



# MAT, DIN HÄLSA -KLIMATSMART!

**TEMA**

# BÖRJA MED ETT LITET STEG

Det är en sak att läsa om klimatförändringarna och en annan att faktiskt ändra sin livsstil. Och hur skulle det gå till? Ska vi börja leva som på stenåldern igen?!

När något känns stort eller svårt är det lätt att ge upp innan man ens hunnit köpa det första ekologiska äpplet eller sorterat de första glasburkarna. Då gäller det att komma ihåg vad alla bergsbestigare vet

– alla resor börjar med ett litet steg.

Ett stort steg mot en bättre värld togs faktiskt av världens ledare år 2015. De skrev en lista på 17 mål för en bättre värld.

Alla länder ska nu försöka uppnå Globala målen tillsammans till år 2030. Dessa mål vill vi nå för att bland annat uppnå följande fyra fantastiska saker:



- Att extrem fattigdom avskaffas
- Minskade ojämlikheter och orättvisor i världen
- Mer arbete för fred och rättvisa för alla
- En lösning på klimatkrisen

LÄS MER PÅ [WWW.GLOBALAMALEN.SE](http://WWW.GLOBALAMALEN.SE)



“Mat, din hälsa - klimatsmart!” utges av Svenska Kunskapsförlaget AB  
[www.nmboken.se](http://www.nmboken.se) © Svenska Kunskapsförlaget AB

I det här häftet kommer du att få läsa om tomater som flyger, om sciencefictionlika växthus, om hamburgare som odlas i laboratorium och vad tomflaskor har att göra med blinkande arkadspel. Det alla dessa ämnen har gemensamt är att de handlar om mat.

Maten har ofta en central roll när människor träffas. Vi bjuder in till julbord, bakar födelsedagsstårter, dukar upp lunch utomhus på midsommarafton och bjuder på fika när vänner kommer förbi.



Antalet TV-kockar ökar för varje år, mattrender kommer och går och vi verkar ständigt vara på jakt efter det ultimata receptet. Mat är livsviktigt, och härligt nog, ofta också en enorm njutning.

### Vad betyder mat för dig?

Pratar du och dina vänner om mat? Vad är viktigast – att maten är god, hur den ser ut eller om den innehåller mycket näring? Har du funderat på hur maten påverkar din hälsa – och planeten?

# Vad åt du senast?

Var det te, en macka och juice till frukost?  
En frukt? Var det lunch? Eller har du inte ätit något sedan igår?

Skriv ned det senaste du åt: .....

Dela in det du åt i de olika grupperna nedan.  
(Pst... man får chansa och du kan skriva fler alternativ)

Ekologisk: .....

Svensk produkt: .....

Importerad från Europa: .....

Importerad från Amerika/Asien: .....



# Matprat!

När du och dina kompisar pratar om mat,  
så pratar ni om... (kryssa för!)

- hur det smakar
- vad det kostar
- var ni köpt det
- vad det innehåller
- vad ni känner er sugna på
- om det är ekologiskt, svenskt
- om kalorier, kolhydrater eller fetthalt
- olika dieter



# VAD PÅVERKAR VÅRT VAL AV MAT?



Om du rör på dig mycket



Om du rör på dig lite

På 1980-talet pryddes de flesta skolsköterskors rum av Livsmedelsverkets planscher. Den så kallade tallriksmodellen som kom sedan visade procentuellt hur mycket protein, fett och kolhydrater man skulle äta. Rekommendationerna var tänkta att vägleda oss, tala om för oss vilken typ av mat vi mådde bra av, och vad vi skulle äta för att inte bli överviktiga eller sjuka av maten.

Tallriksmodellen finns idag i två olika versioner. Den ena är för den som rör på sig mycket, och enligt rekommendationer. Den andra är för den som mest är still, och därför inte behöver lika mycket energi.

Idag har Livsmedelsverket inte samma genomslagskraft som de hade på 80-talet. Internets intåg i samhället och det stora medieutbudet har gjort oss mer benägna att själva leta efter information, jämföra fakta och dra egna slutsatser. Så vem eller vad påverkar vårt val av mat idag? Vad är sant? Vem ska man lyssna på?

