



Hur man äter smart

*Bättre hälsa, bättre miljö
och pengar över*

Förord

Övervikt och fetma är ett ökande problem, inte minst i ekonomiskt svaga grupper. Dessutom är livsmedel den grupp av produkter som troligen har störst negativ miljöpåverkan. Den här lilla rapporten visar hur man kan äta för både bättre hälsa och bättre miljö. Den visar också hur fyra personer med helt olika matvanor kan vinna ekonomiskt på att börja äta sundare – även den som har en låg matbudget från början. Fakta är hämtade från Stockholms läns landstings utbildningspaket ”Ät S.M.A.R.T.” och Statens folkhälsoinstituts rapport ”Vad kostar hållbara matvanor?”

ANITA LINELL

ENHETSCHEF

© Statens folkhälsoinstitut

ISSN 1651-8624, ISBN 91-7257-347-3

Text: Eva Tivell

Redaktör: Anita Linell

Illustrationer: Viera Larsson

Grafisk produktion: AB Typoform

Tryck: NRS Tryckeri 2005

Det är billigare att äta hälsosamt

Hälsa och en sund miljö är till stor del ett val. Varje dag gör vi många små val som sammantaget får stor betydelse. Det ger oss makt att kunna påverka.

Det känns kanske inte som den mat vi köper är en stor maktfaktor när vi fyller vår matkorg i affären. Men när vi begriper att det produceras 70 000 kilo mat för var och en av oss under en livstid inser vi nog betydelsen. Den som har hand om matinköpen är således en person som kan påverka. En veckas konsumtion av ekologisk mat befriar fyra kvadratmeter av jordens yta från bekämpningsmedel. En familj på fyra befriar varje vecka sexton kvadratmeter. Över tid och med tillräckligt många delaktiga skulle stora delar av jordens yta kunna befrias. Det är därför inte överdrivet att säga att det handlar om makt. Makt att göra jorden frisk och att stärka förutsättningarna för vår egen hälsa.

Stockholms läns landsting har tagit fram en modell för hur man kan äta både för en bättre hälsa och för en bättre miljö. Den kallas S.M.A.R.T. En ny rapport från Statens folkhälsoinstitut visar att en vuxen med genomsnittskonsumtion kan spara upp till 3 000 kronor per år på att börja äta enligt den här modellen. Det krävs lite mer tid och en noggrannare planering samt en halvering av utrymmesvarorna, d.v.s. de livsmedel som ur närings-synpunkt inte ger något (t.ex. läsk, chips, kaffebröd, godis, öl och vin). Man blir mätt, nöjd och glad av S.M.A.R.T.-maten. Den hjälper till att hålla trivselsvikten och vetenskapen visar att vi håller oss friskare med denna mat.

I den här rapporten kan du läsa om hur man kan äta S.M.A.R.T. – för en bättre hälsa och en bättre miljö och för att få pengar över. Du får möta fyra personer och se hur de har ställt om sina matvanor.



Ät S.M.A.R.T. och både kroppen och miljön mår bra

S.M.A.R.T. står för:
Större andel vegetabilier
Mindre tomma kalorier
Andelen ekologiskt ökas
Rätt kött och grönsaker
Transportsnålt

Tre skäl för att äta S.M.A.R.T.

1. Om alla på jorden förbrukade resurser som vi gör här i Sverige och andra industriländer skulle det behövas minst tre jordklot. Med en förändring räcker vårt enda.
2. Våra matvanor gör oss sjuka, och övervikten och fetman sprider sig i västvärlden.
3. Drygt 40 procent av pengarna vi lägger på mat går till sådant som vi inte behöver ur närings-synpunkt.

Hur äter man S.M.A.R.T.?

Större andel vegetabilier. Vi behöver äta mer vegetabilier, dels för att det är bra för hälsan, dels för att det minskar miljöbelastningen. I S.M.A.R.T-maten har 25 procent av köttet bytts ut mot spannmål och baljväxter (linser, bönor och ärtor) som också ger proteiner. Orsaken är att det krävs tio kilo spannmål för att producera ett kilo kött – en energikrävande omväg. Äter vi spannmålet eller baljväxterna direkt istället för kött, kan många fler munnar mättas och miljön påverkas mindre.

Mindre tomma kalorier. Här finns den stora vinsten att hämta. Nästan hälften av våra matkostnader, drygt 40 procent, går till godis, kaffebröd, chips, läsk, öl och vin. Det är detta som är utrymmesvaror. Skär vi ner dem till hälften är många problem lösta och många hälsovinsterna vunna. Ändå finns det många guldkanter kvar – en liten godispåse, ett par glas vin eller några bullar i veckan ryms – men inte varje dag och endast i rimliga mängder. En smart idé är att tänka antingen eller, inte både och: dessertost eller vispgrädde, öl eller chips, godis eller glass. Resultatet ska bli hälften så mycket som i dag.

Andelen ekologiskt ökas och det innebär en livskvalitetshöjning, som vi har råd med tack vare andra besparingar som S.M.A.R.T-maten ger. Stod det på ett importerat äpple eller en banan att de hade besprutats med 34 doser kemiska bekämpningsmedel, ja då skulle vi nog oftare välja obesprutad frukt. Kostnaden för ekologiska morötter är inte större än för konventionellt odlade tomater. Båda innehåller A-vitamin och morötter smakar mer under vintern. Det konventionellt svenskodlade har oftast lägre resthalter av bekämpningsmedel än det som odlats i sydligare länder. En orsak är att det behövs mindre bekämpningsmedel i ett kallare klimat.

