



KLOTETS BÄSTA MAT

I spelet letar vi efter den mest ansvarsfulla matportionen som både är miljövänligast och som beaktar rättvisan i världen.

40 kort, 4–6 spelare, speltid ca 20 minuter

Spelets gång: Korten fördelas jämnt mellan spelarna och lämnas i en hög med bildsidan neråt. Varje spelare vänder det översta kortet i sin hög. Spelarna läser om måltiderna och väljer genom diskussion den mest ansvarsfulla bland dem. Vinnarkortet lämnas på bordet, de övriga läggs undan.

Fortsätt med en spelomgång åt gången, i varje spelomgång lämnas vinnarkortet på bordet. När man har spelat slut kortlekarna väljer alla det bästa av sina vinnarkort och bland dem väljs sedan hela spelets vinnarmåltid.

Bekanta dig även med WWF:s övriga avgiftsfria material: wuf.fi/ymparistokasvatus



LÅG
FETTHALT

INDISK CHILI-LINSSOPPA, ljust bröd och mjölk

Linsor är en bra proteinkälla. Kryddor och örter är viktiga exportvaror i många utvecklingsländer. De odlas ofta på små familj jordbruk.

KLIMAT

0,6
KG CO₂

PÅVERKAN



WOKADE TOFU-HONUNGSGRÖNSAKER, groddar, ljust bröd och mjölk

Tofu, som tillverkas av soja, är en bra proteinkälla. Klimatutsläppen för groddar som groddats själv är mycket små.

KLIMAT

0,7
KG CO₂

PÅVERKAN



MOROTSPURÉSOPPA smaksatt med rättvisemärkta nötter och kardemumma, mörkt bröd och mjölk

I purésoppa kan man använda grönsaker som inte längre är så fräscha, då uppstår det mindre matavfall. Nöt- och kryddproduktion är viktiga näringsgrenar i många utvecklingsländer. Man kan minska portionens miljöpåverkan genom att byta ut komjölk mot soja- eller havremjölk.

KLIMAT

0,9
KG CO₂

PÅVERKAN



FYLLDA BÖNPLÄTTAR, sallad av päron och rättvisemärkt avokado och nötter, vatten

Böner är en bra proteinkälla. I den här rätten kan du använda gårdagens överblivna plättar. Produktionen av frukt och nötter är en viktig näringsgren i många utvecklingsländer. Måltiden blir vegansk om man ersätter komjölk i plättarna med havremjölk och utelämnar äggen.

KLIMAT

1,0
KG CO₂

PÅVERKAN



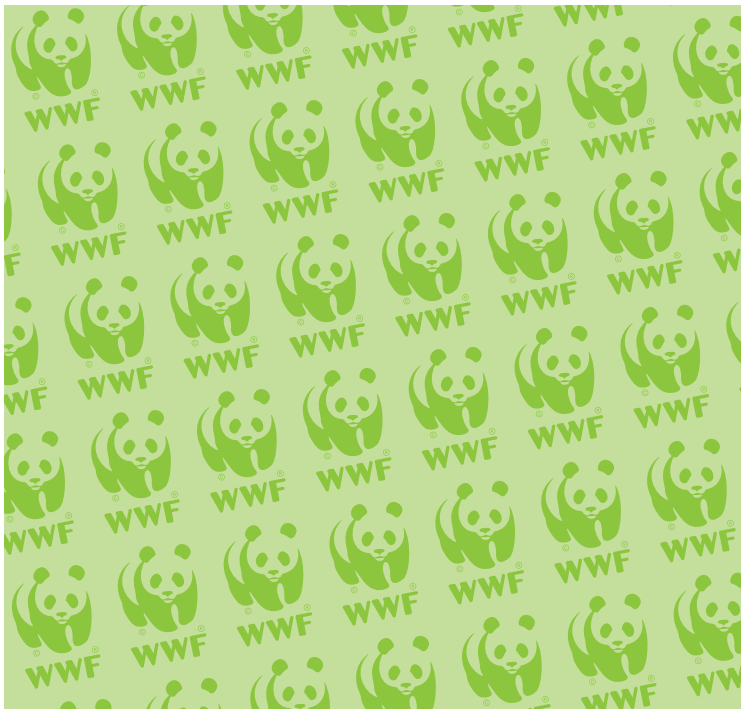
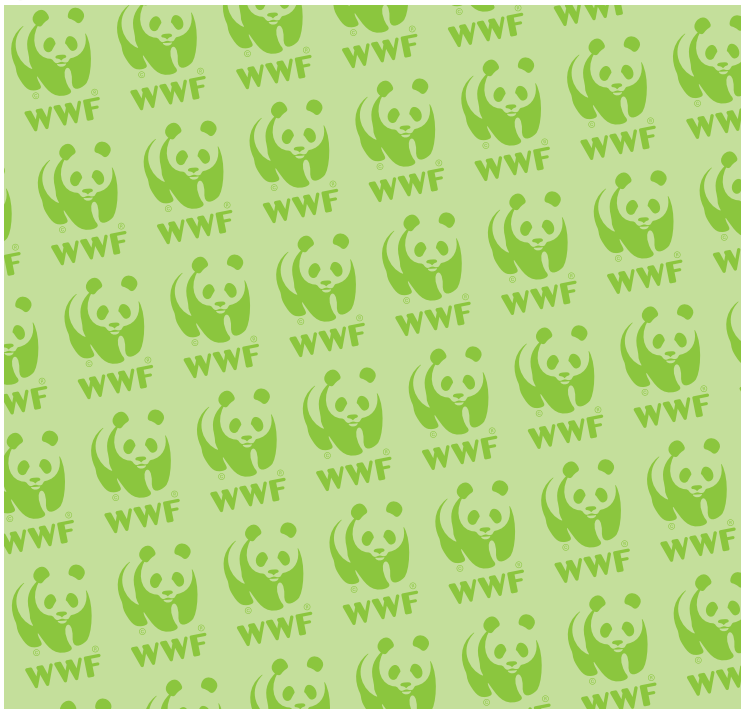
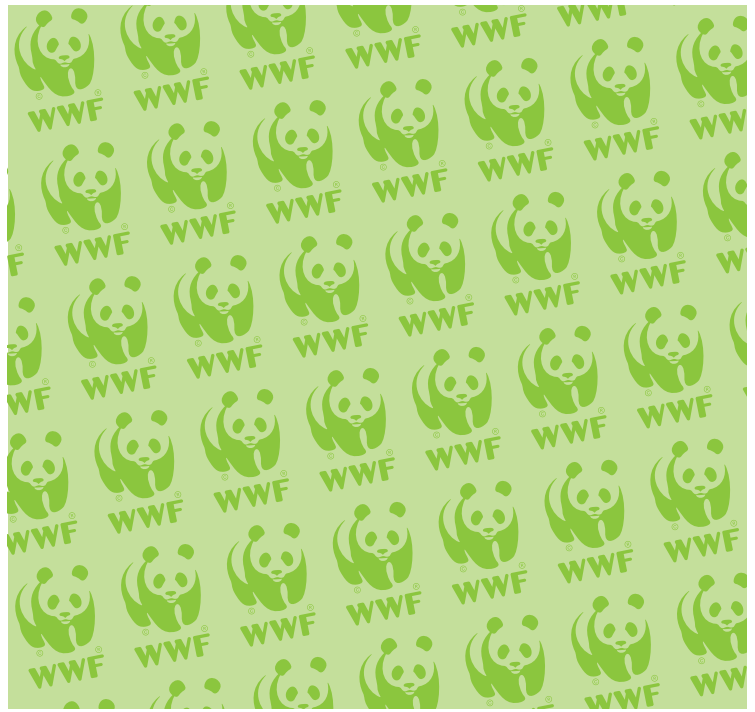
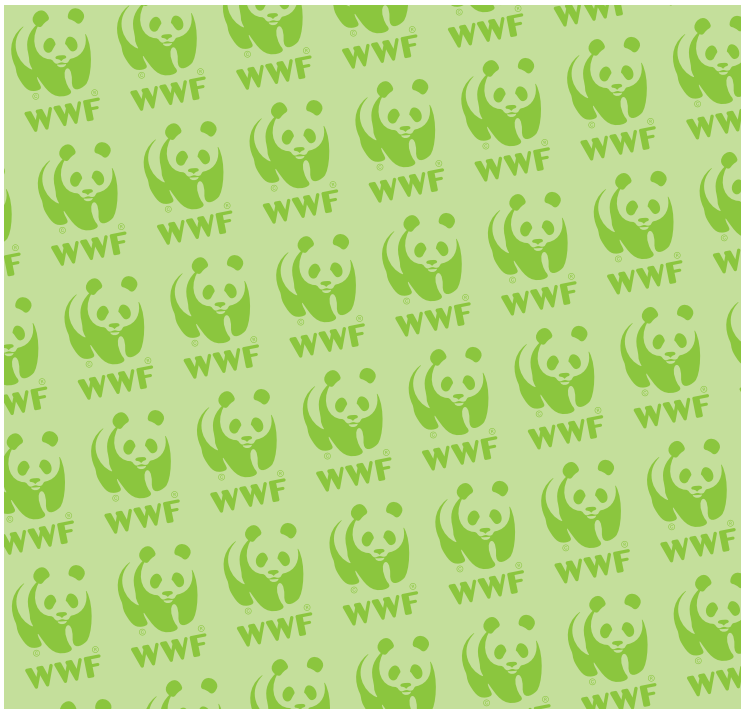
PAJ AV EKOTOMAT OCH MOZZARELLA, purjo-paprika-olivsallad, ekomjölk

