# Mot klimat-toppen!



Hur offentlig måltidsverksamhet kan
ställa om mot långsiktigt hållbar klimatbelastning

# Världen står inför stora klimatproblem …

**Problem, som redan nu yttrar sig i form av hetta, torka, översvämningar och extremväder. Om inte utsläppen snabbt minskar så riskerar vi en framtid där det blir allt svårare att producera mat, och där vissa platser inte längre kommer att vara beboeliga för människor.**

Livsmedelssektorn står för mellan 20 och 30 procent av världens utsläpp. Det vi köper, äter – och tyvärr också slänger – spelar alltså stor roll.

Du som arbetar inom offentlig måltidsverksamhet är en del av en restaurangrörelse med tre miljoner serveringar över hela Sverige – varje dag. Genom smartare egna inköp, och genom att inspirera till bättre matval, har du och dina kollegor en unik chans att bidra till en mer hållbar framtid.

Med den här foldern vill vi säga: ”Ta den chansen!” Och, på samma gång, göra det både roligare och enklare för din verksamhet att bidra positivt till Sveriges nationella mål om nettonollutsläpp senast 2045.

## Mot klimattoppen i 3 etapper

I grafiken här intill, baserad på RISE klimatskalor, visar vi hur livsmedel med stort klimatavtryck enkelt kan bytas ut mot mer klimatsmarta alternativ inom samma produktkategori.

Ju högre din verksamhet klättrar, desto mindre blir er påverkan på klimatet. Jobba stegvis mot toppen – och glöm inte bort att fira etappsegrarna.

Missa inte heller att dra nytta av våra 15 praktiska tips för klimatsmarta(re) måltider.

God tur!

**Från nuläge till *ny*läge**

Med en klimatmodul från någon av kostdataleverantörerna blir det lättare både att få grepp om ert nuläge – och att hålla koll på hur ni utvecklas framåt.

**1,6 kg $CO_2e$**

**Om ni inte redan är där: Börja med att sikta på 1,6 kg $CO_2e$ per kg inköpta livsmedel. Mindre förändringar är ofta allt som behövs.**

**1,4 kg $CO_2e$**

**Klättra vidare mot nästa etappmål: 1,4 kg $CO_2e$ per kg inköpta livsmedel.**

**1,25 kg $CO_2e$**

**Sträva långsiktigt mot max 1,25 kg $CO_2e$ per kg inköpta livsmedel. Det är Världsnaturfonden WWF:s nuvarande rekommendation för hållbar klimatbelastning (våren 2025).**

# 15 tips för klimatsmarta(re) måltider

1 **Använd klimatskalorna från RISE.** Ett givet verktyg när du planerar menyer.

2 **Fira framgångar.** Även små steg gör skillnad!

3 **Testa och engagera.** Håll workshops, utbildningar och provsmakningar av nya rätter både med kockar och matgäster. Skapa hållbar matglädje!

4 **Involvera matgästerna.** Använd matråd, evenemang och klimatambassadörer för att bygga engagemang och matglädje.

5 **Minska användningen av feta mejeriprodukter.** Ersätt med havregrädde och tomatbaserade såser: bättre för både klimatet och hälsan!

6 **Minska köttmängden.** Att laga mat från grunden gör det enklare att öka på med mer grönsaker och baljväxter, och i gengäld skära ner på köttet.

7 **Servera soppa.** En soppa med gott bröd till kan göras både klimatsmart och mättande.

8 **Variera påläggen.** Prova hummus och grönsaks-spread istället för ost och chark.

9 **Rädda maten.** Skapa en ”antimatsvinnslåda” i frysen – och laga gratänger eller soppor på rester.

10 **Välj svenska råvaror i säsong.** Potatis, rotfrukter, kål, lök och bär är inte bara klimatvänliga, utan dessutom näringsrika.

11 **Baka eget bröd.** Minska svinnet genom att använda rester som sallad eller pasta i degen.

12 **Skruva upp variationen av knäckebröd.** Gott, hållbart och nyttigt! Bjud gärna på goda, baljväxtbaserade spreads till.

