

# MAT OCH HÄLSA



## FÖRORD

Ett sunt förhållande till mat berikar livet, att ge maten tid, pengar, omtanke och dela den med nära och kära gör oss lyckliga. Minns du sist dina smaklökar, gom och näsa fylldes av väldoft, tuggmotståndet var precis lagom, smakerna blandades i din mun och du kände glädje och njutning bubbla upp inom dig? Denna känsla är tyvärr inte vanlig. Glädjen grumlas av oro för fetter, kalorier, tillsatser, genmanipulation, djurens villkor och nu senast även för matens klimatpåverkan. Mycket av maten är processad så till den grad att nästan hela smaken kommer från laboratorietillverkade aromer och smakförstärkare, vår gom luras av billiga kopior, men i detta fall åtalas ingen för piratkopiering. Vaniljen och hallonet har ingen som försvarar deras "gastronomiska rättigheter".

Ofta bekämpar man som politiker det dåliga inom matindustrin, men med tanke på deras enorma resurser är det en ojämn kamp. För varje initiativ man tar har industrin horder av betalda lobbyister som motverkar förbättringar. Den senaste tiden har dock engelska matkedjor börjat plocka bort azo-färger i godis och svenska företag minskar användningen av glutamater i köttprodukter, inte för att de ville utan för att vi konsumenter krävt det. I samverkan kan konsumentkrav och politiska beslut skapa en förändring.

Därför vill jag med denna broschyr betona möjligheten till förändring, det positiva, det önskvärda och ge lite exempel på vägen dit.

Vi kan gemensamt sprida efterfrågan på det bättre, det naturligare, det godare och det glädjefyllda! Visst kommer du läsa en del om problemen vi möter på vägen, men idén är att när du lägger ifrån dig denna folder kommer vi att tillsammans vilja sätta oss till bords för en god middag. Maten ska heller inte kännas som en prestigefylld börda där varje måltid måste överträffa den andra. En blandad och balanserad kost innehåller även "onyttigheter", det kan vi unna oss!

Tid - det har kanske maten saknat mer än något annat. En allt mindre del av inkomsten satsas på mat och allt mindre tid på att laga och äta den. Ägnar vi allt mindre tid åt livsmedel ägnar vi också allt mindre tid åt medel att leva livet. Låt oss ta tillbaka det.





## MAT SOM KÄLLA TILL GLÄDJE OCH NJUTNING

På 50-talet var ett vanligt svenskt kök utrustat med det nödvändigaste – spis, ett antal kastruller, stekpanna och så vidare. Idag är många kök en veritabel maskinstation med allt från mikrovågsugn och espressokokare till ismaskin. Men söndagsmiddagen då? Ja, då var det kanske kalvstek med gräddsås och hemlagad pressgurka och hemlagad efterrätt naturligtvis! Idag då? I värsta fall en påse snabbmat eller en portion näringsberövad färdigmat från frysen till micron – trots all köksutrustningen och alla kokböckerna.

Mycket prylar men sämre mat sammanfattar utvecklingen. Är det så vi vill ha det? Ska allting gå i sådan racerfart att vi inte hinner laga mat, inte sitta ner och äta i lugn och ro tillsammans? Ska vår mat ska produceras så fort att kycklingarna bara får bli sex veckor gamla och då vara så gödda att benen inte bär dem?

God mat är bland mycket annat en fråga om tid och tid är för de flesta en bristvara. Det är därför frågan om arbetstid, konsumtion och vår mat och hälsa hänger ihop.

Fortare-fortare, snabbare-snabbare har länge varit en drivkraft i samhällsomvandlingen. Men maten kommer faktiskt från jorden, solenergin och mångfalden i naturen. Det biologiska livet har sin egen takt. Om vi inte odlar mat med respekt för naturlagarna försämras både jordens och människors hälsa.

Den internationella Slow Food-rörelsen har som motto att maten ska vara god, ren och rättvis och det är lätt att skriva under på. Vad som är god mat är förstås olika i olika kulturer, men det är just det som är en av poängerna, att bevara olika lokala maträtter och traditioner så att allt inte blir en likriktad sörja över hela världen. Bevarar vi olika matkulturer innebär det även ett försvar av den biologiska mångfalden.

