



Välkommen!



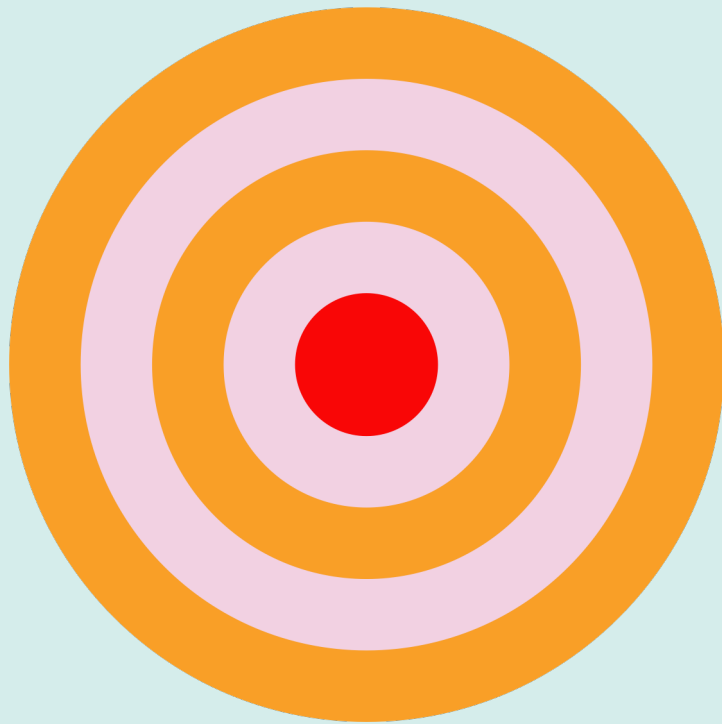
Dagens foodjam

- **Varför är det bra med svenskodlade baljväxter?**
- **Hur kan vi använda baljväxter i matlagningen?**
- **FoodJam – Nu lagar vi mat!**
- **Baljväxtbuffé!**
- **Utvärdering**



**Enkla mat- & klimattips
för kommuner!**





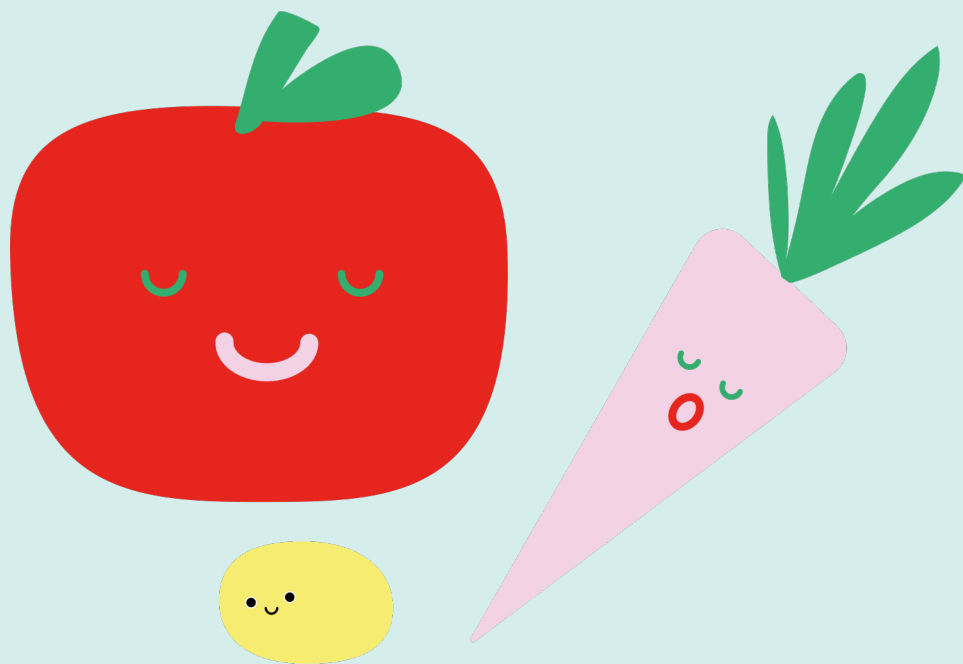
1.