13 **Sluta servera ”vegetariskt”.** Morotsnuggets med vitlöksdressing låter godare än Vegetarisk biff med kall sås. Låt de klimatsmarta alternativen ta plats överst på menyn och först i serveringen.

14 **Servera oblandade grönsaker i salladsbuffén.** Med separerade alternativ som broccoli, blomkål och morotsstavar äter gästerna mer, och det blir enklare att ta tillvara på resterna.

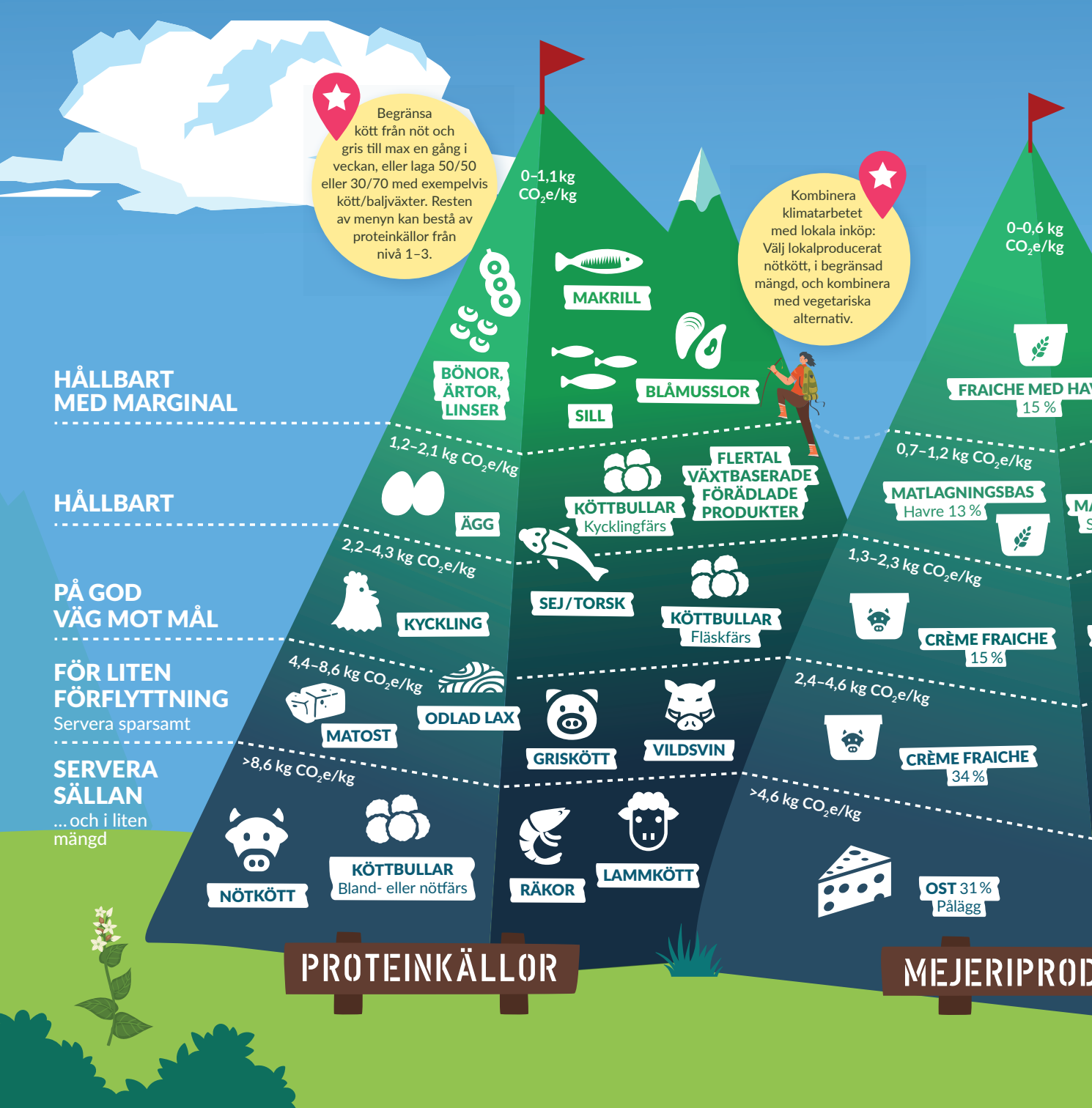
15 **Introducera hållbar sjömat.** Sillfärs, clariasfärs – eller varför inte blåmusslor? Våga testa den nya, hållbara sjömaten.

