



Hållbar utveckling - planera, hantera, värdera!



Skolporten 3 december 2012

Minna Hellman
Konsumentföreningen Stockholm
www.slangintematen.se/skola



Konsumentföreningen Stockholm (KFS)

Kooperativ förening - ägd och styrd av sina medlemmar

650.000 medlemmar i Stockholmsområdet

Medlem och stor delägare (20 %) i Kooperativa Förbundet (KF)

Driver ingen egen affärsverksamhet

Kooperationens verksamhetsidé

*Att skapa ekonomisk nytta och samtidigt göra det möjligt
för medlemmarna att i sin konsumtion bidra till en hållbar
utveckling för människor och miljö.*





Konsumentföreningen
Stockholm

Förpackningar

HETT OM MAT

När du äter MAT, äter du också FÖRPACKNINGAR

När du äter MAT, äter du också FÖRPACKNINGAR

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM
SEMINARIUM/MEDLEMSMÖTE
8 APRIL 2013

Klockan 13-17, Folkeke Hus, Barnhusgatan 12-14, Stockholm. Seminariet HETT OM MAT med bland annat: Håkan Jönsson, Annika Olsson, Louise Kärlig, Johanna Björklund, Lotta Lundgren, Monica Lind, Lars Lind, Fredrik Paulin, Minna Hellman, Sara Begnec.



Konsument & Miljö - Vad gör vi?

- Lyssnar
- Informerar
- Påverkar








Konsumentföreningen
Stockholm

Hållbar utveckling

- Hur har vi det idag?

- Vi lever och konsumerar som om vi har tre jordklot
- Avfallsmängderna kan tredubblas till år 2050
- Vi slänger en miljon ton mat per år i Sverige
- Vi konsumerar 15 kg textil om året
- Vi slänger 8 kg textil i soppsåsen



KSF Konsumentföreningen
Stockholm

Vi måste ändra livsstil

Men hur?

- Välbefinnande som drivkraft?
- Mer fritid
- Konsumera som vi gjorde för trettio år sen
- Leva hållbart



Hur lever man hållbart?

- Minimera avfallet
- Inte slänga mat
- Källsortera
- Köpa förre saker?
- Köpa kvalitet
- Vintage
- Återanvända
- Reparera



Hur förändrar vi ett beteende?

"förändra världen ett beteende i taget"

Magnus Johansson, beteendeingenjör

- Kommunikation och upprepning
- Budskapet förstärks av en positiv konsekvens
- Direkt feedback/konsekvens är avgörande

KSF Konsumentföreningen Stockholm

Matsvinn




KSF Konsumentföreningen Stockholm

Var det bättre

THE GOSPEL
OF THE
CLEAN PLATE
DONT WASTE ANY FOOD



LEAVE A CLEAN
DINNER PLATE

TAKE ONLY SUCH FOOD AS YOU
WILL EAT

THOUSANDS ARE STARVING
IN EUROPE

GIVE
IT
STYLE



LEFTOVERS CAN TASTE GOOD
AND LOOK GOOD... Follow the
"Army Cook"

SAVE
LEFTOVERS

NEW YORK STATE DEPARTMENT OF HEALTH
HERMANN M. BIGGS, COMMISSIONER



Det onödiga matavfallet har, på sin väg från jord till bord, gett ett utsläpp på 1 425 000 ton CO2 per år.

Det motsvarar 525 000 svenska medelbilar eller 325 000 oljeeldade villor.



Matproduktionen

står för 25 % av övergödningen

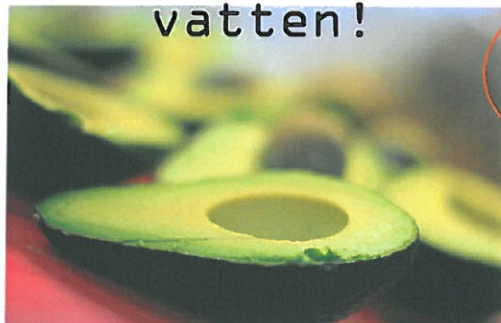
- 25 % av den totala klimatbelastningen





Konsumentföreningen
Stockholm

Vi slänger också vatten!



1 avokado =
200 liter vatten!

Photo: Evan Blaser/Dickr

• 1 potatis	25 l	• 1 kg vete	3 000 l
• 1 kopp kaffe	140 l	• 1 hamburgare	2 400 l
• 1 glas juice	170 l	• 1 kg kött	15 000 l

3000 - 5000 kronor per år
och hushåll





Ett bord önskas för 9 miljarder
människor – och det är bråttom!



