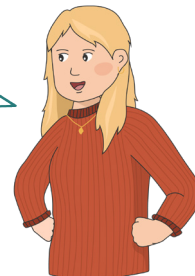


Klimatsmart att byta ingredienser?

1. Minska matsvinn

Det mest klimatsmarta du kan äta är det du redan har hemma. Genom att ersätta en sak du saknar med något du redan har hemma, minskar risken att råvarorna blir gamla och slängs. Att använda rester och sådant som är på väg att bli dåligt sparar både resurser och pengar.

Läs texten och diskutera sedan frågorna.



2. Säsongstänk – minska klimatpåverkan

Många råvaror har mycket lägre klimatavtryck när de är i säsong och lokalt producerade. Att ersätta ingredienser som är utanför säsong med råvaror som är i säsong sparar energi från växthusodling och långa transporter.

3. Transporter och ursprung

Livsmedel som transporterats långt (flygfrakt, kyltransporter) kan ha högre utsläpp än de som transporterats kort. Genom att välja närodlat eller svenskproducerat kan klimatavtrycket minskas. Till exempel färsk ingefära från Asien eller avokado från Sydamerika kan ersättas av lokala råvaror med liknande funktion eller smakprofil. Exempelvis en guacamole gjord på svenska ärtor istället för avokado.

4. Ingrediensval och klimatavtryck

Olika ingredienser orsakar olika stora utsläpp.

- **Komjolk:** Ersätts ibland av växtdryck. Havremjolk har en lägre klimatpåverkan än komjolk.
- **Smör:** Har ett högt klimatavtryck. Oljor, äppelmos eller växtbaserade fetter kan vara mer hållbara alternativ.
- **Ägg:** I vissa recept kan vegetabiliska bindemedel användas för att minska användningen av animaliska produkter.

Poängen är inte alltid att välja bort, utan att förstå klimatavtrycket och göra medvetna val.

Klimatavtryck (Från RISE Öppna listan 3,0 2025):

Livsmedel	Ursprung	Klimatavtryck (kg CO ₂ e/kg)	Räknebas
Mellanmjölk, 1,5% fett	Sverige	0,9	per liter mjölk
Grädde, 40%	Sverige	4,3	per kg grädde
Smör, 80%	Sverige	8,2	per kg smör
Margarin, 40% fett	Sverige	1,5	per kg margarin

5. Effektivare användning av resurser

Att byta ut ingredienser kan hjälpa oss att använda råvaror på många olika sätt, istället för att köpa något nytt till varje recept. Det sparar på resurser i hela produktionskedjan: vatten, mark, energi och arbetskostnader.

6. Kreativ och svinnsmart i köket

Genom att inte vara recept-beroende blir man bättre på att laga mat av det som redan finns. Det gör att man i längden planerar bättre, köper färre engångs ingredienser och får en mer hållbar konsumtion.

Sammanfattning

Att byta ingredienser handlar inte om att alltid välja bort vissa livsmedel, utan om att förstå vad olika ingredienser gör i ett recept och hur våra val påverkar klimat, resurser och matsvinn.

När du vet varför en ingrediens används kan du:

- laga mat eller baka med det du redan har hemma
- minska matsvinn och onödiga inköp
- göra mer medvetna val kring klimat och resurser.

I köket finns sällan ett enda ”rätt” svar – men många fungerande lösningar.

Diskutera

1. Har ni bytt ingredienser i recept nån gång? Varför, till vad, och hur blev det?
2. Kan det vara klimatsmart att byta ingredienser? Varför?
3. Vilken av de sex punkterna tycker ni verkar lättast att genomföra? Varför?
4. Vilken av de sex punkterna tror ni har störst effekt när det gäller klimatavtryck? Motivera ert svar.

