

Att äta hållbart?

En kartläggning av vad hållbar matkonsumtion kan innebära



ISBN: 978-91-7873-129-9

TRITA: TRITA-ABE-RPT-192

Referens till rapporten:

Kamb, A., Svenfelt, Å., Carlsson-Kanyama, A., Parekh, V. och Bradley, K. *Att äta hållbart? En kartläggning av vad hållbar matkonsumtion kan innebära*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:2. Stockholm: KTH, 2019.

Förord

Denna rapport har tagits fram inom forskningsprogrammet *Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream* som engagerar forskare från olika vetenskapliga discipliner och samhällspartners från offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle. Syftet med programmet är att stimulera en övergång till mer hållbar konsumtion. Forskningen är finansierad av Mistra, Stiftelsen för miljöstrategisk forskning, samt med medfinansiering från samtliga deltagande universitet och samhällspartners.

De som skrivit texter till rapporten är Anneli Kamb, Åsa Svenfelt, Annika Carlsson-Kanyama, Vishal Parekh och Karin Bradley. Karin Bradley och Anneli Kamb har också varit redaktörer för rapporten. Noha Baraka Wadha, Miriam Börjesson Rivera, Mikael Klintman, Ola Persson, Heather Schoonover, Liselotte Schäfer Elinder, Eleni Stamatopoulou, Maria Thorson och Hanna Zetterberg har bidragit med underlagsmaterial. Alla partners, listade nedan, har bidragit med inspel till kartläggningen av hållbara konsumtionspraktiker. Emma Gerdin har arbetat med layout och bildsättning. Charlotte Lagerberg Fogelberg med kollegor på Livsmedelsverket och Kristina Eberth på Göteborgs stad har läst och bidragit med värdefulla kommentarer.

Denna rapport har två syskonrapporter som är upplagda på liknande sätt och som har gemensamma inlednings- och avslutningstexter. De tre rapporterna *Att äta hållbart?*, *Att semestra hållbart?* och *Att inreda hållbart?* finns tillgängliga i digital form via programmets hemsida: www.sustainableconsumption.se.

Stockholm den 4 februari 2019

Om forskningsprogrammet

Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream är ett forskningsprogram bestående av:

Forskare från: KTH, Chalmers, Lunds universitet, Göteborgs universitet, Karolinska Institutet, Luleå Tekniska universitet, SLU och SCB. KTH är programvärd.

Samhällspartners: ICA, Oatly, Food for Progress, Max Burgers, Stena Line, Ving, Centralens Resebutik, IKEA, Hemtex, ReTuna, Konsumentverket, Naturvårdsverket, Världskulturmuseerna, Västra Götalandsregionen, Turistrådet Västsverige, Lunds kommun, Malmö stad, Göteborgs stad, Svenska Naturskyddsföreningen, Svenska Turistföreningen, Visita och Camino.

Innehållsförteckning

Förord

1 Inledning	6
2 Hållbar konsumtion – vad betyder det?	7
2.1 Hållbart – i vilken bemärkelse?	7
2.2 Visioner om hållbar konsumtion från olika samhällsgrupper	8
3 Bakgrund till (o)hållbar mat	10
4 Klustring av hållbara matpraktiker	12
5 Potentiellt hållbara matpraktiker – exempelsamling	14
5.1 Äta och köpa mindre mat	14
Minska "onyttig" konsumtion	14
Minska onödig konsumtion	15
Äta hela djuret/grönsaken	15
5.2 Ta hand om överskott	16
Ta hand om rester hemma	16
Köpa överbliven mat	16
Dela överbliven mat	17
5.3 Äta hållbarare produkter	17
Äta mat utifrån klimatberäkningar	17
Byta rött kött mot kött med lägre klimatpåverkan	18
Äta certifierad mat	18
Handla i kooperativa livsmedelsaffärer	19
Äta mat från permakultur och akvaponisk odling	19
Minska användningen av förpackningar	20
5.4 Äta mer växtbaserat	20
Byta animaliska produkter mot växtbaserade	20
Inspireras av recept	21
5.5 Odlas, förädla och förvara	21
Odlas själv eller tillsammans	21
Förädla, konservera, förvara	22

5.6 Äta mer närproducerat	22
Äta stadsodlad mat	22
Handla direkt från producenter	23
Äta säsongsanpassat	23
Äta vild mat	24
6 Diskussion	25
6.1 Effektivitet kontra tillräcklighet	25
6.2 En typologi för hållbar konsumtion	26
7 Förteckning över insamlade exempel	28
7.1 Äta och köpa mindre mat	28
7.2 Ta hand om överskott	29
7.3 Äta hållbarare produkter	31
7.4 Äta mer växtbaserat	32
7.5 Odlas, förädla och förvara	33
7.6 Äta mer närproducerat	34
8 Referenser	36

1 Inledning

Idag finns en relativt utbredd kunskap om att konsumtionen i länder som Sverige inte är hållbar. En stor del av miljöpåverkan från den svenska konsumtionen sker utomlands, i de länder där varorna produceras.¹ Samtidigt finns det ett underskott på forskning om vad hållbar konsumtion egentligen innebär och hur vi kan ställa om i denna riktning – som individer, som företag, via civilsamhällets organisationer och via politiken. Denna rapport är en del av forskningsprogrammet *Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream*. Målet med programmet är att bidra till omställning genom ökad kunskap om hur hållbar konsumtion, som idag praktiseras av ett fåtal, kan skalas upp och bli mer vanlig. Fokus är på områdena mat, semestrande och heminredning.

För att kunna utforska vägar mot mer hållbar konsumtion behöver vi dock först förstå vad hållbar konsumtion kan innebära, hur det tolkas och hur det kan praktiseras. Under programmets första fas har vi därför gjort en bred kartläggning av vad hållbar konsumtion inom mat, semestrande och heminredning kan betyda. Fokus här är på *konsumtionspraktiker* – vilket innebär att se människors konsumtion i sitt sammanhang. Många olika faktorer påverkar hur människor utför konsumtionspraktiker (till exempel att äta, att shoppa, att semestra) tillsammans med andra människor. Det handlar om mer eller mindre medvetna val utifrån de förutsättningar och sociala normer och den samhällsstruktur som finns; huruvida människor exempelvis åker tåg på semestern beror på utbud och pris men också på vilken kunskap personen ifråga har, eller lätt kan skaffa sig, om detta, hur detta betraktas av ens sociala krets och så vidare.

Denna rapport är en av tre, där de andra två behandlar semestrande och heminredning. Sammanlagt har nästan 700 exempel på hållbar konsumtion inom mat, heminredning och semestrande samlats

in genom workshops med representanter från programmets tjugotal samhällspartners och tjugotal forskare, via litteraturöversikter och genomgång av rapporter, webbsidor, magasin och sociala medier som berör hållbar konsumtion i Sverige och internationellt samt via en webbenkät och via intervjuer med ett antal internationella forskare. Webbenkäten har spridits i forum som intresserar sig för hållbar konsumtion – internationella forskar- och praktikernätverk, Forum för miljösmart konsumtion, Svenska Naturskyddsföreningens medlemmar och en rad olika Facebook-grupper som berör miljö-, konsumtions- och/eller omställningsfrågor. Enkäten har funnits på både svenska och engelska och har varit öppen mellan april och oktober 2018. Det som efterfrågades i enkäten var exempel på konsumtionsvanor, produkter, tjänster eller initiativ som kan anses vara mer miljömässigt och/eller socialt hållbara jämfört med vad som utgör mittfåran idag i Sverige. Exempler kunde vara hämtade från olika delar av världen, vara sådant som praktiseras nu, historiskt och/eller är under utveckling. Tanken med detta var att nå bortom de vanligaste föreställningarna om hållbar konsumtion och sådant som marknadsförs som eko, hållbart eller grönt. De insamlade exemplen har sedan kategoriserats av programmets forskare och illustrerats i denna samt de två syskonrapporterna – *Att semestra hållbart?* och *Att inreda hållbart?*

Denna rapport handlar om *uppfattningar* om vad hållbar matkonsumtion kan vara men gör inte anspråk på att bedöma effekterna av olika konsumtionspraktiker och därmed säga vad som är mer eller mindre hållbart. Hållbarhetsbedömningar av olika konsumtionspraktiker kommer att göras i nästa steg i programmet. På så vis utgör dessa tre rapporter en grund för det fortsatta arbetet inom programmet och målgruppen är deltagare i programmet samt personer som på andra sätt arbetar med eller intresserar sig för hållbar konsumtion.

¹ Ca två tredjedelar av utsläppen av växthusgaser till följd av svensk konsumtion sker utomlands. För detaljer och siffror om annan miljöpåverkan se Steinbach et al. (2018).



Figur 1: Omslag från de tre syskonrapporterna.

Rapporten är strukturerad så att den efter denna inledning beskriver vad hållbar konsumtion kan betyda ur olika vetenskapliga perspektiv samt enligt olika samhällsgrupper (avsnitt 2). Därefter kommer ett avsnitt (3) om vad som utgör hållbarhetsutmaningarna just inom matområdet. Detta följs av en redogörelse för den kategorisering som gjorts av de 300 insamlade exemplen inom matområdet samt en

illustration av dessa "kluster" (avsnitt 4). Därefter kommer en exempelsamling som beskriver och illustrerar de olika konsumtionspraktikerna. Detta följs av en diskussion och en typologi över hur man kan förstå olika typer av hållbar konsumtion. En fullständig redogörelse för exemplen ur de olika kategorierna med länkar för vidare läsning finns i *Förteckning över insamlade exempel*.