Sätt ambitiösa politiska mål
om ekologiska inköp,
om minskad klimatpåverkan
och minskat matsvinn.



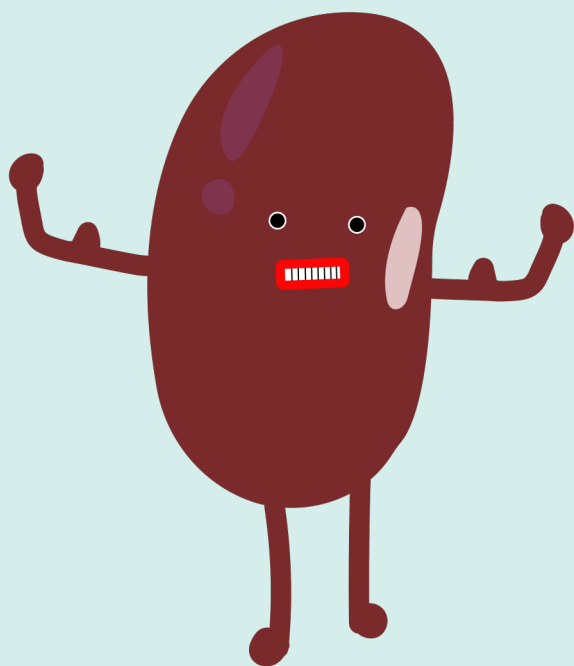
2.

Laga mer mat från grunden
Det blir roligare för de som jobbar i köken
och godare för de som äter.



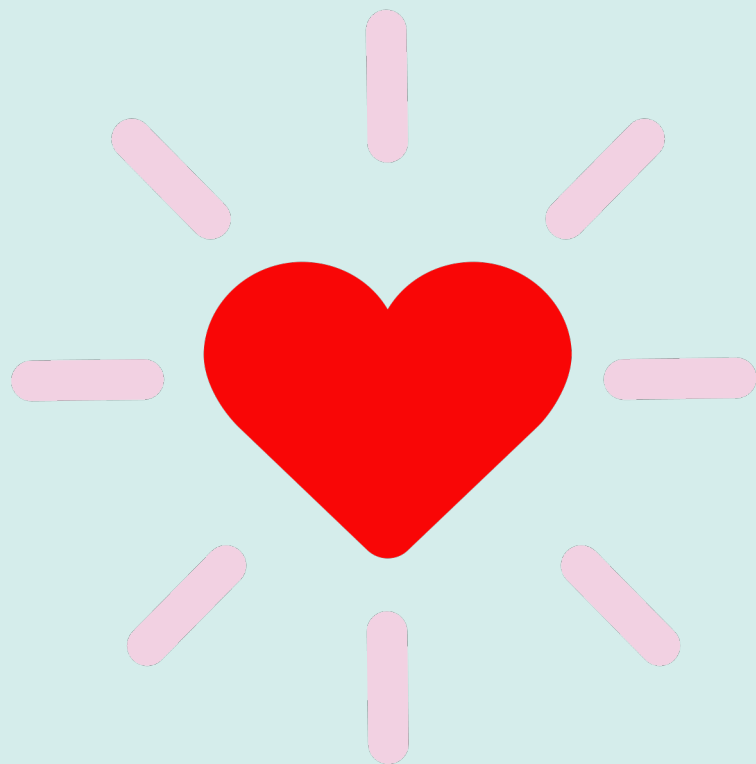
3.

Köp in frukt och grönt i säsong
Välj rotfrukter och grövre grönsaker
framför salladsgrönt.



4.

Servera mer grönt
Låt mer av proteinet i måltiderna
komma från baljväxter.



5.

Välj kött med omsorg

Det är bättre med lite av naturbetande,
svenskt ekokött än mycket av
foderuppfött kycklingkött tex



6.

