



## Hållbar mat – hälsosam och miljövänlig

Nu är det dags att ta tillbaka de gamla beprövade metoderna. Den äldre generationen kommer väl ihåg matstunderna i barndomen. Under vardagar åt man ofta soppa. Om det blev morgongröt kvar i kastrullen gjorde man en pannkaka. Bär- och svampplockning, fiske och köksträdgårdar gav skörd enligt årstiderna. Dessa exempel passar fortfarande in i principerna för hållbar mat. Jordens bärförmåga klarar inte av vår slösaktiga livsstil. Ett hållbart livsmedelssystem fungerar enligt principerna för cirkulär ekonomi. Det ger människor hälsa och välbefinnande samtidigt som det skonar miljön.

## Bra för människan och naturen

Hållbar mat är bra för miljön och människan. Hållbar mat är hälsosam och säker samt förenlig med den egna kulturen. En hållbar kost innehåller, enligt de finländska kostrekommendationerna, rikligt med grönsaker och fullkornsspannmål, fisk varje vecka, tillräckligt med mjukt fett samt måttligt med kött och mjölkprodukter. En sådan kost främjar hjärta och hjärna. Om man äter lämplig mängd mat enligt sitt eget behov kan man bättre kontrollera sin vikt.

## Traditionell basmat med nya kryddor

Mångsidig mat ger människan de näringsämnen hon behöver. Grönsakerna väljs enligt skördesäsongen, vilket säkerställer den bästa kvaliteten och det förmånligaste priset. Till grönsakerna hör rotfrukter, bär, frukt och svampar. Potatis är bra basmat året om. Rotfrukter, kål, lökar och pumpor håller sig länge och är förmånliga. Inhemska äpplen finns att köpa långt in på vintern. Importerade frukter, till exempel citrusfrukter, är ett bra komplement till kosten, särskilt på vintern.

Ärter och bönor är proteinrika. Ärtsoppa är bekant för alla och kan med fördel ätas regelbundet. Dessutom lönar det sig att prova på inhemsk bondböna och till exempel bondbönekross eller andra produkter av bondböna som är lätta att använda.

Bröd och gröt är förmånlig basmat. Spannmål innehåller, förutom många näringsämnen, även olösliga kostfibrer som är bra för tarmarna. En skvätt olja i gröten eller som topping på salladen säkerställer intaget av hälsosamma fetter. Vi skulle kunna äta mer inhemsk fisk eftersom, framför allt fiske av insjöfisk, faktiskt bidrar till att vårda vattendragen. Butikerna erbjuder numera förutom färsk fisk även inhemska fiskbiffar och -bullar samt konserverad insjöfisk.

Nötköttet kunde reserveras till söndagsmåltiden. Med tanke på miljön är det bäst att välja kycklingkött och kalkonkött. Rikligt med protein finns också i mjölkprodukter och ägg. Finlands kranvatten är rent och därför den bästa törstsläckaren.



## TIPS

Om tre generationer gör en utflykt till skogen eller parken behövs goda smörgåsar som picknickmat. Smörgåsarna kan fyllas med inhemsk konserverad fisk eller ärthummus och en krispig sallad.

## Ärthummus

240 g konserverade ärter  
1 msk citronsaft  
2 msk rybsolja  
1 vitlöksklyfta  
1 dl mandlar eller cashewnötter  
¼ tsk salt  
½–1 tsk currypulver  
¼–½ tsk krossad svartpeppar  
(1–2 msk vatten)



1. Skala vitlöksklyftan. Mät upp alla ingredienser och sätt i en skål för stavmixer eller matberedare.
2. Blanda ihop en jämn smet, tillsätt vid behov en skvätt vatten.
3. Använd som pålägg, tillägg till sallad eller som tillbehör till grönsaksbiffar.

