ABF

MATUPPRORET

STUDIECIRKEL

EN STUDIECIRKEL OM MATSYSTEM OCH HUR VI KAN BIDRA TILL EN GOD OMSTÄLLNING

INNEHÅLLS-FÖRTECKNING

INLEDNING 3

OM DET HÄR HÄFTET 4

TRÄFF 1: VARFÖR ETT MATUPPROR? 8

TRÄFF 2: HUR MÅR VI OCH PLANETEN AV MATEN? 14

TRÄFF 3: HUR PRODUCERAS MATEN OCH VARFÖR SPELAR DET ROLL? 24

TRÄFF 4: KONSUMENT ELLER MEDBORGARE? 32

TRÄFF 5: HUR STYRS DAGENS MATSYSTEM? 39

TRÄFF 6: HUR FORMAR VI FRAMTIDENS POSITIVA MATSYSTEM? 46

INLEDNING

Bakom varje måltid finns ett helt system av människor, företag, politiska beslut och ekonomiska incitament. Där finns också biologiska system som sträcker sig från solens energi till marklivet under våra fötter. Våra matsystem handlar om vår hälsa, vår miljö och våra möjligheter att leva inom planetens gränser. Men också om vem som har tillgång till bra mat, förutsättningarna för dem som arbetar i systemen, vem som har makt och vem som får ta del av det värde som skapas.

Dagens matsystem bidrar till massiva utsläpp av växthusgaser, utarmar matjordar, förorenar och överutnyttjar våra vattenresurser och bidrar till ohälsa – samtidigt som alla inte får äta sig mätta. Det behöver inte vara så: hållbara matsystem kan binda kol, bidra till att återställa naturen, stärka folkhälsan och beredskapen samt mätta och bygga gemenskap.

För en hållbar, jämlik och motståndskraftig omställning behöver vi inte bara förstå hur systemen fungerar, utan också skapa rum för att reflektera och agera tillsammans.

Det är utgångspunkten för det här materialet, som har tagits fram inom Matupproret – ett initiativ som samlar människor, organisationer och företag som tillsammans vill bygga goda matsystem inom planetens gränser. Materialet är ett stöd för dig som vill starta eller delta i en studiecirkel om utmaningarna och möjligheterna i dagens matsystem och om hur vi tillsammans kan bidra till förändring. Studieförbundet ABF har bidragit till att ta fram materialet och kan också vara ett stöd för dig som vill starta en studiecirkel.

OM DET HÄR HÄFTET

Häftet du nu läser finns för dig som vill fördjupa dig i matsystemfrågor tillsammans med andra i en studiecirkel. Det finns för dig som vill delta, men fungerar även som stöd för cirkelledaren som ansvarar för cirkeln. För cirkelledaren finns dessutom ett separat häfte, du kan hitta länk på nästa sida.

Materialet omfattar sex träffar. Varje träff har ett tema, och fungerar som en pusselbit i en större helhet för att reflektera mer kring matsystemets nödvändiga omställning.

Studiecirkelns grund är en specialsäsong av podden Bryta Bröd. Där bjuder värden och surdegsbagaren Sébastien in gäster för att diskutera de stora frågorna i dagens matsystem. Gästerna spänner brett, allt från forskare till bönder, antropologer, journalister och aktivister.

Poddavsnitten ger en gemensam grund för alla i studiecirkeln att tänka, känna, ifrågasätta och lära tillsammans. De fungerar som exempel på hur det kan låta när olika perspektiv möts i ett samtal om komplexa ämnen, något som också denna studiecirkel vill skapa utrymme för.

Varje träff i studiecirkeln utgår från ett poddavsnitt som alla deltagare förväntas lyssna på. Poddarna ger olika perspektiv på ämnena och är framför allt en utgångspunkt för vidare samtal och utforskande. De ska inte ses som en uttömmande beskrivning av ämnet, utan som en ingång till vidare reflektion.

Till varje träff finns också en stödtext som är frivillig att läsa. Den ger ytterligare kontext, fördjupning och källor som kan göra ämnet mer begripligt, sätta det i ett större sammanhang och bidra med andra perspektiv. Tillsammans ska poddar och stödtexter skapa en kunskapsgrund och öppna för samtal, reflektion och individuell och gemensam handling.

I det här häftet finns även diskussionsfrågor och övningar för varje träff. De ger möjlighet att bearbeta innehållet, utforska vad det betyder för deltagarna och deras sammanhang, ställa frågor och undersöka olika perspektiv.

ÖPPNING FÖR GEMENSAMT LÄRANDE OCH AGERANDE

Studiecirkeln bygger på folkbildningens idé om att människor lär och utvecklas genom gemenskap, delaktighet och erfarenhetsutbyte. Genom att mötas och utforska frågor tillsammans skapas förutsättningar för nya insikter, idéer och handling. Det här materialet är därför ett samtalsunderlag snarare än en kursbok. Det är gruppens erfarenheter, frågor och reflektioner som gör innehållet levande.

Alla deltagare har möjlighet att påverka upplägg och innehåll i studiecirkeln. Cirkelledaren ansvarar för gruppens arbete och för att skapa förutsättningar för allas delaktighet, men lärandet sker tillsammans. Mångfald av erfarenheter och perspektiv berikar samtalen, och därför är det viktigt att alla kan delta på lika villkor. Reflektion och diskussion är kärnan i studiecirkeln.

Att ni samlas kan vara början på en förändring som får bredare genomslag. En ny insikt, ett samtal eller inspiration till lokal handling kan ge ringar på vattnet. Ambitionen med kampanjen Matupproret är att vara en samlande kraft för människor som vill bygga goda, hälsosamma och hållbara matsystem inom planetens gränser, och samtidigt bidra till att politiken utvecklas i samma riktning. Och resan dit kan vara både meningsfull och läcker.

CIRKELLEDARENS HÄFTE

Scanna QR-koden
KLICKA HÄR

DU BEHÖVER INGA FÖRKUNSKAPER FÖR ATT DELTA. DET VIKTIGASTE ÄR ATT DU ÄR NYFIKEN, VILL LÄRA DIG MER OCH BIDRA MED DINA PERSPEKTIV OCH ERFARENHETER.

Studiecirklarna är också en plats för gemenskap. Träffarna kan hållas digitalt, men det är mycket värdefullt det som händer när vi möts fysiskt. Kanske vill ni inte bara prata om maten utan även dela en måltid tillsammans? Kanske väljer ni att dela ansvaret för att laga eller baka något inför träffarna?

Samtalsunderlaget är lekfullt uppbyggt med frågor som fungerar som ”förrätt”, ”huvudrätt” och ”efterrätt”. Ni kan använda dem som rena diskussionsfrågor, eller låta dem bli en del av ett gemensamt måltidsupplägg där ni möts kring maten för lärande och diskussion.

För tips på hur ni kan välja mat som bidrar till positiva matsystem kan ni ta inspiration från Matupproret Här. Guiden utgår från principerna i Diet for a Green Planet, som är en central del av Matupprorets värdegrund.

Den här studiecirkeln är ett folkbildningsinitiativ inom ramen för Matupproret, som är en rörelse och nationell kampanj med syfte att driva igenom konkreta åtgärder för en hållbar matpolitik som förenar ekologiska, sociala och ekonomiska perspektiv.

