



Foto: Annika af Klercker

Klimatsmarta matval

BASRÅD

- * Handla när du ändå har vägarna förbi affären. Låt bilen stå så ofta du kan.
- * [Åt mindre kött. Välj om möjligt kött från djur som gjort nytta utöver att ge oss kött.](#)
- * Följ den svenska odlingssäsongen: färska grönsaker på sommaren, frukt och bär på hösten och rotfrukter på vintern.
- * [Köp så närproducerat som du kan för att minska transporter.](#)
- * Sätt lockat på kastrullen och spara energi.
- * Är upp allt som du köpt hem.
- * Använd vattenkokare och mikrovågsugn när det fungerar för maträtten.
- * Laga mycket mat om du använder ugnen eftersom uppvärmningen drar mycket el.
- * [Välj ekologiska produkter. De har producerats utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel som är energikrävande att framställa.](#)
- * Drink kranvatten i stället för flaskvatten.
- * Köp mat med så lite förpackningar som möjligt och undvik aluminium som är energikrävande att producera.

FRUKT OCH GRÖNT

- * Välj hellre inhemska grönsaker odlade på mark (rotfrukter, ärtor, bönor och vitkål) än grönsaker från oljeuppvärmda växthus.
- * Om du handlar importerat välj hellre produkter som rest med båt eller tåg och undvik flygtransporterat.
- * Om det går välj soltorkat som alternativ till färska importerade frukter och grönsaker. Det som har kort hållbarhet har ofta transporterats i kylanläggning som kräver mycket energi.
- * Odlar örter hemma i fönstret i stället för att köpa växthusodlade örter.

RIS, GRYN OCH POTATIS

- * Ersätt ris med matvete, korngryn och andra svenska sädeslag. Ris odlas i huvudsak på vattentäckta fält som avger metangas, en av de stora utsläppskällorna.
- * Välj ekologiskt odlad potatis. Vid konventionell odling används ofta mycket kemiska bekämpningsmedel.

KÖTT OCH FISK

- * Välj gärna viltkött det vill säga kött från djur som samlat sin egen föda i naturen.
- * [Åt svenskt lamm som slaktats på hösten. De har oftast ätit mer grovfoder och mindre mängd importerat kraftfoder.](#)
- * [Åt nötkött från mjölkkor och deras kalvar som fötts upp på bete och grovfoder. "Hagmarkskött", "Stenålderskött" "Naturbetkött", ekologiskt- och Kravmärkt är de bästa valen.](#)
- * [Köp inälvsmat och kött från djurets framben \(t ex bog och bringa\) för att äta upp alla delar. Vi importerar mycket bakdelskött som medför transporter som ger upphov till onödigt klimatpåverkan.](#)
- * Välj ägg från frigående höns som får vara ute.
- * Köp mjölk, ost och smör från mjölkkor som fötts upp på betet och grovfoder. Får- och getost samt Krav-märkta produkter är ett bra val.
- * Välj i första hand svensk insjöfisk (t ex Hjälmaregös är miljömärkt) eller fisk från kustnära fiske. Sill, sej, skarpsill, flundra, musslor och hummer är bra val.

BRÖD

- * Undvik bake-off (bakat i butik) eller fryst bröd som rest lång väg i kyl- och frysbilar.