

Klimatsmart mat

Författad av Marit Lundgren



FILMFAKTA

Artikelnummer:
44621, 12 min

Ämnen: Hem och konsumentkunskap, Miljö
Målgrupp: Grundskola 7-9
Produktionsår: 2021

Org. Titel: Klimatsmart mat
Språk: Svenska, Svensk text
Urspr.land: Sverige
Producent: Roger Persson
B&P Digital Media
Distribution

Vi hör och mycket om klimatsmart och ekologisk mat men vad betyder det egentligen? Ord som "kretsloppsodlat", "hållbar utveckling", "kvalitetscertifiering" och "matsvinn" hörs på nätet, i tv-program och i skolan hela tiden. Det är inte lätt att förstå ens som vuxen men det är de unga som är framtidens konsumenter så tillsammans måste vi ta reda på mer och vad som ligger bakom.

I den här filmen, i första hand avsedd för hemkunskap och undervisning om miljö, jordbruk och vår viktiga mat, får vi lära oss av eko-kocken Niklas och åttondeklassaren Ebba vad som är klimatsmart mat. Niklas lagar enkel, god och nyttig mat och Ebba ställer frågor som elever har för att bättre förstå råvarornas ursprung, märkning, tallriksmodellen och mycket, mycket mer.

Studiehandledning

LÄROPLANSMÅL LGR11 och LGY11

Centralt innehåll från LGR 11 matchar filmen.

5.3 HEM OCH KONSUMENTKUNSKAP (Direkt Ur läroplanen)

livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.

Syfte

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser

Genom undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang,
- värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling.

Centralt innehåll

Miljö och livsstil

- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Hur man kan hushålla med och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.

Kunskapskrav för betyg A i årskurs 9

Eleven kan föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring konsekvenser av olika konsumtionsval och handlingar i hemmet utifrån frågor som rör en hållbar social, ekonomisk och ekologisk utveckling.

Samhällskunskap 3-9

Centralt innehåll

- Miljöfrågor utifrån elevens vardag, till exempel frågor om trafik, energi och matvaror.

Kunskapskrav åk 3

Eleven beskriver hur olika handlingar i vardagen kan påverka miljön och ger utifrån detta förslag på hur man kan bidra till hållbar utveckling.

Vad innebär klimatsmart mat:

Miljö- och klimatfrågor har väckt stort intresse och är mer aktuella än någonsin. Maten står för en stor del av klimatpåverkan vilket vi ska ta upp i den här filmen. Det handlar ju inte bara om vad som ligger på tallriken, utan också hur den odlas eller produceras, hur den transporteras till och från affären och hur den tillagas. Maten påverkar också miljön genom övergödning, utfiskning, användning av växtskyddsmedel med mera.

Jordbruket, inklusive betesmarker, tar globalt sett hälften av jordens totala isfria yta i anspråk. Livsmedelskedjan står också för mer än 25 % av de totala utsläppen av växthusgaser och förorenar med sina insatsmedel såväl sötvatten som havet.

Den klimatsmarta maten vi vill berätta om i den här filmen handlar om att miljöbelastande ingredienser byts ut mot sådana som är snällare mot miljön.

Frågebanken

Frågor till filmen. Använd i helklass efter filmen, gör som gruppuppgift eller individuellt. ¹ Ha gärna frågorna till handa under filmen och anteckna lite så blir det lättare att föra diskussion efteråt.

- Varför behöver vi jobba med klimatsmarta måltider och minskat matsvinn?
- Vad kan du som elev tänka på när du äter i skolmatsalen? Kan du påverka skolan att laga mer klimatsmart mat?
- Hur kan du som barn påverka dina föräldrar när ni handlar och lagar mat till vardags och till fredagsmyset? Kan du tänka dig att testa nya maträtter?
- Ta reda på mat som är både bra och dåliga för miljön och klimatet och hälsan.
- Varför är det klimatsmart att äta mindre kött och mer grönsaker?
- Hur kan betande djur vara miljönyttiga och vilket kött har påverkar klimatet minst?
- Är ekologisk mat alltid bra. Vad kan vara bra att veta på när man väljer ekologiskt?
- Vilka för- och nackdelar finns det med att välja ekologiska matvaror som transporterats från andra länder jämfört med oekologiska matvaror från Sverige??
- Vad kan man göra för att minska matsvinnet?

Gör en gruppuppgift eller uppsats baserat på det som står i läroplanen i hem och konsumentkunskap:

Centralt innehåll

Miljö och livsstil

- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Hur man kan hushålla med och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.

Övningsbanken

Det går utmärkt att använda dessa frågor som grund för att fördjupa sig ytterligare och eleverna kan därför använda dem till att välja olika frågor och argumentera för dem.

Skriv en uppsats och redovisa sedan för klassen.

Låt eleven först få fundera själv, sen diskutera i smågrupper om 3-4 stycken och avsluta med att grupperna berättar för varandra i klassen.

Innan och efter filmen:

Planera och laga till en klimatsmart maträtt och motivera varför de ingredienser du väljer är klimatsmarta.

Studiehandledning

Här följer några exempel på relevanta frågeställningar:

Ibland går miljö och klimat hand i hand men inte alltid. Ett livsmedel kan ha hög klimatpåverkan men likväl ha en positiv miljöpåverkan. Eller det motsatta, att ett livsmedel kan ha låg klimatpåverkan men samtidigt negativ påverkan på andra miljöaspekter.

