



KEMIKALIEKOLL I KÖKET - RÅD FÖR RIVSTART

- Laga mat från grunden

Färdigmat, bröd och pålägg innehåller ofta stora mängder syntetiska tillsatser som färg, konserveringsmedel och härdade fetter. Aromer och smakförstärkare ska kompensera för mindre mängd äkta råvaror.

- Läs innehållsförteckningar

En vacker förpackning eller ord som "traditionell" och "tillredd med kärlek" är inget kvalitetsbevis. Kolla in innehållsförteckningen istället. De översta ingredienserna utgör största delen av produkten. Är det sådant du vill äta? Hur mycket finns det av "huvudingrediensen" som marknadsförs på förpackningen? En kort innehållsförteckning innebär oftast färre tillsatser.

- Öka andelen ekologiskt

Närproducerat är bättre än det som transporterats långväga ifrån och kanske odlats i länder där man besprutar mer än här. Men genom att också äta ekologiskt undviker du rester av bekämpningsmedel i frukt, grönt och spannmål. Reglerna för tillsatser i miljömärkta livsmedel är generellt också strängare. När det gäller kött- och mejeriprodukter: Välj närproducerat, eftersom djur från Finland och Sverige får minimalt med antibiotika och hormoner. Däremot får konventionellt uppfödda djur även hos oss besprutat importerat kraftfoder. Ekologiskt eller naturbete ger minst kemikalier.

- Ät varierat och efter säsong

Äta efter säsong ger störst chans att hitta både närodlat OCH ekologiskt OCH bästa smak. Att äta varierat är bra för näringsinnehållet, och minskar risken att få i sig för mycket av vissa kemikalier.

- Ät vegetariskt

Att äta större andel vegetariskt är bra inte bara bra för klimatet utan också ur kemikaliesynpunkt: det ansamlas mer miljögifter i djur än i växter. Börja med en vegetarisk dag i veckan.

- Välj förpackning i butiken

Plast är svårt att undvika, eftersom mycket av maten säljs just i plast. Men välj när det är möjligt: Hellre kartong än plast. Bröd och grönsaker på lösvikt när det finns. Undvik metallkonserver: lacken på insidan kan innehålla hormonstörande Bisfenol A. Välj hellre tetra eller glasburk.

- Byt ut teflonpannan

Perfluorerade ämnen används i kärl där maten inte ska fastna, men är svårnedbrytbara och farliga för kroppen och miljön. Byt ut kärl med non-stick-beläggning mot rostfritt, gjutjärn och kolstål.

- Minimera mängden plast i köket: PLASTBANTA!

Plast kan innehålla tungmetaller, hormonstörande mjukgörare och bisfenoler. Livsmedelsplast (ibland märkt med "gaffel och glas") ska vara ofarlig, men alla ämnen är inte undersökta. Ju mindre plast som kommer i kontakt med mat desto bättre. Varm, syrlig eller fet mat ska inte förvaras i plast. Lägg en tallrik över resterna istället för plastfolie. Plast i frysen är OK, men tina i annat kärl. Värm aldrig mat i plast. Pensionera tjocka vaxduken och vinylhandskarna. Ersätt plasten i köket med material som rostfritt, glas, porslin, trä, korg, papper och textil.