Väljer vi KRAV-odlad mat vet vi att grönsakerna har odlats utan kemiska bekämpningsmedel, utan konstgödsel, med mer kretsloppsanpassning och utan genmodifiering. KRAV-kontrollerad produktion tar också etisk hänsyn till djuren. Det finns regler för hur mycket djuren ska få vistas ute – kor och får för att beta och grisar för att böka i det fria.



40 % av våra matkostnader går till sådant som vi ur näringsynpunkt inte behöver.

År 2004 var 17 procent av den svenska arealen ekologiskt odlad. Målet är att både produktionen och konsumtionen av ekologiska livsmedel ska öka. Det ekologiska lantbruket ökar när konsumenternas efterfrågan blir större.

Rätt köttval och grönsaksval. Det är viktigt vilket kött vi äter. Svenska betesdjur (nöt och lamm) bidrar till ett öppet landskap och biologisk mångfald. Äter vi dubbelt så mycket lamm som i dag, lika mycket nöt, men väljer svenska betesdjur, samt skär ner på gris- och kycklingköttet till hälften, så har vi tagit ett viktigt steg mot en hållbar miljö. Nöt uppfött på kraftfoder håller inga beteshagar öppna. Det ska vara svenskt s.k. naturbeteskött för öppna landskap. Om köttet är KRAV-märkt innebär det att djuren i möjligaste mån lever under sina naturliga betingelser.

Det som vi kallar salladsgrönsaker, sallad, gurka och tomater är ofta energikrävande att producera och inte alls de nyttigaste. Frilandsodlade rotfrukter och grövre grönsaker t.ex. olika kålsorter och purjolök är att föredra. De ger mer fibrer, vitaminer och mineraler än salladsgrönsaker. De kan odlas energisnålt i Sverige utan uppvärmda växthus och utan långa transporter.

Transportsnålt innebär bl.a. närproducerat. Medeltransportavståndet (till Stockholm) för vindruvor är 620 mil, jämfört med svenska äpplen, där det är 50 mil. Medelavståndet för tomater är 124 mil, jämfört med 32 mil för morötter. Att äta närproducerat innebär att man anpassar maten efter säsong. Ju mindre transporter desto renare blir luften vi andas, klimatet påverkas inte lika mycket, försurningen hejdas o.s.v.

Det här har vi att vinna

De samlade forskningsrönen om mat och hälsa visar att det finns stora vinster att hämta om vi ändrar våra matvanor enligt S.M.A.R.T.-modellen. Den bygger på de svenska näringsrekommendationerna samtidigt som den bidrar till att nå flera av de miljömål som Sveriges riksdag har beslutat om.

Hälsovinsterna är:

1. Att må bra. Ett bra näringsintag gör att vi orkar göra det vi vill och kroppen blir välmående. En människa som mår bra får också ett friskare utseende.
2. En minskad risk för övervikt. S.M.A.R.T.-maten med mer grönsaker och fibrer och mindre fett och socker kan hejda den övervikt som sprider sig i västvärlden.
3. En minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. S.M.A.R.T.-maten innehåller mindre fett och mer antioxidanter från frukt och grönt, vilket minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
4. Troligen en minskad risk för flera cancersjukdomar. Detta visar forskning om mat och hälsa.

Miljövinsterna är:

1. Begränsad klimatpåverkan. Livsmedelskedjan slukar mycket energi. Genom att ersätta en del av dagens gris- och kycklingkonsumtion med baljväxter minskar fossilenergianvändningen (olja, diesel, bensin) och därmed utsläppen av växthusgaser. Väljer vi svenska frilandsodlade och grövre grönsaker sparas också fossilenergi. Mer närproducerat ger generellt sett mindre transportutsläpp.
2. Frisk luft. Minskade transporter är viktigt för att minska luftföroreningarna.
3. Bara naturlig försurning. När fossilbränsleanvändningen som ger försurande luftföroreningar minskar, innebär det en minskad risk för skogsskador och försurade sjöar. I en försurad sjö försvinner många arter av fiskar, musslor och kräftdjur.

4. Ingen övergödning. Övergödningen minskar med S.M.A.R.T.-maten och därmed minskar riskerna för algblomning och döda havsbottnar.

5. Giftfri miljö. S.M.A.R.T.-maten rymmer mer ekologisk mat och därmed minskar användningen av kemiska bekämpningsmedel.

6. Ett rikt odlingslandskap. Med S.M.A.R.T.-mat får vi nötkreatur och lamm som betar i våra hagar och håller dem öppna.



En ekonomisk vinst:

Genom att äta mindre kött, salladsgrönsaker och framför allt utrymmesvaror, mer baljväxter, rotfrukter och spannmålsprodukter blir kostnaden per år 15 procent lägre än i dag, cirka 3 000 kronor per år för en vuxen med genomsnittskonsumtion. Det är alltså billigt att äta nyttigt. En del av vinsten kan användas till att köpa fler ekologiska livsmedel.

