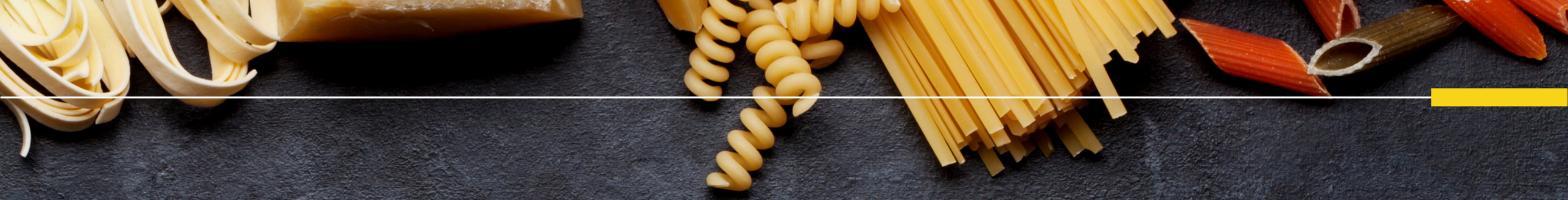

SHOPPING TRAIL

SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION JOURNEY WITH SUSCOF PROECT

TÜRKİYE ULUSAL AJANSI
TURKISH NATIONAL AGENCY

Erasmus+

Inköpsspår 2

1. Någon hemma?
2. Ibland är det bra med impulsköp
3. Finns det bra och dåliga dagar?
4. Kolla konkurrensen
5. Vad sägs om fisk?
6. Etik
7. Att beställa på nätet

1. Någon hemma?

När du är i affären, blir du plötsligt osäker på hur mycket som finns kvar i kylen eller skafferiet där hemma?

Då kan det vara frestand att köpa lite mer "för säkerhets skull". Men om det är någon hemma kan du ringa och be att de tar en titt så du slipper onödiga köp.

2. Ibland är det bra med impulsköp

Ja vi vet: gör en inköpslista och håll dig till den. Men det finns undantag!

Till undantagen hör frukt och grönsaker som är i säsong, inklusive "roliga" sådana: de som sorteras bort eftersom de inte har perfekt form eller har fläckar på skalet.

Fundera på om du rimligen kan bunkra, till exempel genom att frysa in eller - om du har tid - konservera. Färskt kött, fisk och några frukter och grönsaker (bananer, bär, mjuk frukt, avokado, broccoli, bröd, bönor, majs) går bra att frysa in.

3. Finns det bra och dåliga dagar?

När du planerar din shoppingtur kan du spara pengar – och ibland matsvinn i butiken – genom att välja vissa dagar och tider:

- Många butiker har rabatt på mat som är nära bäst-före-datumet. De flesta sådana erbjudanden finns under dagarna före helgen samt på semesterdagar. Hjälp dem att undvika matsvinn och gynna din ekonomi.
- Vissa butiker erbjuder rabatter till människor som handlar vid ovanliga tider. Se om de kan passa dig.

4. Kolla konkurrensen

Om du har nära till mer än en affär kan lite efterforskning vara lönsamt...

- Dina lokala butiker kan ha låga priser och erbjudanden på olika dagar.
- Vissa butiker erbjuder några mycket låga priser för att locka kunder medan deras "standardpriser” är höga. Så dessa fynd kan visa sig bli en dyr affär.

5. Vad sägs om fisk?

Om du handlar fisk eller skaldjur:

- Prova en mångfald av arter
- Kontrollera var de kommer ifrån. Internationellt kända märkningar är MSC för vild fisk och ASC för odlad fisk.
- Håll utkik efter alger! Nya produkter kommer ut på marknaden hela tiden. De kan bli nästa "stora grej".

6. Rättvisa

- Andra människor eller djur får ibland betala ett högt pris för den mat vi äter. Vi vet att valig köttproduktion orsakar enorm stress och lidande för djuren. Hur är det för människor?

- Av alla människor i världen som får lägga sig hungriga varje natt är 80% jordbrukare eller
- lantarbetare.

- Många lantarbetare utsätts för skadliga kemikalier, och har ofta ingen sjukförsäkring.