Det finns ett uttryck som heter ”Sanningen är relativ”. Det betyder att du får olika svar beroende på vem du frågar. Människor har helt enkelt olika uppfattningar om saker och ting. En sak du alltid kan göra, är att känna efter vad du mår bra av. Vilken sorts mat och dryck gör dig mätt och ger dig kraft!

Hallå, människan har alltid ätit kött!

Om du är djurvän och bryr dig om planeten är du vegetarian!

Exakt! Vi behöver protein!

Det viktigaste är att maten är ekologisk!

Äh, du får proteiner från bönor också!



# VISSTE DU ATT...

Visste du att det svenska namnet apelsin kommer från medeltida nederländska och tyska appelsina/appelsine, som betyder "äpple från Kina".

Apelsinen har i många länder fått namnet orange. Namnet kommer från "na rangi", som är sanskrit. Na rangi eller naranja översattes, via bland annat persiska och arabiska till "norange" på engelska, som omvandlades till det enklare orange. Samma sak hände i Frankrike och Italien, medan den i Spanien fortfarande kallas naranja.

Brasilien är det land som producerar mest apelsiner: 16,9 ton / år (2014).



## Livsmedelskedjan

Maten du äter har färdats en lång väg innan den hamnade på din tallrik. Dina frukostflingor har odlats, skördats, transporterats till en fabrik där de har behandlats och paketerats, för att sedan transporterats till en butik, där de lagts i en kundvagn av dina föräldrar.

Flingornas långa väg till din tallrik kallas för livsmedelskedjan. Nästan var tionde person i Sverige arbetar någonstans i livsmedelskedjan, exempelvis som bönder, djurskötare, fiskare, produktutvecklare, fabriksarbetare, servitörer, kassörskor, skolmåltidspersonal och forskare.



## UPPGIFT

1. En viktig del av livsmedelskedjan saknas på bilden. Vilken?

Svar: .....

2. Det sägs att en stor del av vår mat befinner sig "på vägen". Vad menas med det?

Svar: .....

# Varför är ekologiska produkter så bra?

- De innehåller väldigt lite tillsatser
- De odlas utan kemiska bekämpningsmedel
- De innehåller mer näringsämnen per tugga
- Inget härdat fett, inga kemiskt framställda transfetter
- Ekologiskt uppfödda djur får ofta gå ute och beta



## Det är lätt att välja rätt!

Det finns flera märken som hjälper oss att välja mat som är bra för både oss själva och miljön. Känner du till märkena nedan? Surfa på nätet eller titta i närmaste matbutik för att svara på frågorna.



Namn: .....

Används för: .....

Märket betyder att: .....



Namn: .....

Används för: .....

Märket betyder att: .....



Namn: .....

Används för: .....

Märket betyder att: .....



Namn: .....

Används för: .....

Märket betyder att: .....



# UPPGIFT

## SMAKAR DET SÅ KOSTAR DET - ELLER?

Gå till din närmaste mataffär och skriv upp priset på:

Ekologisk mjölk ..... kr

"Icke-ekologisk" mjölk ..... kr

Ekologiska bananer ..... kr

"Icke-ekologisk" bananer ..... kr

Ekologisk tofu ..... kr

"Icke-ekologisk" tofu ..... kr



### 1. Vilken produkt hade den största prisskillnaden?

Svar: ..... Prisskillnaden var: ..... %

### 2. Om det var en stor prisskillnad på ekologiska/icke-ekologiska varor, ta reda på varför.

Leta på Internet, fråga butikschefen i affären eller ring upp dem som producerat maten.

