



Statens
folkhälsoinstitut

Hur man äter **S.M.A.R.T.**

Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över

2:A REVIDERADE UPPLAGAN

Hur man äter S.M.A.R.T.

Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över

2:A REVIDERADE UPPLAGAN

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2009

ISBN: 978-91-7257-630-8

TEXTBEARBETNING: BERIT ANDERSSON, SANDRA LAGERKVIST, NINA ÅKESON

OMSLAGSFOTO: PHOTOS.COM

ILLUSTRATIONER: VIERA LARSSON

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

TRYCK: TABERGS TRYCKERI AB, TABERG 2009, 2:A REVIDERADE UPPLAGAN

Innehåll

- 4 Förord
- 5 Det är billigare att äta hälsosamt
Vi kan påverka 5
- 6 Hur äter man S.M.A.R.T?
 - Större andel vegetabilier 6
 - Mindre tomma kalorier 6
 - Andelen ekologiskt ökas 6
 - Rätt kött och grönsaker 7
 - Transportsnålt 7
- 8 Det här har vi att vinna
 - Hälsovinsterna 8
 - Miljövinster 8
 - En ekonomisk vinst 9
- 10 Checklista – Att använda när du planerar måltider
- 11 Vad kostar hållbara matvanor?
 - S.M.A.R.T. är hållbart 11
 - S.M.A.R.T. sparar pengar 11
 - S.M.A.R.T. är hälsosamt 11
- 12 Örjan mår bättre, får snyggare kropp och spar pengar
- 14 Lisa tränar 32 minuters aerobics för att bränna en burk läsk
- 16 Bengts familj har både pengar och hälsa att vinna
- 18 Ulrikas mat går fort att laga och kostar nästan ingenting
- 20 Eila har bra matvanor men små förändringar ger ännu fler vinster
- 22 Vad kostar det att äta ekologiskt?
- 23 Gör en smart satsning
 - Lästips & kokböcker 23

Förord

DEN HÄR SKRIFTEN VISAR hur man kan äta för en bättre hälsa och miljö. Den visar också hur fem personer med olika matvanor kan spara pengar genom att äta mer hållbart – även den som har en låg matbudget från början.

Övervikt och fetma är ett ökande problem, inte minst i ekonomiskt svaga grupper. Dessutom har livsmedel stor negativ påverkan på miljön.

Innehållet i denna skrift är hämtad från regeringsuppdraget ”Vad kostar hållbara matvanor? Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över”, Statens folkhälsoinstitut. Projektgruppen har bestått av Berit Andersson, Sara Kollberg Sandra Lagerkvist och Nina Åkeson, samtliga utredare vid Statens folkhälsoinstitut. Skriften bygger på S.M.A.R.T.-modellen och tillhörande underlagsrapport från Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting. Skriften är vetenskapligt granskad av Pia Lindeskog, Dr med vet.

Östersund, september 2009

Sarah Wamala
Generaldirektör

Det är billigare att äta hälsosamt

HÄLSA OCH EN GOD MILJÖ är till stor del ett val. Varje dag gör vi många små val som sammantaget får stor betydelse. Det ger oss möjlighet att kunna påverka.

Vi kan påverka

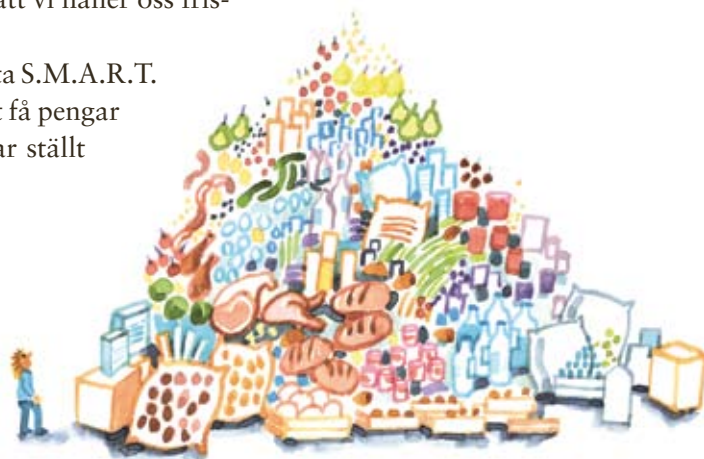
NÄR VI FYLLER VÅR MATKORG i affären känns det kanske inte som om den mat vi köper är en stor maktfaktor. Men när vi förstår att det produceras 70 ton mat för var och en av oss under en livstid inser vi nog betydelsen. Den som har hand om matinköpen är alltså en person som kan påverka, till exempel genom att köpa mindre tomater och mer svenska morötter. 1 kilo tomater ger 10 gånger mer utsläpp av växthusgaser än samma mängd morötter¹. Det är därför inte överdrivet att säga att vi kan påverka och förbättra förutsättningarna för vår egen hälsa och miljö.

