Ät gott och gör gott – enkla knep för en klimatsmart vardag

- Hitta matglädjen i det klimatsmarta köket.

Svenska kyrkan
Mariestads församling
Miljödiplomerade

- Övergripande mål
- Belastningen på jorden ska minimeras och församlingen ska viusa på ett sätt att leva hållbart genom förändrat beteende i miljövänligriktning
- Så långt det går handlas ekologiska produkter, närodlade.
- Församlingen ska när det bjuds på mat erbjuda vegetariskt i första hand.
- ASC-märkta (odlad fisk), MSC.märkta (vildfångad elerkravmärkta fiskrätter i andra hand.
- Svenskt kött som är naturbeteskött, kravmäekt eller vilt är också ett alternativ om priset tillåter inköp.

För tydlig vilja, ambition och ett målmedvetet omställningsarbetet



För tydlig vilja, ambition och ett målmedvetet omställningsarbete ges detta intyg

Diplomet är en bekräftelse på en väl genomförd andlig bearbetning och etisk revision omfattande viktiga områden för Svenska kyrkans verksamhet och drift.

I strävan för en hållbar livsstil och utveckling, andligt, socialt och ekologiskt, tilldelas härmed

Mariestad församling

Intyg för Steg 1, giltigt i två år

29 september 2024
Datum

Stiftspedagog Anders Blom, Skara stift

Svenska kyrkan

Tankarna bakom klimatsmart matlagning

1. Måltidskultur
2. Nudging
3. Förbättringsprocess/bestämma sej
4. Matlagning som förr i tiden
5. Kunskap om råvarors klimatpåverkan
6. Värdera och omvärdera råvaror
7. Minska matsvinn
8. DET SKA VARA GOTT!!!



Eat Lancet - Planatery Health Diet

1. Minska mängden rött kött - 100 g/vecka
2. Mer växtbaserat - öka andelen grönsaker och baljväxter
3. Öka andelen fullkorn
4. Minska andelen socker
5. Välj hälsosamma fetter





Fixar vi matsystemet så fixar vi 1,5 gradersmålet

ELINS KÖK

Tre steg till klimatsmart mat.
Tre tips från kocken Elin Bom som driver Elins kök på Billingen

- 1.Bestäm er! För att ni ska prioritera klimatsmart mat och våga testa nya sätt att laga mat.

- 2. Se det som en process. Ta två steg fram och ett bak. Testa era idéer på era gäster, för att få veta vad som går hem och inte

- 3. Läs på! Hos WWF, Naturskyddsföreningen och Livsmedelsverket finns bra hjälpmedel och inspiration.

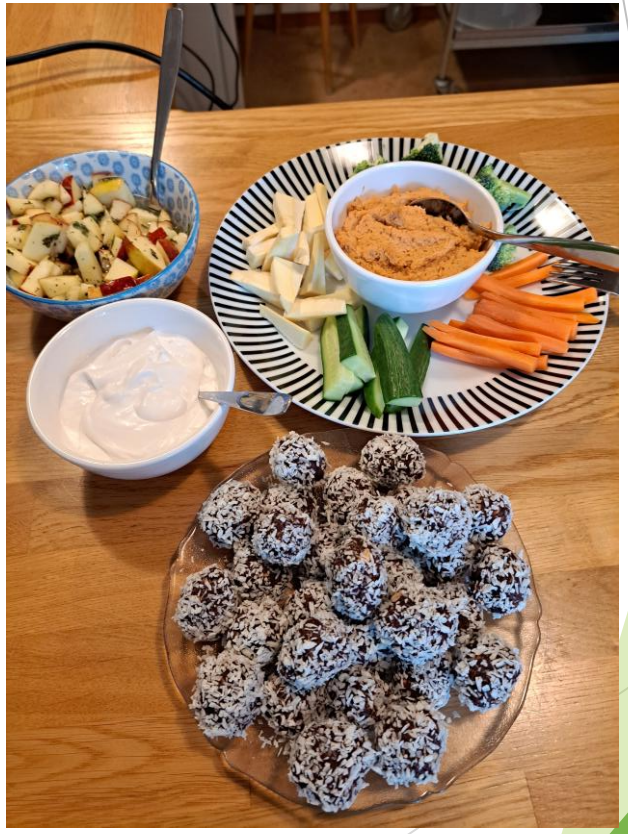
Fest för ideella medarbetare



Utbildning klimatsmart mat
Värdinnorna i Mariestads församling







Alla måste vi äta.
Men hur kan vi göra det och samtidigt värna om naturen, klimatet och vår hälsa?



