

Studieplan

Hållbar mat

Innehåll

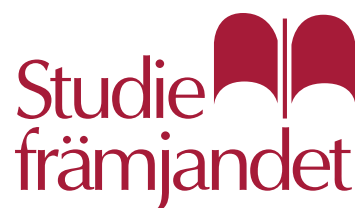
| | |
|--|--------|
| Inledning..... | sid 3 |
| Vad är en studiecirkel?..... | sid 4 |
| Tips till din studiecirkel om Hållbar mat..... | sid 5 |
| Träff 1: Maten och individen – du är vad du äter..... | sid 6 |
| Träff 2: Matsvinn | sid 7 |
| Träff 3: Var kommer vår mat ifrån..... | sid 8 |
| Träff 4: Maträddarfesten..... | sid 9 |
| Hur kan man lära sig mer?..... | sid 10 |

Inledning

Det råder ingen tvekan om att vår matkonsumtion påverkar klimatet. I dagens läge står konsumtionen av livsmedel, det vill säga av mat och matvaror, för ungefär en tredjedel av hushållens totala konsumtionsbaserade utsläpp. Det är lika stor andel utsläpp som hushållens transporter står för, enligt Naturvårdsverket.

Vi måste ändra på våra matvanor och minska vårt matsvinn om vi vill minska på vår klimatpåverkan. Det är här som begreppet "Hållbar mat", och den här studiecirkeln, kommer in i bilden.

I den här studieplanen får du tillsammans med andra lära dig mer om hållbar mat och vad det innebär för dig som individ och vad det kan innebära för samhällsutvecklingen. I grupp får ni diskutera hur ni kan ändra på era matvanor och hur det leder till minskad klimatpåverkan, och utmana er själva.



Februari 2020

Författare: Maria von Wachenfeld

Grafisk form: Anna Lillkung

Foto: Mostphotos

studieframjandet.se

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Givetvis kan vi på Studieförbundet hjälpa er med planering, studiematerial, passande lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från många områden, framförallt inom profilområdena natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du bli också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.

Tips till din studiecirkel om Hållbar mat

Den här studieplanen ger förslag på upplägg för en studiecirkel om hållbar mat. Studiecirkeln är uppbyggd runt fyra cirkelträffar och varje cirkelträff innehåller följande moment: introduktion, film, diskussion och utmaning.

Varje träff pågår ungefär två timmar, men räkna med tre timmar för matraddarfesten i slutet av studiecirkeln. Det är bra att träffas en gång i veckan, men det gör ni som ni vill i gruppen.

Ni som deltar i studiecirkeln får själva också bestämma om ni vill fördela innehållet i studieplanen över fler eller färre träffar. Kom bara ihåg att en studiecirkel måste bestå av minst tre träffar.

Tips till dig som är cirkelledare

Det är viktigt att utse en cirkelledare i gruppen. Cirkelledaren är framför allt den som håller kontakten med Studieförbundet och rapporterar närvaro. Men cirkelledaren kan med fördel också ansvara för strukturen på cirkelträffarna och hålla koll på tiden.

Cirkelledaren får gärna vara den som håller i trådarna på varje cirkelträff också. Det innebär att cirkelledaren är den som läser upp introduktionen som hör till varje träff och visar videoklippen som står i centrum för de olika träffarnas tema. Cirkelledaren får gärna också se till att alla i gruppen har möjlighet att komma till tals.

Om er grupp hellre vill dela upp de olika ansvarsområdena går det bra att göra det också. Se bara till att alla är överens när ni börjar studiecirkeln.

Intro: Klimatförändringar

Koldioxidutsläpp i atmosfären är det som driver på klimatförändringar. Människor släpper ut koldioxid på massa olika sätt, till exempel genom produktion av varor så som mat, kläder, och elektronik. Titta på de här filmerna innan studiecirkeln startar. Skicka ut länkarna till deltagarna i gruppen.

Introfilm 1: <https://www.wwf.se/video/hur-kan-vi-vanda-uppvarmningen/>

Introfilm 2: https://m.youtube.com/watch?v=n4e5UPu1co0&time_continue=72



Träff 1: Maten och individen – du är vad du äter

Hur ska vi egentligen äta för att vara schyssta mot djuren, miljön och oss själva? Mat förknippas med njutning, men också med skuld och skam. Mat är ett ämne som innebär en massa val och dilemman. Här finns frågor om ekologisk, köttbaserad och vegetarisk kost. Samtidigt växer sig veganismen starkare i Sverige, med framförallt ungdomar som står för ökningen. Den första träffen tar avstamp i de här frågorna och fokuserar på individen i förhållande till mat.

Introduktion

Börja träffen med en introduktion av alla som deltar i studiecirkeln. Bestäm också när och hur ofta ni kommer att träffas i fortsättningen. Låt sedan var och en svara på följande frågor:

- Varför vill du gå den här studiecirkeln? Vad har du för förväntningar och vad vill du helst lära dig?