Örjan mår bättre, får snyggare kropp och spar pengar

Örjan, 35 år, är singel och bor i egen lägenhet. Han har ett tungt arbete och efter jobbet träffar han ofta polarna för att ta några öl och ibland en drink. 120 kronor i veckan på öl kanske inte låter så mycket, men det är ändå Örjan som vinner mest på att gå över till S.M.A.R.T.-maten. En mat som håller honom frisk, spar in cirka 7 360 kronor på ett år och dessutom bidrar till en bättre miljö. Hans ursprungliga matkostnader är omkring 23 000 kr per år. Ett av stegen är att kraftigt minska utgifterna för öl till en fjärdedel, cirka 120 kr i månaden.

Det här skiljer Örjan från genomsnittet: Han dricker mer alkohol och äter mindre frukt och grönsaker.

Några första steg:

Örjan börjar med att fylla sitt kylskåp och skafferi. Det nya är att det blir lite mindre kött, köttbullar, smör och ost, och mer frukt och grönsaker. Helt nya är rotfrukterna och baljväxterna (bönor, linser och ärtor). De kommer han att dryga ut köttet med. Det är billig och enkel mat.

För Örjan är det nytt att tänka att det ska finnas mat för en vecka i kyl, frys och skafferi. Med en planering och rätt mat hemma är det lättare att följa S.M.A.R.T.

Örjan köper en stor wokpanna och lär sig att han kan ha en hel del goda köttbitar i sina rätter men basen är alltid grönsaker. Ibland serverar han ris till som det står i recepten men han tar lika gärna potatis och bröd. De här rätterna imponerar på Örjans kompisar och efter en tid inser även de hur enkelt det är att woka mat.

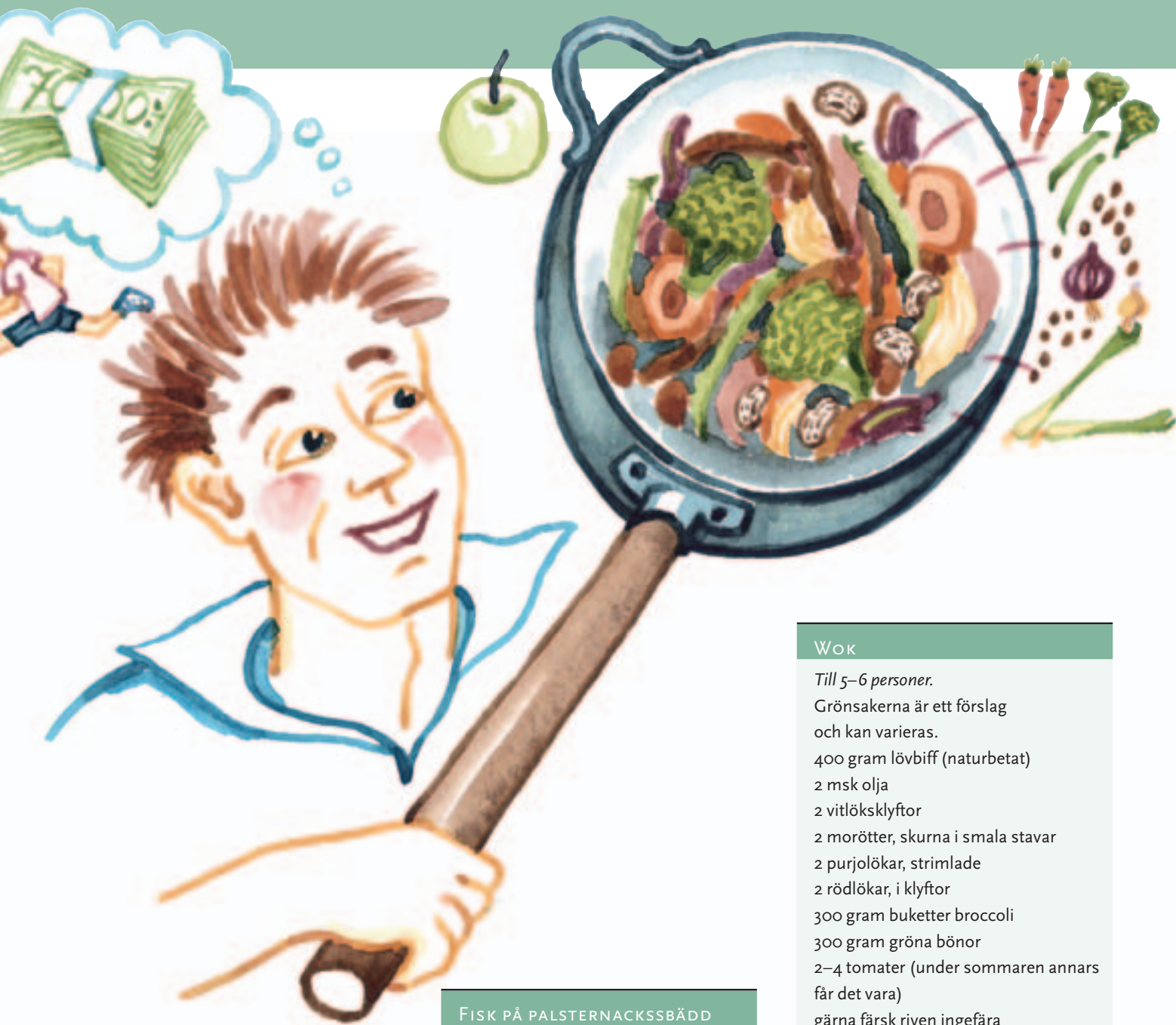
– Oj, så lite kött det går åt, tänker Örjan när han bjuder vännerna på middag och serverar både bröd, rotfrukter och bönor till köttet. Det blir ännu ett nytt steg när Örjan lagar en fiskrätt gjord på en bädd av palsternacka och purjolök med kokt potatis till.