2 Hållbar konsumtion – vad betyder det?

2.1 Hållbart – i vilken bemärkelse?

Konsumtion av varor och tjänster utgör en viktig bas i det samhälle vi byggt upp i Sverige. Möjligheter till produktion, handel och konsumtion av varor har ökat kraftigt, framförallt efter andra världskriget, och har skapat möjligheter till ökat välstånd, välfärd och valfrihet för många. Samtidigt finns många baksidor av dagens konsumtion, sociala såväl som miljömässiga. Det finns också stora skillnader i hur olika samhällsgrupper konsumerar – både i vilka varor och tjänster det

gäller, samt i omfattningen av denna konsumtion.¹

Sammantaget ger den svenska konsumtionen upphov till omfattande miljökonsekvenser. Det gäller utsläpp av växthusgaser men också ianspråktagande av odlingsbar mark, användning av icke-förnybara resurser som metaller, användning av färskvatten och utsläpp av miljögifter.² Enligt Världsnaturfondens *Living Planet Report*

¹ Nässén et al. (2015) och Larsson och Bolin (2014).

² WWF (2018) och Steinbach et al. (2018).

från 2018 lever genomsnittssvensken som om vi hade fyra jordklot. Enligt WWFs ranking av alla länders ekologiska fotavtryck per capita ligger Sverige på fjortonde plats – bland världens "värstingländer".³ Problemen förknippade med dagens konsumtionsmönster handlar också om sociala aspekter – arbetsvillkor i produktionen, påverkan på producenternas såväl som konsumenternas hälsa, välfärdssjukdomar som stress och övervikt. Räknar vi på det som produceras i Sverige är vi jämfört med andra länder skickliga på hållbarhet eftersom den förhållandevis lilla andelen produktion vi har i Sverige bedrivs med relativt hållbara produktionsmetoder och vi har tillgång till energi med låga klimatutsläpp. Räknar vi däremot in den miljöpåverkan som sker i resten av världen till följd av svensk konsumtion av varor och tjänster är vi betydligt sämre eftersom vår konsumtionsnivå är hög internationellt sett.⁴ Det innebär att vi har flyttat vår miljöpåverkan till andra länder, där invånarna ofta har mindre resurser och drabbas hårdare av miljöeffekterna.⁵

För att komma till rätta med problemen som vår konsumtion orsakar, behövs en omställning till mer hållbar konsumtion, i Sverige såväl som globalt. Ett av de sjutton globala hållbarhetsmålen handlar just om Hållbar konsumtion och produktion.⁶ Vad detta innebär och hur det ska gå till är en komplicerad fråga, men redan nu finns mycket forskning och kunskap om vad hållbar konsumtion kan innebära.⁷ Vi vet redan att konsumtion av varor och tjänster som orsakar stora utsläpp av växthusgaser, t.ex. rött kött och flygresor, behöver minska om överenskomna klimatmål ska uppnås.⁸ Vi vet också att vi behöver bli bättre på att ta tillvara naturresurser genom att dela, återvinna och återanvända mer, samt köpa produkter av högre kvalitet. Hållbar konsumtion skulle alltså kunna vara att minska köttkonsumtionen och äta mer vegetabilier, att semestra i närområdet eller att

åka tåg istället för att flyga samt att köpa begagnade möbler istället för nya.

Men det finns många andra exempel på vad som skulle kunna vara hållbar konsumtion som inte alltid utgår ifrån ett miljöperspektiv. Vi vet exempelvis att vi i Sverige behöver konsumera mindre socker för att förbättra folkhälsan.⁹ Hållbar konsumtion kan också handla om att stärka lokalsamhället, den lokala gemenskapen och ekonomin, kanske genom att handla från ett lokalt kooperativ. Det kan också handla om att bredda sina praktiska kunskaper, t.ex. genom att odla mat eller gemensamt vårda och reparera ting.¹⁰ Motiven till att utveckla sådana praktiska färdigheter kan handla om välbefinnande, social gemenskap och/eller för att ha alternativa försörjningssystem vid kriser eller katastrofer. I detta arbete med kartläggning av hållbara konsumtionspraktiker har vi varit angelägna om att inte bara fånga in konsumtion av varor och tjänster som marknadsförs eller ramas in som "ekologiskt hållbara", "gröna" eller "eko" utan också få med konsumtionspraktiker som präglas av andra former av hållbarhetstänkande. Det kan exempelvis vara sådant som görs av primärt ekonomiska skäl, som att vårda och reparera, samt befintliga såväl som historiska praktiker. Hållbar konsumtion kan med andra ord yttra sig på en rad olika sätt och hur detta tolkas skiljer sig mellan olika samhällsgrupper och individer.

2.2 Visioner om hållbar konsumtion från olika samhällsgrupper

Vad är hållbar konsumtion och vad borde det vara? Svaret beror på vem du frågar och vad som läggs in i begreppet och det är också en av forskningsfrågorna i *Mistra Sustainable Consumption*. Beroende på perspektiv och utgångspunkt skulle

3 En förklaring av hur ekologiska fotavtryck beräknas finns i WWF (2018) och på WWFs hemsida: <https://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/sa-beraknar-man-ekologiska-fotavtryck/1157938-ekologiska-fotavtryck-sa-beraknar-man-ekologiska-fotavtryck>.

4 Se Steinbach et al. (2018) och WWF (2018).

5 Se t.ex. Dörninger och Hornborg (2015).

6 Se sammanställning av globala mål på UNDP i Sveriges hemsida: <http://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-12-hallbar-konsumtion-och-produktion/>.

7 Se t.ex. Breukers et al. (2011) och Larsson (red.) (2015).

8 Se t.ex. Larsson (red.) (2015) och Hedenus et al. (2014).

9 Folkhälsoinstitutet (2008).

10 Jaeger-Erben et al. (2015).

hållbar konsumtion kunna handla om allt från minskad klimatpåverkan, vattenanvändning och användning av bekämpningsmedel, till bra hälsa, god ekonomi, fred och bra arbetsvillkor. För att programmet ska kunna forska fram lösningar och förslag som blir relevanta och kan bidra till en bred omställning är det därför viktigt att inte bara utgå från forskarnas och samhällspartners perspektiv utan även låta andra grupper få komma till tals. Under 2018 har vi därför arrangerat en serie gruppdiskussioner där olika deltagare har reflekterat över vad hållbar konsumtion innebär samt tagit fram visioner för hållbar konsumtion.

Framtiden är varken förutbestämd eller ett helt oskrivet blad. Genom att använda visioner för att föreställa oss en önskvärd framtid kan vi både forma och möta den, och skapa en annan berättelse om framtiden. Fredsforskaren Elise Boulding menade att visioner om framtiden både kan ge oss verktyg för social förändring, och hjälpa oss att inte fastna i att tänka på hinder.¹¹ Genom att presentera något som radikalt skiljer sig från idag uppmuntras diskussion om hur det är nu.

Fyra grupper har hittills fått diskutera vad som är viktigt när det gäller hållbar konsumtion, samt skapa visioner. En grupp bestod av personer från universitet, företag, myndigheter och kommuner som är aktiva inom forskningsprogrammet, en annan grupp bestod av pensionärer i glesbygd,

en tredje bestod av nyanlända arabisktalande kvinnor i 30-årsåldern boende i Mälardalen och den fjärde bestod av medelålders höginkomsttagare boende i Stockholm.

Gruppen med deltagare som är aktiva inom forskningsprogrammet fokuserade t.ex. på välbefinnande som inte bygger på konsumtion, att det ska finnas balans mellan arbete och fritid samt att allt som går att köpa ska vara hållbart. De nyanlända kvinnornas vision fokuserade t.ex. på fred, hälsa och kunskap om hållbar konsumtion samt att mycket kan vinnas om tillverkning och användning av vapen upphör. De önskade att de naturresurser som idag läggs på krigsmaskineriet istället används för att främja återuppbyggnad och bekvämlighet. Visionen från pensionärer i glesbygd fokuserade mer på att det ska finnas miljövänliga material och drivmedel, att varor ska ha hög kvalitet, att vi ska kunna återbruka och att alla ska ha rent dricksvatten. Den grupp som bestod av höginkomsttagare i Stockholm fokuserade på globalt samarbete över gränserna, på individ-, företags- och samhällelig nivå, samt ökad kunskap och teknikutveckling som ger förutsättningar för kloka val. En tydlig slutsats utifrån gruppdiskussionerna är att det som lyfts fram som viktigt i anslutning till hållbar konsumtion till stor del skiljer sig beroende på vilka som är del av diskussionen, och det är därför viktigt med ett brett underlag när vägar mot omställning planeras.

¹¹ Boulding (1995).



3 Bakgrund till (o)hållbar mat

Förutom att maten vi äter ska tillföra energi är det också bra om den är god, näringsriktig, prisvärd och lättillgänglig. Den ska inte heller orsaka stor miljöpåverkan, vare sig globalt eller på den plats maten produceras och förädlas, och den ska produceras på sätt som innebär att bönder och fabriksarbetare inte kommer till skada, de ska t.ex. inte exponeras för giftiga bekämpningsmedel.

Trots att maten ända sedan 1970-talet ifrågasatts för sin resurs- och miljöpåverkan står den fortfarande för avsevärda utsläpp av växthusgaser.¹ Miljöpåverkan från matkonsumtion sker också genom markanvändning, övergödning, vattenförbrukning och effekter av giftiga ämnen. Detta påverkar i sin tur den biologiska mångfalden, människors hälsa och tillgång till rent vatten.

Genom åren har många analyser gjorts som visar på stora skillnader i miljöpåverkan mellan olika livsmedelsprodukter. Därför finns det redan avsevärd kunskap om problemen och vilka förändringar som skulle kunna göra ätandet mer hållbart. Beräkningar visar t.ex. att nästan alla växtbaserade produkter (vegetabilier) har lägre miljöpåverkan än kött och mjölk (animalier), med undantag för en del av det som odlas i växthus samt mat som transporteras med flyg. En förändring mot hållbart ätande är alltså att *minska konsumtionen av animalier*. Idag finns växtbaserade alternativ både till kött- och mejeriprodukter. Vegansk kost har allra lägst växthusgasutsläpp samt lägst mark- och vattenanvändning.²

En annan förändring mot hållbart ätande är att *minska matsvinnet*. En tredjedel av all mat som produceras förloras eller kastas och blir avfall.³ Det innebär att mycket mat som skulle ha kunnat ätas upp slängs och därmed orsakar miljöpåverkan helt i onödan. Genom att minska svinnet behöver inte lika mycket mat produceras.