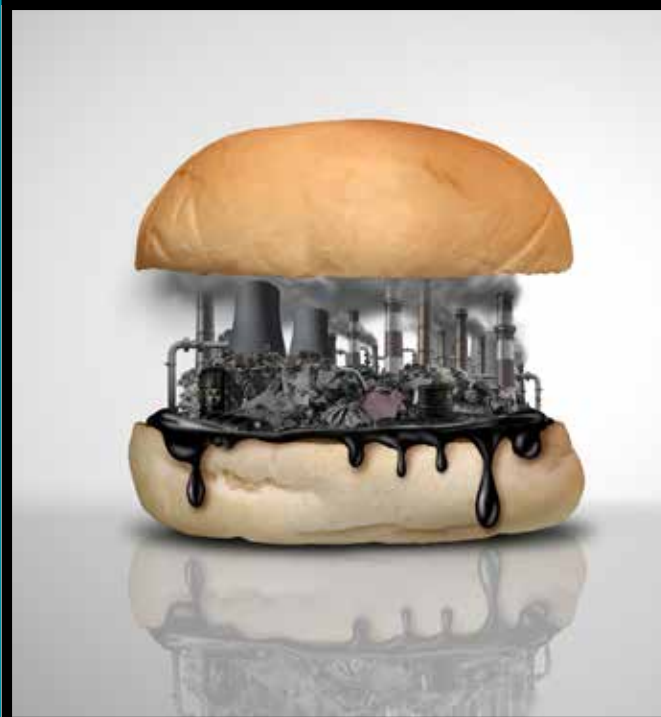
Svar: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# UPPGIFT

## KORSORD



							storlek	hund	norpar	är vissa växter	↙	är miljön vårt	influerar
→												→	
efter flod							meddelande					vatten-drag	
							bastant					seger	
							trimma		Erlander				
												rätt!	
↖							ger lån		odlas på	ämnar		↘	vill kela
grönare tur	↘	hoppas i gran	nr 16	strid	stressade	Åland	odla			söker maka			
en mängd							värna					finns	
Ja i Madrid			skydd			gås & finsk tant	↘	snabba		späckhuggare	ömsar skinn		
↖						miljö-märke					träd	på topp är i sitt...	släta
pingvin-båt	↖		Bok nr 1			snask sköljd				↘			
föräldrafritt		traska	kan djur						Puh-vän		fisk		
↖				inte vi			blir bra bollar						
ilsket sen			till hälften häst								varu-kod		

## Vad vi äter påverkar planeten

Vi köper mycket mer mat än vi faktiskt behöver. Det är inte bara vi privatpersoner som slösar med maten.

I Europa produceras det mer mat än befolkningen behöver, vilket resulterar i att hela berg av mat aldrig blir sålda. Tyvärr skickas den maten inte till behövande i andra länder, istället slängs den!



## UPPDRAG

### TA REDA PÅ

Sätt dig ned med dina föräldrar och diskutera hur era matvanor ser ut. Besvara frågorna gemensamt.

1. **Brakar ni slänga maten som blir över när ni ätit middag?**
  - A. Ja, oftast
  - B. Det händer ett par gånger i veckan
  - C. Mycket sällan
  - D. Nej, aldrig
2. **Vad är orsakerna till att ni slänger mat?**
  - A. Vi har lagat för mycket mat
  - B. Maten var inte god
  - C. Det är inte kul att äta rester
  - D. Vi har helt enkelt inte funderat på det

# VI ÄTER ALLT MER KÖTT

Vi äter allt mer kött, vilket delvis beror på att köttet blivit billigare och att vi tjänar mer, men också på att köttet blivit mer tillgängligt i och med snabbmatsens intåg i våra liv. Kött förespråkas dessutom av en del dieter, såsom GI, på grund av sin höga andel protein.

## För mycket kött är inte bra för hälsan...

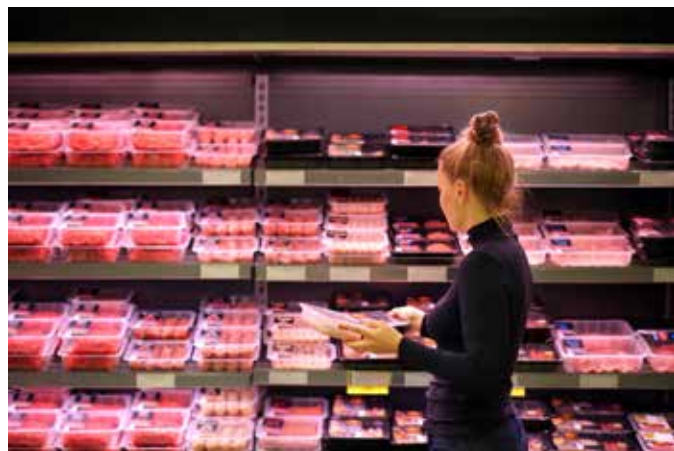
Enligt Livsmedelsverket äter vi upp till 25 procent mer kött än vi behöver. Kött innehåller visserligen mycket järn, som är bra för oss, men även en stor andel mättat fett, som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer.