När Örjan ändrar sin mathållning enligt S.M.A.R.T. och dessutom börjar motionera gör han många vinster. Han mår bättre, får snyggare kropp och spar pengar.



Allt öldricken har gjort Örjan överviktig. När det går upp för honom att en burk starköl (33 centiliter) kräver 36 minuters promenad eller 20 minuters jogging för att inte ytterligare sätta sig på magen är det lättare att avstå. Men det ger också en annan insikt. Det går att få bort magen genom träning eller långa promenader varje dag. En drink på 6 centiliter vodka och 4 dl cocacola (300 kilokalorier) kräver en timmes medelintensiv styrketräning.





Örjan ska äta mer av:
Frukt (äpplen, päron, svenska bär)
och grönsaker (morot, purjolök,
ärtor) och potatis.

Han ska dra ner på:
Alkoholhaltiga drycker,
chips/snacks,
grädde och gräddfil.

FISK PÅ PALSTERNACKSSBÄDD

600 gram fisk
300 gram palsternacka
200 gram purjo
örtsalt, citronpeppar
1 burk crème fraiche (lätt)
1 fiskbuljongtärning smält i lite vatten

Skala och skär palsternackorna i tunna skivor och purjon i bitar. Lägg allt i en ugnsfast form. Rör ut fiskbuljongen i crème fraiche och håll över. Lägg saltad och kryddad fisk över. Täck med folie och grädda i 20 min i 200 grader.

Wok

Till 5–6 personer.

Grönsakerna är ett förslag
och kan varieras.

400 gram lövbiff (naturbetat)
2 msk olja
2 vitlöksklyftor
2 morötter, skurna i smala stavar
2 purjolökar, strimlade
2 rödlökar, i klyftor
300 gram buketter broccoli
300 gram gröna bönor
2–4 tomater (under sommaren annars
får det vara)
gärna färsk riven ingefära
örtsalt, soja, timjan, basilika,
svartpeppar

Värm wokpannan, stek den strimlade biffen några minuter. Ta upp den och torka ur pannan. Ta olja, hackad vitlök, riven ingefära och vänd om i pannan. Lägg i grönsakerna. Vänd hela tiden medan allt fräses på ganska stark värme. Lägg på lock och vänta 3–5 min. Lägg nu i finskurna tomater och krydda. Stänk över soja. Lägg i köttet och låt allt puttra under locket.

Lisa tränar 32 minuters aerobics för att bränna en burk läsk

För Lisa, 24 år, är grönsaker lika med tomat och sallad. Hon äter nästan inga andra grönsaker. Fisk kan hon inte laga. På hennes meny står det köttbullar, falukorv och spagetti. Potatis förekommer sällan. Däremot finns det alltid läsk och coca-cola hemma.



Det här skiljer Lisa från genomsnittet:

Hon dricker mer läsk och äter mindre frukt, grönsaker, fisk och potatis. Hennes köttkonsumtion är något större än för genomsnittskonsumerten.

Lisas matkostnader är cirka 17 000 kr per år. En läsk om dagen låter inte mycket, men där finns pengar att spara. Om Lisa endast tar en läsk till helgen har hon råd att köpa mer frukt och grönt och ändå blir hennes matkostnader ungefär 2 200 kronor lägre på ett år.

Några första steg:

För att hålla både Lisa och vår miljö friska samt ge Lisa mer pengar kvar i plånboken krävs vissa förändringar. Lisa ska framför allt öka sin konsumtion av frukt och grönt och kan också köpa mer ekologisk mat. Hon satsar också på närproducerat, för miljöns skull. För att få alla positiva vinster krävs en del planering. Om det inte finns annat än spagetti, köttbullar och falukorv hemma är det ganska svårt att äta sunt och få vettiga matkostnader.

Morötter, kålrot, rotselleri och andra rotfrukter samt bönor, linser och ärtor kommer alltid att finnas hemma, förutom potatis som ingår i nästan varje måltid. Grönsakerna anpassas efter årstiderna. Endast på sommaren blir det tomat och sallad. Annars är det rårivna morötter och vitkål till vardagsmiddagarna. Lisa lär sig också några enkla fiskrecept samt några lätta rätter med bönor. Till måltiderna ingår även bröd. Hon gör också en hommus (kikärtsröra) för att få bort smör och ost till några smörgåsmåltider.

När det går upp för Lisa att det är billigt att äta sunt blir hon intresserad. Hon är också angelägen om att hålla vikten. Det nya greppet är att ersätta läsk med frukt eller grönt som gör att hon känner sig mätt.

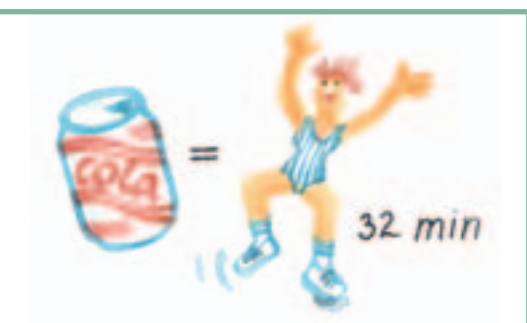
En burk läsk (33 centiliter)= 120 kilokalorier. Den kan hon ersätta med en rejäl portion frukt-sallad. Hon kan också välja en sallad på morot, vitkål, broccoli och majs. Ett tungt argument för att avstå från läsk ibland är också insikten att det krävs ett 32 minuters aerobicspass för att förbränna en burk läsk eller 25 minuters karateträning.