**Inkludera matgästerna
och använd skolmåltiderna
i undervisningen.**



Varför
ska vi välja svenska
baljväxter





Klimatpåverkan

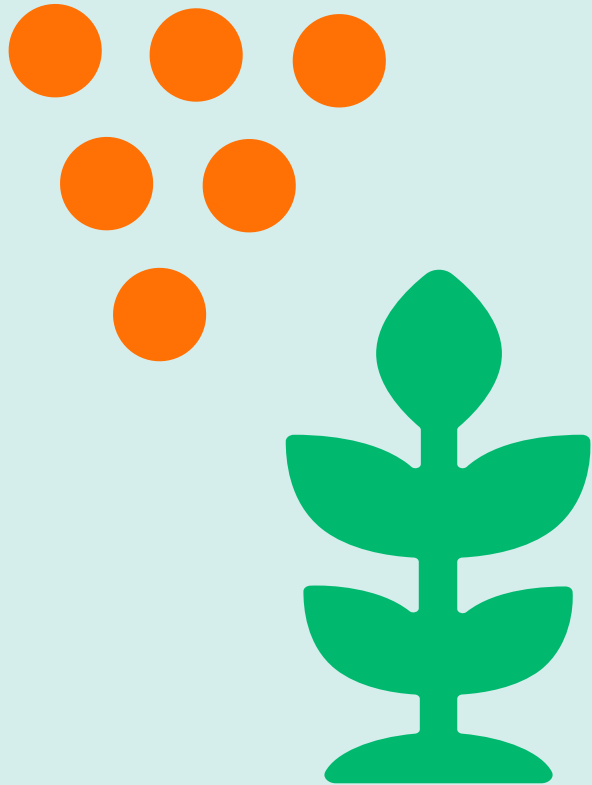
Baljväxter som odlas, förpackas och säljs som torrvaror i Sverige har **åtta gånger** lägre klimatpåverkan än de som är importerade från exempelvis Italien.



Biologisk mångfald

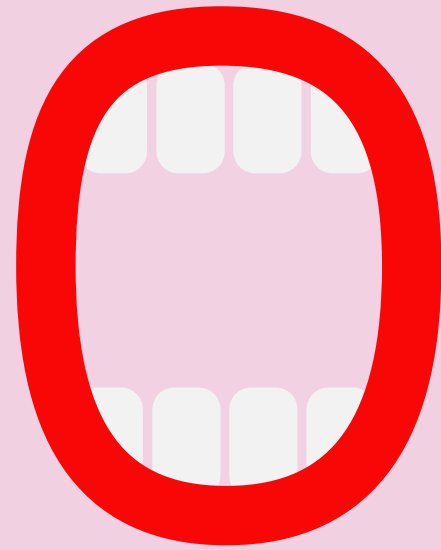
Att välja svenskodlat gynnar också vår biologiska mångfald eftersom vi får en större variation av växter på vår odlade mark.





Kemiska bekämpningsmedel

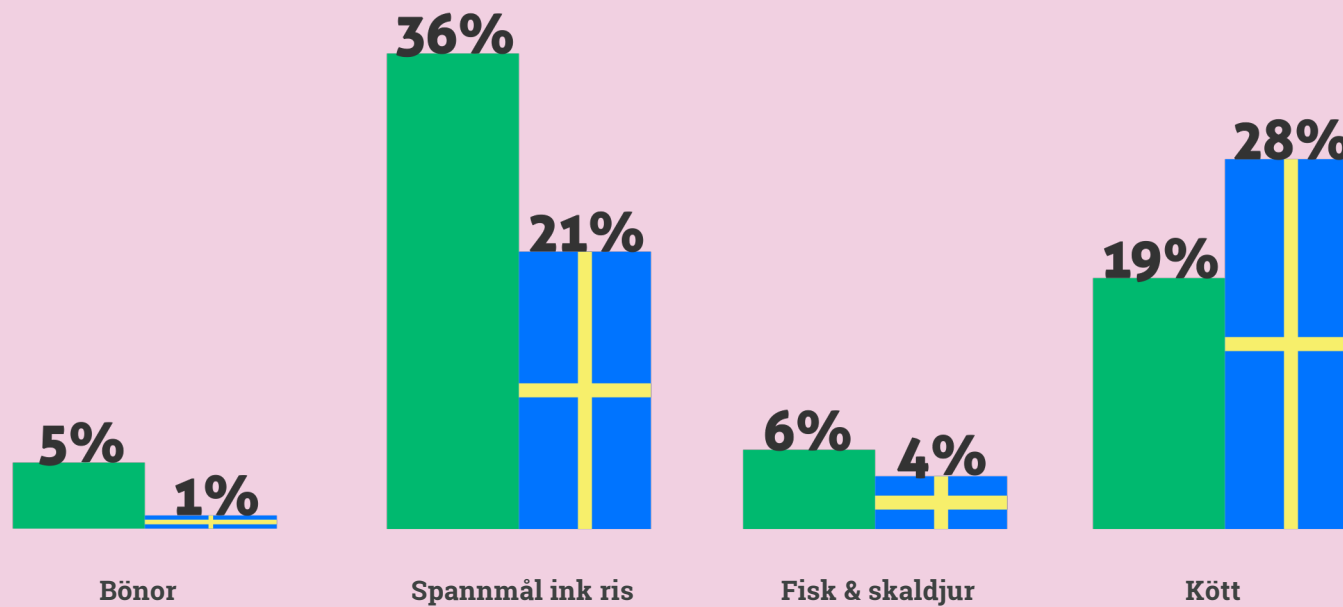
I många av de länder som vi importerar baljväxter från används mer kemiska bekämpningsmedel än här hemma.