Det är en fröjd att sätta tänderna i en smakrik solvarm tomat av en art som kanske inte ger så stor skörd men desto större njutning. Ska alla kossor i Sverige vara svartvita och alla grisar skära, eller finns det rum för andra? Fjällkons mjölk ger fantastiska ostar och den utrotningshotade Linderödsgrisen i Skåne lyfter skinkan till nya höjder. Låt oss säga nej till den industriellt tillverkade maten där allt smakar ungefär likadant! Ett gott jordbruk leder till god mat och god mat leder till ett gott jordbruk.

Närheten mellan producent och konsument är också en viktig förutsättning för att maten ska vara god. Inget går förstås upp mot att gräva upp en morot ur det egna grönsakslandet eller plocka en tomat i det egna växthuset. Men när man inte har den möjligheten ska man ha möjlighet att välja det som är odlat så lokalt som möjligt. Bondens marknad som blivit populär i flera städer är ett steg framåt, inte minst därför att det ger möjlighet till direktkontakt mellan bonden och konsumenten. Men det behövs ett

starkt konsumenttryck och politiskt tryck för att stärka den lokala produktionen och de lokala marknaderna i Sverige. Läs gärna foldern "Lokal Ekonomi" som även den går att beställa gratis, den är fylld av positiva exempel på ökad egenmakt lokalt som är värda att spridas.

Det blir mer orimligt för varje dag att maten ska fraktas runt halva jorden. Den norska laxen åker till Kina och vänder för att filéas, biffen kommer från Amazonas och lammet från Nya Zeeland. Klimatmärkning av mat diskuteras, men tills den är ett faktum får vi använda vårt sunda förnuft och vår konsumentmakt och välja bort den åksjuka maten.

Det är glädjande att efterfrågan på ekologiskt odlad mat växer i Sverige. Idag odlas 7.5 % av Sveriges jordar ekologiskt, men det är långt från det officiella målet 20% år 2010. När konstgödseln kom in på bred front i jordbruket efter andra världskriget bröts kretsloppen på gårdarna. Kretsloppet innebar att man odlade foder till djuren på gården och använde djurspillningen för att gödsla åkrarna. Ett sådant kretslopp är förutsättningen för det ekologiska jordbruket och det enda hållbara i längden. Det moderna jordbruket är en gigantisk energislösare. För att producera en kalori energi i form av mat går det i dag åt tio kalorier i jordbruket. Det kan man kalla dålig ekonomi! Konstgödsel är en riktig energibov med en mycket stor del av energiåtgången. Vi har optimerat jordbruket efter lägsta möjliga arbetsinsats, men i klimatförändringens tid bör vi skifta fokus till att minska energiåtgången. Detta kan ofta bli en dubbel vinst. Vandana Shiva har visat att en indisk by med ekologiskt jordbruk producerar över 100 användbara produkter vars samlade värde är högre än industriell produktion av ris per hektar.

Är ekologisk mat bättre även för vår hälsa, inte bara för miljön? Ekologisk mat innehåller inte alltid mer näringsämnen eller

” Om vi inte producerar mat med respekt för naturlagarna - samma lagar som styr både Moder Jord och våra kroppar - kommer både jordens och människans hälsa att fortsätta försämrans.

VANDANA SHIVA

är nyttigare. Ekologisk mat är ett verktyg för bättre miljö, klimat och ekosystemhälsa. Men flera riskelimineringar och indikationer på bättre näringsinnehåll kan vi ändå se. Vi slipper rester av bekämpningsmedel, vilket hittas i hälften av alla stickprov på frukt, grönsaker, potatis och spannmål. Ständigt hittar livsmedelsmyndigheterna i EU överskridna gränsvärden i 4-5% av proverna. Vi slipper genmodifierade organismer när vi väljer KRAV-mat. Ekologiskt kött och ekologisk mjölk innehåller högre halter av nyttiga fettsyror. Vissa studier visar att ekologiska produkter innehåller mer C-vitamin och danska forskare har nyligen påvisat att halten av antioxidanter är högre. Ekologiskt odlade frukter och grönsaker innehåller ofta mindre vatten och smakar bättre. Om apor får välja så väljer de ekologiskt odlade bananer – apor är smarta! Och eko är logiskt.