Osten orsakar stora klimateffekter, liksom andra animaliska produkter. För produktionen krävs även stora markarealer. Inom ekologisk produktion används inga kemiska gödslingemedel eller bekämpningsmedel och djuren har bättre förhållanden än vid intensiv uppfödning.

KLIMAT

1,2
KG CO₂

PÅVERKAN





© Apetit Ruoka Oy



RIKLIKT MED SPÄRRÄMMEN

SPENAT-SQUASH-FETAOSTLASAGNE och sallad med tomat och pinjenötter, vatten

Osten orsakar stora klimateffekter, liksom andra animaliska produkter. För produktionen krävs även stora markarealer. Dessutom uppstår i produktionen utsläpp som övergöder vattendragen.

KLIMAT **1,2** KG CO₂ PÅVERKAN



© Sanna Koskinen / WWF



FIBERRIK

GRÖNSAKSSOPPA på sommarens färskas grönsaker, mörkt bröd och havremjolk

Av grönsaker som du själv har odlat på en kolonilott, på gården eller vid sommarstugan får du miljövänlig mat. Man kan minska portionens miljöpåverkan genom att byta ut komjolk mot havremjolk.

KLIMAT **0,3** KG CO₂ PÅVERKAN



© Maria Miklas



PANNPIZZA av självplockade svampar, tomatkross och lök, riven kålrot, vatten

Miljöpåverkan av svamp man plockar själv är liten, särskilt om man kommer fram med kollektivtrafik eller åker flera i samma bil. Att grädda pizzan i stekpanna, med burktoomat och utan ost minskar avsevärt miljöpåverkan.

KLIMAT **0,4** KG CO₂ PÅVERKAN



© Hanna-Liisa Kangas / WWF



SUSHI av ris, havstång, ekologiska ägg, tofu och rotfrukter

Risodling kräver mycket vatten och orsakar klimatutsläpp på grund av stillastående vatten. Det lönar sig att välja inhemska grönsaker på sommaren när de växer naturligt på friland.

KLIMAT **0,8** KG CO₂ PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



RIKLIKT MED SPÄRRÄMMEN

PEPPARKRYDDAD SPENAT-BROCCOLISOPPA, ägg, mörkt bröd och ost, mjölk

Kryddor och örter är viktiga exportvaror i många utvecklingsländer. De odlas ofta på små familj jordbruk. Det lönar sig att välja inhemska grönsaker på sommaren när de växer naturligt på friland.