## ...och inte för miljön!

Dessutom orsakar produktionen av kött också mycket mer växthusgaser än grönsaker. Den största delen av växthusgaserna från köttproduktionen kommer från metangas. Med andra ord, det som kor rapar ut. Att producera 1 kilo kött orsakar lika mycket koldioxid som tre timmars bilkörning och att lämna alla lampor hemma på under tiden.



Väljer du ekologiskt kött så stödjer du bönder som låter boskapen ströva utomhus, äter ekologiskt foder och njuter av solen.



På 70-talet åt svensken i genomsnitt runt 50 kilo köttprodukter per person och år. År 2017 hade den siffran ökat till över 85 kilo! Däremot minskade köttätandet i Sverige 2017 med 2,6 procent. Enligt jordbruksverket är det den största minskningen sedan 1990.

## Ät kött med gott samvete!

Man ska inte ha dåligt samvete för att man äter kött och man kan faktiskt göra många bra val. Välj mer grönt och mindre kött på tallriken när du äter så håller du en bra balans.



Försök välja ekologisk kött oavsett vilket djurslag du väljer att äta kött från. Kött från djur som fått vara på naturbetesmarker är ett bra val och kan man äta kött från en gård i Sverige så gör du också ett bra val.

Ju mindre transport köttet fått färdas ju mindre utsläpp av koldioxid blir det. Tänk alltid på att inte slänga maten oavsett om det är kött eller annan mat du äter.

## Kött odlas i laboratorier

Idag pågår försök att odla kött i laboratorium. Man har lyckats odla fram ett antal små köttbitar, men de har inte varit större än ett par millimeter. Cellerna dör, eftersom man inte lyckats förse alla celler med näring och syre. I en levande kropp sköts den uppgiften av blodkärlen. Därför forskar man i dag på att ta fram konstgjorda blodkärl som det odlade köttet skulle kunna växa kring.

Köttbitarna framställs av celler från grisar eller kor. I Sverige är det Chalmers som står för den forskningen. Muskelcellerna flyter omkring i bioreaktorer, i en näringslösning som liknar köttfärs. I framtiden hoppas forskarna kunna odla en köttprodukt som liknar en biff, en filé eller ett kycklingbröst. Redan idag finns köttersättningsprodukter som liknar köttets konsistens. Men som framställs av tex svampprotein.

## GMO - bra eller dåligt?

GMO, eller "genetisk modifierade organismer", används framförallt för att påverka generna i en växt så att de ska bli motståndskraftigare mot insektsangrepp och bekämpningsmedel. De största GMO-grödorna är sojaböner, majs, bomull, raps och tobak.

# Men - skulle GMO kunna lösa världssvälten?

### Förenta Nationerna: NEJ

Vi producerar 1,5 gånger mer mat än vad alla människor på jorden behöver. Att många ändå svälter beror inte på brist på mat - utan orättvis fördelning av makt och pengar. Och de flesta GMO-grödor som odlas i fattiga länder exporteras till rika länder - som djurfoder.



De största GMO-producenterna är USA, Argentina, Brasilien, Kanada och Kina. I EU finns det ett par hundra godkända GMO-produkter, i Sverige bara ett fåtal. Svenskar är misstänksamma mot genmodifierad mat. Därför väljer den svenska livsmedelsbranschen att använda produkter som inte har genmodifierats. Lysande exempel på konsumentmakt!

+ Fördelen med gentekniken är att man inte behöver använda lika mycket bekämpningsmedel, får större skördar och lättare kan bekämpa skadeinsekter.

- Vi vet inte idag vilka långtidseffekter den genmodifierade maten har, både på oss människor, insekter och djur.

## VISSTE DU ATT...

Visste du att den första GMO-grödan, en tomat, odlades i USA 1994. 1996 odlades GMO-grödor på 2 miljoner hektar. 2011 odlades GMO-grödor på 160 miljoner hektar, det vill säga 10% av odlad areal.

### Forskarna: NEJ

Enligt många forskare kan industriellt jordbruk och genteknik inte lösa världssvälten, stoppa klimatförändringarna, minska matpriser eller fattigdomen. De tror istället att lösningen är mindre jordbruksgårdar och ekologisk odling.



