

Kom igång enkelt med Diet for a Green Planet

Det är enklare än du tror att komma igång med hållbarhet. Matsystemet är nyckeln till både klimatpåverkan, biologisk mångfald, övergödning, beredskap och hälsa. Allt i ett enda stort grepp. Och det handlar i grunden om att ge det vi stoppar i munnen varje dag lite kärlek. Det är detta vi kallar "Diet for a Green Planet".

Börja med att ta reda på vad för lokal mat det finns i din kommun som man kan köpa direkt av bonden. Tänk på att konstgödsel och foder till djur kan vara importerat med okända och svårbedömda miljökonsekvenser och att naturfrämmande bekämpningsmedel påverkar den biologiska mångfalden och i värsta fall kan hamna i grundvattnet. Det undviker du enkelt genom att välja certifierade ekologiska produkter. KRAV har på några punkter en högre standard än den gröna EU-flaggan och allra högst standard har DEMETER. Processad mat kan ha gått igenom många steg och många transporter på vägen från odlare till butikshyllan. Det du söker i första hand är en råvara eller en produkt som odlaren själv har förädlad. En del producenter på den lokala marknaden har så liten produktion att det inte lönar sig att certifiera - och då får de enligt lag inte kalla sin produkt ekologisk. Ställ då en kontrollfråga - Vad är det som skiljer din produkt från en KRAV certifierad? Konstgödsel? Inköpt foder? Bekämpningsmedel? Det kan mycket väl hända att det bara handlar om att kontrollen är för dyr för den lilla produktionen.

Var förresten inte orolig om den lokala produkt du hittar och känner dig redo att använda är en bit rött kött. Den kommer att kosta mer än det billiga köttet i köttdisken i ditt lokala snabbköp. Det här blir en fråga för din plånbok. Men skillnaden är, och du bör ställa den frågan, att den lokala röda köttbit du köper kommer från ett djur som betat och levt på grovfoder - hö, ensilage och kanske lite sådan spannmål som var av för dålig kvalitet för att gå till mat direkt. Du kan gå vidare med rotfrukter, kulturspannmål och baljväxter i nästa steg. Ett litet påpekande här, som är bra att ha med sig om detta är din väg, är att siffror om nötköttets klimatpåverkan som cirkulerar inte tar hänsyn till om djuret bidrar till biologisk mångfald och jordens hälsa genom att leva av bete och grovfoder. Tjurar som snabbuppföds på stall med kraftfoder eller som betar någonstans i Sydamerika där det borde växt djungel är något helt annat.

När du hittat en bra producent - välj ut något ur dennes sortiment, som du skulle kunna tänka dig att börja använda. Laga sedan en god middag med den produkten till din familj. Klart! Du har börjat rulla en snöboll.

Innan du bjuder din familj och dina vänner vill du kanske pröva i mindre skala - och du vill prata lite om vad du gör och om bonden du köpt ifrån. Kanske har du fått med dig en berättelse om det arbete bonden lagt ned på att odla fram den här produkten och vilka fördelar den har för miljön. Kanske hänger produkten intimt samman med den årstid det är just nu och

berättelsen om hur den har odlats är också en berättelse om hur naturen fungerar. Nu börjar du få greppet själv.

Eftersom du lagt lite kärlek på att söka fram, ta reda på fakta om och tillaga den här produkten så har du en del fina berättelser om måltiden som du kan använda för att, när du bjuder gäster, förbereda gästerna. Det tar nämligen lite tid för kroppen att förbereda sig för en måltid. Matmältningshormonerna behöver tid för att komma igång, så den där lilla pausen innan maten kommer att göra att maten smakar mycket bättre.

För att få en rejäl snöboll i rullning gäller det att vara metodisk och inte ha alltför bråttom i början. Det är lätt att drabbas av dåligt samvete för allt i din matkasse som inte är lokalt ekologiskt i säsong. Tänk då på att du vill få igång en stor snöboll och att det tar sin tid att ändra vanor. Din egen kropp behöver tid att vänja sig vid nytt - och dina andra familjemedlemmar och dina vänner har kroppar som reagerar olika på nyheter. Det är snarare regel än undantag att första reaktionen på något nytt är negativ. Fortsätt därför med små experiment - och ta vara på det som blir lyckat och försök göra de lyckade försöken till vanor. Ju mer du gör - desto mer genomlevda erfarenheter samlar du på dig.

När du hittat balansen i dig själv lever du som du lär - och det kommer att göra intryck..