KLIMAT **1,4** KG CO₂ PÅVERKAN



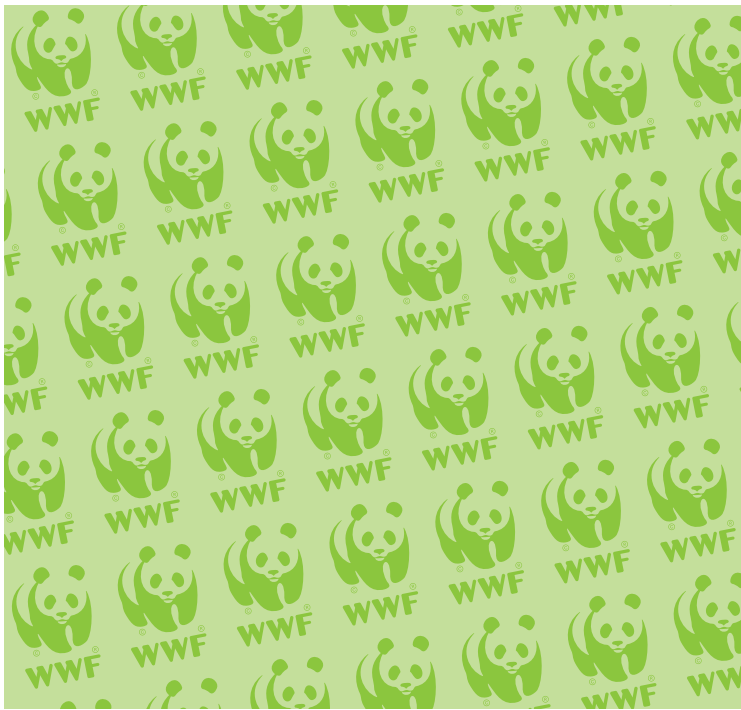
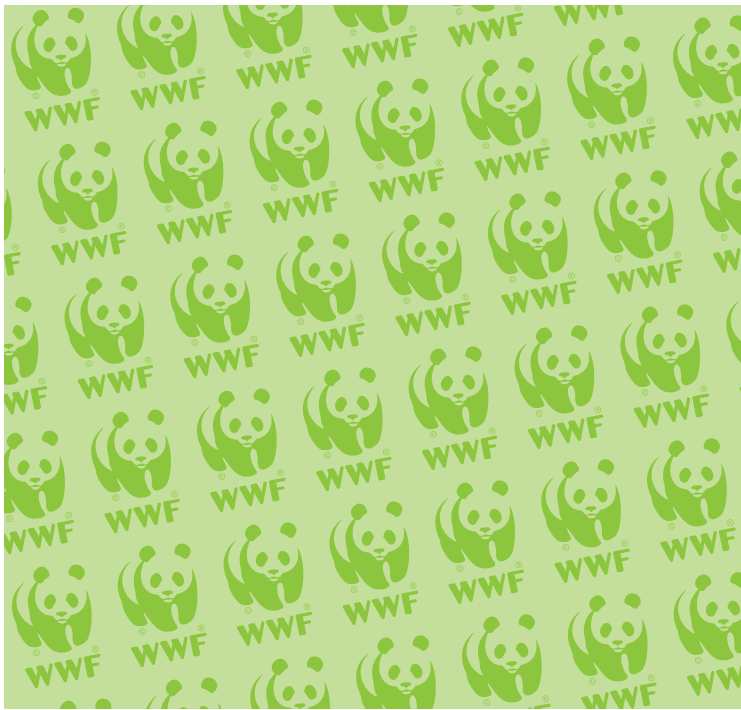
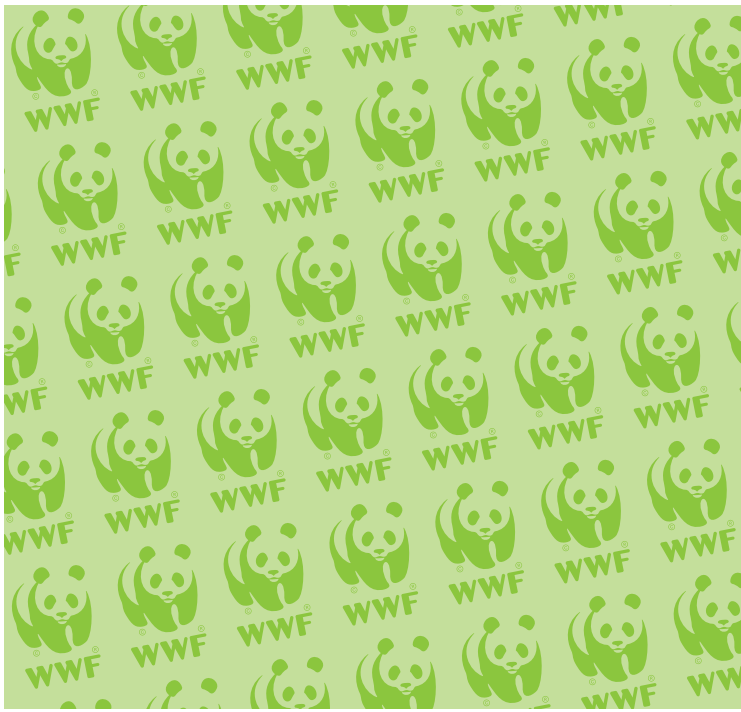
© Mindo.fi



POTATIS-SQUASH-SVAMPOMELETT av ekologiska ägg, ekologiska tomater, ekomjolk

Inom ekologisk produktion används inga kemiska gödslingsmedel eller bekämpningsmedel och djuren har bättre förhållanden än vid intensiv uppfödning. Produktionen av växthustomater året om orsakar stora klimatutsläpp. När man lagar omelett lönar det sig att ta tillvara matrester från föregående dag och på så sätt minska matspillet.

KLIMAT **1,6** KG CO₂ PÅVERKAN





MILJÖ-FOSTRAN

© Apetit Ruoka Oy

V



GRÖNSAKSBIFFAR AV SOJAKROSS, morots- apelsinsallad av rättvisemärkta apelsiner, vetebröd, vatten

Sojabönan är en bra och miljövänlig proteinkälla. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet och citrusfrukter istället för växthusgrönsaker. Transportens andel av matens klimateffekter är liten, även om maten skulle transporteras från andra sidan av jordklotet.



MILJÖ-FOSTRAN

© Maija Kaukonen / WWF

V



WOK AV ÄRTER, GRÖNSAKER OCH NÖTTER med nudlar, läsk

Baljväxter och nötter är goda proteinkällor. Nötproduktion är en viktig näringsgren i många utvecklingsländer. Transportens andel av matens klimateffekter är liten, även om maten skulle transporteras från andra sidan av jordklotet.



MILJÖ-FOSTRAN

© Sabrina Bqain / WWF

V

STUVNING av självplockade kantareller och sojagrädde, serverad med korn och rivna rotfrukter, vatten

Klimatutsläppen av svampar man har plockat själv är mycket små. Att ersätta grädden med soja- eller havregrädde minskar matens klimatpåverkan. Genom att ersätta riset med korn sparar man vattenresurser och minskar klimatutsläppen.



MILJÖ-FOSTRAN

© Antti Haavisto / WWF

V



MAKARONILÅDA PÅ PULLED HAVRE, kålsallad och vatten

Pulled havre är en bra proteinkälla som produceras av havre och bönor. De kräver liten odlingsareal och jämfört med djurbaserade produkter har produktionen liten övergödande effekt av vattendrag. På vintern lönar det sig att välja grönsaker med bra hållbarhet i stället för växthusgrönsaker.



MILJÖ-FOSTRAN

© Sanna Koskinen / WWF

V



BÖNBIFFAR, kokt potatis, kålsallad med svarta vinbär, rågbröd och vatten

Bönor är en bra proteinkälla. På hösten och vintern är kål som har god hållbarhet och inhemska bär ett utmärkt val.