Lisa ska dra ner på:
Läskedrycker, griskött, ost.

Hon ska mer av:
Frukt, grönsaker, fisk och potatis.



HOMMUS

1 burk kikärter
1 vitlöksklyfta
1/2 dl olivolja
örtsalt
peppar
pressad citron

Mixa kikärtorna med olivoljan till lagom konsistens. Tillsätt pressad vitlök, salt, peppar och citron.

FISKSOPPA

Till 4–5 personer
400–500 gram fisk (övervägande lax)
1 rödlök
3 hackade vitlöksklyftor
1 finstrimlad purjolök
1 fänkål i strimlor
1 morot i tunna stavar
1 palsternacka i små bitar
1 liten bit rotselleri i fina strimlor
2–3 potatisar
1 pkt krossade tomater
3 fiskbuljongtärningar
2–3 msk olivolja
timjan, örtsalt och citronpeppar

Förbered alla grönsaker. Fräs sedan lök och vitlök i oljan. Lägg efter några minuter i purjo, fänkål, morot, palsternacka, rotselleri, potatis. Häll på 1,5 liter vatten, tillsätt buljongtärningarna, tomatkrossen och timjan. Låt soppan koka i 20 minuter. Skär fisken i kuber och strö citronpeppar över. Låt soppan sjuda 3–6 minuter.

ANPASSNINGSBART BRÖD

1/2 eller 1/4 pkt jäst
6 dl kallt vatten
2 tsk salt
1 msk honung
1 msk kummin
9 dl vetemjöl
3 dl grahamsmjöl

Brödet ska jäsa länge men bara en gång. När Lisa sätter det på morgonen och låter degen jäsa under dagen så tar hon den mindre mängden jäst. Rör ut jästen i honung och vatten. Tillsätt salt, kummin och mjölet. Låt jäsa två timmar eller över natten eller dagen. Ta grahamsmjöl på bakbordet, slå ut degen, knåda inte, ta grahamsmjöl över degen, platta till den något och skär i små baguetter. Fös degen upp på plåten och grädda i 250 grader i 20 minuter.

Bengts familj har både pengar och hälsa att vinna



Bengt, 43 år, har ett jobb som kräver mycket av honom. Familjen tycker om att äta gott och en god middag består nästan alltid av kött. Till fest blir det en rejäl köttbit och till vardags lagar hans fru Maria ibland en korvgryta som både Bengt och de två tonårssönerna gillar. Smörgåspålägget består ofta av kött, skinka eller medvurst.

Alkoholkonsumtionen hemma hos Bengt och Maria är inte stor. Till fest blir det en flaska vin. Visst kan Bengt ta några öl med arbetskamraterna efter jobbet, men det är inga stora pengar som läggs på alkohol. Både Bengt och Maria vet att de har höga matkostnader. Bara Bengt äter för cirka 22 500 på ett år.

Det här skiljer Bengt från genomsnittet: Han äter mer kött och mindre spannmål och potatis.

När familjen får veta att de antagligen kan förebygga sjukdomar, ge lika mycket protein som förut till de tränande tonåringarna och dessutom spara pengar med S.M.A.R.T.-maten, så vill de gärna pröva. Endast för Bengts del blir matkostnaderna omkring 5 000 kronor lägre per år.

Några första steg:

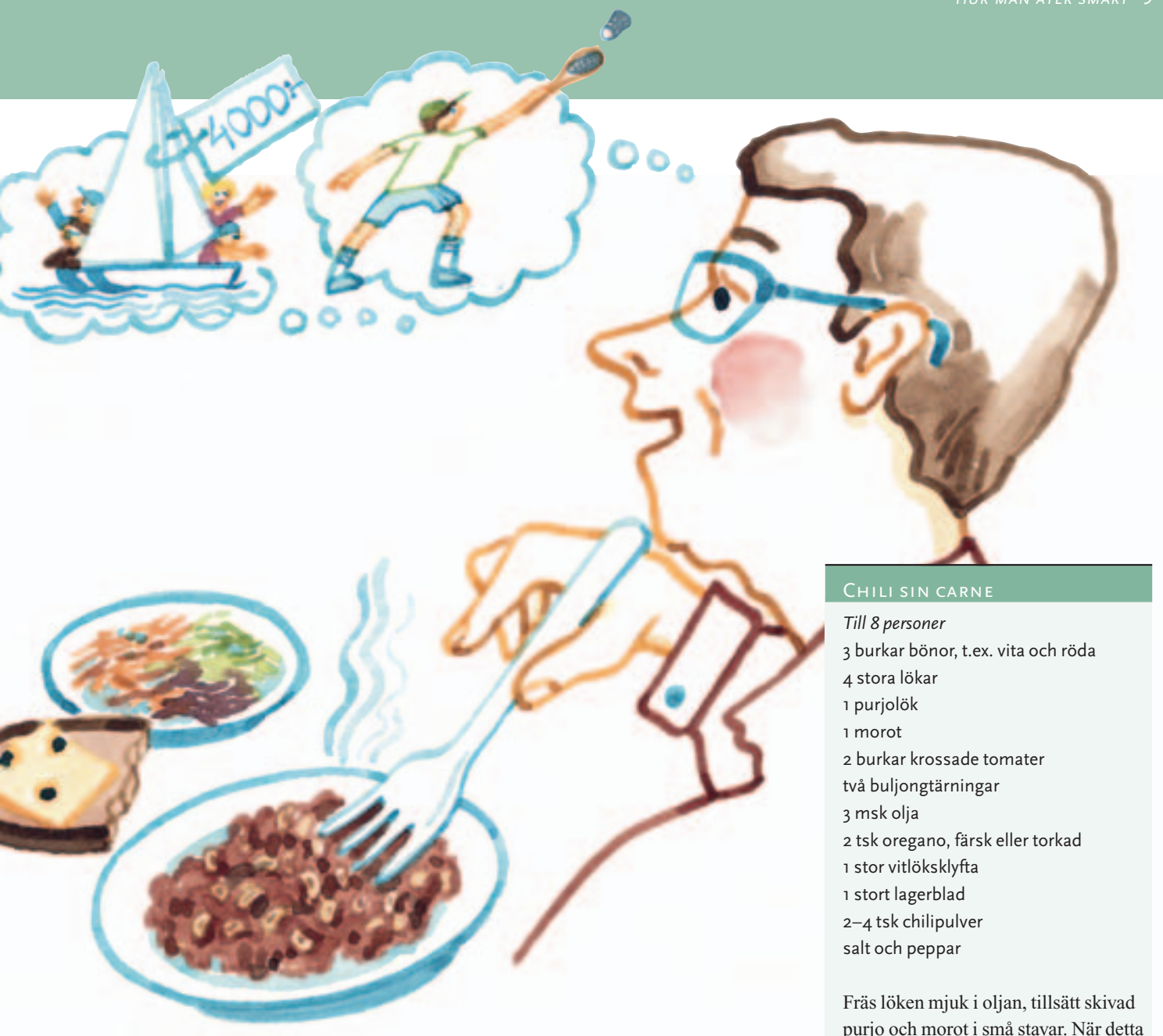
I dag konsumerar Bengt cirka 130 kilo kött per år. Det blir ungefär 2 600 gram i veckan. Om han minskar sin köttkonsumtion enligt S.M.A.R.T. skulle det innebära en besparing på drygt 4 000 kronor om året. Han skulle halvera sina köttmåltider och öka på spannmål och potatiskontot samt lägga till baljväxter (linser, bönor och ärter). Det blir ändå en hel del kött kvar, cirka 1 000 gram i veckan. I den vikten kan det ingå: Tre skivor köttfärslimpa, 250 gram lamm-

kolett, 100 gram fläskkotlett, 5 skivor mager falukorv, 10 skivor rökt mager påläggsskinka och 8 köttbullar på rent nötkött, naturbetat naturligtvis.

Nu gäller det att få annat protein i stället. I korvgrytan kommer det hädanefter även att ingå bönor. Till den rätten serveras numera kokta grönsaker, t.ex. lätt kokta morötter, blomkål och palsternacka. Vid övergången till S.M.A.R.T.-maten ska framför allt grönsakskonsumtionen öka och baljväxter läggas till. När det blir en vana serveras rotfrukter till varje köttmåltid samt ofta även bönor. Tillagningen av rotfrukter går att variera – kokta, rostade, rårivna eller i gratänger. Bönor som innehåller mycket protein kan dryga ut köttet och ibland även ersätta det. Chili con carne blev en favoriträtt i familjen. Och i fördelningen kött och bönor i receptet växte böndelen. För Bengts del ska frukt- och grönsakskonsumtionen fördubblas och därför kommer mellanmål och efterrätt att bestå av frukt.



Bengt fick sig en tankeställare när han insåg att han bara förbränner motsvarande fem falukorvsskivor under ett halvtimmespass badminton med kompisarna.



CHILI SIN CARNE

Till 8 personer

- 3 burkar bönor, t.ex. vita och röda
- 4 stora lökar
- 1 purjolök
- 1 morot
- 2 burkar krossade tomater
- två buljongtärningar
- 3 msk olja
- 2 tsk oregano, färsk eller torkad
- 1 stor vitlöksklyfta
- 1 stort lagerblad
- 2–4 tsk chilipulver
- salt och peppar

Fräs löken mjuk i oljan, tillsätt skivad purjo och morot i små stavar. När detta är halvmjukt tillsätt de krossade tomaterna, vitlök, buljongtärningar, oregano, chili, salt och peppar. Koka så att buljongtärningarna löser sig, späd med vatten om det blir för tjockt. Blanda ner bönorna.

CHILI CON CARNE

500 gram köttfärs på nöt

Stek köttfärsen sakta och mosa den med en trägaffel så den blir grynig. Blanda ner köttfärsen i böngrytan och Chili sin carne har blivit con carne.

*Bengt ska äta mer av:
Baljväxter (ärter, bönor, linser),
grovt bröd, potatis.*

*Han ska dra ner på:
Kött (kyckling och fläskkött),
alkoholhaltiga drycker,
gräddbaserade såser.*

Ulrikas mat går fort att laga och kostar nästan ingenting

Ulrika, 16 år, har just flyttat hemifrån för att börja gymnasiet. Hon gillar godis och läsk. Ulrika köper när hon blir sugen utan att räkna ut vad godispåsarna kostar henne. Hon ser bara att det inte finns några pengar över till frukt och grönsaker. Hon lagar inte mycket mat. Oftast träffar hon kompisarna och fikar. Det blir kaffe eller te och några mackor. Lagar hon mat är det pasta med köttfärsås. Hon dricker varken vin eller öl.



