

Klimatsmart mat 8.11.2023

33 glada marthor träffades för att lyssna till Elisabeth Eriksson från Marthaförbundet som talade om klimatsmart mat. Vi fick också smaka på läckerheter som gjorts av Marianne S grönkålssalladen, Clara Gustafsson de trattkantarellfyllda crepsen, Muska äppelkompott på inhemska äpplen.



Vi kunde konstatera att vi marthor redan är inne på en bra väg då det gäller att leva klimatsmart. Så är dock inte totalläget i Finland. Vi konsumerar mer än någonsin. Om alla på jorden skulle konsumera som vi skulle vi använda 3,8 jordklot per år. Köpfri november är något man nu försöker satsa på.

Genom att leva hållbart kan vi:

- öka vårt välmående
- hitta njutning i enklare saker
- spara pengar

De största klimatbovarna är:

El och värme 25 %

Jord- och skogsbruk 24 %

Industri 21 %

Transport 14 %

Byggnader 6,4 %

Övrigt 9,6 %

Här kommer några tips Elisabeth gav för en klimatsmartare matkonsumtion:

1. Ät östersjön ren! Smartfisk = Vilda outnyttjade fiskarter så som strömming, braxen, id, mört, nors, gärs, hornsimpa. 1 gram fosfor = 1 kg blågröna alger, Tex mörten 8 g fosfor/kg.
2. Utnyttja naturens skafferier och förbättra ditt välbefinnande.
3. Öka andelen vegetabilier i kosten. Fullkornsprodukter, rotfrukter, frilandsgrönsaker, bär, baljväxter, frön, nötter, vegetabiliska oljor.

4. Handla enligt säsong.

- bättre kvalitet, godare
- bättre näringsinnehåll
- bättre pris
- bättre för klimatet

5. Gör själv!

- ändra på rutiner
- spara på miljön
- spara pengar

6. Välj ekologiskt om möjligt

När du äter kött, ät bra kött. Ät hela djuret. Välj vilt då det är möjligt.

7. Minska matsvinnet

1/3 av all mat blir matsvinn. I Finland är det hemhushållen som slänger mest mat. 25 kg/person varje år. Minst 125,-/person varje år.

Hur skall vi då minska matsvinn?

- inventera
- använd alla sinnen innan du slänger
- använd hela råvaran
- var kreativ
- släng inte pengar i komposten



Muska berättade hur man fermenterar och Carola informerade om Porkala Biff vars Highland boskap går ute. En gång i månaden kan man i Porkala köpa deras kött och också beställa andra delar av djuren. Hon berömde särskilt hjärta och kinder. De blir så inspirerade på gården då man vill ha också andra delar än stek och file'er.

Ät upp vad som samlats i era matskåp!
Vi ses snart igen
Carola