MILJÖ-FOSTRAN

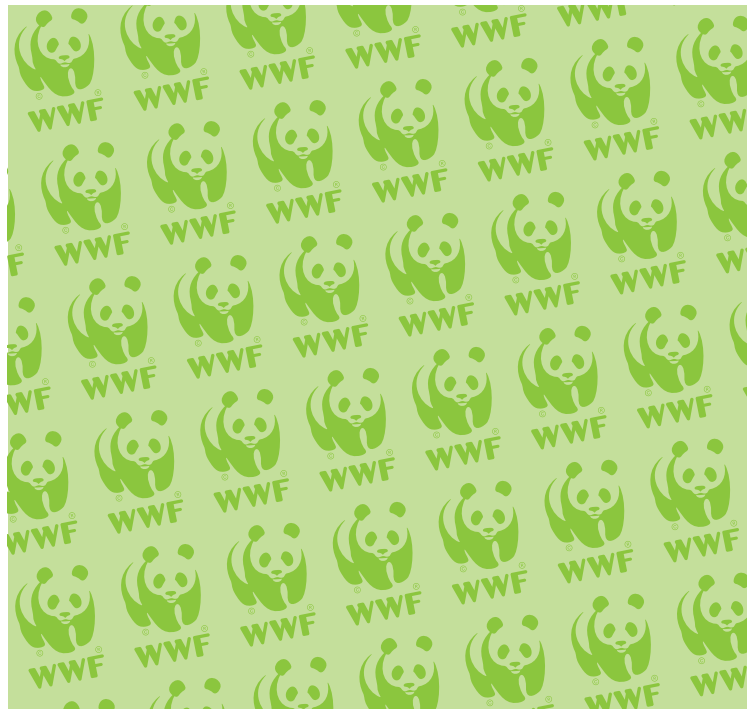
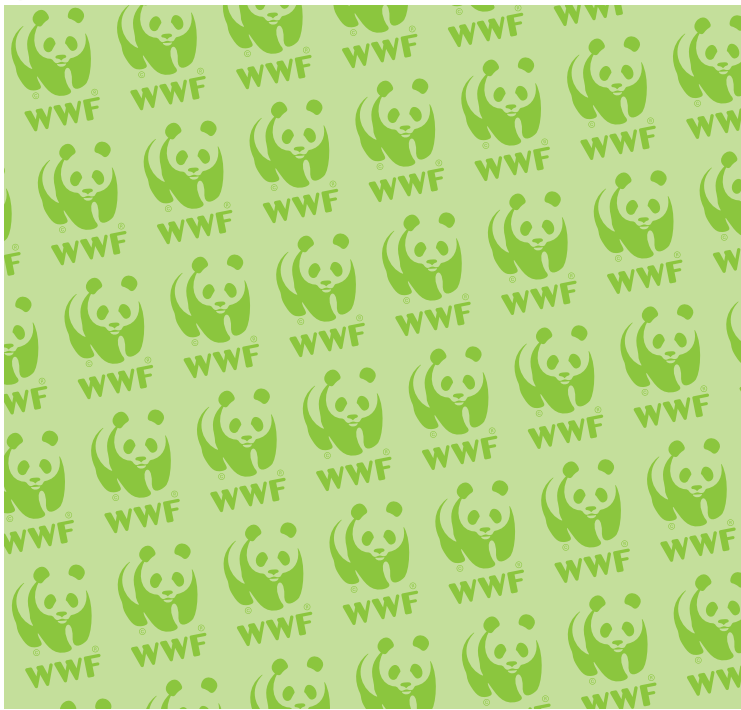
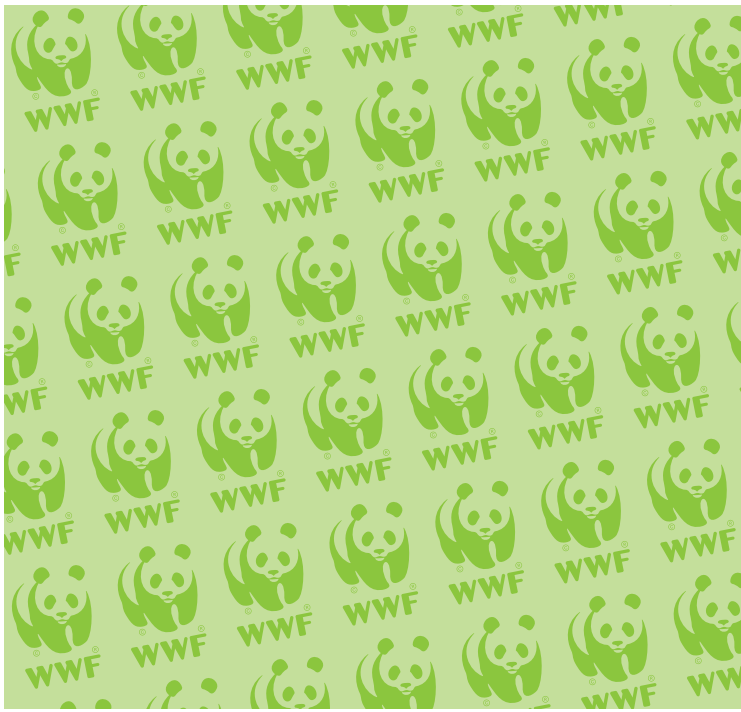
© Verso Food Oy

V

KÅLLÅDA MED HÄRKIS, rårörda lingon, sojajölk

Härkis är en bra och miljövänlig proteinkälla som tillverkas av bondböner. Bönling kräver endast liten odlingsareal och jämfört med djurbaserade produkter har produktionen liten klimatpåverkan och övergödande effekter av vattendrag.







MILJÖ-FOSTRÄN

© Sabrina Bgain / WWF



V

RIK PÅ
KALCIUM

SEITAN, ugnspalsternacka, tahini-coleslaw, vatten

Seitan är en produkt producerad av vetegluten, och används ofta som ersättare av kött. Till ugnsbakade rotfrukter kan man använda rotfrukter som inte längre är så fräscha, varvid det uppstår mindre matsvinn. Sallad som görs av sesamfrön och kål innehåller rikligt med kalcium.

KLIMAT

0,8
KG CO₂

PÅVERKAN



MILJÖ-FOSTRÄN

© Shutterstock



CHILI CON CARNE av bönor och grisfärs, ris, finländska växthustomater, vatten

Fodret som grisar matas med innehåller ofta soja, och odling av den har stor miljöpåverkan särskilt i Sydamerika. Produktionen av växthusgrönsaker året om orsakar stora klimatutsläpp. Genom att ersätta riset med korn sparar man vattenresurser och minskar klimatutsläppen.

KLIMAT

1,7
KG CO₂

PÅVERKAN

HUVUDRÄTT 1,2 CO₂,
TOMAT VID SIDAN 0,5 CO₂



MILJÖ-FOSTRÄN

© Shutterstock



GRÄDDIG KYCKLINGSSÅS och ris, rivna rotfrukter, bröd, vatten

Hönsfoder innehåller typiskt soja, vars ansvarslösa odling förstör regnskogar. Risodling kräver mycket vatten och orsakar klimatutsläpp på grund av stillastående vatten. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet istället för växthusgrönsaker.

KLIMAT

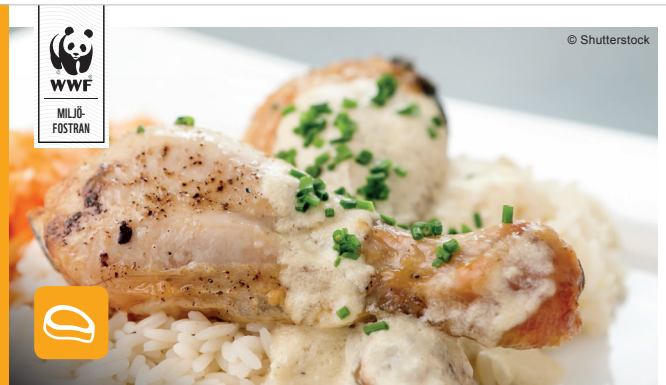
1,5
KG CO₂

PÅVERKAN



MILJÖ-FOSTRÄN

© Shutterstock



KYCKLING GRATINERAD MED EMMENTALEROST, ris, grönsallad, läsk

Osten har stor klimatpåverkan, liksom andra animaliska produkter. För produktionen krävs även stora markarealer. Hönsfoder innehåller typiskt soja, vars ansvarslösa odling förstör regnskogar.