Det här skiljer Ulrika från genomsnittet:

Hon äter mer godis, pasta och bröd och hon dricker mer kaffe och läsk. Hennes konsumtion av grönsaker, frukt och fisk är lägre och hennes alkoholkonsumtion är noll.

Vad skulle få Ulrika att äta så att hon förebygger många sjukdomar, få en bättre hälsa och dessutom veta att hon inte

belastar vår miljö? Kanske en vetenskap om att hon kan spara 800 kronor per år. Detta trots att hon redan har en låg matkostnad, cirka 14 000 kr per år.

– Va, säger Ulrika. Det är väl dyrt att äta sunt?

Men det är det inte med S.M.A.R.T.-maten.

Några första steg:

Ulrika äter godis och glass för 30 kronor i veckan. Det blir cirka 1 730 kronor per år. Kaffe och te kostar henne runt 600 kronor per år. S.M.A.R.T.-maten bygger på att man halverar utrymmesvarorna. Det är varor som man ur näringssynpunkt inte behöver. Pengarna som Ulrika då sparar kan hon använda till mer frukt och grönt och det blir pengar över att satsa på ekologiskt odlat.

Ulrika som också tänker på vikten kan i stället för sina 330 gram godis i veckan få hela 2,5 kilo frukt och grönt.

Allt fikande med kompisarna gör att Ulrika får för många smörgåsmåltider. För att ta bort några väljer hon en god müsli till frukosten och äter den med yoghurt och frukt.

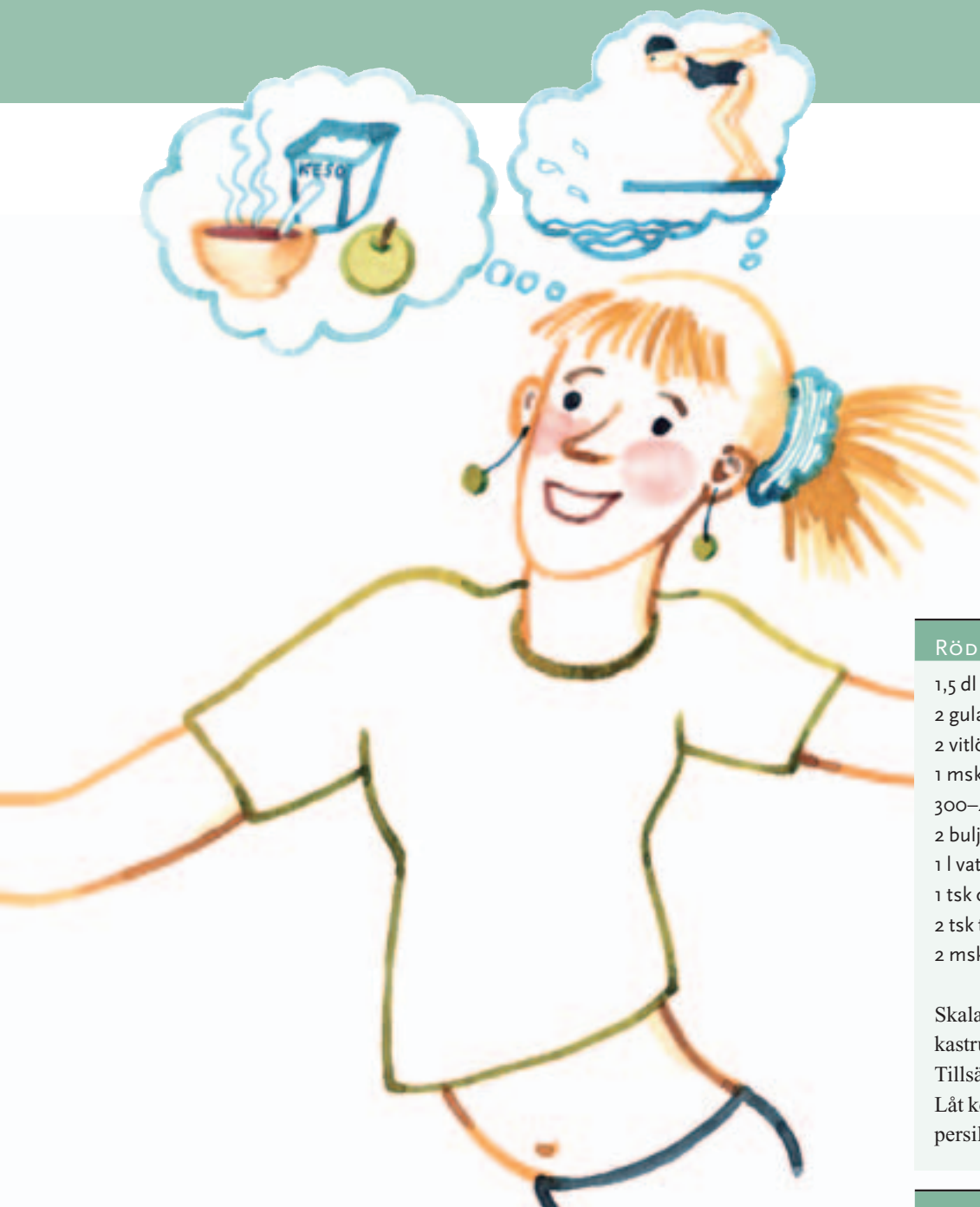
Ulrikas mat ska gå fort att tillreda. När hon blir hungrig ska den helst vara klar på en kvart. Hon gör en vardagsmåltid som består av potatisbullar med lingon och keso, och kompletterar med kokta gröna bönor. Potatisbullarna smaksätts med vad hon har hemma, lite rökt kött,

god ost eller lök. Hon upptäcker också hur billigt det är att äta linsoppa. Ibland gör hon en stor sats, fryser in portionsvis och har soppa som räcker länge.