OM INITIATIVTAGARNA TILL MATUPPRORET

Matupproret initierades av Rebellmammorna* och Reformaten, två rörelser som hittat en värdefull samlingspunkt: övertygelsen om att maten kan vara en nyckel till bredare samhällsomvandling. Hösten 2025 deklarerade de nödläge för Sveriges matsystem och tog det första steget mot det som skulle bli Matupproret.

*Arbetsgruppen Rebellmammorna Matupproret

Reformaten

Reformaten är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening, grundad 2020, med målet att påskynda en forskningsbaserad omställning av matsystemet för planeten och människans hälsa. Genom att mobilisera aktörer som direkt och indirekt arbetar med mat har organisationen skapat en gemensam plattform för politisk påverkan. Reformaten vill förflytta fokus från individ till systemnivå för att bidra till ett samhälle där det är lätt att äta rätt.

rebellmammorna

Rebellmammorna är en svensk klimatrörelse som samlar mammor, fastrar, mormödrar och andra som delar oron över klimatkrisens konsekvenser för kommande generationer. Som del av den globala klimatrörelsen Extinction Rebellion, omsätter de ilska och förtvivlan över att politiker och makthavare inte agerar tillräckligt kraftfullt, i konkret handling. Rebellmammorna genomför lugna och känslosamma manifestationer där de tar plats i det offentliga rummet, ofta genom att sitta ner tillsammans och bilda en cirkel och sjunga och hålla tal. De vill vara en spegel åt andra som bär på samma tankar, och manifestationerna är ett sätt att få fler att få insikt om klimatkrisen och brådskan att agera.

INNEHÅLLET

Vi börjar med att lägga grunden, öppna ögonen för systemperspektiv kring maten och många av de utmaningar och positiva möjligheter som existerar. Sedan utforskar vi hur maten påverkar vår hälsa och planeten, hur maten produceras och vem som har makt över systemet. På vägen undersöker vi också vår egen roll – som konsumenter, medborgare och människor som kan påverka. Till sist lägger vi ihop pusselbitarna och funderar på hur vi vill vara med och forma framtidens matsystem.

1. VARFÖR ETT MATUPPROR?

Vi lär oss om bakgrunden till Matupproret, och om vikten av att se på maten utifrån ett systemperspektiv. Vi utforskar utmaningarna och möjligheterna till att bidra till en positiv omställning.

2. HUR MÅR VI OCH PLANETEN AV MATEN?

Vi utforskar hur dagens matsystem påverkar folkhälsan, klimatet och naturen, och hur lösningarna för människors hälsa ofta också är bättre för planetens hälsa

3. HUR PRODUCERAS MATEN OCH VARFÖR SPELAR DET ROLL?

Vi lär oss om utvecklingen inom svenskt lantbruk och ekonomiska och politiska system som påverkar den. Vi tar också del av positiva exempel från gårdar som bygger lösningar med lokala systemperspektiv.

4. KONSUMENT ELLER MEDBORGARE?

Vi utforskar hur våra matvanor kan formas av samhället omkring oss, och undersöker vad som händer när vi flyttar fokus från den perfekta konsumenten till oss som aktiva medborgare – med matmiljöer, gemensamma spelregler och delaktighet som grund för förändring.

5. HUR STYRS DAGENS MATSYSTEM?

Vi diskuterar hur ekonomiska drivkrafter, politiska beslut och maktförhållanden formar utvecklingen i våra matsystem, och hur vi kan öka medborgarnas delaktighet.

6. HUR FORMAR VI FRAMTIDENS POSITIVA MATSYSTEM?

Nu lägger vi ihop pusslet. Vad har vi lärt oss om dagens matsystem, vad vill vi förändra och vad kan vi själva göra? Vi tittar på exempel som redan finns, formulerar idéer och hur kunskapen kan omsättas till handling.

TRÄFF 1:

VARFÖR ETT MATUPPROR?

I den första träffen lägger vi grunden för alla kommande träffar. Målet är att umgås, lära känna varandra och börja prata om de stora frågorna. Alla svar finns inte på förhand. Men mycket börjar i ett första samtal, en vilja att göra något, och att lära i processen.

I poddavsnitt #1 hör vi Olga Grönvall Lund, grundare av Reformaten, och Tatjana Boric Persson, från Rebellmammorna, som berättar om bakgrunden till Matupproret. Om hur två olika organisationer hittade varandra och bestämde sig för att göra något tillsammans. Vi får höra om hur de tänker sig att mat kan bli den fråga som förenar människor och rörelser som länge arbetat åt samma håll men sällan samlats. Det blir en första ingång för reflektion och samtal.

GÄSTER:

Tatjana Boric-Persson
Rebellmammorna

Olga Grönvall Lund
Grundare Reformaten

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

ETT SJUKT MATSYSTEM

Olga och Tatjana pratar om behovet av system- och helhetsperspektiv när vi pratar om mat idag. Om hur dagens konventionella, industriella matsystem skapar problem på flera nivåer samtidigt, på bekostnad av människors, djurens och planetens hälsa. De pratar om maten som en grundfråga i många av våra samtida samhällsutmaningar, men också en nyckel till samhällsomvandling.

! FAKTARUTA

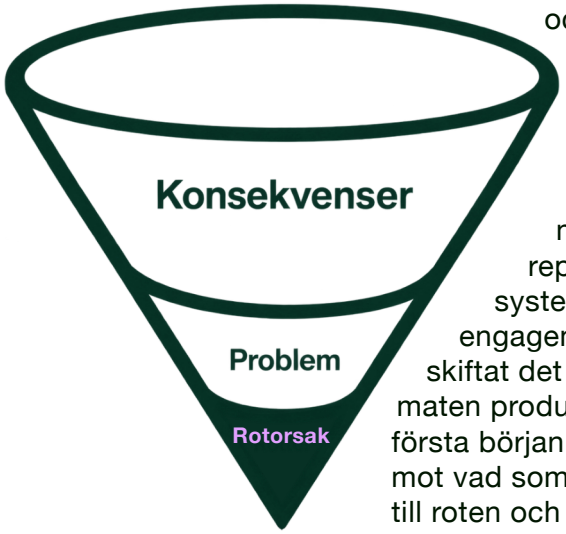
VAD MENAS MED MATSYSTEM?

Matupproret vill flytta fokus från konsumenter till medborgare och från att jobba med hållbar och hälsosam mat, till att främja hållbara och hälsosamma matsystem.

Matsystem omfattar hela väven av processer från produktion av insatsvaror, såsom fröer och gödsel, via livsmedelsproduktion till konsumtion och hantering av avfall. Det handlar om hur maten från jord till bord – och om vad som händer med rester och avfall efteråt: odling, förädling, transporter, försäljning, matlagning och konsumtion. Det omfattar också alla de människor, företag, myndigheter, regler, tekniker och marknader som påverkar hur maten produceras, distribueras och äts.

Ett hållbart matsystem ska kunna tillgodose både dagens och framtida generationers behov. Det innebär att förena social rättvisa, ekonomisk bärkraft och hänsyn till miljön genom att använda resurser på ett klokt sätt, bevara den biologiska mångfalden, minska matsvinnet och säkerställa att alla har tillgång till näringsrik mat som producerats på ett rättvist och hållbart sätt.

Problemstrukturen



SYMTOM ELLER ROTORSAK?