Lärdomar för en *god* framtid

Text: Carin Söder Foto: Mariestads församling, Carin Söder

Alla måste vi äta. Men hur kan vi göra det och samtidigt värna om naturen, klimatet och vår hälsa? Det har Mariestads församling just lärt sig mer om.

Visste du att en fjärdedel av alla klimatutsläpp i världen kan kopplas till den mat vi äter? Bara det är en god anledning till att fundera över vår kosthållning.

Och det finns fler. Dagens globala livsmedelsproduktion kräver stora mängder konstgödsel och bekämpningsmedel, vilket bland annat påverkar den biologiska mångfalden och riskerar att försämra jordarnas långsiktiga bördighet.

Samtidigt bidrar västerländska matvanor, med ett högt intag av kött och processade livsmedel och ett lågt intag av fullkorn, frukt och grönsaker, till en ojämlik belastning på länder där klimatförändringarna redan är särskilt påtagliga.

Levnadssättet leder i förlängningen också ofta till livsstilssjukdomar av olika slag, vilket drabbar både individen och samhället.

Linda Karlsson är värdinna i Mariestads församling.

Inte så upplyftande precis – men att bidra till en lösning kan vara allt annat än tråkigt. Det har Mariestads församling upptäckt, efter att ha utbildat sig i ämnet med hjälp av kocken Elin Born. Församlingen miljödiplomerades 2024 och har haft ett tydligt fokus på hållbarhet längre än så.

– Utbildningen med Elin satte igång många tankar och insikter om att det alltid finns mer att lära sig och utveckla, säger församlingens miljösamordnare Jenny Anshelm.

Smakfullt initiativ

Nästa steg blir att omsätta de nya kunskaperna i vardagen. Församlingsvärdinnan Linda Karlsson och hennes kollegor Elen Girmay och Madeleine Stengel ser fram emot att göra det tillsammans:

– Redan idag serverar vi oftast vegetarisk mat vid soppluncher och på våra onsdagsträffar. Nu ska vi försöka ställa om ännu mer, säger Linda.

Kursen har gett flera aha-upplevelser som de i höst ska testa i skarpt läge.

–Vi har till exempel lärt oss nya knep för att få balans mellan smak och textur; att man kan använda kikärtsspad istället för grädde eller smör och annat. Det blir en spännande process där vi tar ett steg i taget, säger Linda.

Jenny håller med och tillägger:

– Å ena sidan vill vi vara så klimatsmarta som möjligt, å andra sidan behöver vi laga måltider som går hem hos målgrupperna. Det är en balansgång! Där har Elin bland annat tipsat om att servera smakprov av nya rätter vid sidan av de välkända rätterna.

Skara stifts vikarierande hållbarhetsstrateg Kristina Melén vill uppmuntra alla församlingar och pastorat att sätta matfrågan på dagordningen.

– Där det lagas måltider åt privatpersoner finns det också stora möjligheter att förändra människors



Tänkvärt om mat och livsmedel

- 26 procent av de globala klimatutsläppen kommer från produktion och distribution av livsmedel.
- 94 procent av den globala däggdjursbiomassan (människan ej inräknad) utgörs av boskapsdjur.
- 35 procent av all mat som produceras blir avfall utan att ha ätits.

Källa: Our World in data

kosthållning i en mer hållbar riktning. Att servera god klimat- och miljövänlig mat är inte att pådyvla andra en viss livsstil, utan ett sätt att visa omsorg och följa med i en nödvändig utveckling, säger hon.

Mål kring måltider

Dessutom berör matfrågan samtliga effektmål i Färdplan för klimatet, som är Svenska kyrkans nationella måldokument för att kraftigt minska negativ klimatpåverkan från Svenska kyrkans olika verksamheter. Att välja klimat- och miljövänlig mat bidrar till lägre klimatpåverkan, till värderingsförändringar och till global klimaträttvisa.

Kristina tipsar också om dokumentet *Riktlinjer för mat och livsmedel i Skara stift*, som är framtaget för stiftsorganisationen men som även kan användas av församlingar och pastorat i hållbarhetsarbetet.

– Genom att öka mängden växtbaserat, ekologiskt och närproducerat gör man mer klimat- och miljövänliga val. Ur klimatsynpunkt är det absolut viktigaste att äta mer växtbaserat, säger hon och tillägger:

– Se över vilken mat ni lagar mest av och fundera över vad ni kan byta ut där. Starta förändringsresan i liten skala och utveckla den steg för steg. Många upptäcker att när man väl bestämt sig är det en rolig utmaning att lära och laga nytt!■

Kristina Melén.