KLIMAT

2,7
KG CO₂

PÅVERKAN

OSTENS ANDEL 1,3 CO₂



MILJÖ-FOSTRÄN

© Apetit Ruoka Oy



KÖTTMAKARONILÅDA av gris-nötfärs, tomat-gurksallad, bröd och mjölk

Köträtternas miljöpåverkan är mångfaldig jämfört med vegetarisk mat. Med samma recept kan man även tillaga ett miljövänligare alternativ genom att ersätta köttet med sojakross. Produktionen av växthusgrönsaker året om orsakar stora klimatutsläpp.

KLIMAT

3,8
KG CO₂

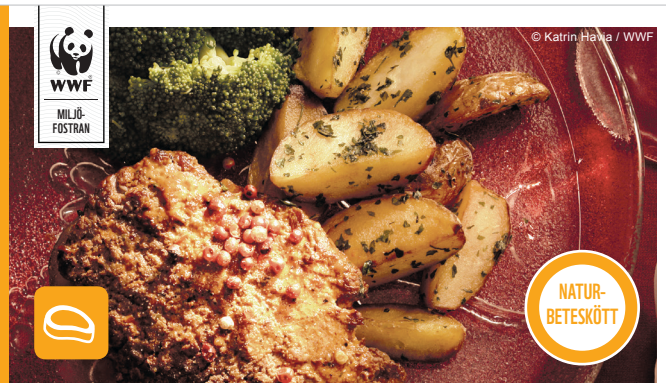
PÅVERKAN

KÖTTETS ANDEL 2,5 CO₂



MILJÖ-FOSTRÄN

© Katrin Hava / WWF



NATUR-
BETESKÖTT

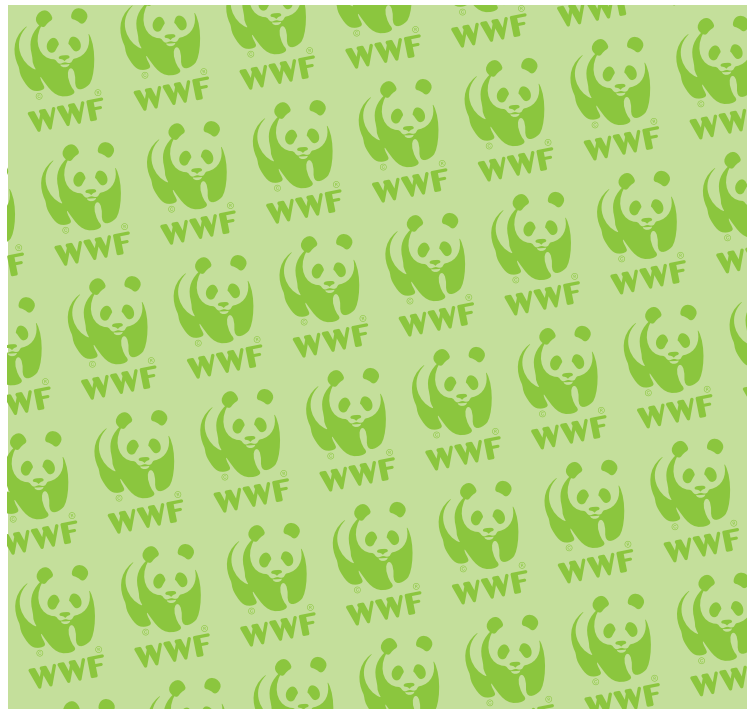
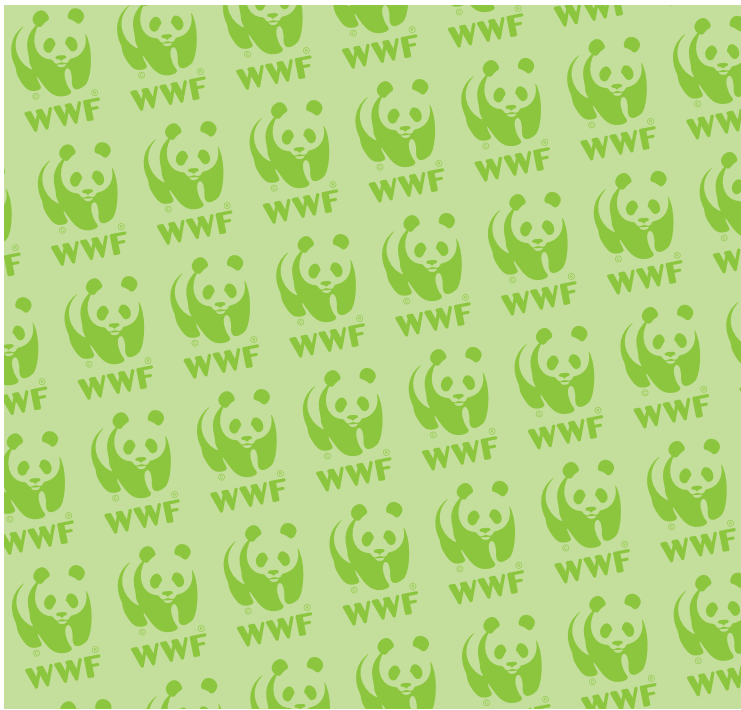
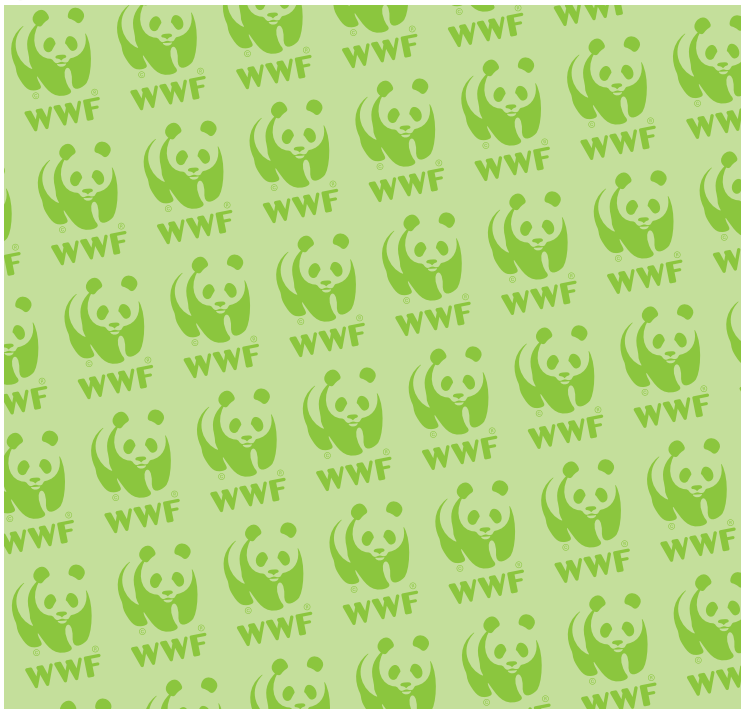
PEPPARBİFF AV NÖTKÖTT PÅ NATURBETE, persiljesmör, nypotatis och ugnsbakade grönsaker

Naturbeteskött är ett av de få matproduktionsätt som ökar naturens mångfald. Man kan enkelt odla sin egen potatis på en liten gård eller i en odlingsäck på balkongen.