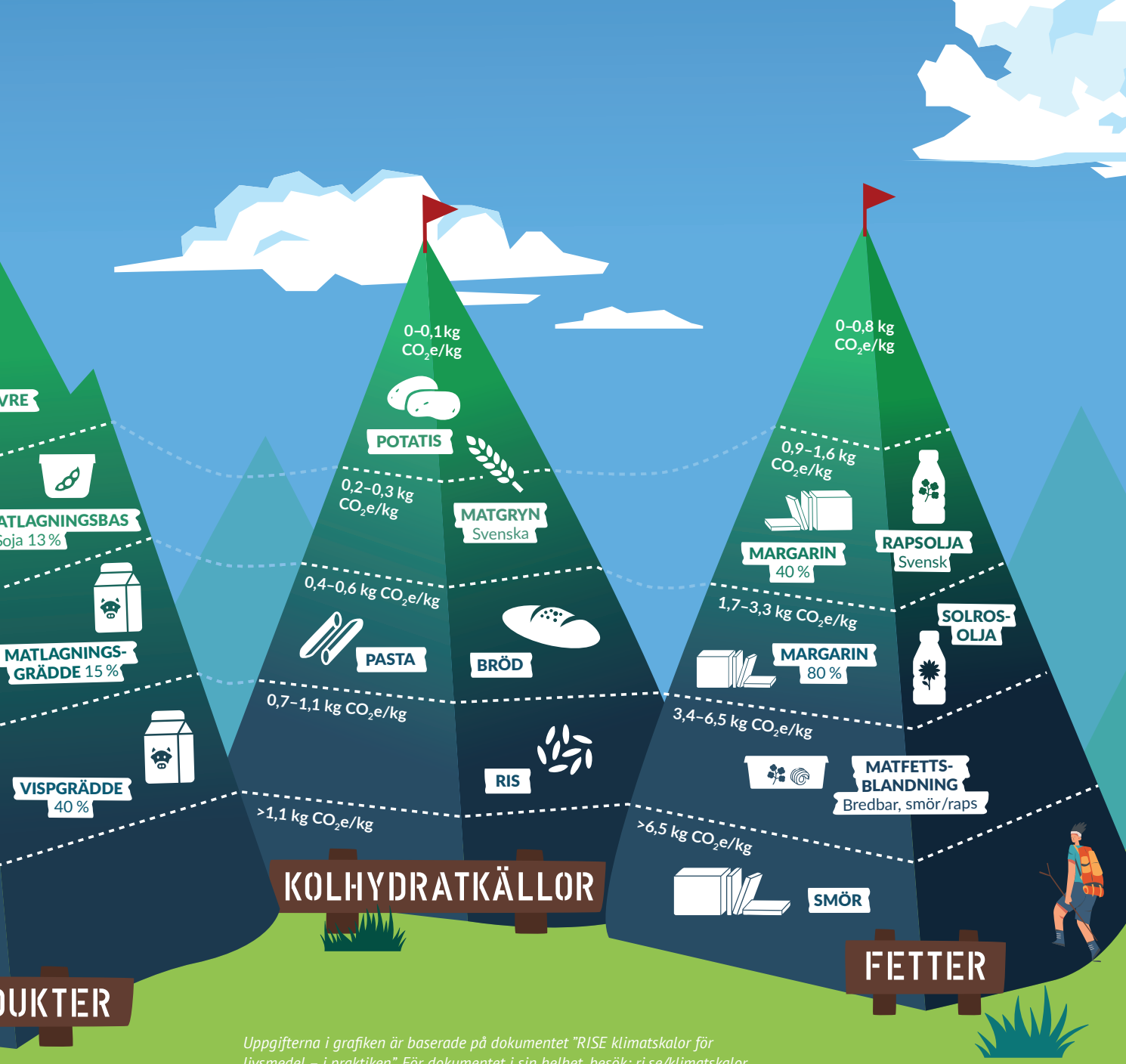
## Om klimatavtryck och RISE klimatdatabas