# FINA FISKEN

När du köper fisk i affären, leta efter symboler som talar om att fisken kommer från ett välkött fiske och inte är överfiskad. Symbolen Marine Stewardship Council (MSC) står för det.

## ATT TÄNKA PÅ OM DU KÖPER FISK...

Om du köper fisk eller skaldjur som är KRAV-märkt vet du att fiskfångsten har skett på ett hållbart sätt. Mer om det finns att läsa på [krav.se](http://www.krav.se)

## OK att köpa

Abborre

Sej 

Gädda

Svensk hummer

Gös från insjöar

Burfångad svensk krabba

Odlad lax  

Sill och strömming  

Kolja 

Hoki 

Alaska Pollock 

Lake

Makrill 

Tonfisk 

Torsk  

Nordhavsräkor  

Gös 



### Kravmärket garanterar att:

- man sorterar ut fiskar av fel storlek med hjälp av speciella redskap och fångstmetoder.
- fiskare får bara fånga arter som inte är hotade.
- man kan spåra var fisken kommer ifrån.
- odlad fisk får inte matas med hotad foderfisk
- användning av kemikalier och antibiotika regleras noga.



### MSC Marine Stewardship Council-märket garanterar att:

#### Council-märket garanterar att:

- man bara fångar fisk som det finns tillräckligt mycket av, utan att skada miljön.

### Våga fråga!

Känns det pinsamt att fråga varifrån fisken kommer och om den är ekologisk? Tänk då på att en mataffär faktiskt bara har en enda uppgift - att sälja mat till dig och andra kunder!

Om kunderna vill köpa kravmärkt fisk, och det inte finns i affären, så kommer kunderna att köpa sin fisk någon annanstans. I slutändan är det ni kunder som bestämmer vilka varor som ska säljas i en mataffär.



## Undvik att äta

Tonfisk

Hälleflundra

Ål

Marulk

Havskatt

Svärdfisk

Hajar/Rockor

Jätteräkor, scampi



## LAX

I Sverige äter vi mest odlad lax och den kommer ofta från Norge. Det vi äter av vild lax är oftast fiskad i Sveriges vatten.

Vild lax som fångas i Östersjön och Bottenviken, har höga halter av miljögifter. Det gäller även för strömming och en del andra fiskar. Därför rekommenderar Livsmedelverket oss att inte äta just denna vildlax och strömming så ofta.

Barn och unga bör inte äta vissa fiskar som exempelvis strömming som är fångad i Östersjön mer än 2-3 gånger per år.

### Så vet du om laxen är okej:

1. Kravmärkt lax kommer alltid från ekologiska odlingar.
2. Är laxen inte KRAV-märkt? Fråga vid fiskdisken om fiskens ursprung.
3. De flesta laxodlingar i Sydamerika är inte ekologiska, så undvik lax därifrån.



## TORSK

Torsk från Östersjön och Barents hav är okej! Speciellt om torskens fiskats med garn/krok och är KRAV-märkt eller MSC-märkt. Torskens där har nu kommit tillbaka efter ett intensivt torskfiske, men i Östersjön är de mycket mindre idag. Förr kunde en torsk från Östersjön väga över 30 kilo. Idag får man sällan upp torskar som är över 4 kilo.

### Gör egna fiskpinningar!

Du behöver:

- mjöl
- ägg
- ströbröd
- olja att fritera i
- tinad torsk, max 2 cm tjock
- salt, peppar

### Så gör du:

Skär torskens i lagom stora bitar. Salta bitarna. Rör i en nypa salt och peppar i mjölet.

Rulla torskens i mjölet, doppa den i skålen med ägget, sen i ströbrödet. Häll i mycket olja i en stekpanna, när oljan fräser, lägg i fiskbiten. Vänd efter ett tag.



## GÖS

Gösen är en art i familjen abborrfiskar. Den kan bli upp till 1 meter lång. Den finns i sötvatten i Europa och västra Asien.

I Sverige finns gösen både längs östkusten och i många svenska sjöar; framför allt i grumliga sjöar, och ofta i stim. Gösen är en populär matfisk. Det professionella gösfisket bedrivs mest med nät medan privatpersoner fiskar med spinn- eller pimpelfiske.