Ett återkommande resonemang i avsnittet är att holistiska och hållbara lösningar kräver en förståelse för skillnaden mellan vad som utgör konsekvenser, problem, rotorsaker i dagens matsystem. Olga nämner att arbete med exempelvis behandling av ohälsa, klimatförändringar och förlust av biologisk mångfald sätter fokus på att hantera eller reparera det som redan har uppstått i existerande system. Tatjana nämner i sin tur exemplet om sitt engagemang mot matsvinn, och att hon med tiden skiftat det till större frågor om de system som gör att maten produceras och hanteras på ett ohållbart sätt från första början. Ambitionen inom Matupproret är att rikta ljuset mot vad som ligger bakom dagens problem, för att komma till roten och arbeta proaktivt och förebyggande.

TRYCK FRÅN TVÅ HÅLL

Verkliga systemskiften kommer sällan inifrån ett system som tjänar på att förbli sig likt, det bygger på att tryck också kommer utifrån, från medborgare och politik samtidigt. Matupproret har skapats för att bygga folkligt och politiskt tryck för positiva matsystem, med fokus på systemlösningar snarare än att peka finger mot individen. Det sker genom att dels ställa politiska krav på nationell, regional och lokal nivå, dels att ge människor, i rollen som medborgare snarare än konsumenter, konkreta verktyg för att börja skapa förändring i sin vardag, närmiljö och i sitt arbete. En del av det handlar om folkbildning. Att samtala, forma lokala initiativ eller delta i en studiecirkel kan vara några exempel på att förändringen är möjlig och redan i full gång.

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN PODDAVSNITTET:

- Matsystemet byggs upp av strukturer, incitament och politiska beslut, inte bara individuella val i konsumtion och produktion.
- När vi vill angripa utmaningarna i dagens matsystem finns det värde i att analysera skillnaderna mellan problem, rotorsak och konsekvens. Att exempelvis synliggöra de ekonomiska och politiska system som ligger till grund för problemen kan vara en förutsättning för att stärka de verkligt holistiska, förebyggande helhetslösningarna.
- Att ställa om och forma positiva matsystem kan leda till många positiva effekter samtidigt för klimatet, miljön, den biologiska mångfalden och den sociala rättvisan.
- Vi kan inspireras av existerande, positiva exempel när vi formar förändring i våra egna sammanhang och roller, tillsammans med andra.
- Omställningen kan komma i form av en bred, hoppfull folkrörelse, där vi förflyttar fokus och ansvar från konsumenter till medborgare.

FÖRSTA TRÄFFEN

APTITRETARE

Frågor för att lära känna varandra lite mer.

Introducera er själva och lär känna varandra. Gå en runda och dela:

- Ditt namn
- Hur hittade du till den här cirkeln och vad fick dig att bli intresserad?

Efter rundan får ni gärna svara på ytterligare en fråga:

- Vad hoppas du få ut av dessa träffar?

Fundera också kort tillsammans:

- Hur vill ni att träffarna ska se ut rent praktiskt - längd, upplägg, om ni vill variera formerna på något sätt?
- Är det något gruppen behöver för att alla ska kunna delta fullt ut?
- Vad skulle göra att ni känner er nöjda med cirkeln när den är slut? Och finns det några särskilda sätt ni vill utvärdera huruvida ni kommit dit?

TIPS!

Ett tips är att ni alla får skriva ned detta på lappar eller ett blädderblock, som samlas till något gemensamt ni kan se över. Kanske kan cirkelledaren sammanfatta allas samlade förväntningar, exempelvis i gemensamma teman eller spår? Tillsammans kan ni skapa er en överblick av gruppens förhoppningar. Ni kan välja om ni vill anpassa cirkeln utifrån dem, och kan återkomma till de nedskrivna förhoppningarna under cirkelns gång.

Det här samtalet ger också cirkelledaren underlag till den arbetsplan som ska skickas in till studieförbundet efter första träffen – så det ni delar här kommer till nytta även praktiskt.

Huvudsaken är att deltagandet i studiecirkeln ska kännas meningsfullt för alla er som deltar och tillsammans formar den.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

Nu kan ni dyka in i frågor och reflektion utifrån er lyssning och eventuella läsning inför träffen.

Ni avgör hur ni vill fördela frågorna i respektive “rätt”, om ni exempelvis vill kombinera flera, ha pauser mellan, eller stanna särskilt länge vid någon specifik del. I koppling till frågorna anges föreslagen tidsåtgång per “rätt”, men det står er fritt att som grupp och med stöd av cirkelledaren välja hur ni fördelar tiden och hur många av frågorna ni vill diskutera under träffen. Samma grundupplägg finns för alla kommande träffar.

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är många i studiecirkeln.

- Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Var det något som var särskilt intressant eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Frågor för att nå djupare i dagens ämne.

- Tycker du att det är lätt att äta “rätt” idag?
- Upplever du att utmaningarna i matsystemet får den uppmärksamhet de förtjänar i offentligheten? Varför/varför inte?

Tatjana berättar att hennes barns försäljning av hantverksbröd i skolan fungerade bättre än godisförsäljning. Det blev ett sätt att se insamlingen till klasskassan som mer än ett sätt att tjäna pengar, utan också som ett tillfälle att påverka vilka matsystem vi vill stödja.

- Vilka vardagliga sammanhang i ditt liv skulle kunna bli arenor för att bidra till en positiv omställning? Finns det något du skulle vilja förändra eller prova?

Olga pratar om att ett problem i dagens matsystem är att vi inte arbetar tillräckligt holistiskt, och att arbetet i olika organisationer, myndigheter eller rörelser därför lätt motverkar varandra.

- Vilka perspektiv eller samhällsaktörer tycker du behöver mötas oftare för att skapa mer hållbara matsystem? Vilka problem skulle då kunna uppstå och hur kan man komma runt dem?
- Om vi tillsammans kunde ”duka om framtiden” – vilka första steg tycker du att vi borde ta?

Fördjupande fråga: Deltagarna lyfte även betydelsen att skilja mellan problem, rotorsaker och konsekvenser när vi ska hantera utmaningarna i våra matsystem. De pratar också om sambanden mellan olika delar av matsystemet, och problemen med att de inte möts oftare.

- Tänk på ett problem i dagens matsystem som du tycker är viktigt. Kanske något som lyftes i avsnittet. Vad tror du ligger bakom det, om vi ser på problemet som en del i ett större system? Vad tror du skulle behöva förändras för att komma närmare problemets rot, och undvika att det fortsätter uppstå?

EFTERRÄTT ≈ 10-15 MIN

Frågor för att summera dagens samtal.

- Finns det något du ser annorlunda på efter dagens cirkel?
- Finns det något du kommer att göra annorlunda efter dagens cirkel?

Efter träffen sammanfattar cirkelledaren vad ni pratat om till en arbetsplan som ni kan utgå från under studiecirkelns gång, och som skickas in till kontaktpersonen på det lokala ABF-kontoret. Arbetsplanen kan helt utgå från detta häfte, eller utformas utifrån de behov och intressen som visat sig under den första träffen. För mer detaljer angående kriterierna för arbetsplanen kan du prata med kontakten i din lokala förbundsgren.

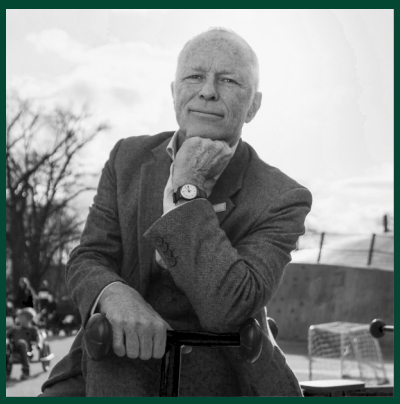
TRÄFF 2:

HUR MÅR VI OCH PLANETEN AV MATEN?

