



# Matkonsult

Cecilia Sassa Corin

Hushållningssällskapet Västra

Tel 0521-72 55 61

[cecilia.corin@hushallningssallskapet.se](mailto:cecilia.corin@hushallningssallskapet.se)

Prenumerera på våra nyhetsbrev!

[www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)

[www.hungrig.nu](http://www.hungrig.nu)

[www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)



Så kan vi äta för att nå både miljö- och hälsomål



Idag - Fokus spannmål och baljväxter



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



# Önskvärda förändringar enligt Eat Lancet – jmf med dagens konsumtion i Norden:

Summary Report

The plates below are examples of a planetary health diet. This is a flexitarian diet, which is largely plant-based but can optionally include modest amounts of fish, meat and dairy foods.

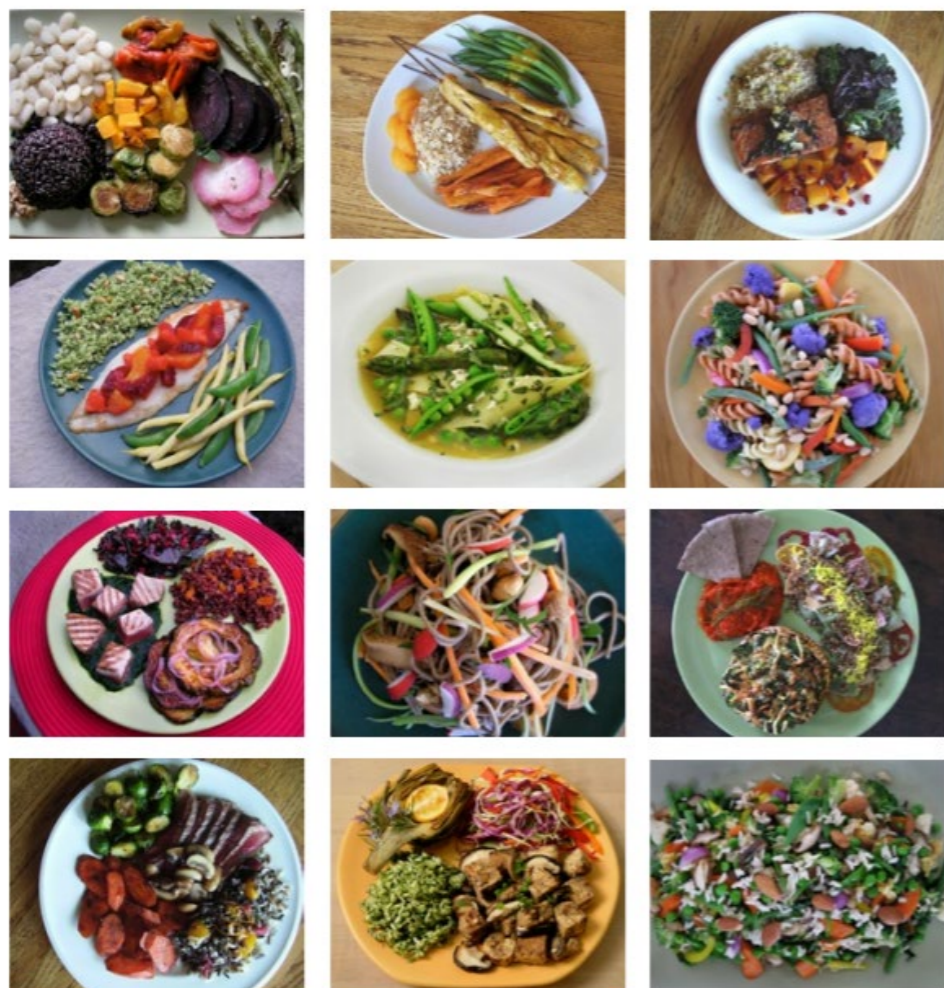


Foto av Eat Lancet rapport

**+ 100 g grönsaker / dag**

**10 ggr mer baljväxter och  
nötter**

**Byta 3-6 portioner rött kött /  
vecka mot växtbaserade  
proteiner (t ex bönor, linser, ärtor,  
fullkorn, nötter)**

**Begränsa animaliska  
proteinkällor till 5 måltider /  
vecka – 100 g rött kött, 200 g  
fågel 200 g fisk / vecka**

**Minska på socker och salt**



## **Färdriktningen är tydlig:**

- **Mer men bättre växtbaserat (fullkorn, nötter, baljväxter, frukt, grönt)**

### **Andra viktiga val (bl a Livsmedelsverkets råd):**

- Mjuka matfetter som är bra för hälsa och miljö
- Mindre men bättre kött och chark
- Hållbar val av fisk, skaldjur och annan sjömat
- Begränsa alkohol, socker, salt
  
- Minimera matsvinn

Hur underlättar vi för konsumenten att göra hållbara matval?