KLIMAT

3,8
KG CO₂

PÅVERKAN





© Shutterstock



STEKT I
RSPO-OLJA

OSTHAMBURGARE AV NÖTKÖTT, pommes frites och läsk

Köttträtters miljöpåverkan är mångfaldig jämfört med vegetarisk mat. Odlingen av palmolja som används för fritering är en viktig näringsgren i många utvecklingsländer, men produktionen kan förstöra värdefulla livsmiljöer. Palmolja som beviljats RSPO-certifikat har producerats på ett ansvarsfullt sätt.



KLIMAT

5,0
KG CO₂e

PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



ÄLGKÖTTSS-SELLERI-BACONPASTA och kål-lingonsallad, vatten

Av klimatskäl är vilt ett bra alternativ. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet och inhemska bär istället för växthusgrönsaker. Klimateffekterna av de bär man har plockat själv är små, särskilt om man kommer fram med kollektivtrafik eller åker flera i samma bil.



KLIMAT

1,1
KG CO₂e

PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



PYTTIPANNA MED KORV OCH NÖTKÖTT, rivna morötter, mörkt bröd och vatten

Köttträtters miljöpåverkan är mångfaldig jämfört med vegetarisk mat. När man lagar pyttipanna kan man enkelt utnyttja matrester från föregående dag. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet istället för växthusgrönsaker.



KLIMAT

1,4
KG CO₂e

PÅVERKAN



© Shutterstock



BIFF AV BRASILIANSKT NÖTKÖTT, gräddsås, pommes frites, gurk-tomatsallad, apelsinjuice

Köttproduktionen i Brasilien kräver stora markarealer och förstör värdefulla livsmiljöer när man röjer skogar för att få nya betesmarker. Produktionen av växthusgrönsaker året om orsakar stora klimatutsläpp.



KLIMAT

9,2
KG CO₂e

PÅVERKAN



© Tanja Pirinen / WWF



MAKARONILÅDA MED RENKÖTT, SQUASH OCH LÖK av rågmakaroner, tomat, vatten

Rensköttsel hör idag samman med naturskyddsproblem, såsom omfattande slitage på fjällnaturen som följd av överbetning och förföljelse av stora rovdjur.



KLIMAT

0,5
KG CO₂e

PÅVERKAN



© Shutterstock



FÅRCURRY AV EKOLOGISKT FÅRKÖTT och ris, grönsallad, mjölk

Produktion av fårkött belastar avsevärt klimatet och vattendragen. Ekologisk produktion upprätthåller jordmännens växtpotential bättre en vanlig produktion. Kryddproduktion är en viktig näringsgren i många utvecklingsländer.

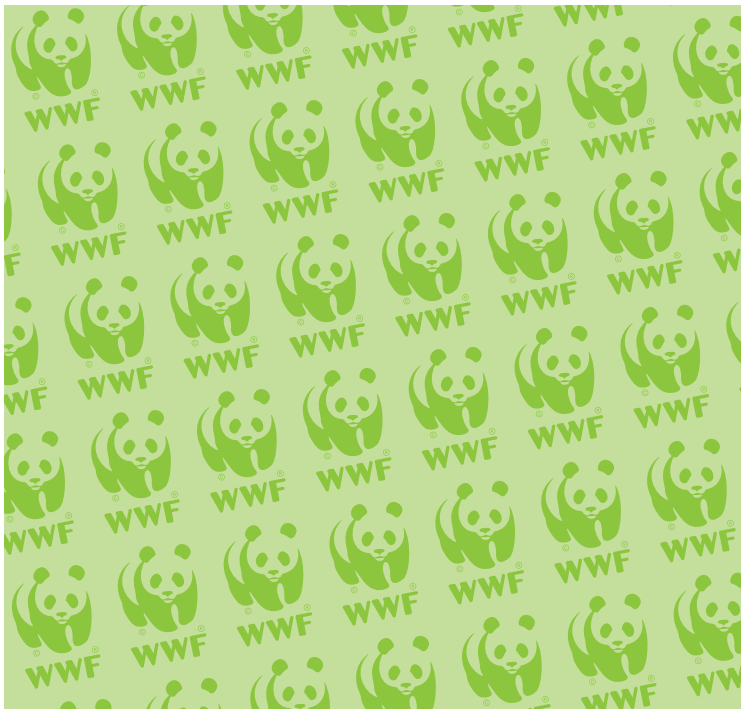
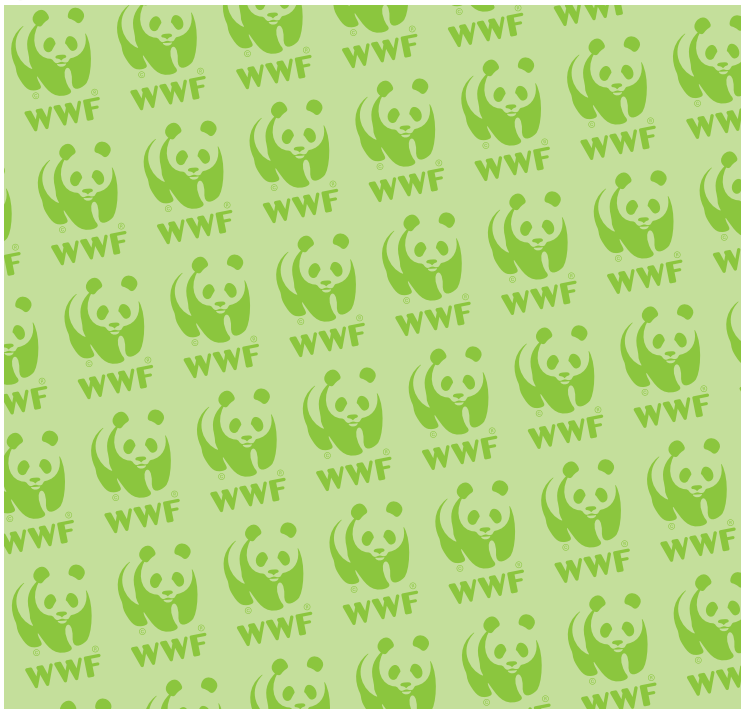
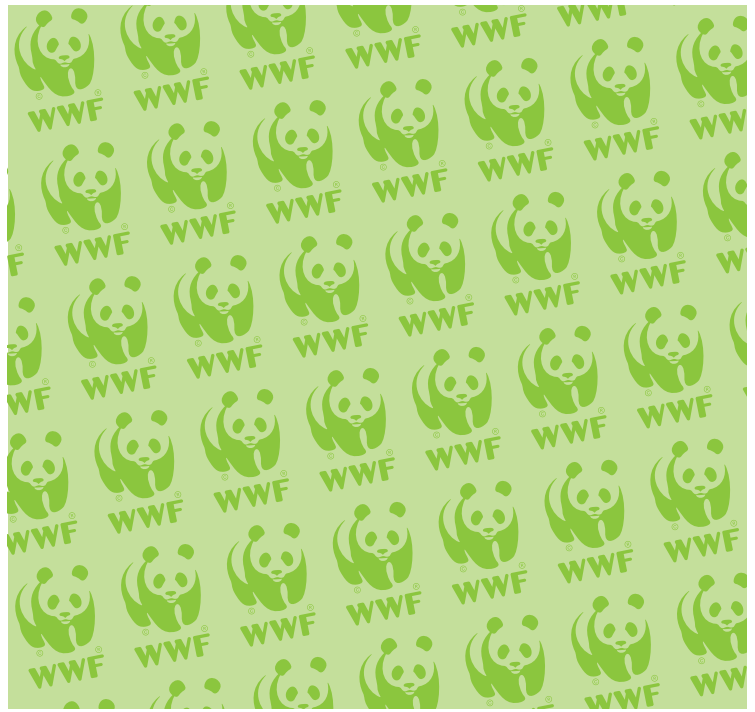
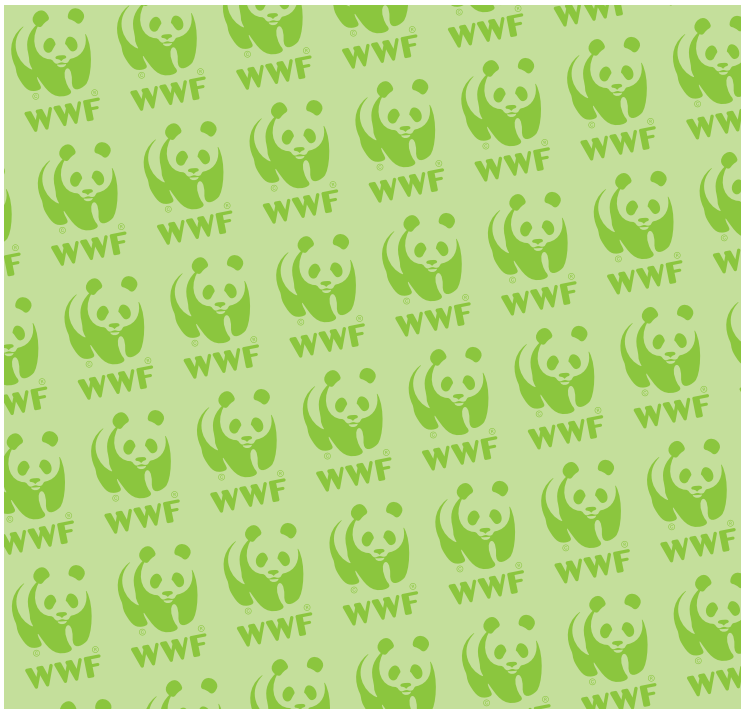