Under den här träffen pratar vi om hur stor betydelse maten har för vår hälsa, för ekosystemen och för klimatet, och hur allt det där hänger ihop på sätt vi kanske inte alltid tänker på i vardagen.

I poddavsnitt #2 gästas Sébastien dels av läkaren och globalhälsoexperten Stefan Swartling Peterson som ägnat sin karriär åt att förstå grunderna för god hälsa på samhällsnivå. Dels av Karin Gerhardt, forskare vid Sveriges Lantbruksuniversitet, som studerar vilken betydelse jordbrukets utveckling har för ekosystem och klimat, och bakar bröd på kulturspannmål från lokala bönder i Mellansverige. De diskuterar varför samhället lägger så lite kraft på att förebygga ohälsa, och vad det kostar oss som individer och som samhälle. Men också, om var de många öppningarna för positiv förändring finns.

GÄSTER:



Stefan Swartling Peterson
Professor vid Institutionen för global folkhälsa

Karin Gerhardt
Forskare SLU

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

MATEN OCH PLANETEN

Hur vi producerar, fördelar och konsumerar mat påverkar inte bara vår egen hälsa, utan hela planetens förutsättningar att försörja oss i framtiden.

Karin nämner i avsnittet att *“Vi tar bort försäkringen för vår existens. Och det sker snabbt, och det sker tillsammans: både klimatet och förlusten av biologisk mångfald påverkar varandra på ett negativt sätt.”*

Det konventionella, industriella matsystemet idag underminerar aktivt de biologiska processer som det självt är beroende av för att fungera. Utarmad mångfald stoppar pollineringen. Övergödda hav förstör fisket Klimatförändringar ger extremväder och missväxt.

Stora delar av dagens jordbruk är beroende av fossila bränslen, kemikalier och bedrivs i storskaliga monokulturer, vilket bidrar till problem med klimatpåverkan, förlust av biologisk mångfald och utarmade ekosystem.[1] Matsystem som prioriterar volym, specialisering och låga priser pressar flera planetära gränser samtidigt.

! FAKTARUTA

DE PLANETÄRA GRÄNSERNA

De planetära gränserna är en modell som skapats av forskare på Stockholm Resilience Centre.[2] Den används för att beskriva nio olika gränser inom vilka människans aktiviteter behöver hållas för att jorden fortsatt ska fungera stabilt för oss alla. Överskrider vi gränserna riskerar vi att sätta igång processer vi inte kan stoppa, som kan hota grundläggande förutsättningar för mänskligt liv och välstånd.

Matsystemet är den enskilt största drivkraften bakom att flera av jordens planetära gränser redan har passerats.

Den utvecklingen sker globalt, men syns även i Sverige, där livsmedelskonsumtionen står för en stor del av vår samlade miljö- och klimatpåverkan, både inom landet och genom den påverkan som sker i andra länder.[3]

Gränserna är inte helt separata, utan påverkar varandra. Klimat, biologisk mångfald, näringsflöden, mark och vatten hänger samman.

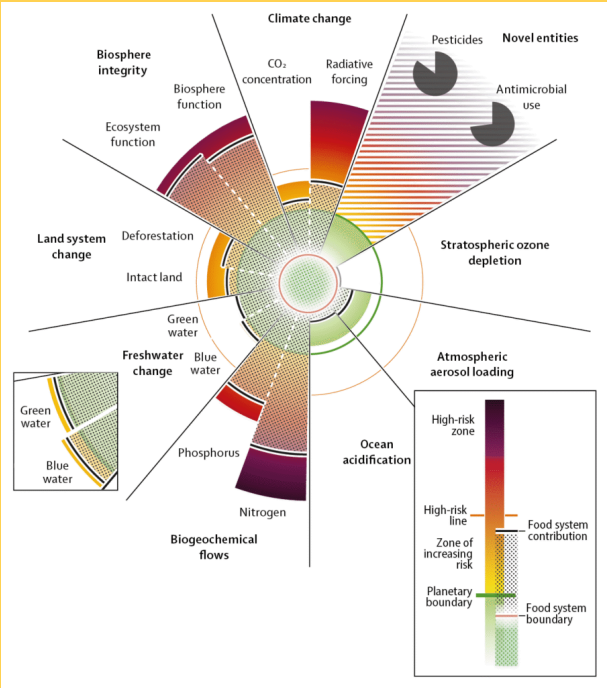


Bild: (Rockström et al, 2025)

Forskningen visar att en genomgripande omställning av matsystemen är nödvändig för att uppnå långsiktig klimatmässig och ekologisk hållbarhet.[4]

MATEN OCH HÄLSAN

Enligt Stefan är det bästa vi kan göra för folkhälsan, det vill säga hälsan hos hela befolkningen[5], att förbättra dagens matsystem. Ojämlikheterna i hälsa mellan olika grupper ökar också i Sverige. Medellivslängden skiljer nästan sju år mellan dem med lägst och högst utbildning, trots att den generella medellivslängden ökar.[6] Globalt syns att de med lägst inkomst oftast är de som drabbas hårdast i dagens matsystem och inte minst inför det som följer av klimatförändringarnas konsekvenser. [7]

FÖRDJUPNING

LÄGET FÖR DEN MATRELATERADE OHÄLSAN I SVERIGE

Folkhälsomyndigheten uppskattar att 23 000 dödsfall varje år kan kopplas till matkonsumtionen.[8] Det är fler dödsfall än under Corona-pandemin.[9] En majoritet av svenskarna äter för lite fullkorn, frukt och grönt, samtidigt som intaget av rött kött, chark och socker är för högt.[10] Det leder till ökad risk för övervikt och obesitas, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa cancerformer.[11] Över hälften av Sveriges vuxna befolkning lever med övervikt eller obesitas, och andelen har ökat kraftigt sedan 1980.[12] Även bland barn har övervikt och obesitas mer än fördubblats sedan 1989.[13] Bara vart tionde barn äter tillräckligt med frukt och grönsaker, medan över en tredjedel av ungdomars energi kommer från näringsfattiga produkter som godis, läsk och chips.[14]

Om vi minskade köttkonsumtionen till de Nordiska näringsrekommendationernas nivåer och samtidigt ökade intaget av baljväxter, fullkorn, frukt och grönsaker skulle det ge stora vinster inte bara för hälsan, utan även för klimatet.[15] Det är en möjlighet att leva friskare liv samtidigt som vi minskar trycket på planetens gränser.[16]

FÖRDJUPNING

OM BEGREPPET MATMILJÖ

Vill du veta mer om vad matmiljö betyder och handlar om? Kolla in den här korta filmen från Folkhälsomyndigheten. [17]

Scanna QR-koden
KLICKA HÄR

Det är lätt att tänka att det är individuella val som ligger bakom utvecklingen, men hur vi äter styrs också till stor del av våra matmiljöer - det vill säga vilka livsmedel som finns tillgängliga, hur de prissätts, marknadsförs och exponeras.