Samhällsmedicin, 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.-modellen. En ny rapport från Statens folkhälsoinstitut visar att en vuxen person med en genomsnittskonsumtion kan minska sina matkostnader med upp till 5 600 kronor per år genom att börja äta enligt den här modellen. Det kan krävas lite mer tid och en noggrannare planering. Det krävs också en halvering av utrymmesvarorna, alltså de livsmedel som inte behövs ur näringssynpunkt (till exempel läsk, chips, kaffebröd, godis, öl och vin). Man blir mätt och nöjd av S.M.A.R.T.-maten. Den hjälper till att hålla vikten och forskningen visar att vi håller oss friskare med denna mat.

I den här skriften 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 fem personer och se hur de har ställt om sina matvanor.

TRE SKÄL FÖR ATT ÄTA SMART

1. Om alla på jorden förbrukade resurser som vi gör här i Sverige och andra industriländer skulle det behövas nästan tre jordklot.²
2. Våra matvanor gör oss sjuka, och övervikten och fetman sprider sig i västvärlden.
3. 40 procent av pengarna vi lägger på mat går till sådant som vi inte behöver ur näringssynpunkt.



1 Källa: Livsmedelsverkets miljösmarta matval. Förslag anmält till EU, 2009.

2 Källa: WWF. Living planet report 2008.

Hur äter man S.M.A.R.T.?

S större andel vegetabilier

Mindre "tomma kalorier"

Andelen ekologiskt ökas

Rätt kött och grönsaker

Transportsnålt

JÄMFÖRT MED DE MATVANOR en genomsnittskonsumert har idag visar S.M.A.R.T.-modellen hur vi kan äta för bättre hälsa och miljö.

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 ärter) 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 i stället för köttet, kan många fler munnar mättas och miljön påverkas mindre.

Mindre tomma kalorier

40 procent av våra matkostnader går till godis, glass, kaffebröd, chips, läsk, öl och vin. Det är detta som är utrymmesvaror. Skär vi ner dem till hälften är många hälsovinster 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 i rimliga mängder. En smart idé är att tänka antingen eller, inte både och: dessertost eller vispgrädde, öl eller chips, godis eller glass.

Andelen ekologiskt ökas

Det är många som tycker att välbefinnande och hälsa, både den egna och den globala hälsan, är huvudskäl för att äta ekologiskt. Tack vare att S.M.A.R.T.-maten ger lägre matkostnader har vi råd med en större andel ekologisk mat. 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.

Ekologiska morötter är oftast inte dyrare än 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 ekologiskt odlad (Krav och EU-ekologiskt) mat vet vi att grönsakerna har odlats utan kemiska bekämpningsmedel, utan konstgödsel, med mer kretslopps-

anpassning och utan genmodifiering. Målet är att både produktionen och konsumtionen av ekologiska livsmedel ska öka. Det ekologiska lantbruket ökar när konsumenternas efterfrågan blir större.

Rätt kött och grönsaker

För miljön är det viktigt vilket kött vi väljer. Svenska betesdjur bidrar till ett öppet landskap och en 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. Om köttet är Kravmärkt innebär det att djuren i möjligaste mån lever under sina naturliga betingelser. En del av köttet kan med fördel ersättas av proteinrika baljväxter.

S.M.A.R.T.-maten innehåller mycket frukt och grönsaker. Men det gäller att göra bra val. Det som vi kallar salladsgrönsaker, sallad, gurka och tomater, är ofta energikrävande att producera: även om användningen av fossila bränslen i produktionen har minskat de senaste åren. Dessutom är de inte alls de nyttigaste grönsakerna. Frilandsodlade rotfrukter och grövre grönsaker, till exempel 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

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. Mindre transporter innebär att luften vi andas blir renare, att klimatet inte påverkas lika mycket, att försurningen hejdas och så vidare.