Tips: Googla på gösfiske så får du reda på var du kan fiska gös.



## VISSTE DU ATT...

- Världens långsammaste fisk är Sjöhästen. Den simmar i 0,16 km/h!
- Den äldsta fisken som fångats var en *Sebastes borealis*. Den var 157 år gammal!
- Världens största fisk är Valhajen





## UPPGIFT

VAD BETYDER FÖLJANDE ORDSPRÅK?

"Få sina fiskar varma" .....

"Fiska efter något" .....

"Fiska i grumligt vatten" .....

"Han är en svärfjällad fisk" .....



## UPPGIFT

GISSA FISKEN



1. ....



2. ....



3. ....

# HÄLSA

Ordet **hälsa** kommer från det latinska ordet "hel", som betyder "lycka".

Kropp och själ hänger ihop. När vi är stressade, arga eller ledsna, brukar vi känna det i kroppen också. Vi får ont i magen, huvudvärk eller känner oss allmänt ur balans. Allt hänger ihop, precis som i naturen.

Hälsa betyder inte bara frånvaro av sjukdom. Begreppet hälsa betyder att man är frisk och mår bra på alla sätt, fysiskt, psykiskt och socialt.

## Fysiskt

För att överleva räcker det med att vi får mat, vatten att gärna ett tak över huvudet. För att uppnå god hälsa, behöver vi mer. Vi behöver att vår mat är näringsrik, att vårt vatten är rent – och rörelse. Våra kroppar är inte byggda för stillasittande.

## Psykiskt

Vi behöver känna att vi kan påverka vårt liv, att vi har något att säga till om. Vi behöver till exempel ha möjlighet att minska mängden negativ stress, och se till att vi får tid att anpassa oss till stora förändringar i livet.

## Socialt

För att uppleva trygghet, behöver vi den närhet man får av familjen eller en vän. Vi behöver känna att vi hör hemma någonstans, att det spelar någon roll för omvärlden om vi finns eller inte.



## Gör det du själv tycker är kul!

Simning, dans, fäktning, långpromenader, ridning eller fotboll? Alla sätt att röra på sig är bra, välj det som gör dig glad!

## Byggda för rörelse

Kroppen behöver röra på sig för att alla inre organ ska fungera optimalt och för att skelettet ska bli starkare. Motionen är alltså först och främst viktig för att våra kroppar ska må bra, inte för att vi ska bli smala eller muskulösa.

## Vad händer om vi inte rör på oss?

Att inte röra på sig alls gör oss svagare, men det ställer också till med andra problem – och det ganska snabbt. Två omtalade experiment visar vad som händer i kroppen när vi helt slutar att röra på oss.

## Experiment 1

I det ena experimentet bad man 10 friska unga män att under två veckors tid röra på sig så lite som möjligt. De som normalt gick 10,000 steg om dagen, fick under två veckors tid bara gå 1,400 steg om dagen. Både före och efter experimentet mätte man syreupptagningsförmågan, muskelmassan och insulinkänsligheten.

## Resultatet visade att männen fick:

- **minskad insulinkänslighet**, som gör att cellerna inte kan ta upp socker från blodet. Det leder till att sockernivån i blodet stiger, vilket ger en ökad risk för diabetes och skador på blodkärlen.
- försämrad syreupptagningsförmåga, som leder till försämrad kondition och att **man snabbare blir trött**.
- minskad muskelmassa i benen, vilket helt enkelt betyder att **musklerna krymper**. Och allt detta på bara två veckor!



## Experiment 2

I det andra experimentet låg en grupp friska studenter till sängs, dygnet runt, under tre veckor. Forskarna undersökte dem noggrant både före och efter. Efter tre veckor kunde forskarna konstatera att:

- blod- och hjärtvolymen minskat
- musklerna blivit mindre
- benen blivit skörare
- studenterna fick högre puls vid fysiskt arbete



## Om det nu är så viktigt att röra på sig, varför gör vi inte det mer?

Människan är en bekväm varelse som skyr både förändring och ansträngning, om det bara går. Klimatet spelar naturligtvis roll. När det är regnigt eller kallt ute, känns det lockande att stanna hemma i värmen.