Vi äter allt mer ultraprocessad mat (UPF) i Sverige, industritillverkad mat som oftast knappt påminner om sin ursprungliga råvara. Den maten innehåller ofta tillsatser, smakförstärkare och är inte sällan designad för att ätas i större mängder än kroppen behöver. Definitionen och klassificeringen av ultraprocessad mat är omdiskuterad, något som också uppmärksammas i poddavsnittet. Ett av de vanligaste sätten att klassificera UPF idag kallas NOVA-systemet. (Vill du läsa mer om debatten kring UPF? Läs mer här. [18])

Sébastien nämner en studie publicerad i The Lancet [19] som visar att ökningen av ultraprocessad mat drivs av stora globala livsmedelsföretag som använder sofistikerade politiska strategier för att skydda sina vinster. Stefan lyfter också att marknadsföringen av ultraprocessad mat riktas i oproportionerlig grad mot barn – på vägen till skolan, i appar och i sociala medier. Den globala barnrättsorganisationen UNICEF har visat att barns matvanor drabbas negativt av livsmedelsindustrins jakt på vinst och försäljning av näringsfattig mat. För första gången är fler barn i skolåldern och ungdomar i världen drabbade av obesitas än av undervikt. (Du kan läsa om det i rapporterna Feeding Profit [20] och In your phone [21])

SÅ SKAPAR VI FÖREBYGGANDE HELHETSLÖSNINGAR

Hur kommer det sig att mer resurser läggs på att hantera symptomen av medborgares kostvanor än på att angripa orsakerna till den matrelaterade ohälsan? Stefan lyfter exempelvis att samhället i dag lägger omkring 3 procent av de totala sjukvårdskostnaderna på förebyggande hälsoarbete, medan de resterande 97 procenten läggs på sjukdomsbehandling. Detta trots att en tredjedel av all cancer och en majoritet av hjärt-kärlsjukdomarna, diabetes och de stora folksjukdomarna faktiskt kan förebyggas med rätt insatser på matområdet. Han menar att utvecklingen kan vändas med ökat arbete på statlig nivå, men även påverkansarbete för hälsofrämjande och prevention.

Hälsosamma och hållbara matvanor går hand i hand. Forskning visar att den mat som är bra för kroppen är också bättre för planeten.[23] Det kan även vara en nyckel till betydande samhälleliga besparingar för sjukvården, för de kostnader som följer av miljöförstöring, och för samhällets hantering av klimatförändringarnas konsekvenser.

FÖRDJUPNING

MATSKATTE-VÄXLING

Ett sätt att förändra konsumentbeteenden i stor skala som nämns i podden är en så kallad matskatteväxling. Det handlar om att staten höjer skatten på klimatskadlig och ohälsosam mat och sänker den på hälsosam och hållbar mat. Forskning visar att detta kan minska utsläpp och förbättra folkhälsan utan att matkassen totalt sett blir dyrare. Läs mer här. [22]

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

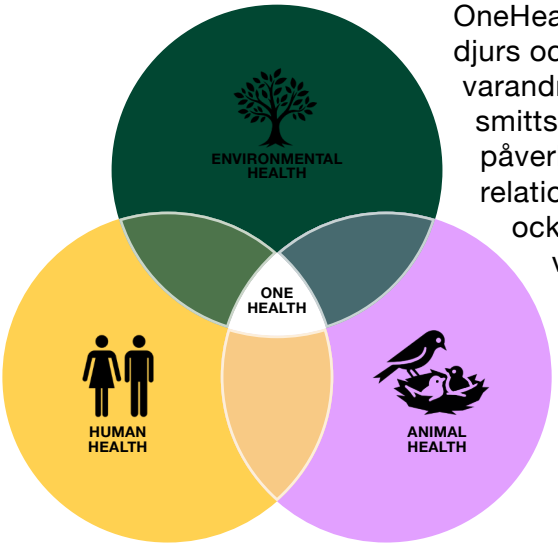
FAKTARUTA

HÅLLBAR OCH HÄLSOSAM MAT? DIET FOR A GREEN PLANET SOM RIKTLINJE

Matupproret utgår ifrån de mänskliga rättigheterna, Barnkonventionen och baseras på de fem grundläggande principerna i Diet for a Green Planet [24]:

- God och hälsosam mat
- Ekologiskt, helst från kretsloppsgårdar
- Mindre animalier, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn
- Lokalt producerat i säsong
- Minskat svinn

Diet for a Green Planet är ett forskningsbaserat måltidskoncept för hälsosam mat som jorden kan producera på ett hållbart sätt. Det utgår från en helhetssyn på matsystem och kan anpassas till olika geografiska förutsättningar.



UTMANINGARNA, OCH LÖSNINGARNA, HÄNGER SAMMAN

OneHealth är ett angreppssätt för att belysa hur människors, djurs och naturens hälsa hänger samman och påverkar varandra.[25] Det syns exempelvis i antibiotikaresistens, smittspridning mellan arter och klimatförändringarnas påverkan på hälsa, men lyfter också perspektiv på vår relation till maten och hur den produceras. Därför hänger också lösningarna ihop: människors hälsa, djurens villkor, ekosystemens motståndskraft och de politiska beslut som formar matsystemet behöver ses i ett sammanhang. (Här [26] finns en introducerande video till OneHealth från FAO, för den som vill nå djupare).

MÖJLIGA VISIONER FRAMÅT

Stefan är tydlig med att radikal kulturförändring i dagens matsystem inte sker över en natt, men att vi måste vara beredda att formulera vart vi vill. Hans vision är hållbar hälsa: hälsa för alla, oavsett utbildning eller inkomst, inom planetens gränser. Inte hälsa som ett privilegium, utan som en rättighet förankrad i hållbara system. Karin vill se en omställning där fler människor känner sig delaktiga i hur mat produceras. Inte nödvändigtvis att alla ska vara heltidsbönder, men att det blir fler som är med och producerar mat. Exempelvis som trädgårdsodlare, kolonilottsentusiaster, hembakare eller som aktiv på landsbygden. Gästernas reflektioner och visioner visar på ett samhälle och matsystem där en mångfald av lösningar och erfarenheter tas tillvara och ses som en tillgång.

Bild: Markus Winkler via Unsplash

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN PODDAVSNITTET:

- Dagens matsystem är den enskilt största drivkraften bakom att de planetära gränserna överskrids, vilket riskerar förutsättningarna för planeten och matsystemet att försörja oss i framtiden.
- Samhället lägger över 30 gånger mer resurser på att behandla konsekvenserna av ohälsosamma och ohållbara matvanor än på att förebygga problemen genom långsiktiga helhetslösningar.
- Matmiljöer påverkar våra matval mer än individuell kunskap eller vilja.
- Hälsosamma matvanor och hållbara matvanor sammanfaller: det som är bra för kroppen är oftast också bra för planeten. Diet for a Green Planet erbjuder vägledande principer för hållbara och hälsosamma matval.
- OneHealth är en modell som visar att vi behöver skapa lösningar med tanke på att människors, djurs och naturens hälsa inte kan separeras.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

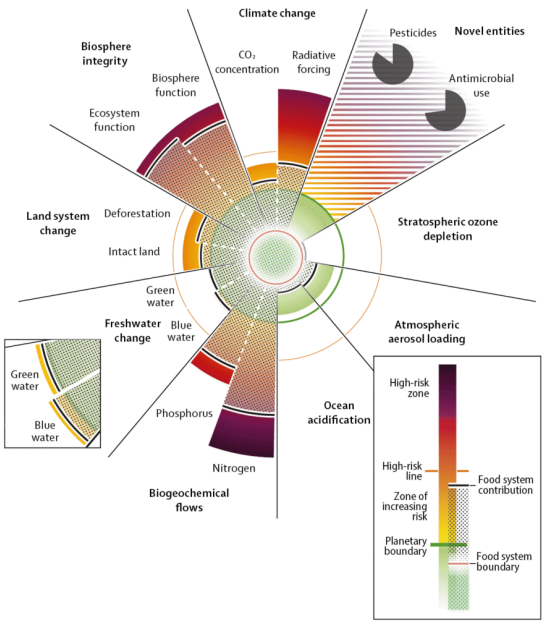
Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är många i studiecirkeln.