Det här har vi att vinna

DEN SAMLADE KUNSKAPEN 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 miljökvalitetsmål som Sveriges riksdag har beslutat om.

Hälsovinsterna

1. **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. **MINSKAD RISK FÖR ÖVERVIKT OCH FETMA.** S.M.A.R.T.-maten med bland annat mer frukt och grönsaker och mindre fett och socker kan förebygga den övervikt och fetma som förekommer i västvärlden.
3. **MINSKAD RISK FÖR HJÄRT- OCH KÄRLSJUKDOMAR.** S.M.A.R.T.-maten innehåller mindre mättat fett och mer antioxidanter från frukt och grönsaker, vilket minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
4. **MINSKAD RISK FÖR FLERA CANCERSJUKDOMAR.** S.M.A.R.T.-maten innehåller mycket baljväxter, fullkornsprodukter, frukt och grönsaker, vilket minskar risken för flera cancersjukdomar.

Miljövinster

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. **MINDRE 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. **MINDRE ÖVERGÖDNING.** Övergödningen minskar med S.M.A.R.T.-maten och därmed minskar riskerna för algbloomning och döda havsbottnar.
5. **GIFTFRI MILJÖ.** S.M.A.R.T.-maten rymmer mer ekologisk mat och därmed minskar användningen av kemiska bekämpningsmedel.
6. **RIKT ODLINGSLANDSKAP.** Med S.M.A.R.T.-maten får vi nötkreatur och får som betar i våra hagar och håller dem öppna.



En ekonomisk vinst

Matkostnaderna kan bli upp till 5 600 kronor (cirka 20 procent) lägre per år för en vuxen person med en genomsnittskonsumtion. Det är möjligt genom att äta mindre utrymmesvaror, kött och salladsgrönsaker men mer baljväxter, rotfrukter och spannmålsprodukter. Det är alltså billigt att äta hållbart. En del av vinsten kan användas till att köpa fler ekologiska livsmedel för att ytterligare minska miljöpåverkan.

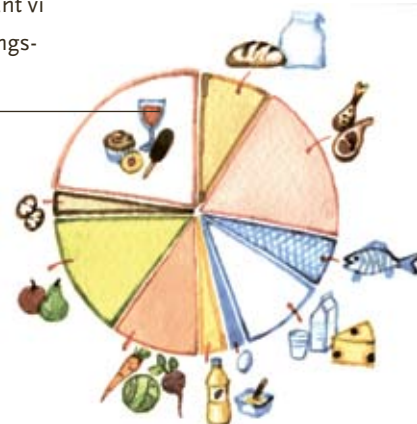
Matkostnaden för en vuxen person med en genomsnittskonsumtion är i dag cirka 25 500 kronor på ett år. Figuren nedan visar hur den kostnaden fördelas mellan olika livsmedelsgrupper.

40 procent av matkostnaderna går till sådant som vi ur närings-synpunkt inte behöver.



Matkostnaden för en vuxen person som äter enligt S.M.A.R.T.-modellen är cirka 20 000 kronor på ett år. Figuren nedan visar hur den kostnaden fördelas mellan olika livsmedelsgrupper.