Det finns också många andra sätt att äta som skulle kunna vara hållbara utifrån andra aspekter. Att köpa lokalproducerat kan vara ett sätt att stödja lokala producenter och bidra till en ökad lokal produktion av mat, som har minskat sedan 1990-talet till den grad att vi nu importerar hälften av den mat vi äter⁴. Att köpa och äta ekologiskt kan bidra till en ökad biologisk mångfald, eftersom den ekologiska odlingen använder mindre bekämpningsmedel än den konventionella. Att köpa och äta produkter som är rättvisemärkta kan leda till att odlarna kan få bättre villkor.⁵ Däremot är det inte säkert att alla hållbarhetsaspekter gynnas av att äta på ett visst sätt, och det är som sagt en del av *Mistra Sustainable Consumptions* forskning att förstå vad det skulle innebära om en viss typ av ätande skulle bli mer vanligt.

¹ Larsson (2015).

² Poore och Nemecek (2018).

³ FAO (2011).

⁴ LRF (2018).

⁵ Folkhälsoinstitutet (2008).



4 Klustring av hållbara matpraktiker

Det finns en uppsjö praktiker som uppfattas ha potential att minska de negativa effekterna som vår matkonsumtion orsakar. Alla de exempel som har samlats in inom *Mistra Sustainable Consumption* har sorterats in i olika praktiker. Därefter har sex kluster av praktiker identifierats. Konsumtionspraktikerna i respektive kluster beskrivs mer i detalj i vår *Exempelsamling* på sid 14-24 och i *Förteckningen över insamlade exempel* på sid 28-35.

Ingen praktik som vi har identifierat är per definition hållbar, utan hållbarhetspotentialen beror på vad effekterna blir om praktiken skalas upp och blir mer vanlig och vad detta jämförs med. Vi har valt att beskriva varje praktik för sig i kapitel fem, men vissa av praktikerna kan kombineras med andra och en konsumtionspraktik kan ha positiva följeffekter och leda till hållbara praktiker även inom andra områden. De olika klustren är:

Äta och köpa mindre mat kan beskrivas som förebyggande praktiker, både för svinn och dålig hälsa. Fetman hos befolkningen i många länder i världen ökar, vilket till stor del beror på överkonsumtion av mat. En strategi för att motverka detta är att undvika att äta mat med lågt näringsvärde eller mat som man egentligen inte behöver, alltså att äta mindre. Det går också att planera för att undvika att mat blir över, och alltså köpa mindre. Det kan man exempelvis göra genom att planera sina inköp bättre och på så vis minska onödig konsumtion. Genom dessa praktiker skulle framförallt miljöpåverkan kunna minska, men åtgärderna har även positiva hälsoeffekter.

Ta hand om överskott innebär att ta vara på mat som annars hade blivit matsvinn. Det kan handla om att lära sig att ta hand om rester hemmavid, samla in mat från mataffärer som annars hade slängts och sedan dela den med andra eller köpa och använda varor med kort datum som säljs till ett billigare pris. Det handlar till stor del om att spara pengar, och att försöka minska miljöpåverkan från maten, men även exempelvis om att stärka sitt lokalsamhälle genom att göra saker tillsammans.

Äta hållbarare produkter innefattar flera praktiker som fokuserar på vilken typ av produkter som konsumeras. Det kan röra sig om att växla från rött till vitt kött, att handla ekologiskt certifierade råvaror, handla mat från livsmedelsaffärer som är medlemsägda eller livsmedel som är producerade med någon specifik produktionsmetod. Detta skulle framförallt kunna handla om att minska miljöpåverkan och om att äta för att främja sociala värden.

Äta mer växtbaserat handlar främst om att just äta mer växtbaserat genom att ersätta kött med baljväxter eller produkter som gjorts av dessa. Det finns flera olika sätt att uppnå detta, som att beställa hem färdiga matkassar eller inspireras till mer växtbaserad matlagning via exempelvis bloggar. Detta har potential för lägre miljöpåverkan.

Odla, förädla, och förvara fokuserar på vad man gör hemmavid eller i närområdet. Man odlar exempelvis sin egen mat antingen själv eller gemensamt och tar sedan hand om maten genom t.ex. konservering så att den kan förvaras utan kyla. Genom dessa praktiker finns potential för att minska miljöpåverkan samt stärka sitt lokalsamhälle.

Äta mer närproducerat innebär framförallt att köpa mat som är producerad nära konsumenten. Det kan konsumenten göra på mer eller mindre interaktiva sätt. Man kan beställa hem varor över internet utan att träffa producenten, handla direkt från producenterna via exempelvis marknader eller ha ett avtal med producenterna där man tillsammans står för riskerna och avkastningen från livsmedelsproduktionen. Det här klustret handlar mycket om att minska miljöpåverkan genom minskade transporter, men även om ett stärkt lokalsamhälle.



Figur 2: Kluster av potentiellt hållbara matkonsumtionspraktiker.

5 Potentiellt hållbara matpraktiker – exempelsamling

Nedan följer en beskrivning av alla praktiker som illustrerades på föregående sida. Fokus ligger här på konsumentens perspektiv samt vilket hållbarhetssyfte som praktiken berör. Därför lyfter vi inte fram särskilda aktörer eller produkter i någon större utsträckning. Till varje praktik finns ett urval av länkar för vidare läsning. Önskar man läsa mer om specifika aktörer och produkter samt hitta ytterligare läsning finns fler exempel på de insamlade praktikerna listade i *Förteckningen över insamlade exempel* längst bak i denna rapport. Där kan man även läsa på vilket sätt praktiken har potential att vara hållbar samt vilken typ av aktör som kan erbjuda eller underlätta praktiken.

5.1 Äta och köpa mindre mat

Minska "onyttig" konsumtion

Det råder ingen brist på råd om att vi bör äta mer hälsosamt, exempelvis äta mindre socker och dra ner på alkoholkonsumtionen. Denna överkonsumtion tar naturresurser i anspråk i onödan och leder till sämre folkhälsa och den står samtidigt för en stor del av matkostnaderna¹.

Socker går att minska genom att avstå t.ex. efterrätten eller att välja en dryck med lägre sockerhalt, och alkoholintaget kan minskas genom att välja drycker utan alkohol eller

genom att ersätta en del alkohol med vatten. Norge har en sockerskatt som delvis bottnar i att minska sockerkonsumtionen p.g.a. hälsoskäl.² Sveriges alkoholmonopol uppskattas minska konsumtionen med 20-30%.³ Även proteinkonsumtionen kan minskas, proteinrika livsmedel som kött orsakar stor miljöpåverkan och är relativt dyra.



Läs mer:

iogt.se

www.omsystembolaget.se

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/aa6146887ffb468b8d1efa2b955adef2/hur-man-ater-smart.pdf>

¹ Folkhälsoinstitutet (2008).

² Finansdepartementet (2007).

³ Stockwell et al. (2017).

Minska onödig konsumtion

Många gånger köper och tillagar vi mer mat än vad vi skulle behöva, och de negativa effekterna från matkonsumtionen ökar på så vis i onödan. Men det finns enkla strategier för att minska denna typ av onödig konsumtion. Det går t.ex. att hitta system för att märka upp varor i kylen och skafferiet som har kort utgångsdatum, för att öka chansen att de används innan de blir dåliga. Den som vet vad som finns hemma och planerar sina inköp i förväg kan köpa och tillaga *lagom* mycket mat. Det kan även handla om att planera portionsstorlekar, att skriva en detaljerad inköpslista eller ha med sig en vattenflaska att fylla på vid offentliga vattenkranar. Med dessa strategier kan miljöpåverkan från maten minska.

Läs mer:

www.lovefoodhatewaste.com/portion-planner

www.sitra.fi/sv/cases/lyd-din-inkopslista/

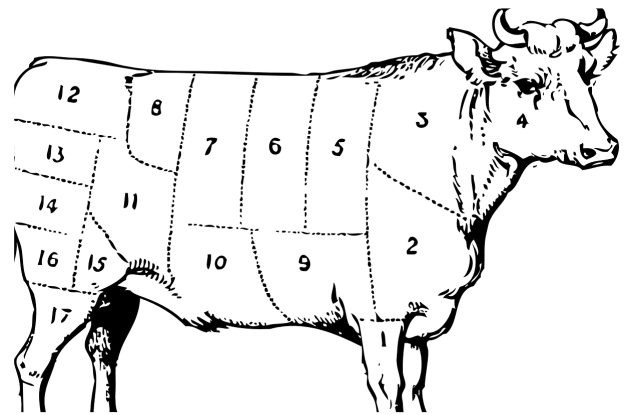
www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_en.pdf

<http://kth.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1174809&dswid=-1900>



Äta hela djuret/grönsaken

Idag äter vi ofta bara de "fina delarna" av ett livsmedel. För kött kan det innebära att endast filén äts upp och att de segare styckningsdetaljerna går till spillo. Motsvarande för grönsaker kan vara att själva moroten äts upp men att blasten slängs i soporna. I och med att vi då måste föda upp fler djur och odla fler morötter för att mätta lika många personer som om vi ätit hela djuret eller grönsaken så ökar matens miljöpåverkan. För att minska matsvinnet, och samtidigt arbeta med fler smaker och konsistenser, finns matfilosofierna *nose-to-tail* och *rot-till-blast*. Dessa förespråkar användning av *hela* råvaran, även de delar som ofta inte används. Följer man dessa filosofier kan man t.ex. servera en pesto gjord på morotsblast som tillbehör till de ugnrostade morötterna.