• Vad tar du med dig från ämnet i förra träffen och vilka kopplingar ser du till temat för denna träff?

• Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Stack något ut, något särskilt intressant, eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Frågor för att nå djupare i dagens ämne



Karin nämner att “vi tar bort försäkringen för vår existens” genom sättet som mat produceras idag, och gästerna pratar om modellen över de planetära gränserna.

Titta noga på modellen. Börja gärna med teckenförklaringen.

• Vilka gränser är kopplade till matsystemet (t.ex. förändrad markanvändning, förlust av biologisk mångfald, kväve- och fosforflöden)?

• *Möjlig fördjupning:* Om vi utgår från att mänskligheten behöver hålla sig inom de planetära gränserna, vilka värden och mål bör då styra framtidens matsystem? Finns det mål som behöver omprövas?

Stefan beskriver hur samhället lägger mycket större resurser på att behandla sjukdomar såsom cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes, snarare än på att förebygga dem genom insatser i dagens matsystem.

- Hur ser du på det? Vad skulle behöva förändras, på samhällsnivå och i våra egna sammanhang, för att fler ska få bättre förutsättningar att äta god, hälsosam mat och förebygga matrelaterad ohälsa? Fick du några idéer från avsnittet, eller har du egna?

OneHealth-perspektivet sätter fokus på kopplingarna och beroendena mellan människors, djurs och naturens hälsa, och att de behöver vägas samman i integrerade lösningar.

- Vilka samband ser du mellan maten, vår hälsa och planetens hälsa? Utgå gärna från exempel i podden och stödtexten, eller dina egna.

Möjlig fördjupning: Matupproret utgår från de fem grundläggande principerna i Diet for a Green Planet (se sida 18). Föreställ dig att de principerna vore vägledande i våra matsystem, för hur vi producerar, säljer och serverar mat i Sverige.

- Skulle det se annorlunda ut jämfört med idag, och hur skulle det i så fall märkas i människors vardag? Hur anser du att förutsättningarna ser ut för att det här skulle kunna bli det normala, inte bara ett val för den som har möjlighet?

Möjlig fördjupning: Har ni sett fördjupningen och filmen från Folkhälsomyndigheten om matmiljöer? Kanske vill ni se filmen tillsammans och reflektera över vilken betydelse olika matmiljöer har i er egen vardag?

- På vilka sätt tror du att matmiljöerna omkring oss formar folkhälsan?

EFTERRÄTT ≈ 10-15 MIN

Frågor för att summera dagens samtal.

- Finns det något du ser annorlunda på efter dagens cirkel?
- Finns det något du kommer att göra annorlunda efter dagens cirkel?
- Vad vill du berätta för någon som inte var med idag?

FÖRDJUPNING OCH TIPS

- Rapporterna som länkats i stödtexten
- Boken *Ultra-Processed People: Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food... and Why Can't We Stop?* (2023) av Chris van Tulleken

REFERENSLISTA

1. Qualman, Darrin. (2019). *Civilization critical : energy, food, nature, and the future.* Fernwood Publishing. Weis, T. (2010). The accelerating biophysical contradictions of industrial capitalist agriculture. Journal of Agrarian Change, 10(3), 315–341. https://doi.org/10.1111/j.1471-0366.2010.00273.x; Constance, D. H. (2018). Contested sustainability discourses in the agrifood system - An overview. In D. H.
2. Stockholms Resilience Centre
3. Naturvårdsverket (2018). Miljöpåverkan från svensk konsumtion – nya indikatorer för uppföljning.
4. Rockström, J., Thilsted, S. H., Willett, W. C., Gordon, L. J., Herrero, M., Hicks, C. C., Mason-D'Croz, D., Rao, N., Springmann, M., Wright, E. C., Agustina, R., Bajaj, S., Bunge, A. C., Carducci, B., Conti, C., Covic, N., Fanzo, J., Forouhi, N. G., Gibson, M. F., … DeClerck, F. (2025). The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. The Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2.
5. Folkhälsomyndigheten (2025). Om Folkhälsa.
6. Folkhälsomyndigheten (2026). Folkhälsan i Sverige 2026.
7. FAO (2025). The State of Food and Agriculture 2025. & Folkhälsomyndigheten (2026). Folkhälsan i Sverige 2026.
8. Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket (2024). En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion: Återredovisning av regeringsuppdrag.
   IHME. Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Data Resources. Washington, 2023. Hämtad från: https://ghdx.healthdata.org/gbd-2019.
9. Socialstyrelsen. Jämförelse av Socialstyrelsen och Folkhälsomyndighetens statistik över avlidna i covid-19. 2022.
10. Livsmedelsverket. Bra matvanor räddar liv; Folkhälsomyndigheten. Om mat; Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket (2024). En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion: Återredovisning av regeringsuppdrag.
11. Brådvik G, Andersson E, Ramdén V, Lindgren P, Steen Carlsson K. Kopplingen mellan levnadsvanor och hjärt-kärlsjukdom i Sverige. IHE Rapport 2021:5, IHE: Lund;
    Fridhammar A, Hofmarcher T., Persson S. Cancer i Sverige Hur mycket beror på påverkbara riskfaktorer? IHE Rapport 2020:9, IHE:Lund
12. Folkhälsomyndigheten (2026). Övervikt och obesitas hos vuxna.
13. Folkhälsomyndigheten (2025). Övervikt och obesitas hos barn 11–15 år.
14. Regeringskansliet
15. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: NCM; 2023. & Hallström E, Davis J, Håkansson N, et al. Dietary environmental impacts relative to planetary boundaries. J Clean Prod. 2022;373:133949.
16. Zhang S, Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. Metabolism. 2023;141:155401.
17. Folkhälsomyndigheten. *Om matmiljö.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/matvanor-och-matmiljo/om-mat-och-matmiljo/om-matmiljo/

18. Nature (2025). *Ultra-processed foods — it's time for an improved definition.* https://doi.org/10.1038/d41586-025-02750-0
19. The Lancet (2025). *Ultra-processed foods: time to put health before profit.* https://www.thelancet.com/series-do/ultra-processed-food
20. United Nations Children's Fund (UNICEF) (2025). *Feeding Profit. How food environments are failing children.* Child Nutrition Report 2025, UNICEF, New York, September 2025. https://www.unicef.org/reports/feeding-profit
21. UNICEF (2025). *In your phone - om barns matmiljö online och deras exponering för digital marknadsföring av mat och dryck.* https://unicef.se/press-och-media/rapporter-och-publikationer/in-your-phone
22. Matskatteväxling. www.matskatteväxling.se
23. Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket (2024). En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion: Återredovisning av regeringsuppdrag. https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/en-hallbar-och-halsosam-livsmedelskonsumtion-aterredovisning-av-regeringsuppdrag/
24. Diet for a Green Planet. De 5 kriterierna. https://dietforagreenplanet.se/om/kriterierna/
25. WHO, FAO, UNEP & WOAH (2022). One Health Joint Plan of Action (2022–2026).
26. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2023). Working together for One Health. https://www.youtube.com/watch?v=z1iYBpP_Zt0
27. Regeringskansliet (2018). *Ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter.* https://www.regeringen.se/regeringens-politik/demokrati-och-manskliga-rattigheter/fakta-om-manskliga-rattigheter/ekonomiska-sociala-och-kulturella-rattigheter/
28. FN:s konvention om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheterna (ICESCR), 1966.