Ren mat innebär inte bara ekologiskt odlad utan också att råvarorna ska behandlas varsamt därefter. Livsmedelsindustrin är en kemiindustri där raden av tillsatser i de flesta processade livsmedel är lång som en novell – om man orkar läsa. Röksmaken på skinkan är kemi, färgen på godiset är allergiframkallande azofärger, glutamat finns i de flesta charkuterier för att de ska smaka något. I reglerna för ekologisk mat förbjuds de flesta tillsatser och de som finns kvar på KRAV-listan är harmlösa. (E250-Nitrit är omdiskuterat inom EU och kan finnas i ekologiskt kött som endast är märkt enligt EU:s regler.)

Det är dags att göra uppror mot kemimaten och kräva en i dubbel bemärkelse ren mat.



## MAT OCH RÄTTVISA

Tänk dig goda, saftiga ekologiska druvor från Kalifornien – men dom är odlade av mexikanska gästarbetare utan fackliga rättigheter och med uselt betalt. Då är det inte ett schysst livsmedel ens om det skulle fraktas hit i segelbåt! Det finns en stark och viktig rättvisesaspekt att ta med vid all matproduktion. Det är illa ställt med den globala rättvisan i jordbruket. Men det finns positiva exempel som visar på möjligheter.

Abuhuzamugambi – det betyder ”vi som odlar kaffe tillsammans” och är namnet på ett kaffekooperativ i Rwanda. Ur ruinerna efter det fasanfulla inbördeskriget har detta kooperativ startats och både tutsier och hutuer är medlemmar. Med stöd från Rwandas universitet och den internationella Fair-trade rörelsen har man fått igång ett lönsamt jordbruk där man odlar ekologiskt kaffe av högsta kvalitet som säljs som Rättvisemärkt. Kvinnorna har fått egen ekonomi och byarna i anslutning till kooperativet har fått skola, några affärer, en liten bank och sådant man behöver för lokal utveckling.

Det är de små bönderna runt om i världen som är den biologiska mångfaldens hjältar. Genom århundraden har de valt ut de sorter som passar bäst för de lokala förhållandena.

Ta de peruanska indianerna t ex som odlar flera tusen olika sorters potatis. Detta är en genbank som är ovärderlig, men det är en mångfald som är i högsta grad hotad. Sedan 1900-talets början har Europa förlorat 75% av sin biologiska mångfald.

I vårt svenska landskap är det de arter som är beroende av

ett omväxlande jordbrukslandskap som är mest hotade. Vanliga fåglar som stare och tofsvipa är snart ovanliga. Sedan 1990 har vanligare jordbruksfåglar i EU blivit 21% ovanligare.

Ekologiskt jordbruk, biologisk mångfald och lokal utveckling har ett starkt samband. Ett positivt exempel på det är Skärvångens bymejeri i norra Jämtland. Det stora mejeriet i Östersund var inte längre intresserat av att skicka mjölkbilen för att hämta mjölk från de tre gårdarna uppe i Skärvången. Då tog bönderna saken i egna händer och startade ett bymejeri. Idag tillverkas en mångfald av hantverksmässigt gjorda ostar både från get och ko. En av gårdarna som levererar mjölk till mejeriet har den största besättningen i Sverige av den gamla svenska getrasen – en ras som är starkt hotad. Människorna kan bo kvar och har skaffat sig en bra försörjning, byn lever, landskapet hålls öppet och getrasen överlever. Mejeriet tillverkar delikata ostar som nu blivit kända över hela Sverige.