- Inte bara lantarbetare utan till exempel anställda i slakterier är ofta underbetalda.

7. Att beställa online

På många håll har det blivit enkelt och populärt att beställa matvaror på nätet. Det blev särskilt populärt under Covid-pandemin, och många har fortsatt med denna vana. Hållbart eller inte?

- Perfekt för dig med nedsatt rörlighet
- Du kan överväga alternativen i hemmets lugna vrå, och det blir mindre sannolikt att du påverkas av marknadsföringen

- Det är inte lätt för leverantörer att hålla en hög standard på färskvaror, i synnerhet frukt och grönsaker
- Ibland kan mängden förpackningar vara mycket stor, både för enskilda artiklar och för hela beställningen

- Förmodligen är den totala effekten av transporter mindre när en varubil betjänar många hushåll, till skillnad från att varje hushåll tar bilen till affären
- Det kan vara det bästa sättet att få tag i kött från ett regenerativt jordbruk

7. Att beställa online

Att tänka på, om du beställer online:

- Kan du beställa skrymmande och tunga varor online och fortfarande köpa färskvaror - särskilt frukt och grönsaker - i affären eller på marknaden?
- Undersök alternativen. Kan du hitta en leverantör som

  ...minimerar förpackningar?
  ...erbjuder ett bra utbud av ekologiska/miljömärkta produkter?
  ...erbjuder ett bra utbud av närproducerade produkter?
  ...publicerar en hållbarhetsredovisning tillsammans med sin ekonomiska rapport?

Framgång!

Du har avslutat Inköpsspår 2.

För fler, fortsätt till frågesporten
Eller prova ett annat spår,
Eller gå tillbaka överst på sidan

Fråga 1

När är det bra med impulsköp?

A. När jag har glömt att skriva en inköpslista
B. När affären har rea på storpack
C. När det finns ett specialerbjudande på närproducerade, kortlivade produkter som annars skulle kunna gå till spillo
D. När jag precis fått extra pengar

Svar

A. Kanske kan du vänta med att handla tills du har en lista?

B. Ingen bra idé, om du inte är säker på att du kommer att använda allt

C. Ja! Var bara säker på att du kommer att använda eller ta hand om dem

D. Grattis! Fast det är ingen jättebra anledning ;)

Fråga 2

Att välja när och var man ska handla

A. Jag vet vilka av mina närmaste affärer som har det bästa urvalet av närproducerade, ekologiska och rättvisemärkta varor
B. Jag vet var jag ska leta efter hållbara specialerbjudanden
C. Jag planerar mina inköp till de dagar det är mest sannolikt att det finns bra erbjudanden
D. Jag går, cyklar eller åker kollektivtrafik när jag handlar

Svar

Om du svarar "ja" på alla fyra är du en shoppinghjälte!

Fråga 3

Hur kan du handla rättvist?

A. Genom att köpa produkter från en lokal producent.
B. Genom att leta efter FairTrade-loggan på maten jag köper.
C. Varför? Ju billigare desto bättre.

Svar

A. Precis. När du handlar lokalt kan du se hur anställda och djur behandlas, vara säker på att få produkter som är i säsong - och kanske spara pengar!

B. Ja, Fair Trade-märkningen intygar att jordbrukare har fått rättvist betalt och har acceptabla arbetsförhållanden. Det är inte ett perfekt system, men det är en bra början!

C. Om du har råd, överväg den dolda kostnaden för oetisk mat. Jordbrukare är ofta underbetalda och kan utsättas för farliga kemikalier, djur far illa och inte minst: våra marker förgiftas. Ditt val av mat kan bidra till vårt kollektiva välmående!

SUSCOF-projektet är ett EU-projekt n. 2018-1-TR01-KA204-058739 stöds av det turkiska nationella byrån. Syftet med projektet är att undersöka och förändra vuxnas beteende vid matkonsumtion och att öka medvetenheten om hållbar matkonsumtion.

Vi välkomnar dig till vår hemsida och MySusCoF mobilapp för detaljerad information och berikat innehåll.

www.suscof.com

Finansieras av Europeiska unionens Erasmus+-program. Europeiska kommissionen och det turkiska nationella byrån kan dock inte hållas ansvariga för eventuell användning som kan göras av informationen däri