



Seks råd for mer bærekraftig mat

1. Mer plantebasert mat

Det er både sunt, klimavennlig, arealeffektivt og fremmer biologisk mangfold.

2. Bevisste valg av fisk og sjømat

Mer villfisk heller enn oppdrettsfisk, og prøv gjerne ut nye retter med tang og tare.

3. Mindre og bedre kjøtt

Mindre rødt kjøtt, men gjerne viltkjøtt, økologisk kjøtt og kjøtt fra dyr som går mye på beite.

4. Mat i sesong og kortreist mat

Ved å tilpasse kostholdet til det som er tilgjengelig der man bor i de ulike sesongene, sikrer man variasjon gjennom året og reduserer klimafotavtrykket.

5. Mer økologisk og Fairtrade

Hvis man ikke vet detaljene i hvordan maten er produsert, er merkeordninger med økologisk mat og fairtrade en god hjelp. Let etter Fairtrade-merket på matvarer som må importeres.

6. Mindre matsvinn

Unngå å kjøpe mer enn nødvendig, og sikre at rester blir oppbevart så det ikke blir ødelagt. Bruk restemat, og vær på utkikk etter mat som kan reddes fra å bli kastet.

Kilder:

Miljødirektoratet: Klimavennlige menyer
Miljødirektoratet: Mat og matsvinn
Debio: Håndbok for et bærekraftig måltid

Svenska kyrkan: (SK) Mat för hela livet
Framtiden i våre hender: Bærekraftig mat
Naturvernforbundet: Bærekraftig mat

Se også Kirkenes Verdensråds "Ti bud for mat" på <https://www.oikoumene.org/>