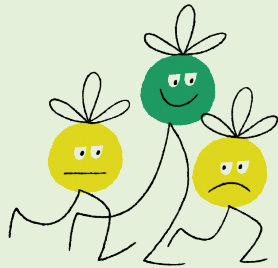


# LÅT BÖNORNA FIXA BIFFEN!

RÄDDA PLANETEN  
EN SMULA I TAGET!



Hej hållbarhetsvecka!  
Den här veckan serverar vi fem favoriträtter på ett klimatsmartare sätt. Vi har bytt ut en del av köttet mot bönor och ärtor och spar på så vis på miljön. En liten skillnad som faktiskt gör en stor skillnad.



Bra mat från  
Lantmännen

## Hållbarhetstest! Utmana din kompis

1

Hur mycket klimatsmartare är det att laga köttfärssås med hälften bönor /hälften köttfärs mot att laga "vanlig" köttfärssås?

- 1. 90%
- X. 12%
- 2. 23%

2

"Vårt klimat håller på att förändras!"  
Detta hör vi dagligen, men vad är egentligen "klimat"?

- 1. Hur mycket is det finns på Nordpolen.
- X. Hur vädret har varit på en plats under en lång tidsperiod.
- 2. Mat som kliar, t ex nässelsoppa.

3

Om alla skulle leva som vi gör i Sverige, hur många jordklot skulle vi behöva för att producera allt vi behöver och ta hand våra utsläpp?

- 1. 1,6 jordklot
- X. 2,3 jordklot
- 2. 4,2 jordklot



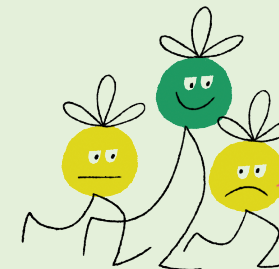
SVINN-BRA  
TIPS!

Ät upp maten! Idag slängs faktiskt en tredjedel av all mat som görs. Dumt!  
Så ta gärna lite mindre mat först och ta om istället.

LÅT BÖNORNA  
FIXA BIFFEN!



I rika länder bör vi äta hälften så mycket kött som idag. Ett fiffigt sätt att minska på köttet är att byta ut en del mot t ex bönor och ärtor som ger dig gott om nyttiga vitaminer, mineraler och protein.



GIVE PEAS  
A CHANCE