Läs mer:

www.icagruppen.se/contentassets/gd86fed03b7740cb8aa41c974561ea50/icas-kockkompass.pdf

en.wikipedia.org/wiki/The_Whole_Beast

5.2 Ta hand om överskott

Ta hand om rester hemma

I svenska hushåll slänger vi idag mycket mat som skulle kunna ätas, så mycket som 100 kg per person och år.¹ Det kan exempelvis vara den lite för bruna bananen, de få potatisarna som blev kvar från middagen eller mat vi inte har hanterat på rätt sätt, vilket lett till att den blivit dålig snabbare. Detta orsakar miljöpåverkan helt i onödan. Att istället ta hand om resterna kan t.ex. innebära att lukta och smaka på maten för att avgöra om den går bra att äta, förvara livsmedel i rätt temperatur (exempelvis kött i den kallaste delen av kylen) eller att laga nya rätter på gårdagens rester

Läs mer:

www.matvett.no

www.zugutfuerdietonne.de

stoppamatsvinnet.nu

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au/at-home/food-smart-program



¹ Naturvårdsverket (2018).

Köpa överbliven mat

I alla steg i livsmedelskedjan blir det mat över som blir till matsvinn, men det finns flera sätt att rädda den överblivna maten. Ett sätt är att köpa "ful frukt", såsom krokiga gurkor, billigare, vilket går under epitetet "legumes moches" i Frankrike. Ett annat sätt är att köpa mat via en mobilapp, där det t.ex. går att köpa överblivna portioner från lunchen till ett kraftigt reducerat pris. Eller att köpa livsmedel via butiker som specialiserat sig på att sälja överblivna livsmedel till lägre priser. Det går också att välja någon av de restauranger eller dryckesproducenter som specialiserat sig på att laga mat och tillreda drycker på överblivna livsmedel. Dessa sätt att köpa överbliven mat skulle kunna minska matsvinnet, samtidigt som fler skulle få tillgång till prisvärd mat och företagen få bättre ekonomiska förutsättningar.

Läs mer

toogoodtogo.no

www.toastale.com

www.stadsmissionen.se/matmissionen

www.oddbbox.co.uk/home-box/



Dela överbliven mat

Istället för att betala för överbliven mat kan människor dela mat med varandra utan några ekonomiska transaktioner. Det som brukar benämnas "food sharing" handlar om att i olika samarbetsformer samla in mat som annars hade slängts, exempelvis från mataffärer, och se till att denna kommer till användning. Den insamlade överblivna maten kan t.ex. delas ut gratis genom att läggas i kylskåp som står utplacerade på offentliga platser, så kallade "Solidariska kylskåp". "Dumpstring" är en praktik där mat som slängts i containrar räddas, insamlingen av den här maten sker ofta utan avtal med den som har slängt maten. Det finns även sociala tillställningar där deltagarna tillsammans lagar och äter insamlad överbliven mat, såsom "disco soupe" i Frankrike. Vidare finns digitala kartor som visar var det finns gratis frukt att ta hand om, både på offentlig mark och i privatpersoners trädgårdar. Människors motivation att dela överbliven mat kan grunda sig i miljömässiga såväl som sociala skäl eller i en önskan att stärka sitt lokalsamhälle.



Läs mer:

www.solikyl.se

frigan.se

www.fruktkartan.se

www.slowfood.com/what-we-do/international-events/world-disco-soup-day/

5.3 Äta hållbarare produkter

Äta mat utifrån klimatberäkningar

Om man vill äta klimatsmartare mat så kan det vara svårt att hålla koll på alla olika råvaror och deras klimatpåverkan. Som tur är finns flera verktyg som kan hjälpa dig att välja utifrån klimatberäkningar. Det finns t.ex. restauranger som skriver ut hur stora utsläpp av växthusgaser varje rätt orsakar, för att konsumenterna ska kunna välja det mer klimatsmarta alternativet. Det finns också klimaträknare som beräknar utsläppen av växthusgaser från den mat som köps i mataffären. Genom att studera resultaten från dessa beräkningar kan konsumenten öka sin kunskap och försöka välja mer klimatsmarta råvaror i framtiden.

Läs mer:

www.carboncloud.io

<https://www.matkalkylatorn.se/>

www.ica.se/klimat/mitt-klimatmal-info/



Byta rött kött mot kött med lägre klimatpåverkan

Kött, och framförallt rött kött, står för en stor del av utsläppen av växthusgaser från vår matkonsumtion. Genom att byta ut det röda köttet mot en annan kötttyp finns potential för att minska klimatpåverkan. Det kan handla om byte av rött kött mot t.ex. kyckling, fisk, odlat kött eller insekter. Odlat kött är ännu inte tillgängligt för den vanlige konsumenten, men är under utveckling för konsumentmarknaden. Att äta insekter är vanligt i många andra länder. De kan ätas på många olika sätt, exempelvis som hel råvara, mjöl eller dryck.



Läs mer:

<https://www.forskning.se/2018/03/01/biff-flask-eller-fagel-far-vi-ata-kott-for-miljons-skull/>
www.new-harvest.org/about
<http://www.ksla.se/wp-content/uploads/2016/10/Christina-Karlsson.pdf>

Äta certifierad mat

Många vill äta mer hållbara produkter, men det är inte alltid lätt för konsumenter att veta var maten kommer ifrån och hur den har producerats. Certifieringssystem av mat är ett enkelt verktyg för konsumenten att veta att maten man köper lever upp till vissa hållbarhetskrav. Certifierad mat är idag relativt tillgänglig och går i hög utsträckning att köpa i traditionella livsmedelsbutiker, samt kan köpas på restauranger eller vid catering. Certifieringen kan bestå av miljömärkningar såsom KRAV eller EU Eco för ekologisk odling och djurhållning, sociala märkningar som Fairtrade för att visa på bättre arbetsvillkor och MSC för att visa på ett livskraftigt fiskbestånd.



Läs mer:

ec.europa.eu/agriculture/organic/index_en
www.fairtrade.se
www.msc.org

Handla i kooperativa livsmedelsaffärer

Att handla på och engagera sig i kooperativa affärer kan handla om att stärka sitt lokalsamhälle och bygga gemenskap genom att göra saker tillsammans. Kooperativa livsmedelsaffärer ägs och drivs av medlemmarna. Istället för att ha anställda jobbar medlemmarna i affärerna några timmar i månaden och vinsten stannar i verksamheten, vilket gör att priserna kan hållas nere. Ofta är varorna som säljs i dessa butiker ekologiska, producerade med krav på social hållbarhet samt lokalproducerade. Konsumtion i kooperativa livsmedelsaffärer har därför potential att bidra till mer hållbar konsumtion. I vissa fall tillåts endast medlemmar att handla i dessa affärer, i andra fall får engagerade medlemmar rabatt.

Läs mer:

www.youtube.com/watch?v=nCsKooypWYw
matkooperativet.se
framekolivs.se/om-fram



Foto: Crcfly. Bildkälla: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a0-/Ames_lowa_food_cooperative.jpg

Äta mat från permakultur och akvaponisk odling

Utöver certifierad produktion av råvaror finns även andra produktionsmetoder som har potential för att minska matkonsumtionens miljöpåverkan. Akvaponisk odling och permakultur är exempel på sådana matproduktionsmetoder. Inom akvaponiken kombineras odling av fisk och växter (t.ex. tomater) i ett recirkulerande system där den enda insatsvaran är fiskfoder. Permakultur är en odlingsmetod för att ta hänsyn till både människa och planeten, där exempelvis träd integreras i odling av grödor, även kallat "agroforestry", för att mildra effekterna av kraftigt regn och stark sol.

Läs mer:

agroforestrynetwork.org
www.stadsjord.se
www.peckas.se



Foto: Ryan Somma. Bildkälla: <https://www.flickr.com/photos/14405058@08/2552598398>

Minska användningen av förpackningar

I Sverige använder och slänger vi stora mängder livsmedelsförpackningar och engångsartiklar varje år, med tanke på förpackningarnas korta användningstid är miljöpåverkan från produktionen och återvinningen av dessa relativt stor. För att minska användandet av förpackningar kan man som konsument t.ex. handla i så kallade förpackningsfria butiker, där livsmedel säljs på lösvikt och kunden får ta med sig sin egen återanvändningsbara förpackning, såsom en glasburk. Det går också att ta med sig fruktpåsar av tyg till vanliga livsmedelsbutiker, för att minska användandet av plastpåsar. Vid evenemang kan man ibland ta med sig sin egen matlåda för att minska användandet av engångsartiklar för hämtmat/take-away-mat, vilket t.ex. gav en rabatt under Kulturkalaset i Göteborg under 2018.¹ Man kan också köpa livsmedel i komposterbara förpackningar eller lasermärkt frukt vilket innebär att plast och etiketter inte behövs.

Läs mer:

www.bepakt.com/martha.fi/sv/radgivning/tips/view-92580-5506

www.mynewsdesk.com/se/goteborgsstad/pressreleases/goeteborgs-kulturkalas-ska-bli-engangsfritt-2533716

www.mynewsdesk.com/se/goteborgsstad/pressreleases/goeteborgs-kulturkalas-ska-bli-engangsfritt-2533716

¹ Göteborgs stad (2018).



5.4 Äta mer växtbaserat

Byta animaliska produkter mot växtbaserade

Att äta mer växtbaserat kan göras av olika anledningar, det kan bl.a. handla om en önskan om minskad miljöpåverkan, etiska frågor om djurrätt eller en strävan att äta mer hälsosamt. Om man vill äta mer växtbaserat och samtidigt fortsätta äta sina favoriträtter finns det idag många växtbaserade produkter som kan ersätta de animaliska rakt av. I den klassiska bolognesen kan man använda en soja- eller ärtbaserad färs, gräddsåsen kan baseras på havregrädde, osten på ostbrickan kan ersättas med nötostar, hamburgaren kan göras till en svampburgare och på smörgåsen kan pålägget vara bönpastej istället för leverpastej eller veganska ägg istället för animaliska ägg.

Läs mer:

www.cheezelo.com

www.justforall.com/en-us/products/consumer/egg



Inspireras av recept

En barriär som människor kan uppleva när de ska övergå till mer växtbaserad kost är att de inte riktigt vet vilka rätter de ska laga. Därför kan det vara viktigt att hitta recept som informerar om och inspirerar till en mer växtbaserad kost. Det finns många källor till inspiration för vegetarisk matlagning: det finns nischade kokböcker och receptsamlingar, bloggar som fokuserar på billig eller smakrik vegetarisk mat, olika grupper inom sociala medier där medlemmarna delar med sig av sina recept, specialiserade matlagningskurser, vegetariska matkassar att beställa hem och kampanjer såsom "Köttfri måndag" ("Meatfree Monday" på engelska). Genom att lära sig nya recept för att laga mer vegetariskt finns potential för att minska miljöpåverkan, men också för ökad kunskapen genom att göra själv eller tillsammans med andra.

