

HANDLA

Resursklok i köket är att tillaga, förvara och handla på rätt sätt. Små förändringar kan ge både godare och roligare mat, och bidra till en bättre miljö!

Resurs-
klokt!



ÄT RÄTT FISK

Fisk är gott och jättenyttigt. Vissa fiskar – som västkustsill, gädda, sej, gös och all miljömärkt fisk – borde vi äta mer av. Andra bör vi undvika helt tills de blivit fler – till exempel blåfenad tonfisk, ål, hajar, rödspätta och hälleflundra.

SÄSONGENS GRÖNSAKER

På sommaren är det ännu lättare att vara resursklok, bra råvaror behöver inte färdas långt! Det finns massor av goda svenska frukter, bär och grönsaker i butiken, trädgården och skogen. Njut av blomkål, fänkål, gurka, isbergssallad, potatis, rödbetor, tomater, jordgubbar, blåbär, päron och mycket mer. Somriga recept finns på www.arla.se.

På www.arla.se/resursklok finns en smart säsongsguide som visar vilka råvaror som är i säsong just nu, och på www.wwf.se finns en fickguide med miljövänliga fiskar!