Rapport från en slaskhink

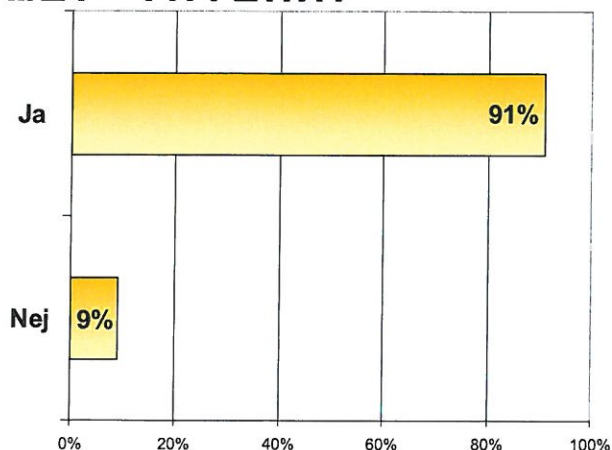
- om maten vi slänger i onöda

- Attitydundersökning²⁰⁰⁹
- Plockanalys
- Slutsatser och åtgärder
- Hur kan vi minska matavfallet?



www.konsumentforeningenstockholm.se

Händer det att du slänger mat ihland?



Ja – vanligare bland hushåll med hög inkomst:

- Över 700 000 kr: 97%
- Under 250 000 kr: 86%

Nej – vanligare bland de äldsta:

- 65-74 år: 24%
- 18-29 år: 4%

Varför slänger vi mat?

- Glömt mat i kylskåpet: 65 %
- Utgången bäst före-datum: 57 %
- Äter inte mat vars bäst före-datum passerats: 26 %



"Varför äter du inte något vars bäst före-datum har gått ut?"

"Bortsett från det faktum att det kan smaka illa så finns risken att man blir dålig och måste utebli från arbete och det kostar minst lika mycket som att kasta lite mat då och då."

"Det gör man helt enkelt inte."

"Alla varor bör vara så fräska som möjligt pga hälsorisker."

"Jag anser, att har bäst före-datumet passerats, så är maten otjänlig."

Slutsatser av attitydundersökningen

"Bäst före"
tolkas olika

Dålig matplanering
är vanligt

Rädsla att bli
sjuk styr

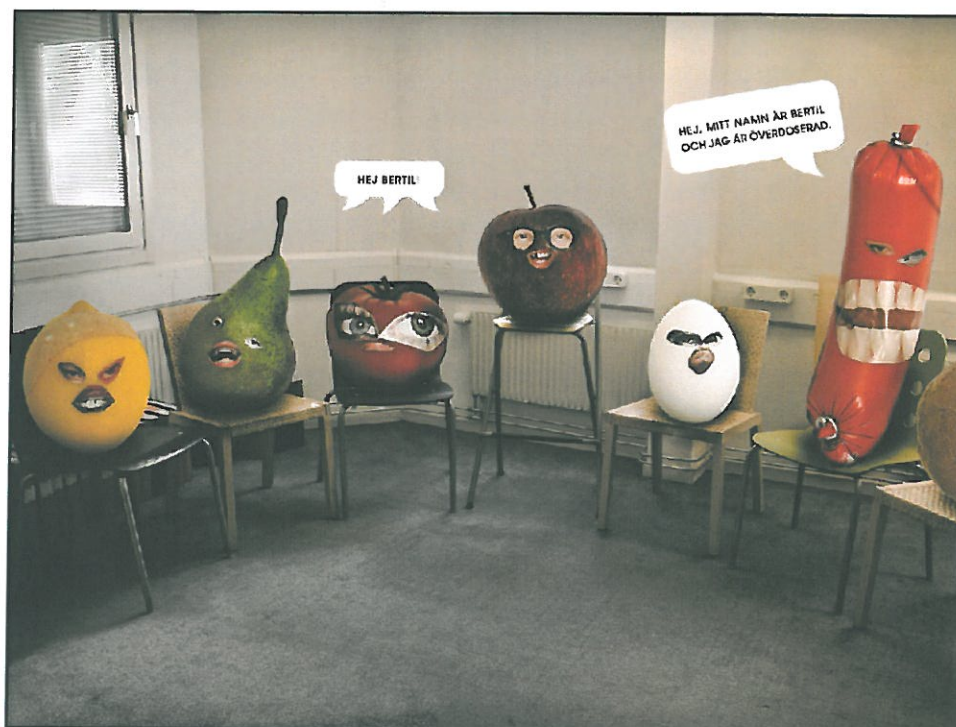
Unga mer benägna
slänga mat i förtid

Matavfall i Sverige (SMED, 2011)

