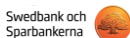




Hushållnings
sällskapet

Framtidens grödor – framtidens mat

Cecilia Sassa Corin, Matkonsult
Hushållningssällskapet Västra



1



Att äta hälsosamt inom planetens gränser



2



- Nordiska Näringsrekommendationer
- Svenska offentliga matråd
- Sveriges miljömål
- FNs Globala Hållbarhetsmål



3



Råvarans ursprung och tillverkningsland



4



Hälsosamma kostmönster



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Bälväxter	Spannmålsprodukter av vitt/sikat mjöl	Spannmålsprodukter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smörbaserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri-produkter	Magra mejeri-produkter
Nötter och frön		Charkprodukter Rött kött
		Drycker och livsmedel med tillsatt socker
		Salt Alkohol



5

Mera fullkorn
Bara 1 av 10 äter tillräckligt med fullkorn

Bra för hjärta och kärl, för tarmen samt ger mättnad och gör det lättare att hålla vikten.

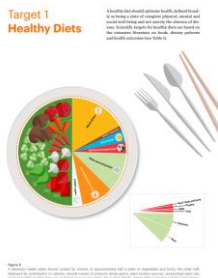


Fotokälla Quinoa: Nordisk Råvara

6



Önskvärda förändringar enligt Eat Lancet – jmf med dagens genomsnittliga nordiska konsumtion :



- + 100 g grönsaker / dag
- 10 ggr mer baljväxter och nötter
- Byta 3-6 portioner rött kött per vecka mot rätter med växtbaserade proteiner (t ex bönor, linser, ärtor, fullkorn, nötter)
- Begränsa animaliska proteinkällor till 5 måltider per vecka – 100 g rött kött, 200 g fågel 200 g fisk / vecka
- Minska på socker och salt

7

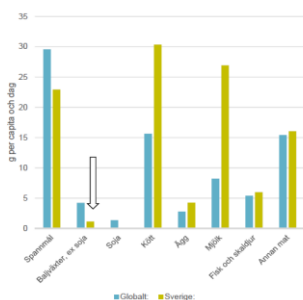
Protein kan finnas på tallrikens alla delar!



8



Dagens proteinkonsumtion



9

Proteinkonsumtion Sverige

Källa: jordbruksverket.se, officiell statistik

Livsmedel	g 1960	g 1990	g 2020	% 2020
Bröd och spannmål	18	19	23	22
Kött och köttvaror	17	21	31	30
Fisk mm	6	7	8	8
Mjölk, grädde	16	15	10	10
Ost	5	11	11	11
Ägg	3	4	3	3
Köksväxter (inkl baljväxter), frukt (inkl nötter mm), bär, potatis	Ca 9	8	12	12
Övrigt (glass, godis, kakao mm)	1	4	5	5
Totalt			103 g	101%

Konsumtion baljväxter/dag: 12-16 g (Riksmaten ungdom 2016-2017 resp Riksmaten 2010-2011)

10

Breddat proteinfokus – mat och foder

- **Bruna proteiner**
Spannmål och psuedospannmål
- **Blå proteiner**
Alger, tång, fisk, skaldjur
Ökad odling
Färs (t ex braxen)
Även biflöden
- **Grå protein**
Insekter, larver
- **Gröna proteiner**
Baljväxter
Oljeväxter och biflöden
Nötter, frön
- **Röda och gula proteiner**
Ägg, kött, fågel, vildsvin
Biflöden, matsvinn, bete
Använda fler delar av djuret

11

Källa: Vegobarometern nov 2019
Axfood/Sifo

Figur 1: Frekvens av vegetariskt ätande 2016-2019



Skäl till mer veg:

1. Klimat och miljö 64 % (50 % 2016)
2. Hälsa 22 %

Ökad kunskap om vegetarisk matlagning är liksom tidigare vad som skulle få svensken att äta mer vegetariskt.

12

Köttliknande helfabrikat eller mer oförädlad växtbaserad råvara? Ja tack!



13

Låt oss titta omkring oss



14

Nattu, tempeh, miso
Jag tror vi kommer få se många fler fermenterade baljväxter framöver



15

Gula ärtor odlade i Västergötland.
Samarbete mellan Coop och Food for Progress (produktion Stora Levene)



16



17

Det svenska "riset"
Innehåller 67% mer protein och 7,5 gånger mer kostfiber än t ex jasmiris.
Innehåller betaglukaner



18