Rotary Stockholm Brommaplan

Klimattips 10

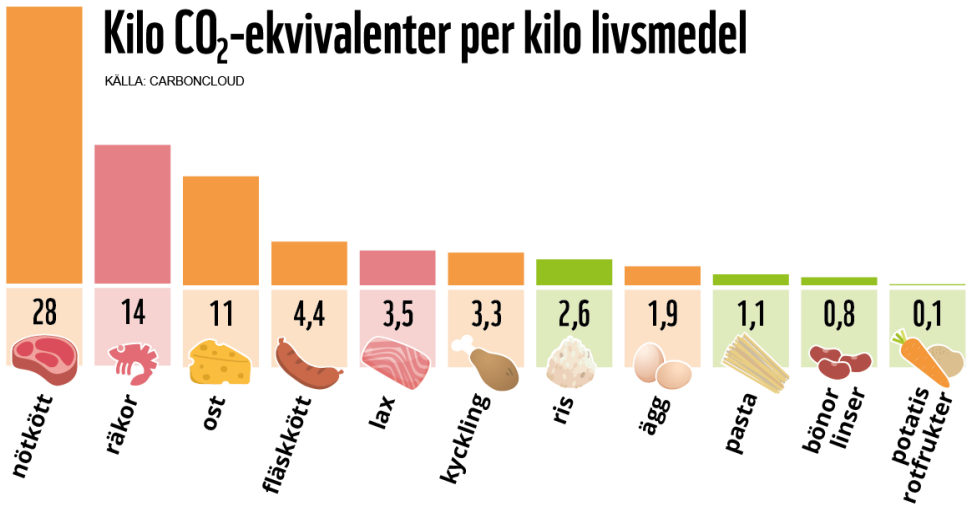
Klimattips från Rotarians for Climate Future!

Ät klimatanpassat!

Mera växtbaserat/Mindre kött, släng inte maten

Vad vi äter spelar stor roll för klimatet

Att minska konsumtionn av vissa livsmedel såsom rött kött har stor betydelse för att få ner våra utsläpp. I dag orsakar enbart konsumtionen av kött cirka 0,9 ton utsläpp per person och år i genomsnitt i Sverige.



Klimatgränserna för en måltid

WWFs One Planet Plate har satt en så kallad klimatbudget för mat. Denna klimatbudget visar hur mycket klimatpåverkan våra måltider kan ha för att vi ska kunna nå målet om maximalt 1,5 graders global uppvärmning. Budgeten är 11 kg koldioxidekvivalenter (CO_2e) per vecka – sedan är det upp till alla matlagare att kreativt välja vad ni vill fylla den med.

För en lunch eller middag blir det i snitt 0,5 kg CO_2e per måltid. Idag ger en svensk lunch eller middag i snitt en klimatpåverkan på cirka 1,8 kg CO_2e – så vi behöver börja äta annorlunda för att nå klimatmålen. Testa Matkalkylatorn och se hur dina måltider ligger till.

Appen WWF Matguiden innehåller en matkalkylator som hjälper dig att beräkna påverkan från en meny/diet som du matar in. Resultaten bör följa det som anges i stapeldiagrammet ovan.

För att komma igång kan du:

1. **Våga välja vego**
2. **...eller börja med #Veggiemåndag**
3. **Välj mat efter säsong**
4. **Välj svensk mat**
5. **Kasta inte maten**