

Vad i hela Norden ska vi äta egentligen?

Norden är känt för sina goda råvaror och här har vi också sen urminnes tider lagat säsongsbetonad mat. Det är dags att fräscha upp gammal kunskap men också uppdatera sig med de senaste rönen på matfronten.

Den här cirkeln vänder sig till Dig som är intresserad av vad den mat du stoppar i dig innehåller och hur den påverkar dig och din omgivning. Du får information och kunskap om hur du kan tillaga mat som får dig att må bra och som belastar allas vår miljö mindre. Cirkeldeltagarna har möjlighet att lära sig goda nordiska recept och dela med sig av sina egna favoritrecept i trevligt sällskap. Cirkeln är upplagd på fyra träffar som handlar om hur man lagar klimatvänlig mat med lokalproducerade råvaror utifrån säsong.

Träff 1. Ny nordisk mat

Nordiska ministerrådet satsar stort på nordisk mat och syftet med satsningen är att främja den nordiska matkulturen. Under denna träff diskuterar gruppen vad Ny nordisk mat egentligen är. Det är även vid den här första träffen som gruppen tillsammans går igenom vad man förväntar sig av cirkeln och hur arbetet ska läggas upp. Litteraturförslag: *Ett bedre liv gennem mad og motion – Nordisk handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet och Mjolkfrämjandets hemsida som handlar om Nordisk mat <http://nordiskmat.se/>.*

Träff 2. S.M.A.R.T. mat

S.M.A.R.T står för

Större andel vegetabilier

Mindre utrymme för "tomma kalorier"

Andelen ekologiskt ökas

Rätt köttval, rätt grönsaksval

Transportsnålt

På den här träffen går gruppen igenom problematiken kring mat och klimat. Hur påverkar vi klimatet och miljön genom de val som vi gör i affären? Dessutom provlagas några S.M.A.R.T.-recept. Litteraturförslag: *På Konsumentverkets hemsida finns det mer information om S.M.A.R.T. mat. Se www.kov.se, klicka på "mat" i högra hörnet och sedan på "mat och miljö". Använd gärna nedanstående länk för recepttips <http://www.ihv.uu.se/kokboken/receptlista.php>*

Träff 3. Lokal mat

Vid tredje träffen samtalar gruppen om hur mattraditionerna har sett ut lokalt på orten och hur de har förändrats under de senaste decennierna. Man diskuterar också hur man själv kan påverka det lokala utbudet och minska den negativa belastningen på miljön genom sina val. Bjud gärna in en lokal handlare!

Litteraturförslag: *KliMat från Hulebäcksgymnasiet, Maten och klimatet från Medströms bokförlag samt Den svenska maten och klimatet av Niclas Åkeson.*

Träff 4. Säsongsbetonad mat

På den avslutande träffen betonas vikten av att anpassa sina måltider efter de råvaror som säsongen erbjuder. Gruppen testlagar också några recept baserade på säsongens råvaror.

Litteraturförslag: *Gårdarnas mat av Maximillian Lundin och Rune Kalf Hanse, I kökslandet – möten mellan mat och trädgård.*

Tips!

Under cirkelns gång kan ni passa på att bjuda in någon utomstående expert. Det kan vara en kock som lagar mat efter säsong, en klimatexpert eller varför inte bjuda in den ägaren av den lokala matbutiken.

Nordiskt gästabud / fest

Cirkeln kan med fördel avslutas med ett nordiskt gästabud eller fest och arrangeras som ett kulturarrangemang tillsammans med SV-kontoret på orten.

Litteratur

- Lundin, Maximillian – Gårdarnas mat, Norstedts förlag 2008
- KliMat, en kokbok om klimatsmart mat producerad av elever på Hulebäcksgymnasiet i Härryda
- Björklund Johanna, Holmgren Pär och Johansson Susanne – Mat och klimat, Medströms bokförlag 2008
- Åkeson, Niclas – Den svenska maten och klimatet, LRFs distributionstjänst 2008
- Magnusson, Carola – Manna, en medveten kokbok, bokförlaget Langenskiöld 2005
- Ett bedre liv gennem mad og motion – Nordisk handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet. ISBN: 92-893-1346-3
- Kalf Hansen, Rune – I kökslandet – möten mellan mat och trädgård, bokförlaget Max Ström 2004
- Magnusson, Carola – Carolas ekokök, Bokförlaget Langenskiöld 2008

Tips på bra hemsidor med mer information

- Mjölkrämjandets hemsida om Nordisk mat www.nordiskmat.se
- Konsumentverkets hemsida www.kov.se, klicka på "mat" i högra hörnet.
- Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se, klicka på "mat och näring" resp. "märkning av mat" i vänstra hörnet.
- Svenska Naturskyddsföreningens hemsida www.naturskyddsforeningen.se, klicka på "natur och miljö" och sedan vidare till "jordbruk och mat" i vänstra spalten. Kika även på "grön guide" och sedan vidare till "våra råd och tips" i vänstra spalten.
- Uppsala universitets receptsida för S.M.A.R.T. mat <http://www.ihv.uu.se/kokboken/receptlista.php>
- Centrum för uthållighet lantbruk vid SLUs hemsida. www.cul.slu.se
- Föreningen Kravs hemsida. www.krav.se

Låter det här intressant?

Anmäl dig då till din lokala SV-avdelning.

www.sv.se