Läs mer:

www.stockholm.se/ByggBo/Leva-Miljovanligt/Det-smarta-koket

www.javligtgott.se

www.kottfrimandag.se



5.5 Odlas, förädla och förvara

Odlas själv eller tillsammans

Att odla sina egna grödor handlar om att göra något som är roligt själv eller tillsammans med andra och att stärka sitt lokalsamhälle. Det krävs inte att man har en egen trädgård, det finns många andra lösningar för att kunna odla. Om man vill odla själv kan man exempelvis skaffa sig en kolonilott, odla på balkongen, bosätta sig i ett flerbostadshus planerat för odling eller installera hydroponiska odlingar i bostaden. Vill man istället odla med andra finns exempelvis gemensamhetsodlingar på offentlig mark, nätverk för att dela sin trädgård så att någon annan kan odla där och olika former av fröbibliotek där medlemmarna delar frön med varandra.

Läs mer:

stadsnaraodling.goteborg.se

www.co-grow.se

www.hemmaodlat.se

www.hallbaralivsstilar.se/frobibliotek



Förädla, konservera, förvara

Sedan urminnes tider har vi förlängt hållbarheten av livsmedel genom att på olika sätt förädla, konservera och förvara maten. Maten kan konserveras på olika sätt, genom rökning, saltning, syring, sötning, torkning, värmekonservering med mera. Vissa av dessa metoder, som t.ex. soltorkning, kräver heller ingen tillförsel av energi vid själva konserveringen. Matsvinnet kan minskas genom längre hållbarhet och energiåtgången kan minskas genom att det inte krävs någon el för förvaring. Syring kan också ha positiva hälsoeffekter.¹ Vidare går det att använda sig av en traditionell jordkällare, eller en modernare "ground fridge", för att förvara vissa kylvaror utan att behöva använda el.

Läs mer:

www.spisa.nu/fakta/om-konservering

www.weltevree.eu/ventures/groundfridge/

1 Marco et al. (2017).



5.6 Äta mer närproducerat

Äta stadsodlad mat

Sverige importerar mycket av den mat vi konsumerar, och städerna är i hög grad beroende av import. Detta förhållande orsakar utsläpp av växthusgaser från transporter och minskar även matsäkerheten. Att äta mat som odlas innanför eller i nära anslutning till städerna kan bidra till en förbättrad livsmiljö och stärka det lokala samhället. Det är en miljöfördel om produkterna odlas utomhus och kan levereras till hushållet till fots. Grönsaker och animalier kan komma från en traditionell gård i mindre skala i urban miljö och honung kan komma från bikupor utställda på tak i den urbana miljön. Grönsaker kan också odlas inomhus med belysning, ett produktionssätt som dock innebär en hög elanvändning. I samtliga fall kan konsumenten köpa varorna såväl i traditionella livsmedelsbutiker som direkt av producenterna, eller producera dessa på egen hand eller tillsammans med andra.

Läs mer:

www.gronska.se

www.urbanooasis.life

www.losperrosurbanfarming.com

www.beeurban.se



Foto: U.S. Department of Agriculture.
Bildkälla: <https://www.flickr.com/photos/41284017@N08/14965601987>

Handla direkt från producenter

Maten vi äter handlar vi ofta i mataffären, där det finns ett antal mellanhänder mellan producenten och konsumenten, men det finns många sätt att handla direkt från producenten. Det kan röra sig om att handla på marknader där bönder själva säljer sina råvaror. "REKO-ringar" (förkortning för Rejäl Konsumtion) är en företeelse där konsumenten i förväg bokar varor som producenten sedan delar ut på en samlingsplats nära där konsumenten bor. På liknande sätt finns det lokala matkassar som konsumenten kan beställa. Bland annat i Italien finns så kallade solidariska köpgrupper där konsumenter går samman och handlar direkt av producenterna för att minska kostnaderna. I ett andelsjordbruk går bonden samman med konsumenterna och delar på både de ekonomiska riskerna och avkastningen från gården. Alla dessa varianter kan bidra till att lokalsamhällen stärks.



Läs mer:

<http://hushallningssallskapet.se/reko/>

<http://www.bondensegen.com>

<http://www.economiasolidale.net/content/gruppi-dacquisti-solidale-gas>

<http://www.andelsjordbruksverige.se>

Äta säsongsanpassat

Många råvaror går att få tag på året runt även om de inte egentligen är i säsong där de konsumeras, exempelvis jordgubbar i Sverige under vintern. Detta kan innebära att maten har transporterats från en annan kontinent eller odlats i uppvärmda växthus, vilket kan orsaka betydande utsläpp av växthusgaser. Äter vi istället mat som är i säsong kan råvarorna växa lokalt och utomhus förutsatt att klimatet är tillåtande. Råvarorna är ofta billigare och mer näringsrika när de är i säsong och kan säljas färska. I mattraditionen "shun", som är djupt rotad i japansk kultur, firs och äts endast de råvaror som är i säsong eftersom de smakar bäst. Om man önskar äta mer i säsong finns stöd att hämta i skördekalendrar, appar och specialiserade kokböcker som visar vilka råvaror som är bäst, baserat på plats och årstid. Man kan också välja restauranger som specialiserat sig på säsongsanpassad mat.



Läs mer:

savoryjapan.com/learn/culture/shun.html

app.sasongsmat.nu

www.satokauskalenteri.fi/product/25/satokauskalenteri-2019

Äta vild mat

Majoriteten av maten vi äter produceras av människan, men skog och mark erbjuder mängder med vilda livsmedel som vi kan äta. När växter och djur får leva vilt används inga bekämpningsmedel eller foder och transporterna kan bli kortare, vilket innebär att vi kan ta till vara på lokala resurser genom att äta vilt. Genom att plocka svamp, bär och andra ätbara växter samt fiska kan man både spara pengar och få motion i naturen. Köper man vildfångad fisk från Sverige istället för odlad fisk eller fisk från andra länder kan man också stödja sina lokala fiskare.

Läs mer:

www.sitra.fi/sv/cases/hitta-matbordets-delikatesser-och-lugnet-skogen/

www.sitra.fi/sv/cases/smakupplevelser-fran-de-tusen-sjoarnas-land/

<https://www.nok.se/titlar/allmanlitteratur-illustrerad-fack/vildplockat/>



6 Diskussion

6.1 Effektivitet kontra tillräcklighet

I kapitel 4 har de insamlade exemplen inom hållbar matkonsumtion grupperats i ett antal tematiska kluster. På samma sätt har vi i de två syskon-rapporterna *Att semestra hållbart?* och *Att inreda hållbart?* klustrat konsumtionspraktiker inom dessa respektive fält. Men vad finns det för andra sätt att förstå och kategorisera hållbar konsumtion? En uppdelning som flera forskare gör är att skilja mellan miljöstrategier inriktade på ökad *effektivitet* respektive *tillräcklighet*.¹

Effektivitet handlar i detta sammanhang om någon form av eko-effektivitet där man köper och använder samma typer av produkter/tjänster med lägre miljöbelastning än de som dominerar på marknaden. Det kan t.ex. handla om att köpa kött som producerats med mer miljövänliga djurfoder, köpa en möbel gjord av miljömärkt trä eller semestra med elbil istället för bensinbil. Tillräcklighetsstrategier handlar istället om att på olika sätt klara sig på *mindre* eller andra resurser – genom att köpa färre saker, leva enklare eller genom att få tillgång till saker på andra sätt än att behöva köpa och äga enskilt. I relation till exemplen ovan kan tillräcklighet handla om att dra ner på köttkonsumtionen, vårda eller göra om sin befintliga möbel eller att välja en mindre långväga

semester. Det finns dock konsumtionspraktiker och strategier som befinner sig mellan effektivitet och tillräcklighet, t.ex. delning eller tjänstefiering av varor. Att nyttja en bilpoolsbil på semestern kan exempelvis både tolkas som en effektivitetsstrategi men också bidra till tillräcklighet – att färre bilar behövs. Vad som kan anses vara "samma" produkt/tjänst men mer miljövänlig kan också diskuteras. Elbilssemester blir av annan karaktär jämfört med semester med bensinbil då fler pauser krävs, så kanske ska detta snarare tolkas som att en konsumtionspraktik ersatts med en annan. Gränsdragningen mellan vad som är effektivitet och vad som är tillräcklighet är med andra ord inte helt lätt att göra.

Traditionellt har strategier för hållbar konsumtion varit inriktade på att få konsumenter att köpa "rätt" varor – via märkning, information, köpguider etc. – snarare än att få dem att reflektera över om de kan klara sig utan eller på en mindre mängd av varan.² Strategier och styrmedel har med andra ord framförallt präglats av en effektivitetslogik snarare än en tillräcklighetslogik.

Tabell 1. Hållbar konsumtion utifrån effektivitet respektive tillräcklighet.