KLIMAT

2,9
KG CO₂e

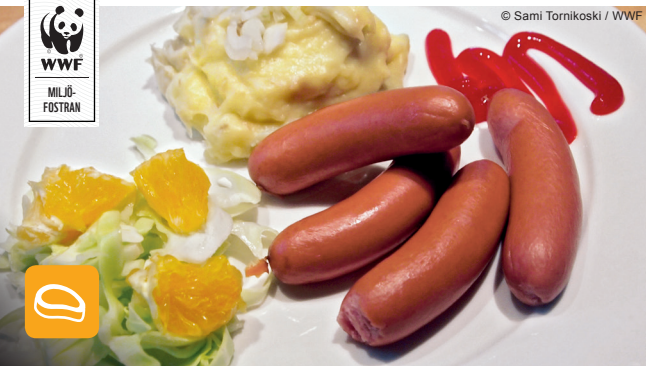
PÅVERKAN







© Sami Tornikoski / WWF



KNACKKORV OCH POTATISMOS, kål-ananas-apelsinsallad, bröd och mjölk

Fruktproduktion är en viktig näringsgren i många utvecklingsländer. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet och citrusfrukter istället för växthusgrönsaker. Man får mera smak genom att marinera ingredienserna i kryddspad.



© Erling Svensen / WWF



ÅL, potatismos och grönsallad

Ålen är akut hotad. Odlad ål är inte ett bättre alternativ än vild ål, eftersom ålyngel fångas i naturvatten och flyttas till odlingsanläggningar för att växa. Därmed utgör även odling av ål ett hot mot det naturliga ålbeståndet.



© Shutterstock



GRÄDDIG CHILI-RÄKPASTA av thailändska jätteräkor, tomat sallad, läsk

Produktionen av ASC-certifierade räkor är miljövänligare än den vanliga produktionen. Odling av ocertifierade räkor i tropiska områden medför problem, eftersom bland annat mangroveskogar förstörs på grund av odlingarna.



© Sami Tornikoski / WWF



LAXMEDALJONG AV ASC-CERTIFIERAD LAX, serverad med korn och grönsaker, vatten

ASC-certifierad fisk odlas miljövänligare än vanlig odlad fisk. Korn är ett miljövänligt alternativ till ris, eftersom odling av korn kräver mindre vatten och orsakar färre klimatutsläpp.



© Shutterstock



RÖKT BRAXEN, potatis och kålsallad, vatten

En maträtt som tillverkas av växtbaserade produkter och inhemsk insjöfisk är ett bra val med tanke på klimatet, naturens mångfald och vattendragen. Rotfrukter med bra hållbarhet, såsom kål, är ett utmärkt val på vintern. Kålsalladen får smak då du marinerar den i kryddspad.