- Klimatavtryck visar hur mycket utsläpp av växthusgaser ett visst livsmedel orsakar, uttryckt i kilo koldioxidekvivalenter, CO2e, per kilo livsmedel.
- Beräkningen av klimatavtryck sker med hjälp av livscykelanalyser, LCA.
- LCA är en ISO-standardiserad metod som inkluderar utsläpp av växthusgaser från värdekedjans olika led.
- Det svenska forskningsinstitutet RISE driver sedan 2015 en egen klimatdatabas, med uppgifter om klimatavtryck för cirka 800 olika livsmedel (våren 2025).
- Klimatavtrycken i databasen baseras på LCA:er utförda av både RISE och andra aktörer, och avser utsläpp fram till fabrik. För importerade livsmedel ingår dessutom transport till Sverige i beräkningen.
- I tillägg till livsmedlens klimatpåverkan redovisas även andra miljö- och hållbarhetsaspekter, så som biodiversitet och näringstäthet.
- Beroende på produktionsmetoder, väder och odlingsförhållanden kan ett och samma livsmedel i praktiken ha olika klimatavtryck. Uppgifterna i klimatdatabasen ska därför ses som vägledande, snarare än exakta.

RI. SE

Mer information om databasen hittar du på: **ri.se/klimatdatabas**


Begränsa kött från nöt och gris till max en gång i veckan, eller laga 50/50 eller 30/70 med exempelvis kött/baljväxter. Resten av menyn kan bestå av proteinkällor från nivå 1–3.
Kombinera klimatarbetet med lokala inköp: Välj lokalproducerat nötkött, i begränsad mängd, och kombinera med vegetariska alternativ.
HÅLLBART MED MARGINAL
HÅLLBART
PÅ GOD VÄG MOT MÅL
FÖR LITEN FÖRFLYTTNING
Servera sparsamt
SERVERA SÄLLAN
... och i liten mängd
0–1,1 kg CO2e/kg
BÖNOR, ÄRTOR, LINSER
MAKRILL
SILL
BLÅMUSSLOR
1,2–2,1 kg CO2e/kg
ÄGG
KÖTTBULLAR Kycklingfärs
FLERTAL VÄXTBASERADE FÖRÄDLADE PRODUKTER
2,2–4,3 kg CO2e/kg
KYCKLING
SEJ/TORSK
KÖTTBULLAR Fläskfärs
4,4–8,6 kg CO2e/kg
MATOST
ODLAD LAX
GRISKÖTT
VILDSVIN
>8,6 kg CO2e/kg
NÖTKÖTT
KÖTTBULLAR Bland- eller nötfärs
RÄKOR
LAMMKÖTT
PROTEINKÄLLOR
0–0,6 kg CO2e/kg
FRAICHE MED HA
15 %
0,7–1,2 kg CO2e/kg
MATLAGNINGSBAS
Havre 13 %
1,3–2,3 kg CO2e/kg
CRÈME FRAICHE
15 %
2,4–4,6 kg CO2e/kg
CRÈME FRAICHE
34 %
>4,6 kg CO2e/kg
OST 31 %
Pålägg
MEJERIPROD




*Uppgifterna i grafiken är baserade på dokumentet "RISE klimatskalor för livsmedel – i praktiken". För dokumentet i sin helhet, besök: ri.se/klimatskalor*

Kost & Näring
EN BRANSCHFÖRENING INOM LEDARNA

Den här foldern är framtagen av Kost & Närings fokusgrupp Hållbarhet i samarbete med forskningsinstitutet RISE.

För källhänvisningar och länkar till fördjupad information, besök hallbarhet.kostochnaring.se

För att komma i direktkontakt med oss i fokusgrupp Hållbarhet, skriv ett mail till: hallbarhet@kostochnaring.se

**För Sveriges viktigaste måltider.**
www.kostochnaring.se