TRÄFF 3:

HUR PRODUCERAS MATEN OCH VARFÖR SPELAR DET ROLL?

I den här träffen utforskar vi jordbrukets förutsättningar att producera hållbar och hälsosam mat, och om vilka strategier som kan förbättra dem i framtiden.

Det diskuteras också i poddavsnitt #3, där Sébastien gästas av Joel Holmdahl och Pim Bendt. Joel driver andelsjordbruket Rikkenstorp i Dalarna, är ordförande i Reformatens Bonderåd och styrelseordförande i småbrukarorganisationen Nordbruk. Pim är strateg för jordbruk och odlingslandskap på Naturskyddsföreningen. Samtalet handlar om hur lantbruket förändrats de över tid, om möjligheterna och utmaningarna för kretsloppsbaserade lantbruk att utvecklas, och om politikens betydelse för lantbrukets generella utveckling. Samtalet berör också vår egen roll i livsmedelssystemet: vad som händer när vi ser oss som mer än konsumenter, som aktiva medborgare i en demokrati där maten är en samhällsfråga.

GÄSTER:

Joel Holmdahl
Ordförande Reformatens bonderåd

Pim Bendt
Strateg Naturskyddsföreningen

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

Bild: Zeynep S. via Unsplash

VEM PRODUCERAR MATEN?

I takt med industrialiseringen har jordbruket förändrats från att främst utgöras av lokala system, med lokala resurser, relationer och maktstrukturer, till att domineras av längre värdekedjor och spelregler på en internationell marknad. Pim och Joel poängterar att utvecklingen inte skett utan politiska influenser. Fokuset i jordbrukspolitiken har under det senaste århundradet till stor del legat på att producera mer mat till lägre priser, frigöra arbetskraft till industrin och förbättra arbetsvillkoren på gårdarna.[1] Men de lösningar som mötte gårdagens utmaningar har samtidigt bidragit till dagens problem: minskad biologisk mångfald, ökande sårbarhet, avfolkning av landsbygden och en lönsamhetskris i jordbruket.[2]

Joel påpekar att utvecklingen efter 1990-talet är särskilt påtaglig genom den kraftigt ökade marknadsliberaliseringen, inte minst i samband med 1990 års jordbrukspolitiska beslut om avreglering. Han beskriver utvecklingen som en förskjutning från en syn på jordbruket som en samhällsfråga till en mer utbredd marknadslogik, där lantbrukarna förväntas ta ett större ansvar för sin egen lönsamhet som råvaruleverantörer till livsmedelsindustrin.

I samtalet diskuterar också hur synen på framgång och förebilder inom lantbruket har förändrats. De efterlyser en bredare diskussion om vad som egentligen kännetecknar ett framgångsrikt jordbruk och vilka värden som bör vägas in.

BEREDSKAP – OCH VAD DET EGENTLIGEN KRÄVER

Livsmedelsberedskap, hur vi ska ha mat på bordet i en kris, har på senare år blivit en fråga som många pratar om. Något som lyfts i podden är att den nuvarande debatten till stor del handlar om hur vi kan producera och förvara mer mat och insatsvaror inom dagens linjära system. Joel och Pim menar däremot att detta riskerar att bara befästa befintliga sårbara strukturer (t.ex. fossilfri men fortsatt storskalig konstgödselproduktion) istället för att bygga cirkulära, resurssnåla system.

Pim lyfter begreppet hållbar beredskap. Det handlar enligt honom om mer än lantbrukares kapacitet att leverera råvaror till industrier eller lager, det handlar om de lokala systemen kring gårdarna och om rådigheten hos lantbrukare och civilsamhälle över maten. Det handlar om att minska sårbarheten inom lantbruket, genom att exempelvis värna diversitet i primärproduktionen, stärka förutsättningarna för lokal förädling och skapa kortare kedjor mellan de som producerar och äter maten. Han lyfter i sammanhanget att

FÖRDJUPNING

RÄCKER MATEN?

I avsnittet lyfter Joel en rapport skriven av Einarsson och Röös som släpptes år 2026 och som utforskar vad som krävs för ökad livsmedelsberedskap i Sverige. Den pekar på att det inte nödvändigtvis är ökad produktion som krävs, utan också en utveckling av produktionen där fokus läggs på tillräckligt näringsvärde, resurseffektivitet och robusthet mot störningar. (Om du är intresserad av att läsa mer finns rapporten här.[3])

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

resurseffektiva, kretsloppsbaserade och cirkulära modeller har roll att spela i debatten och arbetet för ökad livsmedelsberedskap, för vad de bidrar med i form av bland annat ökad självförsörjning och mindre sårbarhet för yttre störningar.

I VILKEN RIKTNING STYR LIVSMEDELSPOLITIKEN?

Sverige har en livsmedelsstrategi, vilket är statens långsiktiga plan för hur Sverige ska producera, förädla och sälja mat fram till 2030.[4] Joel och Pim lyfter livsmedelsstrategin som ett exempel på utvecklingen inom dagens livsmedels- och jordbrukspolitik, som till stor del styr vilka gårdar som kan bli mer lönsamma, vilka produktionsformer som får växa och hur värdet fördelas i livsmedelskedjan. Den första strategin kom 2017. Denna strategi uppdaterades 2025 och antogs av regeringen. I den nya strategin är fokus mer på ökad produktion, stärkt konkurrenskraft, exportfrämjande och robusthet i livsmedelskedjan.[5] Den saknar också exempelvis de tidigare ekologiska målen, om att 60 procent av den svenska jordbruksmarken skulle odlas ekologiskt och att 60 procent av maten i offentliga kök skulle vara ekologiskt odlad till 2030.[6]

En del av jordbrukspolitiken är utformningen och fördelningen av jordbruksstöd, det vill säga pengar som lantbrukare kan söka från staten och EU för sin verksamhet. I samtalet diskuteras hur reglerna för dessa stöd har förändrats över tid. Stöd för mindre investeringar och mindre gårdar har minskat, medan stöd med krav på högre

FÖRDJUPNING

VAD ÄR CAP?

Sveriges jordbruk och odlingslandskap har påverkats mycket av politiska beslut både på nationell och internationell nivå. Nu formas Sveriges jordbrukspolitik till stor del genom EU:s gemensamma jordbrukspolitik, även kallad CAP (Common Agricultural Policy).[7]

CAP sätter de övergripande reglerna och finansierar större delen av stöden till lantbruket i alla medlemsländer. Sverige måste följa dessa ramar men får utforma en nationell strategisk plan som avgör hur stöden används inom landet, till exempel för miljöåtgärder eller landsbygdsutveckling. Medan EU beslutar om budget, grundregler och mål, ansvarar Sverige för att anpassa och genomföra politiken utifrån nationella prioriteringar och behov. Den nationella nivån är central i livsmedelspolitiken, eftersom politiska beslut där påverkar hur jordbrukets hållbarhet tolkas, prioriteras och omsätts i praktiken.