Ursprung?

Biologisk  
mångfald?

Till-  
verkning?

Näring?

Vatten-  
åtgång?

Själ-  
försörjning?

Klimat?  
Energi?

Ekologisk?  
Etik?



Gott?

Special  
kost?

Pris?

Förvaring?  
Svinn?

Tillagning?

Tid &  
tillfälle?

Redskap?

Intresse &  
Kunskap?





# Konsumenter med många olika behov – mångfald i produkter



# Köttliknande helfabrikat eller mer oförädlad växtbaserad råvara? Ja tack!



Vi konsumenter behöver  
lättillgängliga och goda produkter,  
men också...



...”ramla över” dem  
...inspiration  
...erbjudanden  
...kunskap  
...medvetenhet

# WWF:s råvaruguiden





# WWF:s Vegoguide – för "alla"

Guide för främst konsumenter men också en hjälp för handel.

## **Guiden tar hänsyn till:**

- Klimat
- Biologisk mångfald
- Bekämpningsmedel
- Vatten

En sammanvägd bedömning har gjorts och guiden kommunicerar generellt om produkterna.

# Vad betyder ljusen?



**Grönt = Ät helst**

Bästa valet! Låt gärna detta vara basen på tallriken.



**Grönt = Ät gärna**

Ät gärna – det här är ett bra val!



**Gult = Ät ibland**

Här kan det finnas lite högre påverkan inom några av de områden som Vegoguiden tittar på. Låt gärna någonting annat vara basen i måltiden, och ät gärna detta lite mindre ofta.



**Orange = Var försiktig**

Här kan det finnas ganska stora problem inom några av de områden Vegoguiden tittar på. Ät helst inte så stora mängder, och välj gärna något annat.

Ett trafikljussystem guidar till bra "ofta val"  
– och vad som kan vara klokt att bara välja ibland.

# Mer och bättre växtbaserat! Exempel

Ät helst! Ekologiska baljväxter, spannmål, grova grönsaker mm. Ibland anges att de ska vara från Sverige.

Konv ris, quinoa och sötpotatis får gult ljus. Konventionella grönsaker från Europa.

De flesta baljväxter, vegokött, spannmål, kål och rotfrukter får grönt ljus i guiden. Främst ekologiska, men både konv och eko tomater och gurka från Sverige.

Vegetabilier som får orange ljus är exempelvis flera konv odlade nötter, kokos, avokado, banan och dadlar. Flygimporterad sparris, haricot verts och sockerärter .

# Näringsrikt med mer växtbaserat

- Det finns i princip bara näringsfördelar för en blandkostare att öka andelen växtbaserat.
- Fullkorn har högre näringsvärde och flera näringsfördelar som saknas i siktade produkter.
- Fullkorn är bra för hjärta och kärl, för tarmen samt ger mättnad som gör det lättare att hålla vikten.
- Baljväxter ger längre mättnad än kött visar t ex en mindre dansk studie.
- Bland friska människor som täcker energibehov med mat får nästan alla i sig tillräckligt med protein.
- Personer med högt järnbehov kan välja järnrika livsmedel och öka järnupptaget med bl a livsmedel som är c-vitaminrika.



# Öka näringsupptaget av mineraler från spannmål och baljväxter



- Lång jästid och surdeg
- Lång blötläggning och groddning
- Fermentering
- Dextrinering (blötlägga och torka eller rosta)
  
- Servera mat med c-vitaminrika tillbehör för ökat upptag av järn.
- Även små mängder kött eller fisk ökar upptaget av järn från vegetabilier.

Dessa processer kan även minska risk för orolig mage.

Från tidningen Cerialier nr 4/2020

Ann-Sofie Sandberg professor inom biologi, bioteknik och livsmedelskunskap på Chalmers:

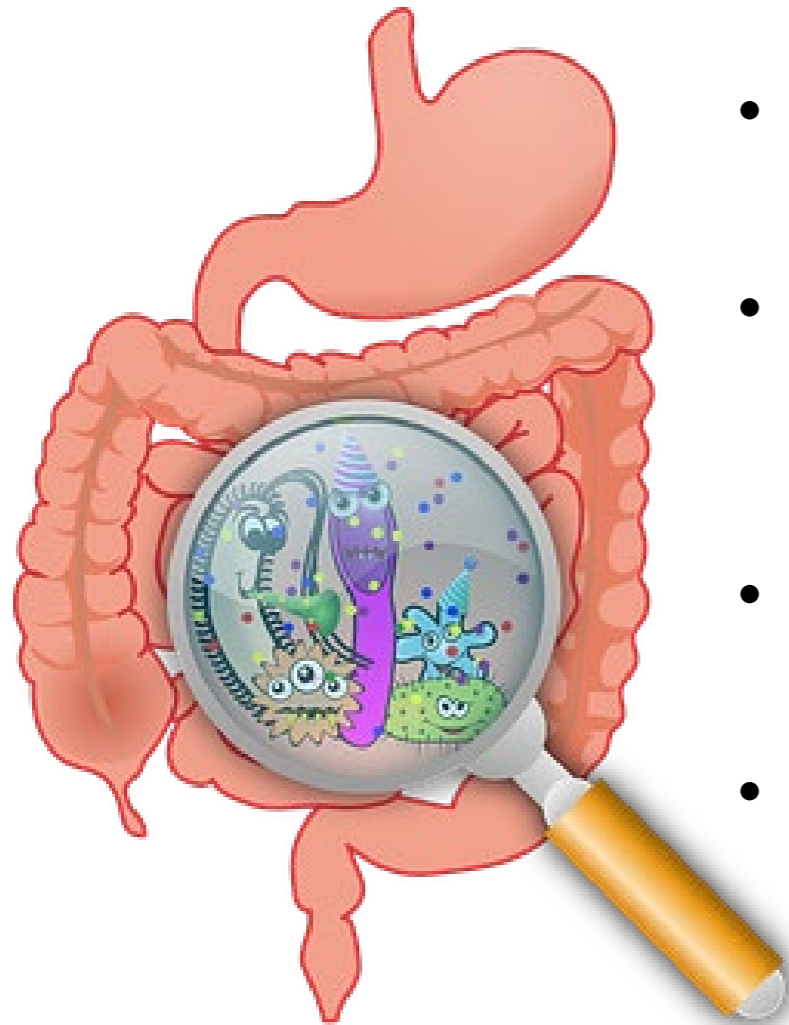
- Våra studier visar att om man surdegsjäser bröd under optimala förhållanden får man en järnabsorption i kroppen som är procentuellt lika hög som från en köttmåltid.



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



# Gaser och orolig mage av baljväxter



- T ex lektiner, oligosackarider (fibrer) och fytinsyra ökar sannolikheten för gasbildning och försvårat näringsupptag.
  - Fibrer kan ge gaser men blir även näring för viktiga bakterier i tarmen.
  - Olika baljväxter ger olika mycket problem hos olika personer. Tarmen kan ibland vänja sig.
  - Skalade baljväxter orsakar vanligen mindre problem.
  - Mixade och vältuggade bönor kan ibland fungera bättre.
- Förädlade produkter som t ex tempeh, tofu och vegofärs och vegobitar ger mer sällan problem.