Område	Effektivitetsstrategi	Tillräcklighetsstrategi
Mat	Köpa eko-kött	Köpa mindre kött
Semestrande	Åka på elbilssemester	Åka kortare distans på semestern
Heminredning	Köpa möbel producerat av FSC-märkt trä	Vårda / fixa om befintlig möbel

1 Princen (2003), Mont och Plepys (2008) och Lorek och Spangenberg (2014).

2 Mont et al. (2013).

6.2 En typologi för hållbar konsumtion

Ett annat sätt att förstå och kategorisera hållbara konsumtionspraktiker som kompletterar med perspektiv på delaktighet och kompetenser är den uppdelning som forskaren Melanie Jaeger-Erben med kollegor gjort i fem kategorier: 1) *resurssnål konsumtion*, t.ex. att köpa produkter tillverkade av återvunnet material eller som orsakar lägre utsläpp, 2) *konsumtion som stärker gemenskapen*, det kan handla om att köpa och stödja lokala producenter exempelvis i form av så kallad "community supported agriculture", 3) *konsumtion som är gemensamt organiserad*, former av kollaborativ konsumtion där användarna byter, delar eller lånar tillgångar av varandra, t.ex. byte av bostäder på semestern, 4) *konsumtion inriktad på nyttjande istället för ägande*, som hyra av prylar som används sällan, som möbler för fest, båt på semestern, och 5) *konsumtion som är kunskapsutvecklande*,

det kan t.ex. handla om att odla egna grönsaker, att bygga eller sy, fokus här är inte direkt på minskad miljöpåverkan i produktionsledet utan att konsumenter tillskansar sig ökad kunskap om hur varor kan tillverkas och underhållas.³

I denna kategorisering är inte bara miljöpåverkan i fokus utan hållbarheten ligger även i om konsumtionen kan bidra till ett stärkt lokalsamhälle, egenmakt eller på andra sätt bredda medborgarens kunskapsrepertoar. Att t.ex. odla grönsaker tillsammans i grannskapet kanske är mer resurskrävande i såväl tid som energi jämfört med att köpa färdigt i mataffären, men det kan bidra till ökad matsäkerhet, välbefinnande, starkare sociala band och egenmakt.

Tabell 2. Typologi över potentiellt hållbara konsumtionspraktiker uppdelat i köp-, användnings- och skapandefaserna med exempel från kartläggningen inom mat, semester och heminredning.

	Köpfasen			Användningsfasen		Skapandefasen		
	Köpa något med mindre miljöpåverkan	Köpa något som är socialt schysstare	Avstå från att köpa	Vårda och nyttja det befintliga	Dela, hyra, byta, låna	Deläga	Gör-det-själv	Skapa gemensamt
Mat	Köpa ekologiskt närproducerat kött	Köpa rättvisemärkt kaffe	Avstå från kött	Göra pytt på matrester	Få/ge överbliven mat via app	Gå med i matkooperativ	Odla hemma	Odla gemensamt
Heminredning	Köpa begagnade möbler	Köpa möbler som tillverkats lokalt	Avstå från att köpa inredning	Vårda dina befintliga möbler	Hyra möbler för tillfälligt behov	Verkstad i grannskapet	Snickra, sy om	Delta i reparationsverkstäder
Semester	Bo på eko-hotell	Nyttja lokala privatpersoner som turistguider	Åka på färre långväga semestrar	Nyttja din ordinarie bostad på semestern	Byta bostad på semestern	Gemensam Fritidsbank	Planera en tågluff	Lära sig tillsammans, t.ex. hantverkscurs eller lajv

³ Jaeger-Erben et al. (2015).

Med inspiration från ovan nämnda kategorisering och utifrån vår egen kartläggning och klustring av hållbara konsumtionspraktiker inom mat, semesterande och heminredning har vi tagit fram en typologi över hållbar konsumtion. Denna är uppdelad i tre faser.

Köpfasen – Denna fas handlar om hur vi agerar före och under köpögonblicket, t.ex. att köpa en miljömärkt vara eller tjänst, eller beslut att avstå från en viss vara.

Användningsfasen – Denna fas handlar om hur vi använder det vi har, nyttjar, gör om eller delar varor eller resurser. Det kan handla om att vårda sina befintliga möbler eller byta boenden på semestern.

Skapandefasen – Denna fas handlar om hur vi möjliggör, bidrar till eller skapar varor eller tjänster, på egen hand eller tillsammans med andra. Det kan handla om att gå med i ett matkooperativ, odla eller arrangera semestrar tillsammans.

Typologin ovan kan förhoppningsvis vara klagörande när man som företag, förening eller offentlig aktör reflekterar över vad det är för typ av hållbar konsumtion som man arbetar med, eller vill utveckla. Insatser och förändring behövs i alla faser – i köp, användning och skapande.

Det går att notera att fokus traditionellt varit på att köpa "rätt" produkter/tjänster men att konsumenterna alltmer börjar intressera sig för användnings- och skapandefaserna.⁴ På liknande sätt har fler företag, organisationer och offentliga aktörer börjat arbeta med användnings- och till viss del skapandefasen. Svenska Naturskyddsföreningen drev under 2018 exempelvis kampanjen *Fixa grejen* som handlar om att få människor att reparera och vårda befintliga prylar istället för att köpa nytt.⁵

En rad svenska kommuner och organisationer arbetar inte bara med konsumentupplysning utan också med att bygga strukturer där medborgarna själva kan bli medskapare av varor och tjänster – via platser som Fixotek, reparationsverkstäder, Cykelkök eller till exempel i form av Göteborgs "Smarta kartan" som är en guide för medborgarna att hitta till platser för delande och samskapande, eller genom att väva in gräsrotsdrivna samåkningsplattformar som Skjutsgruppen i kollektivtrafikens appar, och så vidare.

Även kommersiella aktörer arbetar med affärsmodeller där konsumenterna involveras i ägande, skapande eller beslut kring verksamheten. Den svenska ekoprofilerade matkedjan Paradiset arbetar för att konsumenterna ska bli delägare och därigenom involveras i beslut, aktiviteter och företagets utveckling. Delningsplattformar som Airbnb, SnappCar, EatWith med flera talar om sin "community", sin gemenskap av användare, istället för sina kunder eller konsumenter. I ett utbudsöverflöd gäller det för kommersiella aktörer att skapa nära band med sina kunder, att skapa tillit, gemenskap och identitet.

Denna rapport visar en ögonblicksbild av hur hållbar konsumtion tolkas idag. Nya varor, tjänster, forskningsrön och sociala normer förändrar kontinuerligt vad som uppfattas som hållbar konsumtion. I nästa steg i forskningsprogrammet kommer ett urval av dessa konsumtionspraktiker att analyseras vad gäller effekter på miljö och folkhälsa. Detta kommer att ligga till grund för det fortsatta utforskandet av hur en omställning mot mer hållbar konsumtion inom civilsamhället, politik och näringsliv kan se ut. Följ det fortsatta arbetet på www.sustainableconsumption.se.

⁴ Cohen och Muñoz (2016).

⁵ Se Svenska Naturskyddsföreningens hemsida: <https://www.naturskyddsforeningen.se/fixagrejen/>.

7 Förteckning över insamlade exempel

Nedan listas exempel på potentiellt hållbara praktiker som har samlats in, och organiserats i enlighet med klustringen som illustreras på sid 13. Varje praktik beskrivs med ett flertal snarlika exempel. I tabellerna anges hur det finns potential för praktiken att vara hållbar (kolumnen "Hållbart hur?") samt vilken typ av aktör som kan erbjuda eller underlätta praktiken (kolumnen "Vem erbjuder detta?"). Kategorierna nedan (förkortade M, S, SF, LF o.s.v.) är de som angavs av informanten vid ifyllandet av webbenkäten, med andra ord inte nödvändigtvis något som är beforskat eller något vi författare kan garantera att det stämmer. Tabellen nedan omfattar inte alla insamlade exempel, vi har rensat bort dubletter, och exempel som var utanför det tematiska området och lagt till länkar i de fall länkar inte hade angivits.

Teckenförklaring

Hållbart hur?

M: Mindre miljöpåverkan
S: Socialt schysstare
N: Nöja sig med det man har
R: Använda, reparera, göra om
D: Låna, hyra, dela resurser
G: Att göra och skapa själv eller tillsammans med andra
K: Köpa dyrare av högre kvalitet
L: Stärka egna lokalsamhället

Vem erbjuder detta?

SF: Stort företag
LF: Litet företag
IH: Individ eller hushåll
SN: Socialt nätverk (grannar, släkt, facebookgrupper)
OA: Offentlig aktör
IO: Ideell organisation

7.1 Äta och köpa mindre mat

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Minska "onyttig" konsumtion			
Minska sockerrika och näringsmässigt fattiga livsmedel. Kan göras genom sockerskatt som i Norge.	N	OA, SF, LF, IO, SN	https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/aa6146887ffb468b8d1efa2b955adef2/hur-man-ater-smart.pdf
Dricka mindre alkohol.	N	OA, SF, LF, IO, SN	iogt.se www.omsystembolaget.se/ www.uvic.ca/research/centres/cisur/assets/docs/Systembolaget-public-health-safety-benefits-April-2017.pdf

Minska onödig konsumtion			
Fylla på medhavd vattenflaska vid offentliga drickvattenskranar istället för att köpa dryck. Vanligt i Schweiz där det går under beteckningen "eau potable".	M, N	IH, OA	www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau-en.pdf
Skriv inköpslista i förväg för att köpa lagom mycket mat och för att inte lockas att köpa onödiga varor i butiken.	M	IH, OA, IO	www.sitra.fi/sv/cases/lyd-din-inkopslista/ www.lovefoodhatewaste.com/portion-planner
Beställ maten online för att undvika att lockas att köpa onödiga varor.	M, N	IH, SF	www.matsvinnet.se/tips/handla-och-planera/
Undvika att handla storförpackningar av färskvaror.	M, S, N, G, L	IH, SF	
Äta hela djuret/grönsaken			
Att äta hela djuret "från nos till svans", "nose-to-tail" på engelska, d.v.s. inte bara de "fina" delarna utan också mer otraditionella styckningsdelar.	M, S	OA, LF	en.wikipedia.org/wiki/The_Whole_Beast
Att äta hela grönsaken från "rot-till-blast", t.ex. även skal och blast på en morot.	M	IH, LF	www.icagruppen.se/contentassets/gd86fed03b-7740cb8aa41c974561ea50/icas-kockkompass.pdf