Fotnot: Vill din församling ta del av riktlinjerna eller få besök av Kristina Melén? Hör av er till henne på Teams eller mejl.

Tre steg till klimatsmart mat

Kocken Elin Born driver Elins kök på Billingen, med fokus på klimatsmart mat. Här ger hon sina tre bästa tips för att komma igång:

1) Bestäm er! För att ni ska prioritera klimatsmart mat och våga testa nya sätt att laga mat.

2) Se det som en process. Ta två steg fram och ett bak. Testa era idéer på era gäster, för att få veta vad som går hem och inte.

3) Läs på! Hos WWF, Naturskyddsföreningen och Livsmedelsverket finns bra hjälpmedel och inspiration.

Föreläsning:
Klimatsmart mat
Friskvårdsträff i Marieholmskyrkan





Kurs: Lär dig laga klimatsmart mat med Elin från Elins kök på Billingen

MARIESTAD. **Elin Bom delar sina tips**

Så kan du äta mer klimatsmart i höst

Inkludera mer baljväxter och tänk långsiktigt. Så lyckas du äta mer klimatsmart enligt Elin Bom, som till vardags driver Elins kök på Billingen. – Egentligen gillar jag varken bönor eller linser, men jag har lärt mig att dölja den där mjölliga konsistensen, berättar hon, under matlagningskursen i Marieholmskyrkan.



Elin Bom leder två utbildningstillfällen i klimatsmart mat som Mariestads församling bjuder in till. FOTO: KLARA CARLSSON



"Jag gillar inte nyttig mat. Det ska vara göttigt att äta", säger Elin.

I oktober månad bjuder Mariestads församling in till två utbildningstillfällen om klimatsmart mat, med ledning av Elin Bom.

Under måndagskvällen hade det blivit dags för kurs nummer ett, där deltagarna kunde ta del av både kunskap, praktiska tips, recept och matlagning.

- Vad roligt att se att klimatsmart mat är ett så populärt ämne, konstaterar Elin Bom, när hon tittar ut över gruppen som samlats i Marieholmskyrkans kök.

Till vardags driver hon det klimatsmarta cateringföretaget Elins kök på Billingen.

- När jag och min man köpte hus för sex år sedan ingick det ett charkuteri på ungefär 100 kvadrameter. Min man hade en massa dåliga idéer på vad vi skulle göra med utrymmet, berättar hon och skrattar.

- Men jag kände att jag verkligen ville laga mat där, fortsätter Elin.

Sagt och gjort – i dag är det tidigare charkuteriet platsen för hennes matlagning.

Under träffen i Marieholmskyrkan förklarar Elin att hon tidigt bestämde sig för att satsa på klimatsmart matlagning.

Även om Elin personligen äter kött, har en del av arbetet inneburit att hon numera äter mer vegetariskt.

- Dessutom lever jag tillsammans med en vegetarian. Eller nja, han har vissa klausuler i sin vegetarianism. Han äter bara kött från vår väg och vilt från sin egen skog.

Elin berättar att ett av de vanligaste misstagen när man vill laga mer vegetariskt är att enbart byta ut köttet.

- Ofta kan man tänka lite bredare en så, säger hon och visar upp havreris, ägg, kikärtor och olika sorters bönor.

En stund senare är det dags för själva matlagningen. Besökarna bli indelade i grupper och får tilldelat varsitt

recept från Elins häfte m
klimatsmarta måltider.
Eva-Lena Ivarsson
Petra Hiort af Ornes får u
gift att laga Okinamiyaki
pansk kålpannkaka).
- Sedan jag blev ens
hushållet äter jag mes
getariskt, förklarar
medan hon vispar iho
mjöl och vatten.
Att laga mer klima
tycker hon är viktigt
- Miljön är det
viktigaste politiska
Sköter vi inte det,
allt, menar Petra
medhåll av Eva-L
- Vi kan ju int
jorden flera gång

Klara Carlsson
klara.carlsson
mariestadstid

Kursen: Lär dig att laga klimatsmart mat





Inspirerade kursdeltagare



Maträtter som tillagades under kvällen

- Lokalproducerad Havreotto
- Shakshuka
- Japansk kålpannkaka
- Kanelgryta på linser och potatis
- Indisk blomkålsgryta
- Dinkelplättar
- Kesolasagne
- Veckosallad

Andra kursen
Lär dina barn att äta vegetariskt







Maträtter

- Våffellangos
- Hawaii – gryta
- VAB – soppa
- God pastasallad
- Nudlar med kallmixad sås

