

Vi har inte satt vår sista potatis!

Svenskar behöver ändra sina matvanor, potatisen har blivit utkonkurrerad genom åren och behöver återfå sin status! Potatis är den av alla vegetabilier som är minst markkrävande varför denna borde ha en större roll i den svenska matkonsumtionen ur ett miljöperspektiv. Miljöproblemet från vår matkonsumtion har gått från att vara ett lokalt problem till ett globalt, detta är inte hållbart! Potatisen är också nyttig då den innehåller många näringsämnen och är till 99,9 % fettfri. Dessutom visar forskning på att den minskar stress.

Visste du att matkonsumtionens miljöpåverkan är ofantligt stor? Beroende på vad du stoppar i dig skiljer sig miljöpåverkan otroligt mycket. Genom att äta mer vegetabilier, framförallt potatis, minskas din klimatpåverkan än om du skulle äta kött och mejeriprodukter. Dessa står för 75 % av matkonsumtionens koldioxidutsläpp. Koldioxidutsläppen är ett av de främsta miljöproblemen som orsakar dagens klimatförändringar. Stor markareal används till köttproduktion genom att odla mat till djur, globalt används 34 % av spannmål till foder. Anledningen till att nötkött har så höga utsläpp av växthusgaser i jämförelse med vegetabilier är den stora andelen foder som krävs till djuren samt att produktionen i sig genererar stora utsläpp. Vi måste sänka våra globala utsläpp genom att minska matimporten och istället öka produktionen av den svenska potatisen. Transporter är en stor belastning för miljön med tanke på utsläpp av växthusgaser, idag importeras cirka 50 000 ton potatis till Sverige. Men potatis kan odlas i Sverige, då den lämpar sig bra för det svenska klimatet.

Potatisodling så väl som odling av andra vegetabilier kräver mindre markyta än vad exempelvis köttproduktion gör, vilket visar på att potatisen är ett bra alternativ. Koldioxidutsläpp och markanvändning skulle drastiskt minska om vi valde att gå över till mer vegetabilisk kost som potatis. Potatisproduktionen släpper ut 10 gånger mindre koldioxid än vad köttproduktionen gör. Potatisen kräver mindre markyta jämfört med ris och pasta. Ris kräver dubbelt så stor odlingsyta som potatis och kött kräver 100 gånger så stor odlingsyta. Genom att äta potatis kan marken brukas mer effektivt. Den odlade potatisen kan ätas direkt istället för att fungera som foder till djur, vilket spannmål gör. Att välja potatis oftare än kött innebär att vi slipper flera led i matproduktionen vilket ger mindre koldioxidutsläpp och gynnar miljön. Potatisodlingen gynnar även miljömålet *rikt odlingslandskap* som är ett av Sveriges 16 miljömål. Miljömålet gynnas då den svenska åkermarken används till ökad potatisodling istället för att potatisen ska importeras.

Livsmedelsverket skriver att potatis är ett nyttigt och viktigt baslivsmedel i Sverige. Du kanske tror att det inte spelar någon roll ifall du väljer pasta, ris eller potatis? Ta till exempel ris, som varit en av den viktigaste basfödan i andra delar av världen. Nyligen har det dock lyfts fram i media att ris innehåller stora mängder arsenik och Livsmedelsverket ger rekommendationer på att ris inte bör ätas för ofta. Potatisen däremot innehåller mängder med viktiga mineraler, vitaminer, antioxidanter, proteiner och fibrer, som pasta och ris saknar. Naturvårdsverket menar på att potatisen har hamnat i skymundan för ris och pasta. Genom att äta mer potatis och minska sitt köttintag minskar risken för tjocktarmscancer. Potatis kan också minska magirritation och kan även motverka stress då den innehåller ämnen som har en lugnande effekt. Stressen i samhället gör att många väljer bort potatisen då den tar lång tid att tillaga. Detta borde motverkas genom att utveckla potatisutbudet i affären och på så sätt öka dess konkurrenskraft. Attraktiva alternativ skulle kunna främja potatisen, till exempel små förpackningar med tvättade och skalade potatisar.

Det var bättre förr, då potatisen spelade en större roll i vår matkultur. Trenden från 50- talet är att ris och pasta har fått större plats i svenska hushåll. Idag äter genomsnittssvensken 2 kg mindre potatis om året än för 15 år sedan. Trenden har dock börjat att vända. Kostrådgivare menar att potatisen är ett bättre alternativ än ris och pasta ur näringssynpunkt. Den här utvecklingen behöver fortskrida så vi får ett samhälle där potatisen åter igen får en större plats på det svenska matbordet.

Att övergå till en ökad konsumtion av svensk potatis och en minskad konsumtion av ris och pasta skulle leda till en mer hållbar konsumtion och ett bättre framtida klimat. Även en studie från Naturvårdsverket visar på att beteendeförändringar är ett av de främsta sätten att lösa problematiken. Därför vill vi att folk ska äta potatis oftare. Potatisproduktionen bör även bli mer fördelaktig och vinstgivande för den enskilda svenska lantbrukaren att odla.

Potatisen har haft en stor historisk betydelse för det svenska folket när de led av svält, då var potatisen den främsta råvaran. Den var lätt att odla eftersom att inga speciella redskap behövdes. Dessutom behövde människorna inte tröska, torka eller mala som man behöver göra med andra spannmål. Den var särskilt viktig för dem i samhället som inte hade råd med köksutrustning. Vardagslivet underlättades för det svenska folket, potatisen kunde lätt tillagas i större mängd och var näringsrik vilket var livsnödvändigt i början på 1900-talet. Potatisen har räddat svenskarna från undergång vid svåra tider med hungersnöd och krig, låt den nu även rädda oss från klimatförändringarna!

Bergquist, J., Erelius, J., Sjögren, J., & Sjöstrand, J.
Miljövetarstudenter på Linköpings Universitet 2016-05-31