Livsmedelsindustri	171 000 ton	17 %
Butik /Grossist	39 000 ton	4 %
Skolkök	26 000 ton	2 %
Restauranger	99 000 ton	10 %
Hushåll	674 000 ton	67 %
Varav oundvikligt	435 000 ton	65 %
<u>Varav onödigt</u>	<u>239 000 ton</u>	<u>35 %</u>
Totalt:	1 010 000 ton	

Det onödiga matavfallet motsvarar 25 kilo per







Konsumentföreningen
Stockholm

SJU MOMENT

1. Start
2. Mål
3. Utmaning
4. Tänka
5. Agera
6. Bonus – om du hinner
7. Värdera

TRE LEKTIONER

- Sopa eller soppa? När blir maten skräp?
- Varför ska man inte slänga mat?
- Vad är hållbart?



**SLÄNG
INTE
MATEN**



LÄRARRUMMET

LEKTIONSPLANERING SOPPAN.

SOPA ELLER SOPPA? NÄR BLIR MATEN SKRÄP?

ÅRSKURS: 4-9
ÄMNE: Hem- och konsumentkunskap
TIDSÄTGÅNG: Ca 90 minuter

FÖRBEREDELSE:
Skumpna/fläckiga potatisar och purjolök
Tomma förpackningar etc (sopor)
Soppåse
Ett par sedlar

ORD OCH BEGREPP:
Sopor
Hushålla
Råvaror
Skala
Rensa
Skära
Koka
Sjuda
Servera

Inspirationsbilder, filer och länkar finns i lärarummet på webben.

JAG HÅLLER LÅNGT EFTER ATT MITT BÄST FÖRE-DATUM PASSERAT.



1. START

Ställ fram råvaror (skumpna/fläckiga, men ätbara, potatisar och lök) på ett bord tillsammans med några tomma, knäckiga förpackningar som ska föreställa skräp samt ett par sedlar. Ta fram en soppåse och börja slänga råvarorna, släng sedan förpackningarna och sist sedlarna.

Diskutera: Vad är sopor? Kan man slänga pengar? Kan man slänga ätbar mat? Vad kan man göra istället? När blir maten sopor? Kan sopor vara en resurs? Ja! Ta upp materialåtervinning och att matavfall kan bli biogas.

- Visa inspirationsbild 2. Diskutera: Vad slängdes då och vad slängs nu? Måste vi slänga så mycket?
- Visa inspirationsbild 3. Diskutera hur det kan komma sig att vi köper mat och sen slänger den.
- Visa inspirationsbild 5. Diskutera skillnaden mellan onödigt och oundvikligt matavfall.
- Visa inspirationsbild 8. Diskutera vad man skulle kunna göra för pengarna.
- Visa film *Det hårda matsamhället*. Diskutera: Går det att rädda Åke och ge honom ett jobb som matpotatis (trots att han inte är perfekt)?

2. LEKTIONENS MÅL

Väcka elevernas intresse för hållbar utveckling. Eleverna ska förstå skillnaden mellan mat och sopor, kunna hushålla med råvaror och skapa måltider.

3. UTMANING – PLANERA/HANTERA

Utgå från den klickbara matmallen för soppan på elevsidorna. Observera länkarna med viktig information. Om tillgång till dator/datorer saknas kan matmallen skrivas ut.

Soppan är en grunduppgift med fokus på hantverket. Eleverna väljer ofta den vita delen på purjolöken och lämnar eller slänger den gröna om inte allt går åt. Denna uppgift går ut på att vänja eleven vid att börja från den gröna delen, hålla grytan kokande samt avväga koktider mellan olika rot- och grönsaker beroende på hårdhet och bitstorlek, i det här fallet potatis och purjolök. Börja med att reda ut matlagningsbegreppen tillsammans, se utmaningen överst i receptet.

