

Mat och miljötips – i påskens tecken



Påskägg!

En del tvistar om det är tranan eller haren som levererar påskägget, men självklart hör ett välfyllt påskägg till traditionerna. Gott blir ännu godare med ekologiskt mums. Det finns idag flera sorters ekologiskt godis att köpa. Men du kan också välja att tillverka ditt eget favoritgodis med ekologiska och fairtrademärkta råvaror. Testa till exempel miljöhjältarnas recept på gelégodis och lakritskarameller: <http://svt.se/2.152410/recept>

Vi svenskar äter i genomsnitt 50 kilo socker per person och år. Det är tre gånger mer än vad WHO, Världshälsoorganisationen, rekommenderar. Vill du ha ett nyttigare påskägg kan det fyllas med torkad eller färsk ekologisk frukt.

Fyll påskägget med omsorg!

Påskmust!

Det krävs upp till 200 liter vatten för att odla det socker som mindre än en halvliter påskmust innehåller. Varje svensk använder nästan 6 000 liter vatten per dag om man räknar in allt så kallat virtuellt vatten som finns dolt i varor som mat och kläder. Svenskarna konsumerar 17 gånger mer vatten än vad vi tar från kranen. Många av de varor vi konsumerar här i Sverige produceras i länder med brist på rent vatten, vatten som kan användas för lokal matproduktion.

Släck törsten med vatten och njut av påskmust med måtta!

Ägg!

Ägg i alla färger och former hör påsken till. Om du väljer ekologiska ägg ger du hönan möjlighet att få sova på en pinne, lägga sina ägg i ett rede och lov att gå ut och sandbada eller picka mask när humöret faller på. Dessutom serveras hönan ekologiskt foder från naturliga råvaror som odlats utan kemiska bekämpningsmedel och gödsel.

Vill du sätta färg på äggen så testa gärna att koka dem tillsammans med lökskal, rödbetor eller spenat för en naturlig färgning.

Valet av ägg gör skillnad!



Foto: Maj-Liz Hedendahl