

# ANVISNINGAR FÖR HÅLLBAR KOST INOM FINLAND SVENSKA SCOUTER

Varje scout lovar att älska naturen och skydda miljön. För att leva upp till det löftet behöver även vi som scoutorganisation granska våra val – inklusive vad vi äter. Maten som serveras vid scoutverksamhet påverkar både klimatet och upplevelsen av evenemanget. Vårt mål är att, tillsammans med Finlands Scouter, vara en koldioxidneutral organisation år 2030. För att nå dit har FiSSc:s höstmöte 2022 beslutat att i huvudsak äta vegetariskt som ett viktigt verktyg för att minska scoutingens klimatavtryck. Enligt Statsrådets RuokaMinimi-rapport leder en minskning av köttkonsumtion till minskad klimatpåverkan, också då man beaktar hur stor andel av den finländska köttkonsumtionen som är inhemsk.

## Minska utsläppen från kost

När man planerar ett hållbart evenemang är maten en viktig del. För att bidra till minskade utsläpp och ett mer klimatsmart evenemang kan det vara bra att följa dessa riktlinjer. De hjälper till att välja mat med låg klimatpåverkan, minska svinn och skapa måltider som är både näringsrika och inkluderande.

- Evenemang kortare med tre eller färre nätter är lakto-ovo vegetariska, vilt och fiskrätter som är grönlistade i WWFs fiskguide är tillåtna
- Vid längre evenemang, fler än tre nätter, ska vegetarisk och måltider med kött vara likställda i budgeteringen.
- Välj ekologiska inhemska och säsongbaserade råvaror
- Kontrollera att du väljer certifierade, ekologiska och rättvisemärkta produkter.
- Undvik engångsartiklar och välj större förpackningar vid behov för att minska avfallet.
- Produkter med höga utsläpp, så som bananer, kaffe, choklad och ostprodukter bör ses som lyxvaror.
- Se till att maten är näringsrik, varierad och tillgänglig för alla.
- Var uppmärksam på portionsstorlekar för att undvika svinn
- Deltagarna ska ha tillgång till knäckebröd, kryddor och såser så att maten kan anpassas och alla blir mätta
- Användning av rester bör ske med hänsyn till livsmedelssäkerheten.
- Måltiden är ett tillfälle för fostran. Diskutera klimatpåverkan och hållbarhet.
- Se till att minska resterna i slutet av evenemanget.
- Utvärdera evenemanget efteråt och skriv ner era tankar till nästa evenemang

Nedan följer noggrannare anvisningar för hur man planerar ett evenemang med hållbar kost både före, under och efter ett evenemang.



## Före evenemanget – Planera för hållbar mat

Genom att tänka till redan under planeringen går det att både minska klimatpåverkan, minska matsvinnet och skapa en rättvis och inkluderande matupplevelse.

Vegetarisk kost är norm på alla scoutevenemang. Vid evenemang som varar färre än tre nätter serveras enbart lakto-ovo-vegetarisk mat. Vilt och fisk som är grönlistad i WWFs fiskguide är tillåtet. Vid längre evenemang (tre nätter eller mer) kan ett mål vara kött. När man planerar maten ska den lakto-ovo-vegetariska varmrätten och kötträtten bör kosta ungefär lika mycket per portion och ingendera får prioriteras på den andras bekostnad. Vid större evenemang där catering är aktuellt är det viktigt att arbeta nära tillsammans med cateringföretaget för att säkerställa hög kvalitet på maten.

När det gäller matinköp bör ni i första hand välja lokala och säsongsbaserade råvaror. Certifierad fisk (MSC eller ASC), ekologiska och rättvisemärkta produkter. Undvik engångsartiklar och välj större förpackningar för att minska förpackningsavfall. Viktigt att tänka på att många köttsubstitut och ostprodukter har ett lika stort utsläpp som kött. Så välj gärna baljväxter och grönsaker i första hand i den vegetariska kosten. Produkter med höga utsläpp så som bananer, kaffe, choklad och ostprodukter bör betraktas som lyxprodukter. När det kommer till att införskaffa mat kan man också fundera på att samarbeta med en butik eller restaurang för att ta tillvara deras matöverskott.

Planeringen bör också inkludera hur ni hanterar rester: kan rester från en dag användas i nästa måltid? Finns det resurser för förvaring? Det är ofta enklare att ta tillvara matrester i mindre grupper, men även större evenemang kan hitta fungerande modeller, exempelvis genom att olika underläger.

Slutligen bör ni tänka igenom hur mat serveras utanför måltiderna. Kiosker och caféer ska inte bli en nödvändighet för deltagarna. Om ni vill erbjuda något extra genom mat, fundera på att inkludera det i deltagaravgiften för att undvika ojämlikhet.

## Under evenemanget – Servera hållbart och med omtanke

Följ er måltidsplan, lakto-ovo-vegetariska måltider är basen, med en eventuell kött- eller fiskmåltid vid längre evenemang. Vegetarisk mat kräver mera kryddning för god smak. Säkerställ att maten är näringsrik, varierad och tillgänglig för alla. Bjud gärna in deltagarna i matlagningen – det skapar gemenskap, lärande och uppskattning för maten.

Var också uppmärksam på portionsstorlekar och svinn. Uppmuntra deltagarna att ta lagom mängd mat, med möjlighet att ta mer. Följ upp hur mycket mat som slängs och var flexibel – om vissa rätter ger mycket rester kan det vara idé att justera mängder eller serveringssätt. Viktigt också att det alltid finns tillgång till knäckebröd, kryddor och såser så att deltagarna kan anpassa sin mat och blir mätta.

Användning av rester bör ske med hänsyn till livsmedelssäkerheten. Det är fullt möjligt att laga ny mat av gårdagens rester – särskilt i mindre grupper eller på underlägersnivå. Se till att maten förvaras rätt, särskilt under varma dagar.

Glöm inte att själva måltiden också är ett tillfälle för fostran. Prata om matens klimatpåverkan, om varför vi valt växtbaserat och om hur vi alla kan bidra till ett mer hållbart samhälle – en måltid i taget.

I slutet av evenemanget är det viktigt att fundera på hur vi hanterar resterna. Kan deltagarna dela på resterna och äta upp dem hemma eller kan man skänka resterna till en brödkö, en dagverksamhet eller motsvarande?



## Efter evenemanget – Reflektera och förbättra

När evenemanget är över finns ett värdefullt tillfälle att reflektera över hur matsserveringen fungerade – och hur den kan utvecklas till nästa gång.

Be om feedback från både deltagare och stab. Vad tyckte de om maten? Var portionerna lagom? Fanns det tillräckliga alternativ för olika behov? Hur mycket mat blev över, och hur hanterades resterna?

Dokumentera era observationer: vad fungerade bra, vad kunde förbättras? Använd den informationen för att justera framtida menyer, inköpsmängder och matlogistik. Dela gärna recept med andra inom FiSSc – tillsammans bygger vi en gemensam receptbank.

Att utvärdera hållbar kost handlar inte bara om logistik, utan också om värderingar. Genom att ständigt våga tänka nytt och utmana gamla vanor kan vi ta scoutingen ett steg närmare en mer rättvis, hållbar och klimatvänlig framtid.

