

Klimatsmart och hållbar mat

- en inspirationsmeny

Ät hållbart med svenska råvaror - halva klimatbelastningen, hela mervärdet!

All matkonsumtion har en klimatpåverkan, men att äta är nödvändigt. Det vi kan göra är att minska den negativa påverkan genom att bland annat välja mer närproducerat. 70 procent av växthusgasutsläppen från maten vi äter kommer från importerad mat. (källa: Naturvårdsverket)

Svensk odling av vegetabilier är klimatsmart, växthusodlingen har hög andel förnybar energi och svenska växthus har gjort en stor klimatinsats genom att minska sina utsläpp av växthusgaser med 83 procent mellan 2002 och 2014. (Källa: Jordbruksverket)

Det är skillnad på mjölk och mjölk. Mjölkproduktionen i världen orsakar mindre än 3 procent av de totala globala utsläppen av växthusgaser, och den svenska mjölkproduktionen har knappt hälften så stora utsläpp som världsgenomsnittet. (Källa: FAO)

Det är skillnad på kött och kött. Utsläppen från svenskt nötkött är 25 procent lägre än medelproduktionen i EU, och utsläppen från produktionen i EU är cirka 60 procent lägre än den globala medelproduktionen. (Källa: FAO Tackling climate change through livestock 2013, samt J.P. Lesschen et al. Animal Feed Science and technology, 2011 respektive Lesschen, 2011)

Nytan av jordbruksmarkens ekosystemtjänster är både universella och lokala. Jordbruksmarkerna producerar vår livsviktiga mat, både odlad mat från åker och mat från djur som går på betesmark. Närproducerad mat minskar också transporterna, öppnar landskapet nära den som ska äta maten och minskar samhällets sårbarhet. (Källa: Jordbruksverket)

Maten som serveras ska inte bara vara klimatsmart och hållbar, den måste vara hälsosam och god också. Matsvinnet står för 8 procent av världens växthusgasutsläpp, att jämföra med jordbrukets 14,5 procent. I Sverige slänger vi bort var 5:e matkasse. (Källa: FAO respektive World Resource Institute)

**KLIMATRÅDET
JÖNKÖPINGS LÄN**

Måndag

Odlarens omelett med marinerade vaxbönor (vegetarisk)

Lokala ägg, svensk färskpotatis, grönt och vaxbönor (i säsong).

Hönsfärsjärpar i tomatsås med grön pasta och broccoli

Värphöns (resurs- och klimatsmart) i en smakrik rökig kryddning. Gröna blad till pasta, zucchini och svensk gurka (lokal i säsong).

Tisdag

Cowboychili med färskt majshjul och brytbröd (vegetarisk)

Chili med säsongens svenska grönsaker inklusive säsongens färska majs från Sverige. Bröd på svenskt mjöl.

Örtbakad sejfilé med potatis- och palsternacksmos, persiljesmetana och smörkokta dillmorötter

Färsk MSC-certifierad hållbar fisk toppad med svenska färska kryddor, svensk potatis, palsternacka, dill och morötter i säsong.

Onsdag

TexMex-lasange (vegetarisk)

En lasagnesås baserad på lök, vitlök, blötlagda malda bruna bönor ifrån Sverige, rapsolja, tacokryddorna ev. i egen blandning, Krossad tomat och buljong. Lasagnen bottnas och toppas med ostsås på svensk mjölk och svensk smakrik ost.

Vildsvins- och rotsaksgryta serverad med kokt potatis, pressgurka och röd vinbärsgelé

Svenskt klimatsmart vildsvinskött med rotsaker (för smak och ekonomi). Svensk gurka (i säsong) och kanske årets skörd av röda vinbär blir gelé.



Cecilia Klyver, Kvalitetsutvecklare kost, Jönköpings kommun

- Menyn ska ge inspiration och öka intresset för svenskproducerad hållbar mat.

Torsdag

Falafel, med Taboullsallad och frisk yoghurtås (vegetarisk)

Falafel på öländsk gräarta (som också är extra proteinrika). Tabbouleh på fyra skånska gryn (en blandning av de fyra sädesslagen) och salladsgrönsaker i säsong från Skåne. Friteras/djupsteks i svensk rapsolja.

Kålpudding CO2 med rårörda lingon

Kålpudding på färsk svensk vitkål och färs på blandning av svenskt fläskkött, malda gräartor och gröt på glutenfri havre. Rårörda lingon ifrån den svenska skogen.

Fredag

Pumpasoppa med curryrostade äppeltärningar och gräddfyl (vegetarisk)

Säsongens pumpa och protein från äpplen i säsong.

Nötfärsbiff på grekiskt vis med rostad potatis, zucchini och tzatziki

Svenskt kött och 30% malda kokta svenska kidneybönor till färsen (mindre andel kött men svenskt/lokalt). Serveras med närproducerad färskpotatis och lök.



Vasa Ostrovac, kökschef, Erik Dahlbergsgymnasiet Jönköping

- Genom vägledning och ökad kunskap, skapar man en nyfikenhet hos elever och barn för en hållbar framtidsmeny.

Kristine Hästmark, kommunstyrelsens ordförande Gnosjö

- Klimatarbetet genomsyrar all verksamhet. Just maten är en konkret del som påverkar och berör oss alla. Genom inspirationsmeny så visar vi hur man på ett enkelt sätt i människors vardag kan påverka klimatet.

