

Mat- och miljöguide för 2000-talet (enligt Naturskyddsföreningen 2014)

1. **Köp krav/ekologiskt när det finns.** Det är inte den som är för dyr, det är den andra maten som är för billig.
2. **Köp svenskt när det finns.** Men krav/eko är viktigare.
3. **Ät gärna:**
 - Rotfrukter
 - Nötter i st f kött
4. **Minska:**
 - Kött
 - Olämplig fisk
5. **Mat att helt undvika:**
 - Tigerräkor, scampi etc
 - Konserver
 - Fisk från Östersjön och insjöar
6. **Endast eko/krav:**
 - Druvor
 - Russin
 - Vin
 - Bananer
 - Potatis (King Edward värst av alla)
 - Kött
 - Lax
 - Kaffe
 - Olivolja
 - Ägg
 - Paprika
 - Lök
 - Jordgubbar
7. **Använd rätt material:**
 - Stek inte i Teflonpanna - använd gjutjärnspanna.
 - Värm inte mat i plastbyttor.
 - Byt plastspatlar, byttor, pastaslevar etc mot trä, rostfritt, porslin eller glas.
 - PVC-fri plastfolie är bra. Lägg över maten på tallriken, i st f att lägga i plastbytta.
 - Köp inte Gore-Tex eller annat med perflourerade ämnen, som PTFE. Sympatex och polyester m fl är bättre.