Kunskap om mat och hur maten tillverkas är en bra vaccination mot skräpmat och snabbmat. Det är en kunskap som barn bör få från allra första början och som borde komma in mycket mer i förskolor och skolor. När man får smaka god och äkta mat från första början så blir kontrasten mot skräpmatens desto större. Färsk mat, tillagad på den skola eller det äldreboende där man befinner sig är en självklar rättighet för barn såväl som gamla. I USA och Storbritannien har man visat att problemskolor får bättre studieresultat om de serverar lagad mat med t ex fisk och att bra mat i vården kortar vårdtider och är lönsam. Doften av nylagad mat, serverad i en lugn och skön miljö utan stress borde vara något alla får uppleva till vardags. För ingen vill väl egentligen använda sin kropp som soptunna?

Mat måste få kosta om den som odlar och producerar ska få rimlig ersättning för sitt arbete. Det är dags att uppvärdera maten i stället för att leta lägsta pris. Vad kan vara viktigare än vad vi stoppar i oss och våra barn?



© BY-ND-NC: Marita Pahlén

## MAT EN MÄNSKLIG RÄTTIGHET

Det är en mänsklig rättighet att få äta sig mätt. Ändå går enligt FN 923 miljoner människor på jorden kroniskt hungriga. De är inte hungriga för att det är brist på mat utan för att de inte får tillgång till den mat som produceras. De saknar pengar, inflytande eller möjlighet att själva odla sin mat. Den överväldigande delen av de som hungrar är småbönder, fiskare eller boskapsskötare. Hur kan det vara möjligt?

De har svårt att få låna pengar, jorden är ojämnt fördelad, det är brist på vatten och även krig och naturkatastrofer har stor betydelse. Man brukar tala om matsuveränitet. Det betyder att människor i fattiga länder själva ska ha makten över maten och inte vara i händerna på vare sig stora multinationella bolag eller jordens mäktiga aktörer, som USA, EU, Världsbanken eller WTO. Livsmedelspolitiken ska utformas utifrån de egna lokala, kulturella och sociala förutsättningarna. Produktionen av mat ska vara varierad och ekologiskt hållbar och i första hand gå ut på att mätta den egna befolkningen.

EU:s jordbrukspolitik (CAP) har varit en katastrof både för småbönder inom EU och på andra håll i världen. Den har gynnat storbönder och matindustri och missgynnat miljö, klimat och landsbygdsutveckling. Inom EU har 80% av bidragen gått till de 20% av bönderna som har störst jordbruk. CAP har under lång tid styrt mot det industriella jordbruket och bort från det kretsloppsanpassade småjordbruket, med miljöproblem och överproduktion som följd.

Internationellt har EU dumpat sitt överskott på världsmarknaden och därmed slagit undan benen för jordbruket i de fattiga länderna. EU har tvingats minska sina exportsubventioner men fortfarande leder handels- och jordbrukspolitiken till att jordbruk i fattiga länder slås ut.

En ny jordbrukspolitik inom EU behöver se helt annorlunda ut. Målen borde vara matsuveränitet, internationellt samarbete och ett hållbart jordbruk som skyddar miljö och ekosystem. Den måste ge arbete för bönder när vi inte längre kan basera jordbruket på olja och den måste leda till utveckling av landsbygden. Och sist men inte minst – producera hälsosam mat som en rättighet för alla människor.

Man kan fundera över hur vi ska bevara vårt svenska jordbruk och mångfalden i landskapet, samtidigt som vi måste ge andra och fattigare länder en chans att få sälja sina jordbruksprodukter till oss. Det är ingen enkel fråga. Men en del av lösningen måste vara att varje land i grunden producerar mat för sin egen produktion, ja till och med att varje lokal region i så stor utsträckning som möjligt producerar sin egen mat.

Ett radikalt förslag är att varje land först har skyldighet att se till att dess egen befolkning inte svälter, först därefter ska man ha rätt att exportera någon mat. I många länder har enorma monokulturer med exportgrödor slagit ut möjligheten för lokalbefolkningen att leva på egna skördar.



Små bönder i Sverige, Europa och resten av världen har i mångt och mycket gemensamma intressen.