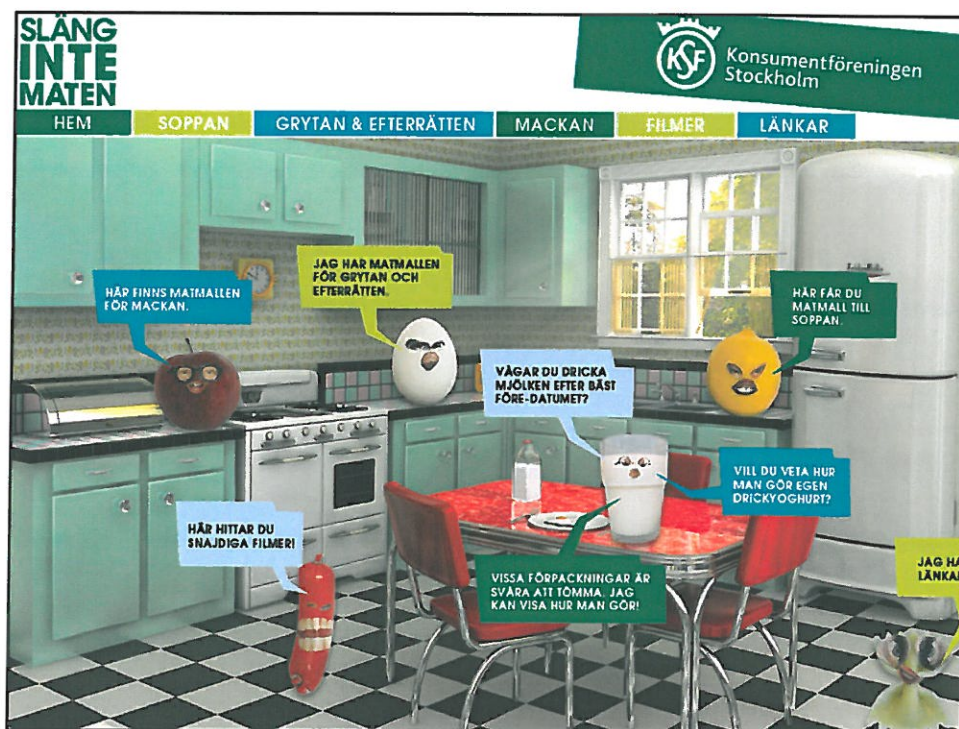
3. UPPSKATTNINGSVIS SLÄNGS VAR FEMTE INKÖPT MATKASSE.



GUD VAD KASST!

SLÄNG INTE MATEN

KÄLLA: KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM



SOPA ELLER SOPPA? ELEVATERIAL SOPPAN

MÅL: Du ska förstå skillnaden mellan mat och sopor, kunna hantera råvaror och skapa måltider.



GUD VAD KASSI!



En av fem inköpta matkassar slängs.
Skriv ut matmallen eller använd den klickbara matmallen på elevsidorna.

MINA TANKAR OM ATT SLÄNGA MAT:

JAG VILL/JAG KAN/JAG SKA GÖRA FÖLJANDE AKTIVA HANDLINGAR:

JAG HÅLLER LÄNGT EFTER ATT MITT BÄST FÖRE-DATUM HAR PASSERAT.



MÅLTIDSBILD
Fotografera eller rita din soppa och klistra in här:

Matmallen hittar du på www.slangintematens.se/skola

SLÄNG INTE MATEN



Konsumentforeningen
Stockholm

HEM
SOPPAN
GRYTTAN & EFTERRÄTTEN
MACKAN
FILMER
LANKAR

MATMALL SOPPAN

Utmärkelingen är att förstå grunderna för matlagning, hantera potatis och purjolök samt välja tillbehör till soppan. Du tränar att lyssna, läsa, samarbeta, välja, skala, rensa, skära, koka, sjuda och servera.

GÖR SÅ HÄR

1. Planera och ta fram allt som behövs.
2. Mät upp vattnet och saltet - hell i en lagom stor gryta.
3. Koka upp vattnet på hög värme med lock på, sänk värmen när det bubblar.
4. Skala och skär potatisen i två delar. Skär tunna skivor av halvorna.
5. Lägg potatisen i grytan och sjud på svag värme under lock i 10-15 minuter.
6. Rensa, skölj och skär purjolöken i småbitar.
7. Lägg i purjolöken och sjud 5-10 minuter till.
8. Ställ grytan i diskhon och mossa soppan med en potatisstöt eller mixa med mixer.
9. Krydda med timjan, körvel, vitpeppar, ev. grädd.
10. Servera soppan med bröd.