– Det kostar nästan ingenting, säger hon. Soppnan mättar och jag får pengar över. Till linsoppnan tar hon ofta rårivna morötter och ibland har hon lite kött i soppnan. Det behövs inte mycket.



Ulrika gillar choklad. När hon inser att hon måste simma i motionstakt i 90 minuter eller rida i 140 minuter för att bränna 10 chokladrutor á 5 gram är det lättare att halvera ransonen.



Ulrika ska äta mer av:
Fisk (sillfisk, laxfisk), grönsaker
(broccoli, blomkål), potatis.

Hon ska dra ner på:
Godis och choklad, kaffe,
kakor och kaffebröd.



RÖD LINSSOPPA

1,5 dl röda linser
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja
300–400 gram krossade tomater
2 buljongtärningar
1 l vatten
1 tsk oregano
2 tsk timjan
2 msk hackad persilja

Skala och hacka löken. Fräs den i kastrull med oljan. Skölj linserna. Tillsätt dem och övriga ingredienser. Låt koka i 10–15 minuter. Strö över persilja före serveringen.

POTATISBULLAR

4 kalla kokta potatisar
örtsalt
olja eller flytande margarin
finhackad purjolök
eller rökt kött
eller riven ost

Pressa potatisen. Blanda med övriga ingredienser. Späd med vatten om konsistensen blir för hård. Forma till platta bullar och stek i stekpanna. Servera med keso och lingonsylt.

Vad kostar det att äta ekologiskt producerad mat?

En del av de pengar som sparas in genom sundare matvanor för Örjan, Lisa, Bengt och Ulrika används för att köpa ekologiska livsmedel.

Om man byter ut mjölk och ägg mot ekologiska alternativ blir merkostnaden cirka 270 kr om året. Om man dessutom lägger till potatis, pasta, kaffe och ris blir merkostnaden 730 kr. Med ytterligare tillägg av ekologiska bananer, morötter, knäckebröd och ost blir den totala kostnaden cirka 1 400 kr per år.



Gör en smart satsning

S.M.A.R.T.-mat är ett resultat av samlade forskningsrön om mat och hälsa. Den fungerar som en språngbräda för att hålla sig frisk och må bra, inte bära på överviktskilon, ha kraft och ork att göra det man vill och dessutom få pengar över. En övergång till S.M.A.R.T.-mat är också ett steg för att bevara vårt svenska landskap öppet med beteshagar och med fler obesprutade åkrar.

För att förverkliga detta krävs att många av oss tar kloka beslut varje dag när vi handlar mat. Att vi lär oss att laga mat med mycket grönsaker, att vi väljer kött från svenska betesdjur, äter mycket frukt och grönt, väljer mer av ekologiskt producerat och att vi unnar oss bara hälften av utrymmesvarorna, t.ex. kakor, godis, läsk och alkohol. Med dessa små steg varje dag kan stora förändringar börja ske. Tillsammans har vi makten att påverka framtiden genom att äta smart.

Lästips – hållbara matvanor

Ät S.M.A.R.T. – Ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön. Stockholms läns landsting, Samhällsmedicin.

Vad kostar hållbara matvanor? Rapport R 2005:17. Statens folkhälsoinstitut.

Fakta om maten och miljön. Rapport 5348. Naturvårdsverket. Konsumentverket. Pris och utbud av ekomat. Undersökningar 2000–2002. PM 2003:03.

www.folkhalsoguiden.se

www.halsomalet.se

Kokböcker

Mat med känsla för miljö. 1998. Naturvårdsverket, Konsumentverket och Livsmedelsverket. ISBN 91-620-1191-x.

Wallmyr I. Mat som det är någon mening med. Goda råd och recept från Alftaköket. Stockholm; 2003. MOW.

Hur äter man för både bättre hälsa och miljö? Och vad kostar det?
Denna skrift visar vad fyra olika typer av konsumenter kan vinna vid en omställning till smartare matvanor.

Skriften vänder sig till kostchefer, dietister, folkhälsoplanerare, lärare vid studieförbund och i skolans hemkunskap, inköpare av livsmedel i offentlig förvaltning, konsumentvägledare och Agenda-21-samordnare.

Innehållet bygger på utbildningspaketet "Ät S.M.A.R.T." från Stockholms läns landsting och rapporten "Vad kostar hållbara matvanor?" från Statens folkhälsoinstitut.

Institutets uppdrag är att främja hälsa och förebygga sjukdomar och skador – i synnerhet för de grupper som är utsatta för de största hälsoriskerna – genom att förse i första hand regeringen, statliga myndigheter, kommuner och landsting med kunskap. Institutets verksamhet bedrivs på vetenskaplig grund.



**STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT**

Statens Folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

Fax: 08-449 88 11
E-post: fhi@strd.se
Internet: www.fhi.se

ISSN 1651-8624
ISBN 91-7257-347-3