Ett sådant intresse för såväl bönder som konsumenter är att hålla maten fri från genmodifierade organismer, GMO. EU-länderna har hittills hållit emot hyfsat mot USA och de multinationella bolagen som vill exportera sina GMO-grödor hit, men det håller på att förändras. Beslutsreglerna är så odemokratiska att trots att en ständig majoritet av länderna röster emot nya GMO-grödor når de inte den kvalificerade majoritet som krävs. Då får EU-kommissionen makten att besluta och de har utan undantag godkänt grödorna.

Frihandelsintressena går före allt annat och tvingar på oss det varken konsumenter eller bönder vill ha. Märkningsreglerna är dessutom dåliga och minskar vår makt att kunna välja bort det genmodifierade. Sex stora bolag kontrollerar såväl pesticider som GMO-grödor över hela världen. I de fattiga länderna riskerar bönder att hamna helt i klorna på bolag som t ex Monsanto. De säljer det patenterade utsädet, bekämpningsmedlet som dödar allt utom den genmodifierade grödan och konstgödseln. Bönderna har inte möjlighet att längre ta eget utsäde och det räcker ofta med en dålig skörd för att de ska hamna i skuldfälla och beroende av det transnationella bolaget.

Gengrödorna leder till att odlaren helt tappar makten över maten. Bolagen tar total kontroll och inför monokulturer, inriktade på export. Samtidigt spelar de rysk roulette med miljön och vår hälsa.

Men det finns de som gör motstånd och ger hopp åt andra. I Indien har Vandana Shiva startat organisationen Navdanya som stöder lokala bönder, räddar utrotningshotade grödor och tar tillvara böndernas traditionella kunskap. Man har också en egen fröbank och ekologiska odlingar för att visa på alternativ till gengrödorna.

I Bolivias nya konstitution finns hänsynen och vördnaden för Pachamama – moder jord – inskriven. Världen ursprungsbefolkningar går inte på GMO-bluffen. Kommuner i västvärlden utropar sig som GMO-fria och vägrar dessutom upphandla GMO-mat.



## VARFÖR ÄR DET MATKRIS?

Under 2008 har det talats mycket om matkrisen i världen. Sanningen är att det funnits en matkris länge – hur kan man kalla det något annat när nästan en miljard hungrar?

Det finns en konkurrens mellan biobränslen och mat, den rika världens möjlighet att köpa bränsle kommer att vara större än den fattigas att köpa mat. Matvaror som majs och vete ska självklart inte användas för att göra bränsle så att världens rika ska kunna fortsätta åka bil som om ingenting hänt. En rapport från University of California skriver: "Den allt dyrare spannmål som krävs för att tillverka etanol för en enda stadsjeepstankning räcker för att föda en person ett år".

Biobränslen har sin roll framförallt i avfallet. Biogas kan göras av hönsspilling och slakteriavfall och etanol av andra restprodukter. Linköpings bussar drivs med biogas från slakteri.

Matpriserna går även upp på grund av spekulation, day-traders har inte betalt för att bry sig om världens fattiga och hungriga.

Jordbruket är extremt oljeberoende och med stigande oljepriser blir också maten dyrare. Dessutom märks redan effekten av klimatförändringarna i många jordbruksregioner. I Kenya har medeltemperaturen ökat med 3,5 grader de senaste 20 åren. Vattenbristen som på många ställen beror på misshushållning gör också att skördarna blir mindre.

Efterfrågan på mat som kräver mer resurser ökar också starkt eftersom många människor i t ex Kina och Indien kommit ur den värsta fattigdomen.

Matkrisen har många orsaker och den kräver helt nya lösningar som innefattar matsuveränitet, rättvisa och ett jordbruk som är långsiktigt hållbart.





## MAT OCH KLIMAT

Glaciärerna smälter – vad har det med dina köttbullar att göra? Vår mat - från jord till bord – är tillsammans med transporterna och bygg- och bostadssektorn de allra största klimatbovarna.

Det traditionella jordbruket med konstgödsel, bekämpningsmedel, traktorer och andra jordbruksredskap är oljedrivet från början till slut. Där förr människor gjorde arbetet görs det nu av oljan.