Hur äter vi idag?



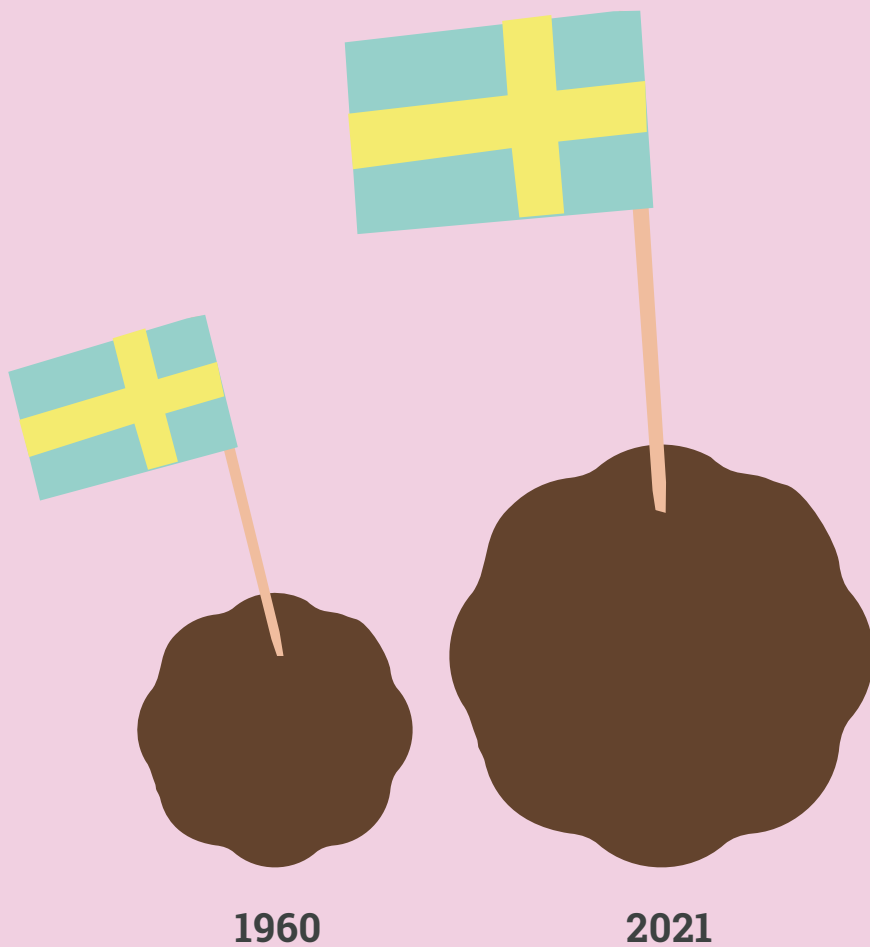
Proteinkällor globalt & i Sverige



Köttkonsumtionen i Sverige

1960: 50.76 kg/person

2021: 80,01 kg/person



Hur kan vi äta istället?