7.2 Ta hand om överskott

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Ta hand om rester hemma			
Lära sig att ta hand om rester hemma.	M, S, N, R, L	LF, IH, OA	www.matvett.no www.stopspildafmad.dk www.zugutfuerdietonne.de slangintematen.se www.ica.se/buffe/artikel/minska-matsvinnet/stoppamatsvinnet.nu
Lära sig att bedöma matens brukbarhet genom att lukta och smaka på den istället för att gå på hållbarhetsdatum.	M, N, R	SF	www.coop.se/vart-ansvar/hallbarhetsarbete/old-milk
Delta i ett program för att förstå och minska sitt matsvinn.	M	OA, IO	www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au/at-home/food-smart-program
Göra en rolig grej av att äta upp resterna genom att ordna REST-aurang hemma en gång i veckan.	N, G	IH	
Delta i kampanjen "Matlådans dag" för att uppmärksamma hur vi kan minska matsvinnet.	M, N, R, G	IH, SF	www.ica.se/matladansdag/

Köpa överbliven mat

Köpa överbliven mat via appar, exempelvis överblivna portioner från lunchserveringen på en restaurang.	M, R	IH, SF, LF	karma.life olioex.com toogoodtogo.no www.resq-club.com
Handla i "social" mataffär baserad på donationer från livsmedelsbranschen. Personer med låg inkomst kan bli medlemmar och får då rabatt.	M, S, L	IO	www.stadsmissionen.se/matmissionen
Beställa överblivna livsmedel via internet.		LF	www.matsmart.se
Äta på restauranger som lagar mat på överskottsmat.	M, S, N, L	LF, IO	www.kmarkt.se/kmarkt/lunch.html www.sopkoket.se
Köpa catering tillagad av överbliven mat.	M, N, G, L	IO	www.resursrestaurangen.se
Dricka öl bryggd på överblivet bröd.	M, R	LF	www.ellenmacarthurfoundation.org/case-studies/brewing-beer-from-surplus-bread
Dricka dryck gjord på skadad frukt.	M, R	IH, SF, LF	www.ica.se/buffe/artikel/raddad-frukt/
Köpa frukt och grönt som ser konstiga ut och annars skulle ha slängts, t.ex. en krokig gurka eller en morot med flera rötter. Praktiken kallas i Frankrike "legumes moches".	N	OA, SF	www.huffingtonpost.ca/2014/07/18/inglorious-fruits-and-veg_n_5598994.html
Beställ hem en grönsakslåda med frukt och grönsaker som ser konstiga ut, "wonky veg" på engelska, och som annars skulle ha slängts.	N	LF	www.oddbbox.co.uk/home-box/

Dela överbliven mat

Dela mat med andra, "foodsharing" på engelska, genom att frivilliga samlar in livsmedel som annars skulle bli matsvinn och förmedlar det till privatpersoner. Kan t.ex. handla om en kyl med gratis mat på en offentlig plats.	M, D, G, L	IH, IO, SN	www.solikyl.se www.facebook.com/foodsharingboras sharecity.ie/research/sharecity100-database
Leta igenom containrar och liknande ställen efter fullt ätbara livsmedel, "dumpstring" på engelska.		IH, SN	frigan.se dumpstermap.org
Äta mat från en matbank, som fungerar som en gratisbutik baserad på donerade livsmedel.	M, S, L	IH, SF, LF, IO, SN	www.kontrapunktmalmo.net/folkkok/matbank
Skänk och låt någon plocka frukt i din trädgård, eller plocka frukt i någon annans trädgård.	M, S, L	IH, OA, IO, SN	www.palla.nu www.aktavara.org/pages.aspx?r_id=127718
Plocka frukt från träd i offentliga miljöer.	M, S, L	IH, IO, SN	www.fruktkartan.se www.tillväxt.org/skordekarta/
Delta i en fest där man tillsammans lagar mat på livsmedel som annars skulle bli matsvinn.	M, R	IO	www.slowfood.com/what-we-do/international-events/world-disco-soup-day/

7.3 Äta hållbarare produkter

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Äta mat utifrån klimatberäkningar			
Välja mat utifrån den klimatpåverkan den har.	M, N, G	IH, SF	https://www.matkalkylatorn.se/ www.ica.se/klimat/mitt-klimatmal-info/
Välja klimatsmart mat på restauranger med hjälp av klimatmärkning.	M	SF, LF	www.carboncloud.io www.max.se/sv/Ansvar/Klimatdeklaration
Byta rött kött mot kött med lägre klimatpåverkan			
Äta kött med lägre klimatpåverkan än rött kött, t.ex. fläsk eller kyckling.	M	IH, OA	www.forskning.se/2018/03/01/biff-flask-eller-fagel-far-vi-ata-kott-for-miljons-skull/
Äta insekter istället.	M		doi.org/10.1016/j.jgfs.2017.04.001
Äta odlade animalier istället.	M, S	SF	www.new-harvest.org/about
Äta certifierad mat			
Äta ekologisk mat.	M	IH, SF, LF, IO	www.krav.se ec.europa.eu/agriculture/organic/index_en
Äta rättvisemärkt mat.	S	IH, SF, LF, IO	www.fairtrade.se utz.org
Äta fiskarter som är hållbara, t.ex. MSC-märkt fisk.	M, K	IH, OA, SF, LF	www.msc.org oceana.org/living-blue/sustainable-seafood-guide goodfishbadfish.com.au
Handla i kooperativa livsmedelsaffärer			
Handla mat i kooperativa matbutiker där medlemmarna tillsammans driver butiken.	M, S, G, L	LF, SN, IO	www.youtube.com/watch?v=nCsKooypWYw matkooperativet.se framekolivs.se/om-fram
Äta mat från permakultur och akvaponisk odling			
Äta mat från permakultur och agroforestry.	M, S, K, L	IH, SF, LF	agroforestrynetwork.org/ communityfoodforests.com viskogen.se/om-oss/vi-agroforestry/ www.amazon.com/Permaculture-Designers-Manual-Bill-Mollison/dp/0908228015
Äta mat från akvaponisk odling.	M, G	IH, LF, IO, SN	www.stadsjord.se www.peckas.se www.lantfisk.se https://www.gardsfisk.se/
Minska användningen av förpackningar			
Äta frukt och grönt som är märkt med laser istället för att vara förpackade i märkt emballage.	M	IH, SF, LF	www.icagruppen.se/media/#!/nyhetsarkiv/lb//arkiv/pressmeddelandearkiv/2017/efter-lyckat-pilotprojekt-ekologisk-melon-och-butternut-pumpa-far-hallbar-lasermarkning/
Handla mat i förpackningsfria livsmedelsbutiker, där allt säljs på lösvikt och fylls på i återanvändningsbara behållare.	M, S	LF	grammalmo.se framekolivs.se www.bepakt.com/

Använda återanvändningsbara fruktpåsar, köpta eller som man har sytt själv.	M, G	IH, LF	gronatrada.wordpress.com/2018/05/15/minska-plasten-gor-din-egen-fruktpase/ carrinetshop.tictail.com/products
Handla mat som förpackats i komposterbart emballage.	M	LF	
Ta med sig en egen behållare för "take away"-mat istället för användning av engångsartiklar.	M, R	OA	www.mynewsdesk.com/se/goteborgsstad/press-releases/goteborgs-kulturkalas-ska-bli-engangs-fritt-2533716

7.4 Äta mer växtbaserat

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Byta animaliska produkter mot växtbaserade			
Byta ut animaliskt kött mot växtbaserad ersättningsprodukt.	M, S	SF, LF	www.anamma.eu oumph.se www.halsanskok.se www.max.se astridochaporna.se
Byta ut animalisk mjölk mot växtbaserad dryck.	M, S	SF, LF	www.oatly.com
Byta ut animalisk ost mot vegansk ost.	M	SF, LF	www.cheezelo.com
Byta ut animaliska ägg mot veganska ägg.	M, S	LF	www.justforall.com/en-us/products/consumer/egg
Inspireras av recept			
Använda kokböcker specialiserade på vegetarisk mat.	M, S, G	OA	www.stockholm.se/ByggBo/Leva-Miljovanligt/Det-smarta-koket/ https://www.bonnierfakta.se/bocker/kokbocker/m/miljodieten/
Inspireras av tidskrift specifikt för vegetarisk mat.	M, G	LF	www.vegomagasinet.se/
Laga billig vegetarisk matlagning från blogg. Visar en matsedel för 300 kr/vecka.	M, G	IH, SN	undertian.com/
Inspireras till vegansk matlagning via blogg.	M, G	IH, SN	www.javligtgott.se
Laga klimatsmart mat från recept-bank.	M, G	SF	www.ica.se/recept/klimatsmart/
Inspireras till vegansk matlagning via sociala medier.	M, K	IH, SN	www.facebook.com/groups/vadlagarduforvegan-matidag/
Inspireras till vegetarisk matlagning via sociala medier, även riktat till de som fortfarande äter kött.	M, S, G	IH, SN	www.facebook.com/groups/553980288041359/about/
Lära sig laga vegetarisk mat genom onlinekurs inriktad på vegetarisk mat.	M, G	SF, LF, IO	app.coursio.com/store/svd/husmansklassiker-na-utan-koett

Köpa växtbaserad matkasse som levereras hem.	M, G, L	IH, SF, LF	enklakassen.se/ www.gronakassen.se/ www.ica.se/handla-online/ica-matkassen/om-ica-matkassen/vilken-matkasse-pas-sar-din-vardag/vego-matkasse/
"Veganuary", att äta helt växtbaserat i januari.	M	IH, IO, SN	veganuary.com/
"Meatfree Monday", att äta vegetariskt på måndagar.	M	IH, LF, IO	www.kottfrimandag.se