Köttproduktionen är värst. En rapport från FAO (FN:s livsmedelsorgan) kom fram till att köttproduktionen står för 18% av klimatgaserna. Det kan börja i Brasilien där skogar avverkas för att odla soja som ska användas för att föda upp djuren. Så exporteras köttet för att så småningom hamna på en svensk tallrik. Ett sedan länge känt problem är kornas fisar och rapar som släpper ut metangas som är en 25 ggr kraftigare klimatgas än koldioxid. Korna var ju faktiskt här först – före bilar och flygplan – men problemet är att de nu blivit så många på grund av ökad köttkonsumtion.

Mer extensiv köttproduktion, det vill säga djur som betar ute och håller landskapet öppet, är en viktig sak för att bevara den biologiska mångfalden. De djuren äter minimalt med kraftfoder och orsakar därför inte alls samma åtgång av fossilbränsle och därpå följande utsläpp. Dessutom mår djuren bra, till skillnad från djur som föds

upp industriellt. En del påstår att dessa långsamväxande betande kor skulle släppa ut mer metangas och vara sämre för klimatet än industrikossor, men det finns inga entydiga belegg för att så är fallet.

I Bohuslän har bönder med framgång länge producerat kött från djur som betar hagar och strandängar, s k Kaprifolkött. Dessutom är kött och mjölk från kor som går på gräsbete mycket nyttigare eftersom halterna av Omega3 fettsyror blir högre.

I debatten om kornas metangasutsläpp framhålls ofta att kyckling och gris är bättre ur klimatsynpunkt. Det stämmer ofta om man tittar på ett kilo producerat kött, men när man ser till hela produktionscykeln, dess miljöpåverkan och djurens välbefinnande så blir bilden en annan.

Grisproduktion är i många länder, t ex Danmark, en plåga för djuren och de har ingen möjlighet att bete sig naturligt inklämda i trånga bås. De kan inte lägga sig, de får ringar i näsan som hindrar att de bökar och får pungkulorna avslitna utan bedövning för att hindra urinsmak på köttet. Miljön tar stryk genom stora utsläpp av ammoniak som hotar grundvattnet. Kycklingarnas korta liv är inte roligare, där de avlats fram för att växa så fort så att benen inte bär dem när det är dags för slakt. Det finns en enda uppfödare i Sverige som har KRAV-märkt kyckling!

Det bästa valet ur klimatsynpunkt är att äta vegetariskt. Det kan gå åt upp till 20 gånger mer energi att producera ett kilo nötkött jämfört med ett kilo grönsaker. I Sverige äter vi mycket mer animaliskt protein än vad som är bra för oss, så det är en klar vinst för folkhälsan om vi äter mer vegetariskt.

Varje år slängs ca nio miljoner ätbart kött i butikerna. Ovanpå det kommer det som slängs i restauranger, storkök och hemma. Varje svensk beräknas kasta 100 kilo fullt ätlig mat varje år. I USA kastas 30% av all mat. En orsak till det är förstås att den inte värderas. Maten är för billig och vi värderar inte bondens arbete på rätt sätt.

Att slänga så mycket mat är som att lämna vattenkranen på och låta den rinna. Internationella vattenforskare räknar med att ungefär hälften av allt vatten som används för matproduktion på jorden slösas bort. Och vi vet att vatten är den mest kritiska resursen för att föda jordens befolkning i framtiden.



## SÄKER MAT

Tillsatser behövs när man använder maskintillverkad mat som ska hålla länge, för att fett och vatten inte ska dela på sig, för att motverka skumbildning, för att underlätta pumpning, för att återge färg, smak och andra förlorade egenskaper. Smakförstärkare behövs när råvarorna är för dåliga eller för hårt processade. Nanotekniken kommer med stormsteg inom livsmedelsindustrin, men ännu finns inte anpassade toxikologiska tester och regelverket släpar efter.

Det finns två enkla sätt att undvika tillsatser - laga maten själv och köp ekologiskt. Billig mat är inte billig av magiska skäl. Den billigare korven har mindre kött eller sämre kött. Den billigaste kycklingfilén består av 75% kött, istället för 100%. Billigaste "köttfärsen" är egentligen en "köttberedning" med minst 1.5% andra råvaror där hygienkraven är 10 ggr lägre.