20 procent av matkostnaderna går till sådant vi inte behöver ur närings-synpunkt



Checklista

– Att använda när du planerar måltider

Välj gärna:	Ät mindre av:	Varför bör vi välja så:
Potatis Matvete/mathavre	Pasta Ris	Potatis kan odlas i Sverige och är ur närings synpunkt lika bra som pasta och ris. Pasta innehåller importerat durumvete och vid odlingen av ris bildas klimatpåverkande gaser.
Vegetariskt alternativ (med t.ex. baljväxter som ärtor, bönor, linser = växtvärldens kött) Fisk (Ekologisk- eller MSC-märkt) Viltkött Beteskött (lamm eller nöt)	Gris Kyckling	Köttproduktionen är mer energikrävande än produktionen av vegetabilier. Betande djur, till skillnad från gris och kyckling, hjälper oss att hålla landskapet öppet och bevara mångfalden av djur och växter i och omkring våra beteshagar.
Grova grönsaker – morot, rödbeta, palsternacka, kålrot, broccoli, blomkål, vitkål, rödkål, lök, purjolök, brytbönor, majs m.m.	Salladsgrönsaker – tomat, gurka och isbergssallad	Välj i första hand grova grönsaker och rotfrukter som är både billigare, mer näringsrika och mindre resurskrävande att producera än salladsgrönsaker. Grova grönsaker kan odlas på friland i Sverige.
1. Svenska frukter och bär 2. Fukt från norra Europa 3. Fukt från Medelhavsområdet	Fukt från andra världsdelar	Om vi äter efter säsong och det som är producerat i närområdet blir det mindre transporter. Under sommar och höst har vi många svenska varor. Under vinter och vår kan vi komplettera med svenska frysta bär och C-vitaminrika citrus- och kiwifrukt från Medelhavsområdet.
Bröd från närbeläget bageri (i samma stad eller region)	Bröd från långväga storbageri	Det som är producerat i närområdet innebär kortare resväg och är alltså transportsnålt.
Ost, hummus, sill, ägg, köttpålägg från vilt eller betesdjur som smörgåspålägg	Skinka	Kött från vilt och beteskött är bättre ur miljösynpunkt.
Garnera smörgåsen med groddar, äpple, päron, strimlad morot	Tomat, gurka och sallad	Se grova grönsaker ovan .
Kravmärkt eller rättvisemärkt kaffe och te	Konventionellt odlat kaffe och te	I konventionell odling av kaffe och te används bekämpningsmedel
Kranvatten (exempelvis i kanna med citron eller gurka i.)	Mineralvatten	Produktion och transport av mineralvatten utgör en stor miljö-påverkan.

Vad kostar hållbara matvanor?

DET FINNS EN UPPFATTNING om att mat som är bra för miljön och hälsan är dyr. Oftast är det ekologiska livsmedel som lyfts fram som ett sätt att äta mer miljövänligt. Men det finns även andra sätt att miljöanpassa matvanorna. Detta beskrivs närmare i rapporten ”Ett första steg mot hållbara matvanor” från Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting. Rapporten ligger till grund för S.M.A.R.T.-modellen.

S.M.A.R.T. är hållbart

För att våra matvanor ska bli mer hållbara bör vi som konsumenter välja mat som är bra för både hälsan och miljön, det vill säga att vi väljer S.M.A.R.T.. I korthet innebär detta att välja mer baljväxter, spannmål, potatis, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär och mindre utrymmesvaror och kött och charkvaror. Konsumtionen av fisk, ägg och mejeriprodukter är i stort sett oförändrad.

I en ny rapport visar Statens folkhälsoinstitut hur matkostnaderna kan förändras för några konsumenter med olika matvanor, när de ändrar sina vanor och äter mer hållbart. Några av dessa konsumenter kommer du att möta längre fram i skriften.

S.M.A.R.T. sparar pengar

Genom att välja S.M.A.R.T. kan konsumenterna minska sina matkostnader med 1 500–9 000 kronor, beroende på sina ursprungliga matvanor. En del av de pengar som de sparar in kan de lägga på ekologiska livsmedel.

Mest pengar sparar konsumenterna genom att minska på utrymmesvaror. För en vuxen person med en genomsnittlig konsumtion går 40 procent av matbudgeten till utrymmesvaror. Ett annat sätt att få lägre matkostnader är att byta ut en del kött och charkvaror mot baljväxter.

S.M.A.R.T. är hälsosamt

Genom att välja att äta mer frukt, grönsaker, rotfrukter och spannmål och samtidigt äta mindre av energität och näringsfattig mat som godis och kakor får konsumenterna dessutom mer balanserade och hälsosamma matvanor.

Örjan mår bättre, får snyggare kropp och spar pengar



ÖRJAN, 35 ÅR, ÄR SINGEL och bor ensam i en lägenhet. Han har ett tungt arbete och efter jobbet tycker han om att gå ut och ta några öl med sina vänner. Ibland på helgerna kan det även bli en drink. 225 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. Den maten är bra för hälsan, bidrar till en bättre miljö och spar dessutom in cirka 9 300 kronor på ett år. Hans ursprungliga matkostnader är omkring

31 000 kronor per år. Ett av stegen är att kraftigt minska utgifterna för öl, till cirka 150 kronor i månaden.