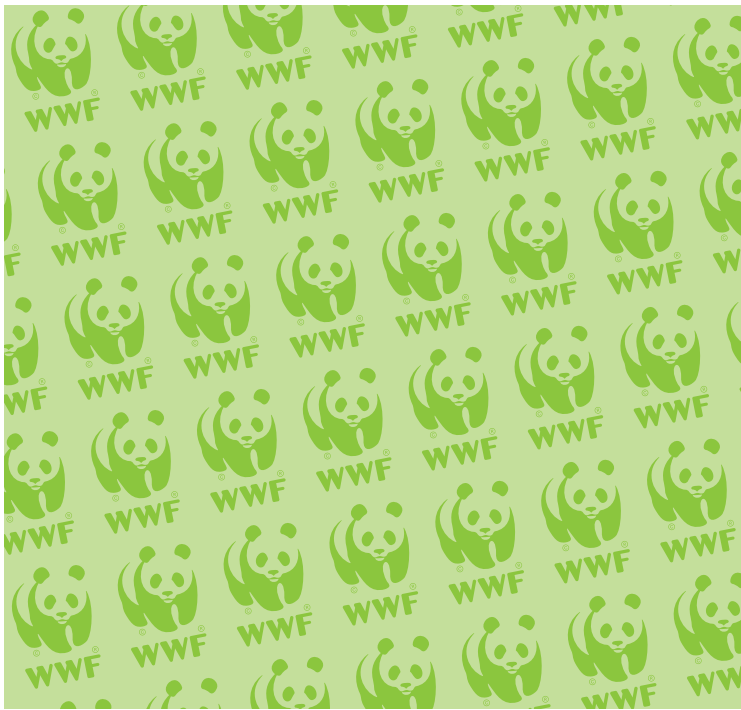
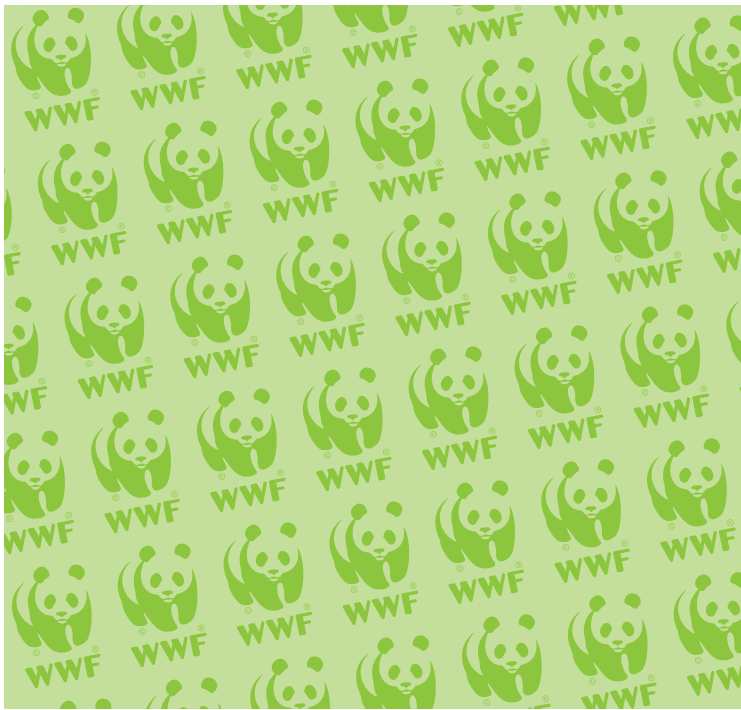
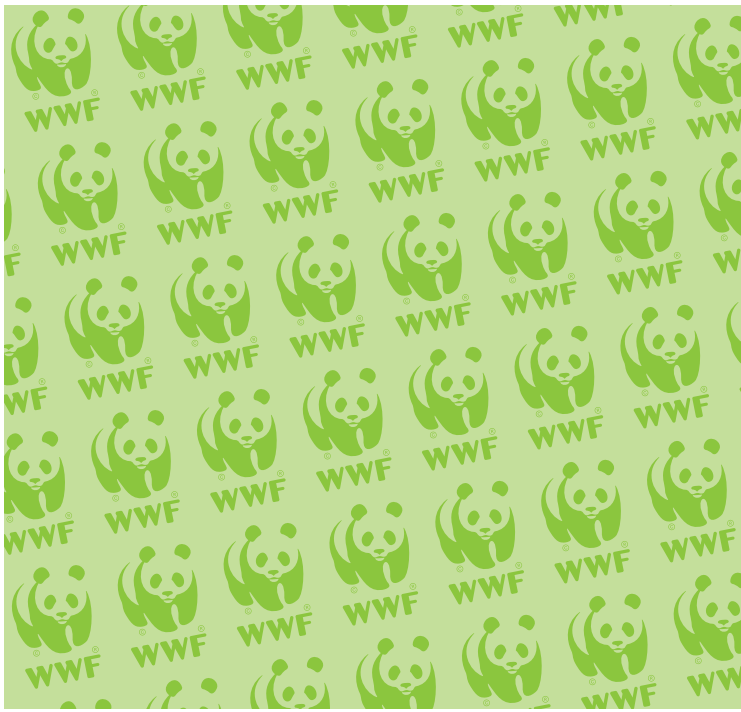
© Appetit Ruoka Oy



SALLAD MED RÄKOR OCH ÄGG av MSC-räkor, ljust bröd, sallad (odlad utomlands eller i växthus i Finland), mjölk

Prioritera MSC-certifierade räkor. MSC-märket garanterar att räkorna är fångade på ett hållbart sätt ur ett livskraftigt räkbestånd. Produktionen av växthusgrönsaker året om orsakar stora klimatutsläpp.







© Pauliina Heinänen / WWF



HAMBURGARE MED GÄDDFÄRSBIFF, kinesisk kryddad kålsallad, vatten

Många fiskarter i vattendragen nära oss utnyttjas alltför lite. Till exempel finns det gädda som räcker till mer än vad vi äter i nuläget. På vintern lönar det sig att välja rotfrukter med bra hållbarhet istället för växthusgrönsaker. Man får mera smak genom att marinera ingredienserna i kryddspad.

KLIMAT **0,5** KG CO₂ PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



CITRONMARINERAD SEJ, potatistärningar och frilandsgurka, vatten

MSC-märket garanterar att fisken kommer från ett livskraftigt bestånd. Grönsaker som odlas på friland orsakar mindre växthusgasutsläpp än grönsaker odlade i växthus.

KLIMAT **0,8** KG CO₂ PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



LÅG
FETTHALT

STRÖMMINGSBIFFAR OCH POTATISMOS, marinerad bön-rödlökssallad, vatten

Den klimatpåverkan som inhemska småfiskar i vattnen nära oss orsakar är ytterst liten. På vintern tillagar du en miljövänlig sallad av konserver och lök som har bra hållbarhet. Man får mer smak genom att marinera ingredienserna i kryddspad.

KLIMAT **0,4** KG CO₂ PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



TONFISKPASTA MED OLIVER OCH VITLÖK av MSC-certifierad tonfisk på burk, fetaost, grönsallad, vatten

Alla tonfiskarter är inte utrotningshotade, men när de fiskas kan andra fiskarter samt havsdäggdjur och sköldpaddor bli sidofångst. MSC-certifierad tonfisk är fångad på ett hållbart sätt.

KLIMAT **1,6** KG CO₂ PÅVERKAN



© Apetit Ruoka Oy



REGNBÅGSFORELL-POTATISSOPPA på inhemsk regnbågsforell, mörkt bröd och mjölk

Den odlade finska regnbågsforellens miljöpåverkan har minskat tack vare utvecklingen av tillståndssystemen och matningen. Jämfört med odlad norsk lax är finsk regnbågsforell ett ansvarsfullt val.

KLIMAT **1,1** KG CO₂ PÅVERKAN