- Gör du eller andra i din närhet några aktiva val kring mat? Vilka val då? På vilket sätt spelar dessa val någon roll?

Filmklipp

Titta på följande filmklipp tillsammans:

- Vad är ekologiskt: <https://www.youtube.com/watch?v=ik3yCcPxmW0>
- Så påverkar köttindustrin klimatet: <https://www.youtube.com/watch?v=7sPDkZ8e6FY>

Diskussion

- Vad tänker du när du ser filmerna?
- Hur tänker du kring kött – finns det bra respektive mindre bra kött? Varför/varför inte? Har dina tankar kring kött sett annorlunda ut?

Workshop

Fundera i gruppen 2 minuter kring varje ord. Gör det enskilt och använd mobilen för att leta fakta och bilder. Diskutera sedan vad ni kommit fram till i ungefär 5 minuter/ord:

- Veganism
- Vegetarian
- Ekologiskt
- Närodlat
- Köttindustrin

Utmaningar

Diskutera veckans utmaningar i gruppen. Vilken utmaning vill du anta inför nästa träff?

- Ät mer vegetarisk – laga något tillsammans med vänner eller familjen hemma.
- Påverka hemma – hur äter ni idag?
- Handla i en ekobutik

Träff 2: Matsvinn

Matsvinn är matavfall som det inte är något fel på men som ändå slängs. Det kan vara mat som du inte orkar äta upp på tallriken eller mat som du köpt men inte hunnit äta upp innan den blir dålig. Matsvinn uppstår i livsmedelskedjans olika led.

Det är inte bara matbutiker, restauranger och storkök som bidrar till svinnet – vi är alla med och bidrar, men vi kan också alla göra aktiva val för att minska det. Ett enkelt sätt att bidra till en bättre miljö är att minska sitt matsvinn.

Introduktion

Börja med att följa upp förra veckans utmaningar:

- Hur gick det – var det lätt/svårt att genomföra utmaningen?
- Vad lärde ni er av utmaningen?

Filmklipp

Titta på följande filmklipp tillsammans:

- Matsvinn: <https://urskola.se/Produkter/200280-Harifran-till-hallbarheten-Matsvinn>

Diskussion

- Vad tänker du när du ser filmen?
- Hur förhåller du dig till mat och matsvinn – hemma, på arbetet eller i skolan?
- Hur ser matsvinnet ut när du inte äter hemma? T.ex. på luncher på din arbetsplats, på universitetet, etc.
- Vad lagar ni för mat hemma där ni använder rester?
- Är det skillnad på hur tidigare generationer förhåller sig till matsvinn? Hur tror du att dina föräldrar/far- och morföräldrar förhåller sig till matsvinn?

Inforuta: Matsvinn

Enligt livsmedelsverket slänger varje person i Sverige cirka 19 kilo fullt ätbar mat och 26 kilo mat och dryck hälls ut i slasken.

Matproduktion belastar både klimat och miljö och i Sverige slängs varje år mat i onödan från hushåll som motsvarar ett utsläpp på 442 000 ton växthusgaser.

Workshop

Fundera på matsvinn i förhållande till orden nedan i gruppen, lägg ungefär 2 minuter/ord.

Gör det sedan enskilt och använd mobilen för att leta fakta och bilder. Diskutera sedan vad ni kommit fram till i ungefär 5 minuter/ord:

- Matproduktion
- Butiker
- Restauranger
- Dumpstring
- Bäst före datum

Utmaningar

Diskutera veckans utmaningar i gruppen. Vilken utmaning vill du anta?

- Fråga ett storkök eller en restaurang om hur de arbetar med matsvinn.
- Påverka hemma och prata med de som du bor med/vänner (om du bor ensam) om matsvinn.

Träff 3: Var kommer vår mat ifrån?

Din mat har ofta tagit många omvägar innan den hamnat på din tallrik. Vilka exakta omvägar kan vara svårt att få veta som konsument. Fisken du äter kan vara fångad i Nordostatlanten, men kan ha rest jorden runt när den packats om. I lågprismatens fotspår vinner ofta de billigare alternativen och följderna är långa transportsträckor. Transporter är billiga och syns knappt i livsmedelsjättarnas kostnadskalkyler, men miljökostnaderna är gigantiska. Tredje träffen handlar om varifrån vår mat kommer och hur vi kan påverka detta.

Introduktion

Börja med att följa upp förra veckans utmaningar:

- Hur gick det – var det lätt/svårt att genomföra utmaningen?
- Vad lärde ni er av utmaningen?

Filmklipp

Titta på följande filmklipp:

- Välj rätt fisk: <https://www.wwf.se/aktuellt/?innehallstyp=video>
- Amazonas – hot och utmaningar: <https://www.youtube.com/watch?v=9rSi5y-R280>

Diskussion

- Brukar du reflektera över varifrån maten på din tallrik kommer?
- Vad tänker du om mat som transporteras långa vägar?
- Hur ser du på hoten och utmaningarna i Amazonas? Hur kan situationen ändras?
- Vad har du för övriga reflektioner när du ser filmerna?