Vänj dig vid det naturliga - en dressing skiktas sig och ska skakas, jordnötssmör får ett lager olja som ska röras ned.

## EN GRÖN MATPOLITIK

Vi Gröna i EU-parlamentet driver kampanjen - Kom med i matrevolutionen! Mat är grunden för våra liv, vår hälsa och vårt välbefinnande.

God mat är politik. Vi behöver en matpolitik som innefattar rätten för de fattiga att föda och försörja sig själva. En politik som sätter hållbarhet och mångfald i centrum och som ger bönder, fiskare och konsumenter ett gemensamt ansvar för rättvisa priser och rättvis handel.

Det oljedopade jordbruk som byggts upp på exploateringen av billig olja håller inte längre. Industrijordbrukets produktionsmetoder undergräver våra möjligheter att långsiktigt bruka jorden och försörja framtida generationer. En återgång till mer traditionella brukningsmetoder är nödvändig. Stordrift måste ersättas med småskalighet och kretsloppet måste återupprättas i jordbruket. Vi är vid ett vägsval.

Det är inte hållbart att fortsätta bygga hus och vägar på den bästa jordbruksmarken. Den goda jorden kommer att behövas för att producera mat och energi.

En skatt på kött och annan mat som man vill minska konsumtionen av borde införas genast.



## HUR ÄTER MAN GOTT, MEDVETET OCH KLIMATSMART?

Välj det som är ekologiskt och närproducerat. I valet mellan närproducerad traditionell mat och ekologiskt från andra länder kan det bli svårt. Ibland kan det vara bättre att stödja lokal utveckling på kort sikt för bättre miljö på lång sikt. Men en friväxande tomat i Spanien som flygs hit släpper dock ut mindre än en från ett fossiluppvärmt växthus nästgårds.

Bli en frågvis konsument och ställ krav i affären. På vissa orter går det att prenumerera på lådor med säsongens ekologiska varor. Se om det finns intresse där du bor att bilda en ekologisk inköpsring. I England är detta vanligt och tack vare köp direkt från grossist kan man ofta få ekologisk mat till priser som motsvarar affärernas pris på industrimaten. Njut av den mat som det är säsong för, det blir både godare, roligare och sparar transporter.

” Det går att hitta KRAV-märkt fisk och på [www.mp.se/carl](http://www.mp.se/carl) finner du en lista över vilka arter som är hotade och som man bör välja bort.

Vegetarisk mat går att variera i det oändliga och sparar jordens resurser. Vill du äta kött – välj lamm och kött från djur som betat ute. Enligt Naturvårdsverket behöver vi minska vår köttkonsumtion med 75% för att det ska vara hållbart.

Det går att hitta KRAV-märkt fisk och på [www.mp.se/carl](http://www.mp.se/carl) finner du en lista över vilka arter som är hotade och som man bör välja bort.

Släng inte mat – den håller längre än du tror! Man behöver inte vara slav under datummärkningen utan kan använda sitt smak- och luktsinne.

Välj rena råvaror – mat som är så lite processad som möjligt.

Tusentals nya initiativ blomstrar över världen. I Sverige är Eldrimner i Jämtland en föregångare och inspirationscentrum för småskalig livsmedelsproduktion. Överallt växer det upp nätverk som Sjuhäradsmat, Dalslandsmat osv.

I Borlänge har kommunen ordnat en sambandscentral dit lokala bönder kan leverera så att det blir lättare för kunderna att få tillgång till det närodlade. Kommunens upphandling från lokala leverantörer har ökat från 1 till 25% och trafiken har minskat.

Devon County Foodlinks i England, som finansieras av regeringen, länkar ihop lokala odlare och matmarknader. Detta uppskattas ha skapat 150 nya jobb och 15 bondemarknader och har gett möjlighet till en livaktig förädlingsindustri. Man räknar med att ca 115 miljoner kronor stannat i den lokala ekonomin som ett resultat av Foodlinks.

