

# Matkalkylatorn

Du ska nu få undersöka hur olika maträtter påverkar klimatet och miljön genom att använda *Matkalkylatorn*. Det är som en miniräknare som visar hur mycket koldioxidutsläpp olika maträtter leder till.



En vanlig måltid i Sverige släpper ut ca 1,8 kg koldioxid. För att ta hand om planeten borde värdet ligga på 0,5 kg koldioxid. Vi behöver alltså tänka efter när vi väljer vad vi lägger på tallriken!

## Koldioxid (CO<sub>2</sub>)

En gas som finns i luften. För mycket koldioxid leder till global uppvärmning.

## Undersökning

1. Hypotes: Tror du att det gör någon skillnad om du väljer att äta potatis eller ris? Motivera ditt svar.

---


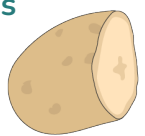


---



---

2. Gå in på [matkalkylatorn.se](http://matkalkylatorn.se) och fyll i receptet på korvstroganoff med ris. Anteckna resultatet i tabellen. Fyll sedan i receptet på korvstroganoff med potatis och anteckna resultatet.

<p><b>Korvstroganoff med ris</b></p> <p>0,7 dl ris 100 g fläsk (korv) 0,6 dl matlagningsgrädde 10 g grönsaker (tomat)</p> <p>Koldioxidutsläpp: _____</p> 	<p><b>Korvstroganoff med potatis</b></p> <p>200 g potatis 100 g fläsk (korv) 0,6 dl matlagningsgrädde 10 g grönsaker (tomat)</p> <p>Koldioxidutsläpp: _____</p> 
--	---

3. Blev det någon skillnad i utsläpp när du räknade på ris jämfört med potatis? Förklara varför.

---



---



---

4. Tror du att det blir någon skillnad om du väljer att äta en vegetarisk stroganoff istället för en stroganoff med kött? Motivera ditt svar.

---



---




---

5. Gå tillbaka till *matkalkylatorn* och fyll i receptet på vegetarisk stroganoff med ris. Anteckna resultatet.

**Vegetarisk stroganoff med ris**

0,7 dl ris  
 100 g vegokött  
 0,6 dl matlagingsgrädde  
 10 g grönsaker (tomat)

Koldioxidutsläpp: \_\_\_\_\_



6. Blev det någon skillnad i utsläpp när du valde korvstroganoff jämför med den vegetariska stroganoffen? Varför då?

---



---



---

7. Rita tre staplar i diagrammet med de värden du fick i *matkalkylatorn*.

Koldioxidutsläpp för olika maträtter (kg CO<sub>2</sub>)



## Biologisk mångfald

Att vara miljövänlig handlar inte bara om att minska koldioxidutsläppen. Det kan också handla om att skydda den biologiska mångfalden.

### 1. Vad är biologisk mångfald?

---

---

---

---

---

#### Biologisk mångfald

Att det finns många olika arter av djur, växter och svampar. Naturens ekosystem mår bra av att det finns en stor variation, en mångfald!

#### Ekosystem

Alla djur, växter och svampar som lever inom ett visst område, och miljön som finns runt omkring dem. Till exempel ett korallrev med alla djur och alger som bor där.

### 2. Varför tror du att det är det bra att skydda den biologiska mångfalden?

---

---

---

---



När du fyller i olika matvaror i *matkalkylatorn* finns det korta faktatexter om hur de påverkar den biologiska mångfalden. Skrolla ned på sidan där för att klicka på dem och läsa.

### 3. Hur påverkar *ris* den biologiska mångfalden?

---

---

---

### 4. Hur påverkar *potatis* den biologiska mångfalden?

---

---

---

## Extrauppgift

Använd *Matkalkylatorn*. Välj några egna matvaror/recept att jämföra utifrån vilka utsläpp de ger och hur de påverkar den biologiska mångfalden. Välj fritt, eller uppgift 1 eller 2 med olika ingredienser i en pastarätt eller olika pålägg på frukostmackan påverkar miljön.

### 1. Pasta

#### Pasta med sås, 1 portion

90 g pasta  
 1 dl matlagningsgrädde  
 25 g ost  
 + *någon av ingredienserna:*  
 100 g lax, 100 g nötkött, 100 g kyckling  
 eller 25 g torra linser



a) Vilken ingrediens hade högst CO<sub>2</sub>-utsläpp? \_\_\_\_\_

b) Vilken hade lägst? \_\_\_\_\_

c) Skrolla ner och läs texten om lax. Varför är lax som får rött ljus i WWF:s fiskguide inte ett bra val?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. Frukostmacka

#### Brödskiva med pålägg

1 brödskiva  
 + *något av påläggen:*  
 30 g nötter (2 msk jordnötssmör),  
 30 g ost (2 skivor eller ½ dl riven ost),  
 15 g fläskkött (1 skiva skinka)



a) Vilket pålägg hade högst CO<sub>2</sub>-utsläpp? \_\_\_\_\_

b) Vilket hade lägst? \_\_\_\_\_

c) Skrolla ner och läs texten om nötter. Vilka två olika märkningar nämns för ekologiska nötter? Varför är ekologiska nötter bra för den biologiska mångfalden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_