Det här skiljer Örjan från genomsnittskonumenten

Han dricker mer alkohol och äter mindre frukt och grönsaker.

Örjans nya smartare matvanor

Örjan börjar med att fylla sitt kylskåp och skaffereri. 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 ärter). 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 skaffereri. Med planering och rätt mat hemma är det lättare att följa S.M.A.R.T.-modellen.

Örjan köper en stor wokpanna och har fortfarande 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.-modellen och dessutom börjar motionera gör han många vinster. Han mår bättre, får snyggare kropp och spar pengar.



Fisk på palsternacksbädd

600 gram fisk (gärna miljömärkt)
300 gram palsternacka
200 gram purjolök
örtsalt, citronpeppar
1 burk crème fraiche (lätt)
1 fiskbuljongtärning löst 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 häll över. Lägg saltad och kryddad fisk över. Täck med folie och grädda i 20 minuter i 200 grader.

Wok

Till 5–6 personer
Grönsakerna är ett förslag och kan varieras.
400 gram lövbiff (naturbetad kött)
2 msk olja
2 vitlöksklyftor
2 morötter, skurna i smala stavar
2 purjolökar, strimlade
2 rödlökar, i klyftor
300 gram broccoli, i buketter
300 gram gröna bönor
2–4 tomater (under sommaren, annars får det vara)
gärna färsk riven ingefära
örtsalt, soja, timjan, basilika, svartpeppar

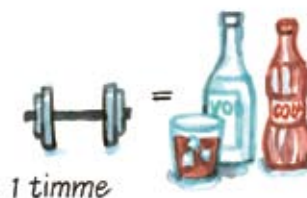
Värm wokpannan, stek den strimlade biffen några minuter. Ta upp den och torka ur pannan. Ta olja, hackad vitlök, riven ingefära och vänd om i pannan. Lägg i grönsakerna. Vänd hela tiden medan allt fräses på ganska stark värme. Lägg på locket och vänta 3–5 minuter. Lägg nu i finskurna tomater och krydda.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

ÖRJAN SKA ÄTA MER AV

frukt (äpplen, päron, bär),
rotfrukter, grönsaker och
potatis.

ÖRJAN SKA DRA NER PÅ

alkohol
chips och snacks,
grädde och gräddfil.



Allt öl- och alkoholdrickande 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.

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 spaghetti. Potatis förekommer sällan. Däremot finns det alltid läsk hemma.

Lisas matkostnader är ungefär 21 000 kronor 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 3 000 kronor lägre på ett år.

Det här skiljer Lisa från genomsnittskonumenten

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

Lisa nya smartare matvanor

Lisa behöver framför allt öka sin konsumtion av frukt och grönt och hon 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 spaghetti, köttbullar och falukorv hemma är det ganska svårt att äta hälsosamt och få vettiga matkostnader.

Morötter, kålrot, rotselleri och andra rotfrukter samt bönor, linser och ärter 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 hummus (kikärtsröra) för att få bort smör och ost till några smörgåsmåltider.

När det går upp för Lisa att det är billigt att äta hälsosamt 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.

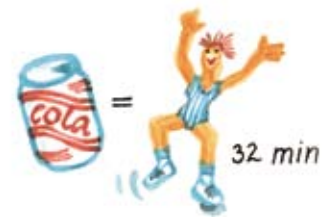


LISA SKA DRA NER PÅ

läsk, griskött och ost.

LISA SKA ÄTA MER AV

frukt, rotfrukter, grönsaker, fisk och potatis.



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

Fisksoppa

Till 4–5 personer
 400–500 gram fisk (övervägande lax, gärna miljömärkt)
 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
 400 g 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 grönsakerna och potatisen. Häll på 1,5 liter vatten, tillsätt buljongtärningarna, tomatkrosset och timjan. Låt soppan koka i 20 minuter. Skär fisken i kuber och strö citronpeppar över. Låt soppan sjuda 3–6 minuter.

Smart 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. Om du gör degen på morgonen och låter den jäsa under dagen så ta den mindre mängden jäst. Rör ut jästen i honung och vatten. Tillsätt salt, kummin och mjöl. Låt jäsa två timmar eller över dagen (eller natten). Ta grahamsmjöl på bakkbordet och 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.