- Konsumtionen av rött kött bör minska
- Tio gånger högre konsumtion av bönor, linser och andra baljväxter samt nötter.
- Minst en extra portion grönsaker!
- Halvera matsvinnet.
Idag uppgår svinnet till ca 30% av allt som produceras.

Är det bra att odla baljväxter?

J A !

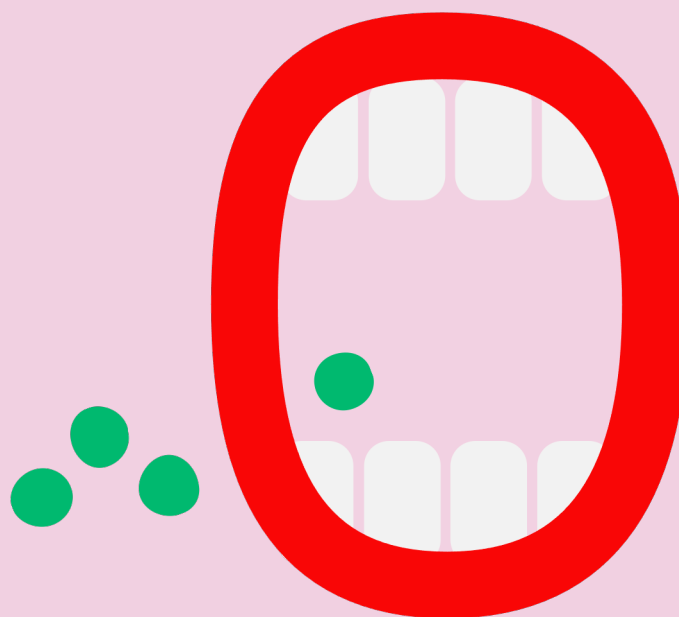
- Baljväxter fixerar kväve
- Baljväxter minskar behov av kvävegödsel
- Baljväxter odlas i växtföljd var 5-8:e år

Är det nyttigt att äta baljväxter?

Japp! Baljväxter är fullproppade med proteiner, kolhydrater, fibrer, järn, zink, magnesium, kalium. Dessutom innehåller de nästan alla B-vitaminer som finns och mycket lite fett.

Det finns starka vetenskapliga bevis för att baljväxter har en positiv effekt på din hälsa!

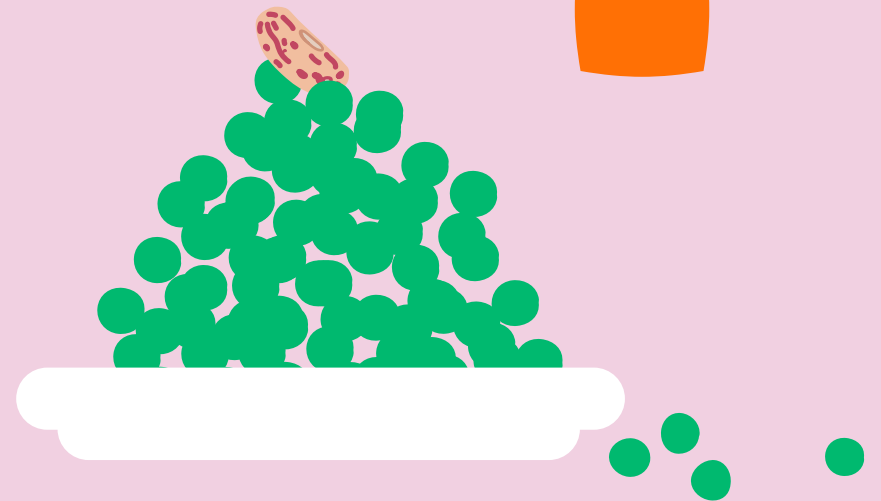
JAAA!



ÖVNING

Vad skulle få er att servera/laga/äta
mer baljväxter?

(5 min bikupa – redovisa två ord per grupp)





Tack!