Amazonas – jordens lungor

Amazonas regnskog benämns ofta som jordens lungor, men varför? All regnskog omsätter ofantliga mängder med luft, näring och vatten. Skogens rotsystem suger upp vatten som renas genom fotosyntesen och neutraliserar genom den många sorters föroreningar. Träden i sig är också naturliga luftrenare som genom att dra till sig luft neutraliserar koldioxid men också andra skadliga gaser som finns i luften. Amazonas är lika stort som tolv Sverige och regnskogen räknas idag som vårt största försvar mot klimatförändringar.

Workshop

Fundera i gruppen 2 minuter kring varje ord. Gör det enskilt och använd mobilen för att leta fakta och bilder. Diskutera sedan vad ni kommit fram till i ungefär 5 minuter/ord:

- Skövling av regnskog – konsekvenser?
- Transporter av livsmedel
- Närodlat
- Matsuveränitet
- Antibiotika i djurhållning Sverige/globalt

Utmaning

Sista utmaningen är att skaffa mat inför sista träffens maträddarträff.

Kontakta din lokala matbutik eller besök solidariska kylskåp, exempelvis www.solikyl.se. Det kan också vara en idé att kontakta <https://www.vartsweden.com>.

Träff 4: Maträddarfest

En maträddarfest går ut på att man lagar mat på överblivna råvaror. Under den fjärde träffen får ni i gruppen testa på att anordna en sådan fest utifrån den mat och de råvaror som ni hämtat med er som del av förra veckans utmaning.

I Tyskland har så kallade ”Schnippeldiscon” blivit populära där man hackar råvarorna tillsammans, lyssnar på musik, dansar och lär sig mer om hur man förebygger svinn. Att rädda ratad mat har aldrig varit roligare.

Introduktion

Börja med att följa upp förra veckans utmaning:

- Hur gick det att samla överblivna råvaror? Vilka matbutiker eller andra ställen kontaktade ni för att få tag på rester?
- Vad var mest lärorikt med utmaningen?

Maträddarfest

- Gör en måltid utifrån de råvaror ni deltagare har hämtat med er.

Diskussion

- Vad var svårt/lät med att anordna en maträddarfest?
- Hur känner ni inför eventuella maträddarfester i framtiden?
- Hur vill ni ta tillvara på överblivna råvaror framöver?

Workshop

Avsluta studiecirkeln genom att utvärdera och gå igenom vad ni lärt er. Ni kan utgå från följande frågor:

- Vad var mest lärorikt under studiecirkeln gång? Vilka lärdomar kommer ni få mest användning för?
- Vad var värdefullt/mindre värdefullt med studiecirkeln?
- Vad kunde ni ha gjort annorlunda?





Fortsätt engagera dig!

Vill du fortsätta ditt engagemang kring hållbar mat? Starta en studiecirkel eller arrangera ett event. Studieförbundet hjälper dig att komma igång:

Café Planet är en arena och träffpunkt med fokus på miljö och hållbarhet. Här kan organisationer, föreningar och personer presentera sitt arbete, idéer och metoder för en hållbar framtid. Om du själv vill arrangera ett Café Planet så tveka inte att höra av dig.

Starta en matlagingscirkel – kontakta Studieförbundet på din lokala ort för tips kring lokal.

Starta en podd kring hållbar mat – Studieförbundet kan erbjuda tillgång och utrustning för poddskapande på många orter i Sverige.

Gå med i en förening eller starta en studiecirkel kring de frågor som just du brinner för.

Källor:

<https://www.livsmedelsverket.se>

www.wwf.se

www.naturskyddsföreningen.se

www.studieforamjandet.se

Anteckningar

Anteckningar

Studieplan Hållbar mat

Vet du hur dina matvanor påverkar klimatet?

Är du nyfiken på hållbar mat och hur du kan minska ditt matsvinn?

Vill du bli bättre på att använda överblivna råvaror och rester i matlagningen?

Konsumtionen av livsmedel utgör en tredjedel av svenska hushålls konsumtionsutsläpp. För att minska vår klimatpåverkan behöver dels livsmedelsproduktionskedjan ändras, dels behöver vi börja äta mer hållbart.

Den här studieplanen ger dig information och inspiration för hur du kan tänka kring hållbar mat och minska din klimatpåverkan. I en studiecirkel får du och andra deltagare teoretiska tankeställare men också praktiska råd kring mat och matsvinn.

Kontakta Studieförbundet på din ort för att komma igång!

Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirkel, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundratusen deltagare i våra studiecirkel och kurser.

Vill du också lära dig mer tillsammans med andra? Ta kontakt med Studieförbundet där du bor och starta en Studiecirkel hos oss. Välkommen till Studieförbundet!