I Toronto i Canada har kommunen startat ett "Jord till bordprogram" – Toronto Food Policy Council - som knyter ihop låginkomsthåll med lokala odlare av grönsaker. Bönderna knyts också samman med skolor, sjukhus m.m. Man utbildar allmänheten i matkunskap och lobbar mot politiker för att bevara åkermark, för smartare transporter och mot GMO-mat.

Vartannat år samlar Slow Food-rörelsens Terra Madre många tusen småbrukare, fiskare, kockar och matintresserade från hela världen för att knyta kontakter, lära sig av varandra och flytta fram positionerna för den goda, rena och rättvisa maten.

Låt oss tillsammans sätta oss till bords med en doftande gryta! Kanske innehåller den KRAV-märkt lamm och närodlade rotsaker på hösten. Eller en pasta med färska örter, ekologisk rapsolja och en god riven lokalt producerad ost på våren. I Sverige har vi en mångfald av bra råvaror och det är härligt att låta mat vi fått från andra kulturer blanda sig med våra egna traditioner.

Låt oss tillsammans återupptäcka smakernas glädje och i stället för snabbmatens likriktning lyfta fram den goda, rena och rättvisa maten.

Kom med i matrevolutionen!

**Carl Schlyter** insåg efter att ha arbetat med människor på en soptipp i Brasilien att en bättre miljö går hand i hand med bättre sociala villkor. Det blev hans väg in i den gröna rörelsen.

Carl är idag EU-parlamentariker för Miljöpartiet de Gröna. I EU-parlamentet sitter han i miljöutskottet och är medordförande i utskottet för ekonomisk utveckling, budget och handel inom AVS-EU. AVS-EU är ett samarbete mellan EU och 77 länder i Afrika, Väst-indien och Stilla havet.

Framtidens största politiska utmaningar ligger på global nivå. Miljöproblem, krig och svält är något vi måste lösa tillsammans. Men att lösa dessa problem kräver en insikt i hur de hänger ihop, det duger inte att skapa stormaktsunioner mellan rika länder. Därför samarbetar vi med länder som ser konsekvenserna av problemen och där den starkaste viljan till förändring finns.

De rika länderna i världen har ett stort ansvar för att bryta fattigdomsspiralen, inte minst genom att ge de fattiga länderna rättvisa handelsvillkor och sluta utnyttja deras råvaror och arbetskraft med osolidariska metoder och avtal. För oss gröna är det en självklarhet att ta det ansvaret, och du kan hjälpa till.

---

## Lästips

Eric Schlosser: **Snabbmatslandet**

Mats-Eric Nilsson: **Den hemlige kocken och Äkta vara**

Carlo Petrini: **Slow food – gott, rent och rättvist**

Gunnar Lindstedt: **Svart jord**

Vandana Shiva: **Soil not oil**

Isabella Löwin: **Tyst hav**

[www.mp.se/carl](http://www.mp.se/carl)

[www.greens-efa.org](http://www.greens-efa.org)



Alla texter och bilder i denna broschyr publiceras med Creative Commons-licens. För mer information se [creativecommons.se](http://creativecommons.se).

# KONTAKT

Carl Schlyter, EU-parlamentariker  
Telefon Bryssel: +32 2 284 5273  
Telefon Strasbourg: +33 38817 5273  
E-post: carl.schlyter@europarl.europa.eu  
Hemsida: www.mp.se/carl

Jeanette Perman, politisk assistent  
Telefon Bryssel: +32 2 284 7273  
Telefon Strasbourg: +33 38817 7273

Valter Mutt, omvärldsanalytiker  
Telefon: 0730 - 30 20 27  
E-post: valter.mutt@mp.se

Marita Pahlén, pressekreterare  
Telefon: 0706-75 03 73  
E-post: marita.pahlen@telia.com



## JA, JAG VILL...

- få mer information om Miljöpartiet de Gröna
- bli medlem i Miljöpartiet de Gröna
- bli medlem i Grön Ungdom (jag är under 26 år)
- bli medlem i Gröna Studenter

Namn: .....

Adress: .....

.....  
Mat och hälsa/2009

porto

Miljöpartiet de Gröna  
Pustegränd 1-3  
118 20 Stockholm