Som tur är, erbjuder vardagen många tillfällen till osynlig motion. Du kan stoppa in lite rörelse här och där varje dag, utan att det känns som motion.



## Många bäckar små...

Låt oss säga att du har 2 km till tåg- eller tunnelbanestationen, och att du brukar ta bussen dit. Om du istället går till tågstationen, 5 dagar i veckan under ett skolår, så får du bättre kondition och ett starkare skelett.

## Den bästa anledningen till att ta en promenad på rasten!

Alldeles nyligen presenterades forskning som bevisar att våra kroppar faktiskt inte byggts för ett stillasittande liv. Man jämförde vårdpersonal som går fram och tillbaka på avdelningenn och kontorspersonal.

### Grupp A:

Vårdpersonal som motionerar före/efter arbetet

### Grupp B:

Vårdpersonal som inte motionerar alls

### Grupp C:

Kontorspersonal som motionerar före/efter arbetet

### Grupp D:

Kontorspersonal som inte motionerar alls

Vad visade testerna?

Jo, att båda vårdpersonalgrupperna, även de som inte motionerade alls, hade bättre värden i sina inre organ än kontorspersonalen!

Det hjälper alltså inte att ta en snabb promenadtur efter skolan eller jobbet. Sitter vi stilla för länge utan en endaste liten mikropaus av rörelse, mår våra kroppar genast sämre!

# TIPS...

- gå till affären istället för att ta bussen!
- hoppa av två busstationer tidigare och gå resten av vägen!
- cykla till skolan istället för att bli skjutsad.
- gå uppför trappor istället för att ta hissen.
- gå en sväng i skogen/parken på rasten.
- gå ut med din egen eller grannens hund.
- promenera på stan med kompisarna, istället för att sitta inne.
- ta en promenad medan du pratar i mobilen eller lyssnar på ljudboken.

# HUR BLIR DET I FRAMTIDEN?

## Tar den odlingsbara marken slut 2050?

År 2050 beräknar FN eller Förenta Nationerna, att all odlingsbar mark ca 1,6- 1,7 miljarder hektar, kommer att brukas för att odla livsmedel. Om 40 år beräknas 80 procent av jordens befolkning på 9-10 miljarder människor att bo i städer. Då kommer det kommer att vara viktigt att även producera en del av maten på de ytor som finns i städerna. Att odla mer i hemträdgårdar, kolonilotter, på balkonger och till och med fönsterodlingar kan ge värdefulla tillskott.

I så fall verkar ju fönsterodling vara en bra idé. För ett par år sedan läste Britta Riley i Brooklyn en artikel i New York Times. Journalisten uppmanade läsarna att själva odla en del av sin mat, för att visa i handling att de bryr sig om miljön. Ett antal ituklippta PET-flaskor senare hade hon skapat window farming. Vill du läsa mer om window farming, surfa in på [www.windowfarms.org](http://www.windowfarms.org)

Hugh Fearnley-Whittingstall är en engelsk kock som gör TV-program om att odla egna grödor och att laga god och lokalt producerad mat. I Storbritannien heter hans serie River Cottage, när den visats på SVT har den kallats för Det goda livet.

Här har du ett recept, baserat på Hughs favoritbröd, Soda bread. Nybakat bröd på 25 minuter!

## Så här bakar du Hughs bakpulverbröd

Blanda 3 dl vetemjöl, en nypa salt och 1,5 tsk bakpulver. Häll i 1,5 dl mjölk eller yoghurt (creme fraiche funkar också). Rör runt. Om det behövs för att få en sammanhållen deg, häll i en skvätt mjölk till. Knåda degen en minut. Lägg den på en smord bakplåt. In i ugnen, 200 grader i cirka 20 minuter.



## Uppsving för bondens marknad

Bondens Marknad, Farmer´s Market, har länge attraherat stadsbor i England och USA. Denna gamla tradition har även börjat ploppa upp igen i de svenska städerna.

En ”Bondens Marknad” innebär att traktens odlare och bönder kommer till staden en helgdag för att sälja sina produkter. De kanske kostar lite mer än på snabbköpet, men å andra sidan är de purfärska, närodlade och kanske ekologiska! Läs mer på [www.bondensegen.com](http://www.bondensegen.com)

## Kan förändring vara roligt?

”The Fun Theory” belönar roliga idéer på hur man kan förändra folks beteende – genom att förverkliga dem.