## Hållbara och hälsosamma matsäckar

- Rikligt med grönsaker, mångsidigt och gärna vid varje måltid
- Fullkornsspannmål nästan vid varje måltid: råg- eller blandbröd, gröt
- Baljväxter dagligen: ärter, bönor eller bredbara produkter av dem
- Inhemsk fisk 2–3 måltider i veckan
- Gott vegetabiliskt fett på brödet och olja i maten
- Kött är ett tillbehör: sällan rött kött eller processat kött, som till exempel korv eller skinka, hellre kött från fjäderfä.
- Mjolkprodukter med låg fetthalt dagligen: mjölk, surmjölk, fil, yoghurt. Alternativt proteinhaltiga sojadrycker och -produkter
- Kranvatten som törstsläckare.

### Kyckling- eller fisksoppa (4 portioner)

- 1 liten lök eller 1 dl djupfryst löktärning
- 3 morötter
- 4–6 potatisar
- 2 msk rybsolja
- 400 g strimlad broiler eller regnbågslox (eller fryst fisk)
- 2 tsk currypulver eller 2 msk citronsaft (citronkoncentrat går bra)
- 8 dl vatten
- 1 vegetabilisk buljongtärning
- ½ tsk krossad svartpeppar
- 100 g majs (djupfryst)
- 100 g gröna bönor (färska eller djupfrysta)
- 2 tsk torkad örtblandning (t.ex. Medelhavs örtblandning (dill för fisksoppa)

1. Skala och tärna grönsakerna.
2. Fräs den hackade löken i olja, tillsätt strimlad broiler och currykrydda om du gör kycklingsoppa.
3. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong och peppar samt tärnad morot och potatis. Låt sjuda i 10 minuter.
4. Tillsätt majs och bönor samt den torkade örtblandningen och tillred i 10 minuter.
5. Om du gör fisksoppa, tillsätt citronsaft till den tärnade fisken, lägg sedan fiskbitarna i en kastrull och låt koka i några minuter.
6. Se till att potatisen och kycklingen eller fisken är genomkokt, smaka av och servera soppan med fullkornsbröd.



### TIPS

Soppa med grönsaker, potatis och fisk eller kött i samma gryta, är god basmat.



## Gör välgenomtänkta inköp

Går du själv till matbutiken eller beställer du maten hem? Planera veckans matlista på förhand och skriv en inköpslista. Det lönar sig att först ta sig en titt i skåpen hemma och se till att maten som finns används och cirkulerar.

## Varudeklarerationer och förvaring av maten hemma

**Bäst före**-märkningen på exempelvis en påse havregryn ger en indikation om hållbarheten för produktens kvalitativa egenskaper. Torrprodukter kan med fördel användas ett par månader efter datumets utgång.

Märkningen **Sista användningsdag** anger att livsmedlet är lätt förskämbart och kräver kylförvaring. Exempelvis bör vakuumpförpackad fisk och köttfärs användas senast före det angivna datumet. Mjölksprodukter håller sig bättre även om de också kräver kylskåpstemperatur. Deras märkning är: **Bäst före**. Om produkten fortfarande doftar och smakar bra fastän utgångsdatumet har passerat, går den bra att användas.

När mat tillreds hemma och det blir mat över, ska maten kylas ner snabbt, packas i en behållare och förvaras i kylskåp eller frysas. Man kan göra en måltid av den överblivna maten antingen genom att värma upp den eller komplettera den på lämpligt sätt. På nästa sida finns tips om hur man använder överbliven mat.

# Utnyttja överbliven mat

## **Kokt potatis:**

Stek som tillbehör, tärna i salladen, använd i en omelett.

## **Tillredda grönsaker:**

Gör en pyttipanna, tillsätt i omeletten, mixa i soppan.

## **Kokt pasta, ris eller korn:**

Tillsätt i salladen eller värm upp i stekpannan och blanda med grönsaker till en vegetarisk rätt.

## **Stekt eller rökt fisk:**

Använd i salladen, gör varma smörgåsar.

## **Tillagat kött, pålägg:**

Gör en pyttipanna, använd i salladen, gör pizzabröd.

## **Skrupna rotfrukter:**

Använd till grönsakspurésoppa eller grönsaksplättar.

## **Skrupna frukter:**

Gör en smoothie, tärna i en fruktsallad eller blanda i en kräm.

