



Tipslista

Klimatsmarta matval att kommunicera mot kund



Välj säsongsbetonade frukter och grönsaker. T.ex svenska bär och grönsaker på sommaren och äpplen och rotfrukter på vintern då de kan vinterlagras.



Ät mer sill och musslor (MSC-märkta), de är generellt klimatsmarta val. Men aktuell information om bestånden behöver följas, t.ex. via WWF:s fiskguide.



Testa frysta bär och grönsaker. De skördas i säsong och fryses därefter.



Testa att laga mat med havrebaserad grädde istället för matlagingsgrädde på komjölk.



Gör vardagsmaten mer vegetarisk:

- Byt ut en del av köttfärsen i köttfärssåsen eller tacosen mot bönor, rotfrukter eller linser.
- Testa att göra en pastasås med tomatkross och bönor.
- Använd sojafärs, quornbitar eller andra växtbaserade alternativ istället för kött i pastasåser eller kokosmjölksgrytor.
- Gör bönbiffar istället för pannbiffar.
- Köp falafel istället för köttbullar.
- Testa en linssoppa eller fisksoppa istället för köttssoppa.
- Ät en ärtsoppa med senap men utan fläsk.



Det är mer klimatsmart att ha skinka på mackan än ost.



Det finns vegetabiliska färskostar och många typer av hummus. Hur smakar det på mackan?



Ägg, gris, kyckling och fisk (MSC-märkt) är klimatsmarta animalier.



Tänk över de onödiga kalorierna (snacks, godis, kakor). De är också en onödig klimatpåverkan.