försörja.

Att få en bra relation till den lokala butiks innehavaren och att bli betydelsefull för sin affär, är ett annat tips. "Kom ihåg att du som konsument har makten", skriver Annica Triberg.

Hon tycker också att vi ska bli mer "ekosmarta", men menar att valet mellan närproducerat och ekologiskt inte alltid är helt enkelt. "Ett modernt containerfartyg är faktiskt oerhört miljövänligt. För att frakta en container med 30 ton tomater från Spanien till Göteborg går det till exempel bara åt 16 liter

Den totala mängden onödigt matavfall från svenska hushåll är uppskattningsvis 900 000 ton per år.

diesel. Och om den lokale odlaren inte har kravmärkt, hur gör man då?", frågar hon.

Tipset här är att ta kontakt med den lokale odlaren och höra sig för om tillvägagångssätt kring odlingen.

Annica Triberg manar också till att köpa etiskt. "Kaffe och bananer är världens mest besprutade grödor. Ofta handlar det om gifter som arbetarna i kaffe- och bananproducerande länder kan få livslånga skador av. Nöj dig inte med att bananerna är ekologiska, utan välj även Fair Trade-märkta", menar hon. Andra råd i boken är att äta mer vegetariskt, belöna kroppen med efterrätt efter huvudrätten, skippa lightprodukter, tvätta händerna, köpa en kokbok och ställa till med knytkalas. Alla utmärkta tips som förmedlas på ett mycket tilltalande sätt och man får genast inspiration att sätta igång.

Boken börjar och slutar med några faktador som bland annat tar upp den viktiga frågan om färskvatten och åtgången av denna faktor i matproduktionen. 3 000-4 000 liter vatten, alltså 3-4 ton vatten per person och dag, går åt till att producera en genomsnittlig daglig meny (inklusive kött). Långt över en miljon liter vatten per person och år går åt för att producera maten vi förbrukar.

Detta kan jämföras med de relativt små mängder – mellan 50 och 150 liter vatten per dag – som vi behöver för dricksvatten och hygien. "Det ligger så mycket energi, mark och vatten bakom varje kilokalori, att det är rent bedrägligt att vi i Sverige kasserar nästan en tredjedel av all mat. Miljökonsekvenserna av all matproduktion gör att vi ömt borde vårda varje inköpt matbit i vetskap om det stora ekologiska fotavtryck som döljer sig bakom varje tugga. Att rädda maten handlar alltså faktiskt om att rädda världen."

Citatet är hämtat från bokens efterord och är sammanfattat av professorn och miljöforskaren Johan Rockström. Boken 100 sätt att rädda maten är en lättläst och läsvärd bok som säkert kan inspirera många att ta de nödvändiga stegen till en mer ekologisk, ekonomisk och hälsosam kosthållning, och den kan varmt rekommenderas till alla som vill bli mer aktiva i köket och samtidigt göra en insats för miljön.

Liza Ahnland



Recepttips från boken 100 sätt att rädda maten:



Go east

Ris över? Stek det i olivolja med hackad lök. Tillsätt vad som finns i grönsaksväg och fräs vidare. Komplettera med kött, skinka, kyckling, fisk eller skaldjur. Smaksätt med soja och lite sweetchilisås och du har just gjort en asiatisk basrätt på ditt eget sätt. Har du ägg hemma, vispa upp ett par och stek dem som en tunn omelett. Strimla den och lägg ovanpå ris. Även nudlar eller tunn spaghetti från igår kan med fördel fräsas på samma sätt.



Pizza av resterna

Med mjukt tunnbröd eller mjuk tortilla (med fördel direkt från frysen), en tetra/burk krossade tomater, lite överblivet pålägg, kanske en tomat och en riven ostbit, är middagen klar på mindre än en halvtimme. Har du barn brukar de dessutom tycka om att få göra egen pizza. Annat gott på är champinjoner (på burk eller färska skivade), fetast, räkor, rökt lax, salami, fräst bacon, skivad lök eller paprika. Byt ut de krossade tomaterna mot pesto, salsa eller någon annan röra som långtar bort från kylen. Grädda i 200 grader tills det bubblar om osten.

Det går till och med att göra egen calzone, något barnen brukar uppskatta. Ta ett runt bröd och lägg fyllning på hälften. Spara en centimeter tjock kant. Fukta den med vatten, vik över andra halvan och nyp till. Grädda som ovan tills brödet har fått fin färg.

Källor: 100 sätt att rädda maten, Miljöportalen, WWF, Krav och Klimat, Newsmill och SVT.

100 sätt att rädda maten...

Annica Triberg

Bokförlaget Max Ström 2009