Ex: Naturbeteskött har hög klimatpåverkan då djuren idisslar och därmed släpper ut växthusgasen metan. Samtidigt har djur på bete potential att gynna biologisk mångfald genom att hålla landskapet öppet samt genom hur djuret rör sig, äter och gödslar.

Fundera ut några fler exempel och prata om det i klassen.

Vad innebär klimatsmarta måltider?

Mer växtbaserat

- Bönor, ärtor, linser är exempel på mycket klimatsmarta proteiner att använda i en gryta eller i sina biffar.
- Spannmål (så som bröd och pasta) är bra proteinkällor och ger i kombination med baljväxter ett fullvärdigt intag av protein, sett över matintaget under en dag.

Mer från salladsbordet

- Rotfrukter och kål (måttande, billig, klimatsmart): odlas effektivt, ofta nära där vi bor, och de är ganska tåliga och kan lagras och ätas under i stort sett hela året.
- I säsong: rädisor på sommaren, äpplen på hösten. Att äta i säsong ökar också möjligheten att äta närproducerat.

Klimatsmarta animalier

- Fiskprodukter – sej, torsk och odlad lax. Sillen är riktigt klimatsmart. Våra vanligaste matfiskar som sej, torsk och odlad lax ligger på ungefär samma nivå som fågelkött. En av våra klimatsmartaste fiskar är sillen, den lever i stim nära vattenytan och kan fiskas på ett effektivt sätt
- Fågelprodukter - som ägg, kyckling och kalkon har något högre klimatpåverkan än växtbaserade proteinkällor men ses ändå som ett klimatsmart köttalternativ. Anledningen är att det går åt förhållandevis lite foder och andra resurser i förhållande till den mängd kött som produceras.

Klimatavtryck för typiska proteinkällor

Det som är intressant är att lyfta fram hur otroligt liten klimatpåverkan vegetabiliskt protein, i det här fallet bönor, har i jämförelse med gris, lamm och nöt. Mycket intressant är även ostens höga klimatpåverkan, något som många inte vet om.

Inte svart eller vitt

Kött- och mjölkproduktionen i Sverige har möjligheten att ge miljövärden så som

- biologisk mångfald (tex. fler nyttoinsekter)
- näringsrikt gödsel.

Studiehandledning

- Öka resurseffektiviteten: idisslare kan beta gräs på mark som inte är odlingsbar och omvandla det till mat. Vi behöver inte sluta äta kött och mjölk men minska mängden animaliskt protein och ersätta med växtbaserat ger stor climateffekt. Det är endast personer som är undernärda som riskerar proteinbrist.

Läs mer på nätet:

Mer om matens miljö- och klimatpåverkan:

<https://www.naturskyddsforeningen.se/skola/energifallet/faktablad-mat-klimat-och-miljo>

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/vad-ska-jag-ata/>

<https://klimat2030.se/fokusomraden/klimatsmart-och-halsosam-mat/>

<https://www.sverigeskonsumenter.se/vad-du-kan-gora/konsumera-hallbart/miljovanlig-mat/>

<https://www.forskning.se/2021/02/24/klimatsmart-skolmat-accepterades-av-elever/#>

Sök på klimatsmart mat skola så hittar du vad olika skolor gjort för att bli klimatsmarta.

Recept Kål taco med rostade baljväxter och aioli

I det här receptet tar vi vara på hela kålen och använder kokvätskan från baljväxterna för att göra en god aioli. Denna rätt går lika bra att avnjuta som tillbehör eller som ett matigare snacks.

Aioli

1 liten förpackning färdigkokta eller egenkokta baljväxter så som "kikärta-gulärta-små vita bönor"

1,5 matsked vätska från förpackningen eller från kokvattnet av baljväxten

1 krm finhackad vitlök

1 krm salt

1 krm vitvinsvinäger

1 tsk vatten

½ tsk dijonsenap

1 dl neutral rapsolja

Gör så här:

Mixa samman vätskan, vitlök, senap, vinäger, salt och vatten. Tillsätt oljan i en fin stråle tills det blir en fast kräm.

Har ni inte tid att göra egen aioli på bön/ärtvätskan använd färdig majonnäs som du smaksätter med vitlök.

Kål taco

Ca 200 gr kål (vitkål-spetskål-savojkål)

Gör så här:

Plocka 4 blad från kålen och lägg i en bunke med kallt vatten.

Kålen som är kvar läggs på plåt eller i en form.

Sätt ugnen på 200 gr.

Rostade baljväxter

100 gr kokta baljväxter

1 krm salt

1 krm paprikapulver

1 krm spiskummin

1 krm malen korianderfrö

½ krm cayennepeppar

1 msk rapsolja

Skölj och torka av baljväxterna, lägg på plåten bredvid kålen eller i formen.

Tillsätt alla kryddor, salt och matolja och blanda samman. Rosta i ugnen ca 17-20 min.

Låt kålen svalna, strimla ner kålen från ugnen. Torka av kålbladen som låg i vatten, fördela den strimlade kålen i de 4 kålbladen samt toppa med rostade baljväxter och aioli samt valfri ört som ni tycker om.