Hummus

1 burk kikärter
 1 vitlöksklyfta
 1/2 dl olivolja
 salt
 peppar
 citron

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

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, köttfärs eller korv. Till fest blir det en rejäl köttbit och till vardags lagar hans fru Maria ibland en argentinsk korvgryta som både Bengt och de två tonårs-sönerna 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 ungefär 29 000 kronor på ett år.

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 7 000 kronor lägre per år.

Det här skiljer Bengt från genomsnittskonumenten

Han äter mer kött och charkvaror och mindre spannmål och potatis.

Bengts nya smartare matvanor

I dag konsumerar Bengt cirka 150 kilo kött och charkvaror per år. Det blir ungefär 2 800 gram i veckan. Om han minskar sin köttkonsumtion enligt S.M.A.R.T.-modellen skulle det innebära en besparing på drygt 6 000 kronor om året. Han skulle halvera sin köttkonsumtion och äta mer spannmål och potatis 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 pannbiffar, 250 gram lammkotlett, 100 gram fläskkotlett, 5 skivor mager falukorv, 10 skivor rökt mager påläggsskinka och 8 köttbullar på rent nötkött, naturbetat naturligtvis. Men i korvgrytan kommer det hädanefter även att ingå bönor. Till den rätten serveras numera kokta grönsaker, till exempel 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 SKA ÄTA MER AV

baljväxter (ärter, bönor, linser), rotfrukter, grönsaker, grovt bröd och potatis.

BENGT SKA DRA NER PÅ

kött, alkohol och gräddbaserade såser.



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
- 2 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 krossade tomater, 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

Följ receptet för chili sin carne, men lägg till 500 gram köttfärs på nötkött. Stek köttfärsen sakta och mosa den med en trägaffel så att den blir grynig. Blanda ner köttfärsen i böngrytan och chili sin carne har blivit chili con carne.

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 en baguette. Lagar hon mat är det pasta med köttfärsås. Hon dricker varken vin eller öl.

Vad skulle få Ulrika att äta så att hon förebygger många sjukdomar, får en bättre hälsa och dessutom inte belastar miljön? Kanske en vetenskap om att hon kan spara 1 400 kronor per år. Detta trots att hon redan har en låg matkostnad, ungefär 18 000 kronor per år.

- Va, säger Ulrika. Det är väl dyrt att äta hälsosamt? Men det är det inte med S.M.A.R.T.-maten.

Det här skiljer Ulrika från genomsnittskonumenten

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

Ulrikas nya smartare matvanor

Ulrika äter godis och glass för nästan 50 kronor i veckan. Det blir cirka 2 500 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 närings synpunkt inte behöver. Pengarna som Ulrika då sparar kan hon använda till mer frukt och grönt och det blir också 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 måltider bestående av mackor. 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 laga. 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 linssoppa. Ibland gör hon en stor sats, fryser in portionsvis och har soppa som räcker länge.

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



ULRIKA SKA ÄTA MER AV

fisk (sillfisk, laxfisk) rotfrukter, grönsaker och potatis.

ULRIKA SKA DRA NER PÅ

godis och choklad, kaffe, kakor och kaffebröd.



Ulrika gillar choklad. När hon inser att hon måste simma i motionstakt i 90 minuter för att förbränna 10 chokladrutor à 5 gram är det lättare att halvera ransonen.

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 en 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.

Eila har bra matvanor men små förändringar ger ännu fler vinster



EILA ÄR 79 ÅR OCH BOR ensam i en lägenhet. Hon är änka sedan många år och förtidspensionerades på grund av höftproblem. Eila tycker att det är tråkigt att laga mat till sig själv men försöker ändå äta minst ett mål lagad mat varje dag. Fast visst händer det att hon fuskar med det ibland. Det blir lite dåligt med grönsaker men hon tar gärna lite bär eller kräm med gräddmjölk efter maten eller som kvällsmål.

Den dagliga kontakten med grannarna är viktig för Eila. Flera av grannarna är hemma på dagtid och tillsammans brukar de gå på en liten promenad de dagar vädret tillåter. Eila brukar även fika med sin granne, Ana, i stort sett varje dag. Både Eila och Ana tycker om kaffebröd och bakverk.

