



Säsongsguide för grönsaker

Säsong är den årstid då grönsaker och frukt mognar med hjälp av sol och vatten, i växthus eller på friland. Att äta mat efter säsong kan vara ett sätt att tänka klimatsmart. Dessutom blir det ofta billigare och bättre i smak.

För att det ska vara extra klimatsmart ska du alltid undvika färska frukter, bär och grönsaker som transporterats med flyg.

*Odlas i växthus

Morot hela året	Kålrot hela året	Palsternacka hela året
Rotselleri hela året	Rödbeta hela året	Potatis hela året
Tomat* april-sept	Gurka* april-sept	Isbergssallad juni-okt
Ruccola juni-sept	Salladskål juni-nov	Blomkål juni-nov
Broccoli juni-okt	Gul lök hela året	Purjolök maj-dec
Zucchini juli-okt	Vitkål juni-mars	Spenat maj-aug
Pumpa aug-nov	Grönkål okt-feb	Sockerärter juni-aug

Bin är små men gör ett stort jobb. De flyger från växt till växt och sprider pollen till nya växter.

Billigt och smart!

Idag slänger vi 130 kg mat per person varje år. Lukta, kolla datum och ta inte mer än du orkar äta upp. Inget ska hamna i soptunnan!

I Sverige äter vi cirka 55 kg kött per person och år. Ett bra sätt att minska på köttet är att byta ut en del mot bönor och ärtor som ger dig gott om nyttiga vitaminer, mineraler och protein.

Give peas a chance!

SNABBA TIPS FÖR ATT VARA KLIMATSMART

Välj mat med den här märkningen för att göra kloka val när du handlar!

Vi hjälper ekobonden!

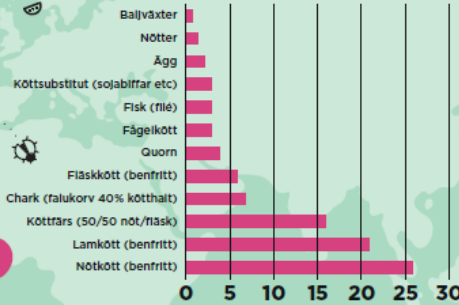
Ekologisk mat..

får våra insekter att må bra. Ungefär 1/3 av all mat vi äter behöver insekter för att kunna växa.



Klimatpåverkan från proteinkällor

(kg växthusgaser per kg produkt)



Vad kan du lägga på tallriken för att göra den mer klimatsmart?

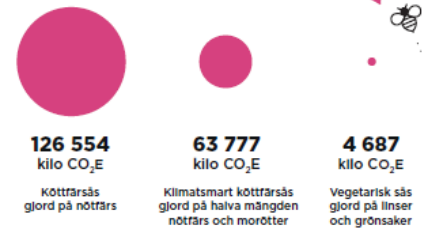
Du är med och gör skillnad för miljön om du minskar på köttet eller byter ut kött mot vegetariska alternativ.

Om du väljer ekologiskt nästa gång du handlar har du hjälpt till att få lite fler fjärilar och fåglar i naturen!

Visste du att ...

Koldioxidkvaliteter eller CO₂e är ett mått på utsläpp av växthusgaser. Eftersom olika växthusgaser har olika stor påverkan räknas de om till koldioxidkvaliteter för att ge ett samlat och jämförbart värde. Maten du äter påverkar hur klimatet utvecklas. Att äta broccoli, morötter och kikärter är bättre för miljön och bidrar till mindre utsläpp av växthusgaser.

Om alla elever i Göteborgs Stad (cirka 59 000) under en lunch serveras:



Bordstabletter med klimatsmarta tips läggs ut på matsalsborden i Göteborgs Stad under veckan.

2019-09-30 07:00 CEST

Klimatsmart vecka i Göteborgs skolor och förskolor

Morötter i köttfärsen, fisk istället för rött kött i burgaren och klimatsmarta tips under tallriken. Det är några av delarna i den klimatsmarta vecka som inleds i dag i Göteborgs skolor och förskolor.

Alla Göteborgs kommunala skolor och förskolor deltar i temaveckan om klimatsmart mat. Köken kommer de kommande dagarna att anpassa sina menyer för att minska koldioxidutsläppet och pedagogerna har möjlighet att plocka upp ämnet i sin undervisning.

Vill du veta mer

Vill du veta mer om satsningen, eller kanske besöka någon skola eller förskola under veckan, kan du kontakta Anna Rombin Sundbäck, områdeschef Intern service SDF Centrum.

Telefon: 031-365 74 88

Mejl: anna.rombin.sundback@centrum.goteborg.se

Kontaktpersoner



Socialförvaltningen Hisingen – Joachim Brink

Presskontakt

Pressansvarig

Socialförvaltningen Hisingen

joachim.brink@socialhisingen.goteborg.se

031-365 79 44, 072-856 50 43

072-856 50 43