



Hitta din kommunala energi- och klimatrådgivare på www.ekrs.se

Mat och klimat

Maten vi äter har en stor påverkan på klimatet, nästan en tredjedel av hushållets klimatpåverkan kommer från maten. Den största andelen kommer från konsumtionen av animaliska livsmedel som kött, ägg och mejeriprodukter. Globalt sett påverkar kött- och mejeriindustrin klimatet lika mycket som all världens transporter; alla bilar, lastbilar, flyg och båtar tillsammans.

Klimatpåverkan

Utsläppen av växthusgaser från vår privata konsumtion i Sverige är cirka sju ton per person och år. Av det står maten för cirka 30 %. I den siffran är inte de indirekta utsläppen från förändrad markanvändning, som till exempel avverkning av regnskog för bete och foderodling, medtagna. Skulle även det räknas in i livsmedelsproduktion kan utsläppen vara betydligt större.

Att just köttproduktionen har en så stor klimatpåverkan hänger samman med utsläppen av metan och lustgas från de biologiska processerna i djuruppfödningen. Metan släpps ut när kor och får idisslar, och lustgas läcker ut när kväve tillförs marken i form av konst- och stallgödsel. Metan och lustgas är två växthusgaser som är betydligt mer kraftfulla än koldioxid. Utöver det kräver köttproduktionen stora mängder foder, vatten och

energi som ska produceras, vilket orsakar utsläpp av koldioxid. Även om utsläppen från köttproduktionen kan minskas genom förändrade produktionsmetoder, så räcker det inte för att vi ska komma ner till en hållbar nivå. Vi bör nå ner mot ett ton växthusgaser per person och år för att vår privata konsumtion ska vara hållbar. Därför behöver vår konsumtion av kött minskas.

Visste du att...?

» Under 15 år, mellan 1990 och 2005, mer än dubblerade vi vår totala konsumtion av kött från gris, nöt och kyckling i Sverige.

» Av våra matpengar lägger vi hela 40 % på sådant i matväg som inte gör oss någon nytta om man ser till näringsvärde.

Ineffektiv energikälla

En minskad köttkonsumtion skulle också ge bättre förutsättningar för den globala livsmedelsförsörjningen.

Kött som energikälla är nämligen inte speciellt energieffektivt.

Stora mängder av den energi som djuren äter går förlorad i djurens metabolism. Det krävs exempelvis cirka sju kilo foder för att producera ett kilo griskött. Av jordens totala jordbruksareal används cirka 70% till att producera foder för våra djur. Det skulle vara betydligt mer effektivt att odla vegetabilier åt oss människor.

De flesta näringsämnen som vi får från kött kan vi även få från vegetabilier. Bland våra vanligaste köttsorter har kyckling lägst klimatpåverkan följt av gris-, lamm- och nötkött. Även mejeriprodukter påverkar klimatet, främst ost som har större klimatpåverkan än både kyckling och

gris. Det beror på att det går åt mycket mjölk för att tillverka ost. Cirka tio liter mjölk behövs för att göra ett kilo ost. Ur ett klimatperspektiv är alltså kyckling och gris att föredra framför lamm och nöt. Dock bidrar inte gris- och kycklinguppfödningen till att uppfylla andra viktiga miljömål som biologisk mångfald och ett rikt odlingslandskap. Här behövs betande djur som kor och får. Antibiotika och djurhållning är andra aspekter som skiljer sig åt i uppfödningen mellan olika djur och i olika länder. Därför är det viktigt att välja rätt sorts kött om man köper kött.