Eila har rätt så bra matvanor med tanke på både hälsan och miljön. När hon får veta att de kan bli ännu bättre genom att hon gör flera små förändringar och samtidigt får lite billigare mat, ja då är hon genast med på noterna. Eilas matkostnader är i dag ungefär 18 000 kronor per år och de kan bli ungefär 1 500 kronor lägre.

Det här skiljer Eila från genomsnittskonumenten

Hon äter mer kaffebröd och kakor och mindre godis, nötter och chips. Eila äter mer fisk, potatis, frukt och bär. Eila dricker ingen alkohol.

Eilas nya smartare matvanor

Ett första S.M.A.R.T. steg för Eila är att hon bestämmer sig för att minska på mängden kaffe och kaffebröd. En vanlig dag kan det bli 2 bullar och 4–5 småkakor till kaffet. Det låter kanske inte så mycket men det blir ungefär 500 kilokalorier vilket är nästan lika mycket energi som i en portion mat. För Eila som har ont i höften och därför inte rör sig så mycket är utrymmet för tomma kalorier inte så stort. Även om energibehovet har minskat med åren behöver Eila samma mängd näringsämnen som tidigare. Eila har dessutom gått upp i vikt de senaste åren. Hon kan även tänka sig att minska lite på kött- och fiskportionerna och blanda i lite mer lättuggade grönsaker i maten och varför inte införa en vegetarisk dag i veckan. Trots att Eila äter mer grönsaker, frukt och bär än genomsnittskonumenten, behöver hon öka mängden ytterligare för att äta S.M.A.R.T.

Eila och Ana börjar äta lunch tillsammans någon gång i veckan, i stället för att bara dricka kaffe och äta kaffebröd. Det är roligt att laga mat

när man är fler. Eila bjuder på kalops och kokt potatis som är en gammal favoriträtt och upptäcker att det blir ännu godare när hon lägger i rotsaker i grytan. Ana som kommer från Bosnien bjuder på en rätt från sitt hemland, cevapici. Det är en sorts köttfärsbiff, men Ana föredrar att använda lammfärs i stället för nötfärs.

De dagar Eila är fikasugen får det bli en smörgås med pålägg eller en skorpa till kaffet i stället för kaffebröd. Det beror lite på vad Eila har ätit i övrigt den dagen. I fortsättningen får kaffebrödet vara till helgerna.



EILA SKA ÄTA MER AV

Rotfrukter, grönsaker, frukt och bär.

EILA SKA DRA NER PÅ

kaffebröd och kakor, kaffe, kött (fläskkött) och grädd



2 småkakor innehåller 100 kilokalorier. Det är ungefär lika mycket som Eila förbränner under 30 minuters stavgång i långsamt tempo. För Eila som har svårt att röra sig finns det inte så mycket utrymme för tomma kalorier. För trots att energibehovet har minskat med åren behöver Eila samma mängd näringsämnen som tidigare.

Kalops med rotfrukter

6 portioner

- 1 kg nötkött med ben eller 600 g utan ben, t.ex. märgpipa, ytterlår, högrev
- 2 msk margarin
- 3 gula lökar
- 1/2 tsk salt
- 3 lagerblad
- 12 kryddpepparkorn
- 3 morötter
- 1/2 kålrot
- 1 purjolök
- 2 msk vetemjöl
- 1/2 dl vatten

Skär köttet i bitar. Bryn köttet i omgångar i matfettet i en stekpanna. Skala, skiva och fräs löken. Lägg över i en gryta. Tillsätt salt och kryddor. Häll på vatten så att det nätt och jämnt täcker. Koka i cirka 1 timme. Skala och skär morötter och kålrot i bitar. Skölj och strimla purjolöken. Lägg i morötter och kålrot och låt koka cirka 10 minuter. Tillsätt purjolöken och låt koka ytterligare 5 minuter. Vispa ut mjölet i vattnet, tillsätt redningen under omrörning. Låt småkoka ytterligare 3 minuter.

Äppelkräm

- 4 portioner
- 4 äpplen
- 4 dl vatten
- 1–2 msk socker
- 2 msk potatismjöl

Skala, kärna ur och skär äpplena i bitar. Blanda äppelbitar, vatten och socker i en kastrull och koka frukten mjuk. Blanda potatismjölet med två matskedar kallt vatten. Tillsätt redningen under omrörning och låt krämen sjuda upp utan att koka.

Vad kostar det att äta ekologiskt?