Bra nybörjar baljväxter

- Svarta bönor
- Kikärtor
- Små vita bönor
- Svarta linser

EN GODARE, GRÖNARE JUL



Klimatsmart julbord

ELINS KÖK

Julbordets kötträtter

- Skinka
- Prinskorv
- Köttbullar: hybrid 50/50(viltfärs?)
- Revben
- Pastej/sylta
- Chark

Min rekommendation: 50-100 gram kött per person g/person

- Griljerad kålrot/rotselleri
- Rökt prinsmorot
- Veganska alternativ
- BBQ tofu
- Vegansk pastej
- Inlagda/syrade grönsaker



Nudging - knuff i miljövänligare riktning



Styr den ätande mot hållbarare ätande:

- Servera hållbara snittar
- Serveringsordning - ex bröd först
- Extra krut/fjäska med gröna rätter, upplägg, färg
- “Portionera”, ex blanda lax i röra istället för att servera bitar, små köttbullar,
- Små serveringsfat → tenderar att ta mindre, känns lyxigare, minskar svinn, fyll på när slut
- Integrera det gröna - normalisera/blanda/namnge snyggt (säg inte att det är veganskt!)
- Färre men bättre rätter → lättare att beräkna, äter lagom mycket, minskar svinn, lyxigare!



ELINS KÖK

Ersätt/skippa/minska kraftigt

Utländska ostar och chark	→	Svenskproducerad ost och chark
Fiskrom och skaldjur	→	Tångrom och vegetariska alternativ
Nötter och dadlar	→	Ekologiska nötter och dadlar



ELINS KÖK

Gröna juliga rätter

- Friterad brysselkål som aptitretare
- Lyxversion av rödbetssallad
- Varm glögginkokt rödkålssallad
- Krispig, färggrann sallad med ingefärsvinägrett
- Smördegspizza med grönkål
- Pepparkaksrostade kikärtor
- Blomkålspaté toppat med tångrom och dill
- Krämig potatissallad smaksatt med saffran
- Terrin av svarta linser med svamp och brynt smör



ELINS KÖK

Grönare julbord





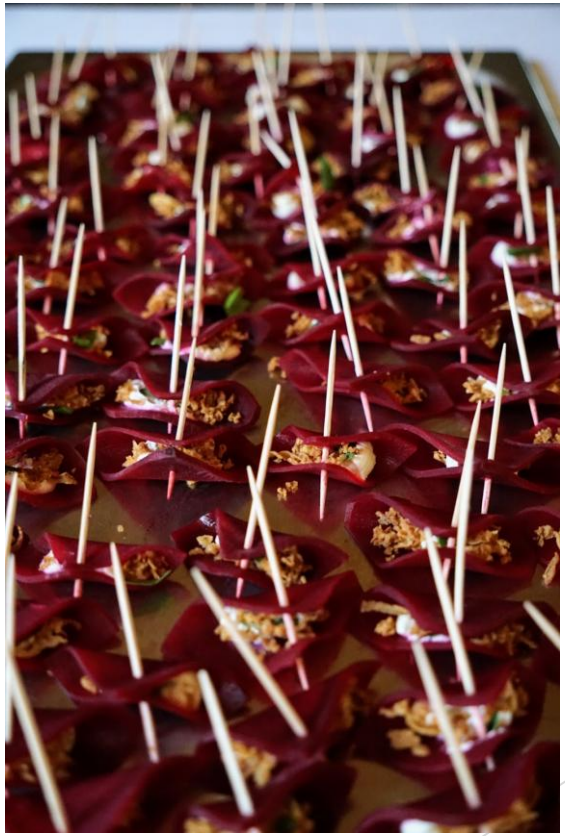
Sammanfattning - godare och grönare julbord

1. Välj favoriterna
2. Testa lite nya gröna rätter
3. Beräkna mängden mat, sikta på 500 g/person och minska:

- Kött
- Fisk
- Mejeri och ost

1. Tänk nudging - knuffa
2. Vid inköp

+ Ekologiskt och krav
- Utländska vegetabilier (kött, mejeri)
- Rödlistade arter



ELINS KÖK

Föreläsning i Marieholmskyrkan
Tisdag 26 januari kl.11-11.50

- ”Mat i kris: Vad vi äter, hur vi lagar – och vad som händer med livsmedelssystemet”.

- **Föreläsare:**
- Elins kök på Billingen. Elin Bom

Välkomna!

Elins kök

Catering, kurser, föreläsningar och sociala medier



Facebook

Instagram

Elinskok.se

ELINS KÖK