Folkhälsan

Även folkhälsan skulle kunna gynnas av en minskad köttkonsumtion. Bland annat Livsmedelsverket, Världshälsorganisationen och Cancerfonden menar att svenskar äter för mycket kött. Mellan 1990 och 2005 ökade den totala konsumtionen av kött från gris, nöt och kyckling i Sverige med mer än 50%. Annan klimatsmart mat handlar inte bara om att minska köttet. Det handlar också om att äta upp den mat vi faktiskt köper. Varje svensk slänger i snitt 80 kilo mat per år, där hushållen står för den största delen av matsvinnet. Att äta efter säsong är ytterligare ett sätt att minska klimatpåverkan från maten. Fisk är oftast ett klimatsmart alternativ till kött men det är viktigt att välja fisk som är fiskad på ett hållbart sätt. Genom att t. ex. använda WWF:s fiskguide när man köper fisk och skaldjur kan man göra medvetna val som bidrar till en hållbar utveckling av våra hav.

Våra val är viktiga

Mycket kan göras på politisk nivå för att ställa om produktion och konsumtion av livsmedel för att bli mer hållbar. Även som konsumenter

har vi stor makt att påverka både politiker och leverantörer. Genom våra val och vårt engagemang väljer vi tillsammans en hållbar utveckling.

Läs om mat och klimat på:

- www.livsmedelsverket.se
- www.jordbruksverket.se
- www.naturvårdsverket.se
- www.cancerfonden.se
- www.folkhälsomyndigheten.se
- www.världsnaturfonden.se
- www.naturskyddsföreningen.se
- www.wwf.se/matguiden

Minska köttet!

Byt ut köttet mot bönor, linser, ärtor och grova grönsaker. Mat från växtriket är klimatsmart och hälsosamt och växtriket bjuder på en enorm variation. Välj grönsaker efter säsong och helst närproducerat, nu finns även WWFs vegoguide som hjälper dig med de bästa valen för vår planet. Ta hjälp av kokböcker, tidningar och veganbloggar för att lära dig mer om vegetarisk och vegansk matlagning. Det finns även många köttliknande substitut som gör det enkelt att veganisera sina favoriträtter.

Välj rätt kött!

Världsnaturfonden har tagit fram en köttguide som hjälper dig att välja rätt kött med tanke på klimat och miljö. Köttguiden finns att ladda ner som mobilapp på WWF's hemsida. Ekologiskt, svenskt och naturbeteskött är ofta ledorden för val av rätt kött.

Dra ner på sockret!

Minska konsumtionen av så kallad utrymmesmat; godis, bullar, chips och söta drycker. Det är livsmedel som är

energitäta men mycket fattiga på näringsämnen: Det är ingen mat som kroppen behöver.

Släng inte mat!

Planera inköpen, ta hand om resterna och förvara maten rätt.

Då hjälper du inte bara klimatet utan även plånboken. Lämna inte mejeriprodukter framme, in med dem i kylen så fort du ätit klart! Lukta och smaka – smakar de bra är det ingen fara att äta även om bäst före-datum är passerat.

Ät efter säsong!

När man väljer färska grönsaker är det smart att välja efter säsong. Under vintern är det bra att välja grövre grönsaker som vitkål, rödkål, morot och rotfrukter i stället för till exempel sallad, tomat och gurka.

Kontakta din rådgivare och följ oss på Facebook

Vill du ha mer tips och råd? Kontaktuppgifter till din lokala rådgivare hittar du på vår hemsida www.ekrs.se. Varmt välkommen att kontakta oss!



ekrs.se

Glöm inte att gilla oss på Facebook!

Sök efter "Energi- och klimatrådgivarna Syd" för att hitta oss och ta del av nyheter och våra evenemang.



Vi ger dig opartiska råd

Den kommunala energi- och klimatrådgivningen ger lokal, opartisk och gratis rådgivning om energieffektivisering och förnybar energi till hushåll, föreningar och företag. Rådgivningen finansieras med stöd av Energimyndigheten. Kontaktuppgifter finns på www.ekrs.se. Varmt välkommen att kontakta oss!

Detta informationsblad är framtaget av Carola Jarnung och Kristina Engdahl, energi- & klimatrådgivare i Familjen Helsingborg, uppdaterat augusti 2022.