

Årets klimatkök 2018

BLI SVERIGES MEST HÅLLBARA SKOLKÖK!

Det är både roligt och engagerande att arbeta tillsammans med hållbarhet. Låt dig inspireras av våra smarta verktyg som passar både små och stora kök.

PS. Tips – var med i tävlingen om hållbarhet hos White Guide Junior



ufs.com



Unilever
Food
Solutions

DET ÄR EN DAG IMORGON OCKSÅ, OCH JORDENS RESURSER RÄCKER JUST NU INTE TILL.

Här är några saker som ni kan börja med redan idag:



VÄLJ EFTER SÄSONG

Råvaror från växthus förorenar miljön. Välj därför grönsaker, rotfrukter och frukt som skördas i det fria. På köpet får ni en naturlig variation i menyn och kan njuta av olika nyskördade godsaker. Kan också innebära lägre inköspriser. Smart – eller hur?



MINSKA ERT MATSVINN

Köp inte in för mycket, bara tillräckligt. Frys in det som blir över så kan du använda det som rester eller komponenter i framtida rätter. Använd vårt matsvinnsverktyg för att hålla koll på svinnet och steg för steg se hur det blir lägre.

www.unileverfoodsolutions.se/inspiration-för-dig/your-kitchen/vinnmedmindresvinn



SATSA PÅ LOKALA RÅVAROR

Ju kortare resa från jord till bord desto klimatsmartare. Transporter är en stor del av vår klimatpåverkan, men tänk också på hur mycket energi som går åt till lagring i kyl- och frysrum. Hitta din egen optimala balans mellan storlek och frekvens på leveranserna.



VÄLJ RÄTT RÅVARA

Nötkött är en källa till stora CO2-utsläpp så försök minska mängden nötkött per portion. Baljväxter är alltid klimatsmarta, och de är dessutom billiga. Låt goda och genomtänkta vegetariska rätter med spännande namn bli ett naturligt inslag i menyn.



BAKA EGET BRÖD

Kan du inte baka bröd i köket så är köpt bröd helt ok, men tänk på att fryst bröd inte är speciellt bra för miljön på grund av transport och lagring. Köp hem rätt mängd och blir det rester över så kan man använda brödet i många recept istället för att slänga det.



SÅ ETT FRÖ...

Starta en liten odling på skolgården som barnen får hjälpa till med. Kanske kan ni odla egna tomater? Lite örter och kryddor? Bara fantasin sätter gränser. Hjälper till att öka kunskapen om hur maten hamnar på tallriken och vilket arbete som ligger bakom.



VARFÖR SKA VI BLI MER HÅLLBARA?

Förklara för barnen!

Regnskogar, världshav och isar på Arktis är hotade. Alla vi människor behöver jobba tillsammans och göra det vi kan för att minska vårt klimatavtryck så att vi kan rädda vår planet. Det vi äter påverkar klimatet på olika sätt. Se till att ni på er skola äter så miljövänligt det bara går!



HITTA KLIMATSMARTA
RECEPT PÅ VÅR HEMSIDA

[www.unileverfoodsolutions.se/inspiration-foer-dig/
your-menu/klimatsmart-mat/klimatsmarta-recept](http://www.unileverfoodsolutions.se/inspiration-foer-dig/your-menu/klimatsmart-mat/klimatsmarta-recept)

ufs.com



ANMÄL ER TILL WHITE GUIDE JUNIORS TÄVLING OCH BLI "ÅRETS KLIMATKÖK"!

Hitta information om hur ni anmäler er på White guide juniors hemsida. Vi skickar också med ett formulär där din skola kan anmäla sig.

Har du frågor kontakta:

Malin Komaiszko

malin@bergkvistpublishing.se

White Guide
Junior tävling



SE VILKA RÅVAROR SOM ÄR MEST
KLIMATSMARTA I VÅR GUIDE

[www.unileverfoodsolutions.se/inspiration-foer-dig/
your-menu/klimat-smart-mat/klimatsmarta-val](http://www.unileverfoodsolutions.se/inspiration-foer-dig/your-menu/klimat-smart-mat/klimatsmarta-val)

ufs.com



Unilever
Food
Solutions



8 SNABBA

- hur står till med hållbarhetsarbetet i ditt kök?

Här är en enkel checklista för att ta temperaturen här och nu. Får du många NEJ så har ni troligen stor potential att få snabb effekt. Blir det mest JA så är ni redan igång, men det finns alltid potential att bli ännu vassare på hållbarhetsarbete.

1. Mäter ni regelbundet ert matsvinn?

☐

Ja

☐

Nej

2. Arbetar ni aktivt för att minska svinnet?

☐

Ja

☐

Nej

3. Serverar ni spännande vegetarisk mat varje dag?

☐

Ja

☐

Nej

4. Köper ni oftast olika grönsaker beroende på säsong?

☐

Ja

☐

Nej

5. Handlar ni regelbundet lokalt odlade råvaror?

☐

Ja

☐

Nej

6. Menyplanerar ni efter olika råvarors klimatpåverkan?

☐

Ja

☐

Nej

7. Tänker ni på klimatpåverkan av transporter och lagring?

☐

Ja

☐

Nej

8. Engagerar ni eleverna på skolan i kökets hållbarhetsarbete?

☐

Ja

☐

Nej