7.5 Odlar, förädlar och förvarar

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Odlar själv eller tillsammans			
Odlar på en kolonilott.	M, S, G, L	OA, LF, IO	kolonitradgardsforbundet.se
Odlar på en gemensamhetsodling med andra personer.	M, S, G, L	OA, LF, IO	pasparet.org www.matparken.se stadsnaraodling.goteborg.se
Dela trädgård, dvs. odlar i någon annans trädgård eller låter någon odlar i sin trädgård.	M, S, D, G	IH, IO	www.co-grow.se/
Odlar i akvaponisk eller hydroponisk odling hemma.	M, G	SF, LF	www.hemmaodlat.se
Odlar "mighty microgreens" i källaren med LED-lampor, för tillgång till näringsrik mat året runt.	M	IH, LF	agnr.umd.edu/news/mighty-microgreens
Odlar i lägenhetshus, främjas av bostäder som planerats för odling.	M, S, G, L	IH, OA, LF	www.mkbfastighet.se/greenhouseboodla.se
Dela frön med andra genom ett fröbibliotek.	D, G, L	IH, OA, IO	hallbarlivsstilar.se/frobibliotek/ www.transitsocialinnovation.eu/resource-hub/seed-exchangenetwork
Förädlar, konserverar, förvarar			
Torkar mat genom att använda solen, t.ex. soltorkade tomater.	G	IH	whiteonricecouple.com/recipes/sun-dried-tomatoes/
Konserverar mat genom att syra, röka, salta, sockra med mera.	M, N, R, G, K	IH	www.spisa.nu/fakta/om-konservering dx.doi.org/10.5860/rusq.56n3.172 http://www.alternativ.nu
Förvarar maten i en klassisk jordkällare eller i en mer modern "ground fridge".	M	IH, LF	www.weltevree.eu/ventures/groundfridge/

7.6 Äta mer närproducerat

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Äta stadsodlad mat			
Äta grödor producerade inomhus i urban miljö, året runt.	M, L	LF	www.gronska.se www.urbanoasis.life
Äta mat från småskalig odling utomhus i urban miljö.	M, L	LF	www.losperrosurbanfarming.com
Äta honung från urbana bikupor.	M, L	IH, LF	www.beeurban.se/kop-honung
Äta mat odlad i stadsmiljö.	M, S, L	LF	stadsjord.se/
Handla direkt från producenter			
Handla på en marknad där producenterna säljer direkt till konsumenten.	M, S, K, L	IH, LF	www.bondensegen.com
Handla från en REKO-ring, där konsumenterna köper direkt av lokala producenter genom att boka maten i förväg. Producenten delar sedan ut maten på förutbestämt tid och plats.	M, S, L	SF, LF, SN	www.facebook.com/groups/rekosverige/hushallningssallskapet.se/reko www.facebook.com/groups/rekothlms/ www.facebook.com/groups/REKOMalmo/
Hitta lokala producenter via sökmotor.	M, S, L	LF	www.gardsnara.se
Gå samman, i så kallade "solidariska köpgrupper", och köpa direkt från producenten.	S, L	SN	www.economiasolidale.net/content/gruppi-dac-quist-solidale-gas www.athenssocialatlas.gr/en/article/no-middle-men/ www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10455752.2016.1260147 doi.org/10.1016/j.jrurstud.2013.07.003
Handla från ett andelsjordbruk, där producenten går ihop med konsumenten och delar på risken och avkastningen från jordbruket. Ofta sker betalning i förväg.	M, S, G, L	LF, IH, IO, SN	www.andelsjordbruksverige.se www.gardsnara.se/affarer_och_marknader/andelsjordbruk/csa undertallarna.se/ www.ramsjogard.net www.solidarische-landwirtschaft.org/startseite/ www.localharvest.org/csa
Beställa lokal matkasse som levereras hem.	M, S, L	LF	www.minfarm.se
Köpa lokala matvaror.	M, S, K, L	LF	www.gardsbudet.se
Äta säsonganpassat			
Inspireras av den japanska mat-traditionen "shun" som innebär att man endast äter råvaror när de är i säsong och smakar som bäst.	M, N	SF, LF	savoryjapan.com/learn/culture/shun.html shun.kaiusaltd.com/blog/what-does-shun-mean
Handla säsongsbetonat med hjälp av en kalender som visar vilka livsmedel som är i säsong.	M, N	SF, LF	www.satokauskalenteri.fi/product/25/satokauskalenteri-2019
Handla säsongsbetonat med hjälp av en app som visar vilka livsmedel som är i säsong.	M, N	LF	app.sasongsmat.nu

Lära sig laga mat med hjälp av kokbok med säsongsfokus.	M, N	IH	www.bokus.com/bok/9789153436553/sju-arst-ider-i-majas-kok/
Lära sig vad som är i säsong via en hemsida som fungerar som ett uppslagsverk för mat i säsong.	M, S, L	IO, SN	sasongsmat.nu
Äta på restauranger som serverar säsongsbetonad mat.	M	SF, LF	smak.info
Äta vild mat			
Äta vildfångad istället för odlad fisk.	M, L	IH, SF, LF SN	www.sitra.fi/sv/cases/smakupplevelser-fran-de-tusen-sjoarnas-land/
Plocka vild svamp och vilda bär.	M, N	IH, OA	www.sitra.fi/sv/cases/hitta-matbordets-delikatesser-och-lugnet-skogen/

8 Referenser

Boulding, E. (1995). Image and Action in Peace Building. I E. Boulding och K. Boulding (Red.), *The Future: Images and Process*. California: Sage Publications.

Breukers, S., Mont, O. och Paukovic, M. (2011). *Sustainable Lifestyles: Today's Facts & Tomorrow's Trends*. <https://www.sustainable-lifestyles.eu/publications/publications.html>

Cohen, B. och Munoz, P. (2016). Sharing Cities and Sustainable Consumption and Production: Towards an Integrated Framework. *Journal of Cleaner Production*, 134, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.07.133>

Dorninger, C. och Hornborg, A. (2015). Can EEMRIO Analyses Establish the Occurrence of Ecologically Unequal Exchange? *Ecological Economics*, 119, 414-418. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.08.009>

FAO (2011). *Global Food Losses and Food Waste: Extent, Causes and Prevention*. Rom, Italien: Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/3/mb060e/mb060e.pdf>

Finansdepartementet (2007). *En vurdering av særavgiftene*. Norges offentlige utredninger 2007:8. Oslo: Finansdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2007-8/id473567/>

Statens folkhälsoinstitut (2008). *Uppdatering av rapporten: Vad kostar hållbara matvanor?* Regeringsuppdrag, Dnr Verk 2008/404. <https://docplayer.se/7353143-Uppdatering-av-rapporten-vad-kostar-hallbara-matvanor.html>

Göteborgs stad (2018). Göteborgs Kulturkalas ska bli engångsfritt. Hämtad 2018-02-11 från www.mynewsdesk.com/se/goteborgsstad/pressreleases/goteborgs-kulturkalas-ska-bli-engangsfritt-2533716

Hedenus, F., Wirsenius, S. och Johansson, D. J. (2014). The Importance of Reduced Meat and Dairy Consumption for Meeting Stringent Climate Change Targets. *Climatic change*, 124(1-2), 79-91. <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1104-5>

Jaeger-Erben, M., Rückert-John, J. och Schäfer, M. (2015). Sustainable Consumption through Social Innovation: a Typology of Innovations for Sustainable Consumption Practices. *Journal of Cleaner Production*, 108, 784-798. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.07.042>

Larsson, J. och Bolin, L. (2014). *Klimatomställning Göteborg 2.0: Tekniska möjligheter och livsstilsförändringar*. Mistra Urban Futures Reports, 2014:02. https://www.mistraurbanfutures.org/files/klimatomtallning_goteborg_2.0_mistra_urban_futures_report_2014_02_1.pdf

Larsson, J. (Red.). (2015). *Hållbara konsumtionsmönster: Analyser av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050*. Stockholm: Naturvårdsverket. <https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/6600/978-91-620-6653-6/>

Lorek, S. och Spangenberg, J. H. (2014). Sustainable Consumption within a Sustainable Economy: Beyond Green Growth and Green Economies. *Journal of Cleaner Production*, 63, 33-44. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.08.045>

Lantbrukarnas Riksförbund (2018). Importen av livsmedel fortsätter öka. Hämtad 2018-11-25 från <https://www.lrf.se/mitt-lrf/nyheter/riks/2018/07/importen-av-livsmedel-fortsatter-oka/>

Marco, M. L., Heeney, D. och Binda, S. (2017). Health Benefits of Fermented Foods: Microbiota and Beyond. *Current Opinion in Biotechnology*, 44, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2016.11.010>

Mont, O. och Plepys, A. (2008). Sustainable Consumption Progress: Should We Be Proud or Alarmed? *Journal of Cleaner Production*, 16(4), 531-537. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2007.01.009>

Mont, O., Heiskanen, E. och Kuusi, H. (2013). Nordic Policy Brief: Improving Nordic Policymaking by Dispelling Myths on Sustainable Consumption. *TemaNord*, 2013:566. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers. <http://dx.doi.org/10.6027/TN2013-566>

Naturvårdsverket (2018). *Matavfall i Sverige: Uppkomst och behandling 2016*. Stockholm: Naturvårdsverket. <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-8811-8.pdf?pid=22466>

Nässén, J., Andersson, D. och Larsson, J. (2015). Explaining the Variation in Greenhouse Gas Emissions Between Households: Socioeconomic, Motivational, and Physical Factors. *Journal of Industrial Ecology*, 19(3), 480-489. <https://doi.org/10.1111/jiec.12168>

Poore, J. och Nemecek, T. (2018). Reducing Food's Environmental Impacts through Producers and Consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. DOI: 10.1126/science.aag0216

Princen, T. (2003). Principles for Sustainability: From Cooperation and Efficiency to Sufficiency. *Global Environmental Politics*, 3(1), 33-50. <https://doi.org/10.1162/152638003763336374>

Steinbach, N., Palm, V. och Cederberg, C. (2018). *Miljöpåverkan från svensk konsumtion: Nya indikatorer för uppföljning*. Slutrapport för forskningsprojektet PRINCE. Rapport 6842. Stockholm: Naturvårdsverket. <http://www.naturvardsverket.se/978-91-620-6842-4>

Stockwell, T., Norström, T. och Angus, C. (2017). *What are the Public Health and Safety Benefits of the Swedish Government Alcohol Monopoly?* Victoria, BC, Kanada: University of Victoria.

WWF (2018). *Living Planet Report 2018: Aiming Higher*. Gland, Schweiz: WWF. https://wwf.panda.org/knowledge_hub/all_publications/living_planet_report_2018/