# Tillagning av torkade baljväxter



## **Koktid varierar:**

Olika sorter

Bönans ålder

Blötläggningstid

Vattnets hårdhetsgrad

Odlingsbetingelser

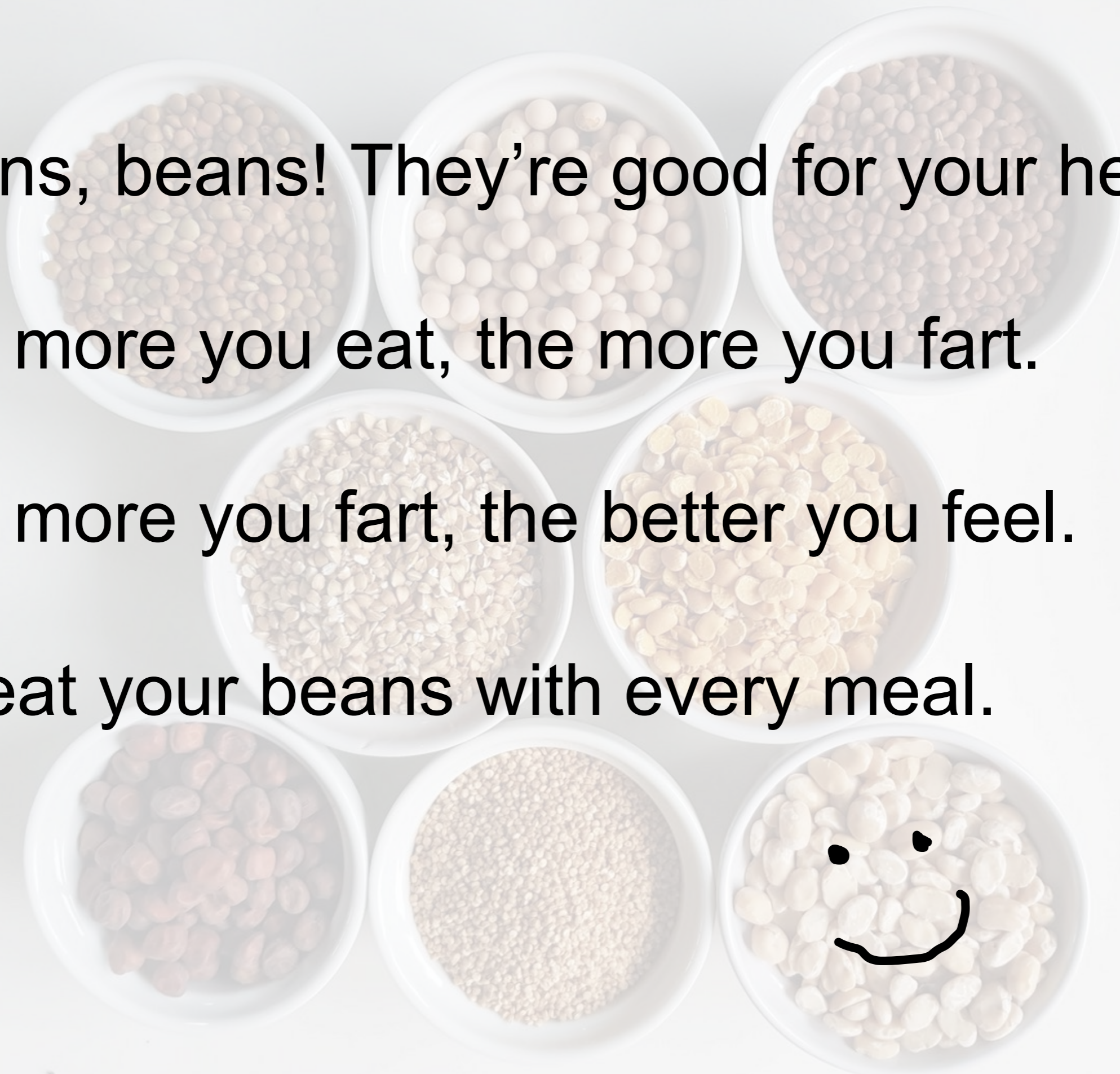
- Läs på förpackningen
- Skölj.
- Blötlägg, gärna länge. (T ex linser kräver inte blötläggning).
- Grodda ev.
- Häll bort blötläggningssvattnet.
- Koka baljväxterna i rikligt med nytt vatten.
- Koka dem mjuka (t ex delikatesslinser kan ha litet tuggmotstånd och sötlupin blir aldrig helt mjuka).
- Häll bort kokvatten.
- Kryddor som t ex mejram, timjan, kummin, rosmarin, fänkål, anis, kanel, mynta och ingefära kan minska problemen.


**Beans, beans! They're good for your heart.**

**The more you eat, the more you fart.**



**The more you fart, the better you feel.**

**So eat your beans with every meal.**






Det ska vara  
enkelt för alla  
som vill, att äta  
hållbar, god och  
närlingsrik mat.  
Andra ska göra  
det av bara  
farten.



Vilka växtbaserade produkter saknar ni i en "vanlig" butik?

Produkter som kan/borde kunna odlas/produceras i Sverige





Vilka möjligheter ger näthandel för butiker att öka mängden växtbaserade produkter?

Skulle vissa premiumvaror från småskaliga producenter kunna vara "beställningsvara" på samma sätt som t ex systembolaget gör med vissa viner.

# Personlig önskelista – Fr Sverige, eko

## Vad saknar ni i en vanlig butik?

- Finmalt fullkornsmjöl
- Svenskt bovete och quinoa
- Svenskt fullkorns- och baljväxtris
- Grynblandning med kross av baljväxt (lupin)
- Fullkornspasta och couscous
- Alt. till nötter, frön
- Växtbaserad mejeri, berikade kalcium B12 (eko)

- Torkade linser, gråärter, sötlupiner, åkerbönor, höstarter m fl
- Kokta dito i tetra alt frysta
- Bönmjöl - anv. färdigt
- Bönspad (som Faba-aqua)
- Bönroror (alt till hummus)
- Frusna grönskördade åkerbönor/bondbönor
- Svenska alt. till tofu (och tempeh)