## **Morots- eller kålstrimlor:**

Använd i en grönsakspurésoppa, blanda i köttfärsås, gör grönsaksplättar, blanda i semle- eller tunnbrödsdegen.

## **Gröt:**

Använd i degen för bröd, pannkakor, eller plättar.

## **Potatismos, vegetarisk puré, grönsakspurésoppa:**

Tillsätt i semle eller -tunnbrödsdegen, gör grönsaksbiffar eller -plättar.

## **Torrat bröd, torra bullar eller bakverk:**

Gör skorpmjöl av brödet eller tärna och rosta krutonger som tillägg till sallader eller soppor.

Gör varma smörgåsar, torka bullarna till skorpor eller stek fattiga riddare.

Gör ånglamat (en efterrätt) av småbröden.

## **Mjolk där bäst före-datumet har överskridits något:**

Laga en pannkaka eller använd i en deg för bullar eller semlor.

## **TIPS**

Av övermogna frukter kan man tillreda ett smaskigt mellanmål. Om du önskar kan du ge en dryck mer substans genom att tillsätta rester av morgongröten eller en sked havregryn.

## **Frukt- och bärsmoothie (2 portioner)**

- 1–2 päron eller persika eller en mindre banan
- 2 dl mjölkkvarg
- 1 dl svarta vinbär eller andra bär
- 1 dl apelsin- eller äppeljuice (+ vid behov 1 dl vatten)
- (1 tsk kardemumma eller vaniljsocker)

1. Tvätta frukten, skala eller ta bort fröna vid behov.
2. Mät ingredienserna i en kanna, mixa dem jämnt med en stavmixer och njut av smoothien som ett mellanmål eller en efterrätt.



Bigstock



## Sås av malet kött och bondböner (4 portioner)

- 1 liten lök eller 1 dl djupfryst löktärning (1 vitlöksklyfta)
- 2 msk rybsolja
- 300 g broiler eller annat malet kött med låg fetthalt
- 2 dl bondbönekross
- ½ tsk krossad svartpeppar
- 1–2 tsk torkad örtblandning
- ½ kub grönsaksbuljong
- 500 g tomatkross
- 1 msk sirap eller 1–2 tsk socker

1. Skala och tärna löken och fräs i olja i en panna.
2. Tillsätt köttfärs och blanda tills det blir finfördelat, tillsätt också bondbönekross och vid behov en skvätt vatten.
3. Smula ner en vegetabilisk buljongtärning, peppar, örtblandningen samt tomatkross och låt sjuda på svag värme i 15 minuter.
4. Tillsätt vid behov sirap eller en nypa socker. Smaka av. Servera såsen med mörk spaghetti eller potatis, med grönsaker eller en sallad.

### TIPS

Bondbönan är en gammal finsk odlingsväxt. Man kan på ett behändigt sätt öka sitt intag av vegetabiliskt protein genom att använda bönkross i matlagningen.

# Hållbart ätande som målsättning



4

Goda vegetabiliska fetter får man från frön och nötter, som kan strös över sallad eller yoghurt.



3

Prova inhemska fiskprodukter i stället för och parallellt med kött.



2

Det lönar sig att byta vita spannmålsprodukter till mörka. Rågbröd och grötflingor är gjorda av fullkorn, likaså mörk makaroni. I stället för vitt ris kan man använda praktiska inhemska spannmålstillbehör, som till exempel havre, korn och råg.

1



Ett enkelt sätt att vänja sig vid bönor är att blanda bönor eller bönprodukter, t.ex. bondbönekross, med mat som man är van vid sedan tidigare. Till exempel lämpar sig en röra av bondbönor och havreproteinpreparat för köttfärsås och lådrätter. Röda linser gör en rotfruktsblandning mera matig.

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/>



Statens näringsdelegation  
Projektet Livskraft på äldre dagar  
– kostrekommendationer för äldre i praktiken/  
Det nationella åldersprogrammet fram till år 2030  
Layout: Graforma/Tiina Kuoppala  
Bilder: Timo Peedu  
Tryck: Grano Oy, 2023