Till exempel byggde man en container för glasinlämning till ett musikspelande arkadspel. Denna placerades ut i centrala Stockholm och lockade snabbt nyfikna Stockholmare. Varje gång en tomflaska släpptes ned gav blinkande lampor poäng.





# UPPGIFT

## HAR DU EN IDÉ OM FÖRÄNDRING?

### Hur skulle din idé se ut?

Finns det något du skulle vilja förbättra eller skapa? Om allt vore möjligt, vad skulle du vilja göra för att uppmuntra din omgivning och bli mer miljövänlig? Låt tankarna flöda, tänk inte logiskt, skriv bara ned alla idéer utan att värdera den!

Kom ihåg att de största uppfinnarna i världen inte nödvändigtvis var de med bäst betyg, utan de som vågade göra något som ingen hade gjort förut...

Min idé: .....

.....

.....

.....

.....



# Orsak och konsekvens

Det finns ett ordspråk som lyder:

”En fjärils vingar kan orsaka en orkan.” I korthet betyder det att varje liten handling i slutändan kan bli mycket större än själva ursprungshandlingen. Ett sätt att ta reda på vilka konsekvenser en viss handling kan få, är att använda sig av en orsak- och konsekvenskedja. Vi testar en sådan här nedan, om våra matvanor:



Det som är bra med orsak och konsekvenskedjor är att hur hemska de än verkar, så är de neutrala.

De dömer inte våra handlingar, de bara visar vad konsekvensen av varje handling blir.

De ger oss också möjligheten att byta ut nyckelkomponenten, den första rutan, närhelst vi vill.

Så vad händer om vi byter du den första rutan mot något annat? Blir utgången i sista rutan helt annorlunda?

Vi testar genom att börja en kedja med lite ändrade matvanor:



# Kom ihåg din konsumentmakt!

## Maten har också en allvarlig sida

Vi som bor i rika länder kan äta oss mätta.

Vi behöver snarare lära oss äta nyttigare, så att vi inte blir överviktiga. Och samtidigt som vi slänger 25 procent av all mat vi köper, går miljontals människor hungriga.

I vissa länder blir bönderna och deras barn sjuka av att odla mat som vi köper. De stora matproducenter vill tjäna så mycket pengar som möjligt, och struntar i att de farliga bekämpningsmedlen, som är förbjudna i Europa, skadar bönderna.

## Det är då det är bra att komma ihåg vår konsumentmakt!

Varje gång vi kliver in i en mataffär, har vi makt att påverka. Om ingen köper produkter som skadar naturen eller andra människor, så tvingas matproducenterna till slut att odla bra produkter!

Mat är alltså inte bara mat - det är ett ställningstagande. Innan du stoppar något i munnen, har du fattat ett beslut: nu vill jag äta mat som odlats ekologiskt – eller – Nu struntar jag i vad jag äter.



Vilken vana du än vill införa i ditt liv, om det är att äta nyttigare eller börja läsa till proven tidigare, kom ihåg rolighetsfaktorn! Precis som glasinsamlingen som blev ett musikspelade arkadspel, är förändring lättare om det är roligt!



## Här har du några tips:

- **Känn din konsumentmakt, varje gång du handlar!**  
Du bestämmer över vad du handlar!
- **Imponera på andra!**  
Gör hemlagad mat som pizza, med ingredienser från området där du bor.
- **Övrraska!**  
Googla ett vegetariskt recept, skriv ut, handla ekologiska varianter av ingredienserna. Erbjud dig att hjälpa till med middagen – garanterade vuxenpoäng!
- **Känn dig duktig och bra!**  
Välj ekologiskt, miljömärkt och välj närodlade produkter – de har rest kortast väg!

# DIPLOM

Du har genomfört hela boken  
Tema Mat, hälsa - klimatsmart!



-----  
Namn

-----  
Datum

-----  
Lärarens underskrift



**Tack för att du bryr dig!**





**natur &  
miljöboken**

“Mat, din hälsa - klimatsmart!” © Svenska Kunskapsförlaget AB