EN DEL AV DE PENGAR Örjan, Lisa, Bengt, Ulrika och Eila sparar in genom att välja mer hållbara matvanor kan de använda för att köpa ekologiska livsmedel³.

Vad det kostar att byta till ekologiska alternativ är naturligtvis olika beroende på vilket livsmedel man väljer och i vilken affär det köps. Ibland är prisskillnaden inte så stor. Det ekologiska utbudet ökar hela tiden. Som konsument kan man alltid fråga efter ekologiska och närproducerade varor i sin mataffär.

Ett sätt att komma i gång med att äta ekologiskt kan vara att byta ut ett livsmedel i taget. Om man till exempel byter ut vanlig mjölk mot ekologisk blir merkostnaden för en person ungefär 100 kronor⁴ om året. Om man dessutom byter ut kaffe, bananer och ris blir merkostnaden ungefär 150 kronor. Byter man ut även vetemjöl, strösocker, havregryn och olivolja blir merkostnaden cirka 400 kronor under ett år för de ekologiska alternativen.

För många är hälsan det främsta skälet till att välja ekologiska livsmedel. Men även miljön, omsorg om djuren och det sociala ansvaret globalt är viktiga skäl för många.



3 Detta innefattar certifierade ekologiska produkter, vilket kan vara Kravmärkta produkter, men även andra EU-certifierade ekologiska produkter.

4 PRO:s prisundersökning av matvarukasse 2008

Gör en smart satsning

S.M.A.R.T.-MAT ÄR ETT RESULTAT av samlad forskning inom mat, hälsa och miljö. Modellen fungerar som en språngbräda och ökar möjligheten att hålla sig frisk och må bra, få bort överviktsskilon, 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, samt att minska matens klimatpåverkan.

För att förverkliga detta behöver vi göra medvetna val varje dag när vi handlar mat. Det är bra om vi lär oss att laga mat med mycket grönsaker, att vi väljer kött från svenska betesdjur, äter mycket frukt och grönt, väljer fler ekologiska livsmedel och att vi unnar oss bara hälften av utrymmesvarorna, till exempel kakor, godis, läsk och alkohol. Med dessa små steg varje dag kan stora förändringar börja ske. Tillsammans har vi möjligheten att påverka framtiden genom att äta smart.

Lästips & kokböcker

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

Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting. Reviderad upplaga 2008.
Vad kostar hållbara matvanor? Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över.
2:a reviderade upplagan (2009). Statens folkhälsoinstitut.

Mat och klimat. Björklund J, Holmgren P, Johansson S. Medströms bokförlag (2008).

Billig mat – en dyr affär. Om matmakt och behovet av medvetna konsumenter. Brulin, G. Premiss förlag (2006).

Mat med känsla för miljö. Naturvårdsverket, Konsumentverket och Livsmedelsverket (1998).

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

Vegetariska kokboken. Sundqvist IB. Ica bokförlag. (2004).

Kalf-Hansens ekologiska kök: lustfyllt året runt. Kalf-Hansen R. PRISMA (2009).

www.folkhalsoguiden.se

www.slu.se

www.naturvardsverket.se/klimat

www.cul.slu.se

www.naturskyddsforeningen.se

www.fhi.se

Hur äter man för både bättre hälsa och miljö? Vad kostar det? En vanlig uppfattning är att det är dyrare att välja mat som är bra för hälsan och miljön. Ett sätt att miljöanpassa sina matvanor är att välja ekologiska livsmedel, men det finns även andra val vi kan göra i vardagen.

Denna skrift visar hur man kan äta för bättre hälsa och miljö. Den visar även vad fem personer med olika matvanor kan vinna när de ställer om till smartare matvanor.

Skriften vänder sig främst till beslutsfattare och tjänstemän inom kommun och landsting/regioner som kommer i kontakt med frågor inom mat- och miljöområdet, till exempel kostchefer, folkhälsoplanerare, Agenda 21-samordnare, dietister, lärare i hem- och konsumentkunskap, konsumentvägledare och hållbarhetsstrateger. Även ideella organisationer, studieförbund och övriga intresserade är tänkbara målgrupper.

Innehållet i skriften bygger på utbildningspaketet "Ät S.M.A.R.T." från Stockholms läns landsting och rapporten "Vad kostar hållbara matvanor? Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över" från Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-630-8