



Diet for a Green Planet

Mat för att må bra och äta det som jorden kan producera på ett hållbart sätt.

- Konceptet framtaget i de Östersjökopplade forskningsprojekten BERAS (2003–2006) och BERAS Implementation (2010–2013).
- Framgångsrikt implementerat av Södertälje kommun sedan 2010.
- Utgångspunkt för projekt Matlusts arbete med hållbarhet inom livsmedelssystemet.



Hållbart ur flera aspekter

Diet for a Green Planet är ett forskningsbaserat koncept som tar hänsyn till hållbarhetsaspekter inom flera områden:

- Klimatet
- Östersjön och övergödningen
- Biologisk mångfald och jordens bördighet
- Markanvändning
- Hälsa

Ekologiskt kretsloppsjordbruk

- Balans mellan antal djur och jordareal
- Gödsel och grödor ingår i ett kretslopp
- Olika grödor odlas i växelbruk
- Gräs och klöver odlas i fleråriga vallar
- Konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel undviks
- Djur betar i hagarna

En odlingsmetod som minimerar negativ miljöpåverkan på Östersjön och andra vatten. Samtidigt har odlingen en positiv klimatpåverkan genom att mullhalten i jorden ökar och därmed binds kol i marken – en s.k. kolsänka skapas.



Diet for a Green Planet – kriterierna

Diet for a Green Planet bygger på fem kriterier som kan tillämpas var som helst på jorden, men som ger olika mat på tallriken beroende på plats och årstid.

- God och hälsosam mat
- Ekologiskt odlad, helst från kretsloppsjordbruk
- Mindre kött, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn
- Lokalt producerat i säsong
- Minskat svinn

Maten baseras på landskapsmodellen, d.v.s. vi äter det som går att producera på ett hållbart sätt i ett landskap som behåller värden viktiga för vatten, jord, växter, djur, människor och klimat.



Tips för matlagare

Från kockarna i Södertälje kommuns skolrestauranger:

- Skriv den köttfria rätten högst upp på matsedeln
- Ställ alltid den köttfria varmrätten först i buffén och servera den i lika stora serveringsfat som de andra rätterna.
- Servera salladsbuffen så ren som möjligt
- Lista vilka svenska produkter som kan ersätta importerade, t.ex. korn istället för ris.

Den nya matpyramiden

En del mat kan vi äta ofta, annan bör vi äta mer sällan, om vi vill minska vår miljö- och klimatpåverkan.



Skilda förutsättningar att producera mat gör att innehållet i pyramiden varierar över året.



Bra för människor. Bra för planeten.

Diet for a Green Planet är en hälsosam kost, i linje med de nordiska näringsrekommendationerna. Diet for a Green Planet har vetenskaplig grund och överensstämmer till stor del med andra kostrekommendationer för hälsosam och hållbar mat.

Systemperspektivet och utgångspunkten att måltiden ska spegla vad lantbruket kan ge på ett långsiktigt gynnsamt sätt hämtar vi i den forskning som bedrevs inom ramen för Östersjöprojektet BERAS. Se beras.eu.

Elin Röö's m.fl. kollegor har liknande utgångspunkter i sin rapport "Kött och mjölk från djur uppfödda på bete och restprodukter – ger det en hållbar kost?". Finns att läsa via slu.se.

EAT-Lancetkommissionens rapport "Food, Planet, Health", sammanställd av 37 framstående forskare från hela världen delar många slutsatser men har en global ansats. Se eatforum.org.

Världsnaturfondens "One Planet Plate" är en guide och en märkning av måltider