LÄDDA NED MATMALLEN FÖR SOPPAN



TIPS PÅ INGREDIENSER

- 2 medelstora potatiser/person
- 2 dl vatten/person
- 1 krm salt/person
- 1 dm medelstor purjolök/person
- Kryddor t.ex. timjan 1/2 krm + körvel 1/2 krm + vitpeppar knappt 1/2 krm/person
- 1 msk grädd/person

MÅNGA SPRIDDA TIPS HITTAS DU I LÄNKADNA



SLÄNG INTE MATEN

HEM OM UNDERSÖKNINGAR FILMER TIPS & TRIX RESTRECEPT SKOLA

Var femte matkasse vi bär hem går rakt ner i soporna

"DEN MILJÖPÅVERKAN SOM MATEN GER UPPHOV TILL UNDER SIN VÄG FRÅN JORD TILL BORD SKER HELT I ONÖDAN OM MATEN ÄNDÅ SLÄNGS I SLUTÄNDAN"

LADDA NER ELLER BESTÄLL GUIDEN

SÅ LÄNGE HÅLLER ÄGGET

MATSVINNET I SVERIGE

Varje vecka slänger ett medelhushåll 5,6 kg matavfall

35% av matavfallet hade kunnat ätas om det tagits om hand på rätt sätt

Dogge Digger Doggy bag

Kostnadsfritt läromedel på temat "Släng inte maten".

Maten som slängs ger ett CO2-utsläpp på 1,425,000 ton om året. Lika mycket som 525,000 bilar, eller 345,000 oljeeldade villor

• Så länge håller mjölk
• Så länge håller kokt pasta

facebook

Sök efter personer, platser och saker

Släng inte maten

Administratörspanelen Redigera sidan Bygg upp din målgrupp Hjälp Visa

Anders, du måste slänga den där gamla mögliga maten ...

Men, pannbiffar är så lina och gulliga när dom är håriga ...

SLÄNG INTE MATEN

Släng inte maten!
3 045 gilla-markeringar • 63 pratar om detta

Gemenskap [?] Det tar på miljö och plånbok att slänga mat. Vi arbetar för att minska mängden slängd mat. Hur mycket mat hamnar i dina sopor?

Om

Foton Gillar Pojdaddy Polls

Höjdpunkter

Status Foto/filmklipp Evenemang, mästrolpe +

Senaste inläggen av andra på Släng inte maten!

Martin Benninge



[Om](#) [Kontakt](#) [Stöd oss](#) [Råd och tips](#) [Märkningar](#) [Ekoguide](#) [Länkar](#) [Vänner](#)

medveten konsumtion

Bli medlem!

INGEN BLÄSER MIG!

Helsingborg

GA VÅR DISTANSUTBILDNING
I konsumtion, miljö och etisk handel
Klicka här för att läsa mer och anmäla dig

Ekoguide

- Stockholm
- Göteborg
- Uppsala
- Umeå
- Falun
- Gotland
- Eskilstuna
- Borås

Nyhetsbrev

Registrera dig här för Medveten konsumtions nyhetsbrev

Om sajten

Del denna sida med andra!

[Rekommendera](#) 177

[Tweeta](#) 4

Distanskurs i konsumtion, miljö och etisk handel

Medveten Konsumtions distansutbildning i samarbete med Studiefrämjandet ger dig som deltagare på ett flexibelt och interaktivt sätt ökade kunskaper om konsumtionens effekter på miljö, klimat och de som lever och arbetar där våra varor tillverkas.

Under fem kostnadsfria och spännande kursstillfällen om sammanlagt tio veckor får du både fakta, tips på vad man kan göra och inspiration! Upplägget är interaktivt med korta videor, länkar där du kan hitta mer information, och diskussionsfrågor knutna till varje kursstillfälle. Varje kursstillfälle tar upp ett specifikt tema och dess problematik men inspirerar också till aktion och eftertanke och vill vara en inspiration till förändring. Varje kursstillfälle publiceras i en sluten grupp på Facebook som också fungerar som diskussionsforum. Efter genomgången kurs erhålls intyg.

Kursplan:
1/10 - 1) Ditt ekologiska fotavtryck
15/10 - 2) Elektronik
29/10 - 3) Mat
12/11 - 4) Kläder
26/11 - 5) Inledning

Anmälan:
Kurser planeras att starta varje halvår, första veckan i oktober och första veckan i mars. Välkommen med din intresseanmälan till jennie.johansson@medvetenkonsumtion.org senast den 20 september för höstens kurs och den 20 februari för vårens.



Tack för mig!

Frågor?

Minna Hellman
Konsumentföreningen Stockholm
minna.h@konsumentforeningenstockholm.se