FAKTARUTA

FLER SÄTT ATT PRODUCERA OCH ORGANISERA MATEN

Joel och Pim visar att det redan finns bönder, kommuner och konsumentgrupper som bidrar till positiva system. Att många lösningar inte behöver uppfinnas från grunden, utan snarare behöver synliggöras, stärkas och inspirera fler.

Andelsjordbruk: Joel driver Rikkenstorp i Dalarna med en modell där han, istället för att sälja grönsaker till marknadspris, räknar ut vad produktionen faktiskt kostar och delar den kostnaden på de familjer som är med. 35 familjer och en offentlig förskola delar på kostnaderna och deltar i beslut om vad som ska produceras, medlemspriset för maten och vad bonden ska få betalt. Det finns ett gemensamt ansvarstagande för maten. Andelsjordbruk finns på många platser i både Sverige och runt om i världen, och Joel vill visa att det är ett fungerande sätt att arbeta som skulle kunna spridas till fler platser.

Resurssnåla gårdar: Forskning visar att gårdar som baserar sin verksamhet på lokala resurser, med minimal användning av insatsvaror som bekämpningsmedel och konstgödsel, har högre biologisk mångfald och bättre jordhälsa.[8] För att bland annat utforska förutsättningarna för sådana gårdar att bygga god lönsamhet driver Naturskyddsföreningen projektet De Resurssnåla Entreprenörerna. Där har undersökningar visat att mer lågintensiva, lokalt baserade driftsmodeller kan vara bättre inte bara för miljön, utan också som en väg till bättre lönsamhet och lägre risk för lantbrukaren. De presterar ofta stabilare ekonomiskt över tid, med jämnare lönsamhet, lägre belåningsgrad och högre biologisk mångfald.

Bonderådet inom Refomraten: De sex producentorganisationerna Nordbruk, Andelsjordbruk Sverige, Regenerativt Sverige, Fritidsodlarna med flera har slått ihop sina krafter för att driva på för politisk förändring gemensamt. Tillsammans fungerar de som en ny samlande kraft för odlare och småproducenter som tidigare inte fått en lika tydlig plats i den politiska debatten om Sveriges matsystem. (Du kan läsa mer om Reformatens Bonderåd här.[9])

Det är bara några av de exempel som nämns i avsnittet. Fanns det några fler som inspirerade dig? Några du vill förstå mer eller fördjupa dig inom?

minimibelopp och större arealer har blivit allt vanligare. Ett system som utifrån Joels och Pims beskrivningar i praktiken gynnar redan bärkraftiga och storskaliga aktörer snarare än småskaliga och arbetsintensiva verksamheter.

I avsnittet pratar gästerna om betydelsen av att fler röster hörs där besluten om matsystem fattas. Pim lyfter vikten av meningsfulla samtal om maten, och att den framtida utvecklingen är ett demokratiarbete, att prata med varandra, och samtidigt ha blicken på rättvisan, makten och förstå var pengarna finns. Joel sätter ord på sin drömbild: ett samhälle där vi tar ansvar för varandra, inte som konsumenter och producenter i ett anonymt system, utan som medborgare med rättigheter och ansvar för varandra och för den mark vi lever av. Att formulera visioner kan vara ett första steg i att driva utvecklingen framåt. Vad föreställer du dig?

FÖRDJUPNING

JORDBRUKSMETODER — VAD ÄR VAD?

Det finns ett spektrum av odlingssystem, från mer traditionella metoder som ekologiskt lantbruk och bevarandejordbruk till moderna teknologibaserade system som konventionell odling och precisionsjordbruk. Det är inte alltid lätt att veta vad som skiljer dem åt. Här är en kortfattad guide:

Agroekologi tillämpar ekologiska principer och inkluderar även sociala aspekter — rättvisa, hälsa och makt i livsmedelssystemet. Det är både en odlingsmetod, en vetenskap och en social rörelse.

Regenerativt lantbruk fokuserar på att återställa jordhälsa, öka kolinlagring och stärka ekosystemen. Det kan tillämpas både inom ekologisk och konventionell produktion.

Kretsloppsjordbruk syftar på gårdar som producerar utan importerade insatsvaror, där djur och växter bildar ett slutet kretslopp. Det är ofta småskaligt och innebär att maten blir en del av mer direkta relationer, både mellan producenter och konsumenter och mellan människor och de ekologiska system som maten kommer ur, snarare än anonyma produkter i en lång produktionskedja.

Ekologiskt lantbruk utesluter syntetiska bekämpningsmedel och konstgödsel, men kan fortfarande bedriva storskaliga monokulturer. Det betyder inte automatiskt att gården är kretsloppsbaserad.

Konventionellt jordbruk använder syntetiska gödselmedel och bekämpningsmedel, fokuserar på hög avkastning per ytenhet och är beroende av importerade insatsvaror. Det är den dominerande formen globalt.

Många odlingsformer överlappar – exempelvis ses ekologiskt lantbruk, agroekologi, permakultur och skogsjordbruk ofta som olika uttryck för ett hållbart, ekosystembaserat jordbruk. Regenerativt lantbruk har utvecklats från ekologiskt lantbruk men kan även inkludera konventionella metoder. Skillnaderna ligger ofta i betoningarna, som exempelvis att bevarandejordbruk lägger större vikt vid minimerad jordbearbetning, medan ekologiskt lantbruk strikt undviker användning av många insatsmedel. Dessutom inkluderar agroekologi, ekologiskt lantbruk och permakultur även sociala aspekter som rättvisa och hälsa.

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN PODDAVSNITTET:

- Lantbruket har förändrats från att bestå av många, lokala jordbruk till ett mindre diversifierat landskap med färre och större gårdar, som är alltmer beroende av insatsvaror samtidigt som förväntningarna på att försörja allt fler människor ökar. Denna utveckling har formats av flera faktorer, inte minst politiska beslut och strategier, till exempel kring jordbrukets stöd, regelverk och livsmedelspolitiska mål.
- Dagens jordbruksstöd är i hög grad kopplat till areal och produktionsvolym, vilket strukturellt gynnar storskalig drift och gör det svårare för diversifierade, mindre och mer platsbaserade produktionssystem att konkurrera.
- Livsmedelsberedskap behöver inte bara handla om att producera och lagra mer inom landets gränser, utan också om att bygga resilienta system som klarar kriser.
- Lantbruk som bygger upp sina verksamheter på lokala resurser kan många gånger klara sig bättre ekonomiskt och agera mer självständigt än gårdar som är mer sårbara i sitt beroende av insatsvaror och internationella marknader.
- Det som är konstruerat kan konstrueras om: många positiva produktionslösningar och modeller behöver inte uppfinnas på nytt, de existerar redan i exempelvis andelsjordbruk, resurssnåla gårdar och samarbeten mellan organisationer. De kan stöttas och spridas.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är många i studiecirkeln.

- Vad tar du med dig från ämnet i förra träffen och vilka kopplingar ser du till temat för denna träff?
- Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Stack något ut, något särskilt intressant, eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Frågor för att nå djupare i dagens ämne.

- Vet du var maten du köper mest av kommer ifrån, vem som producerat den och under vilka villkor? Vad skulle det krävas för att du skulle veta mer?

Joel och Pim beskriver att jordbrukspolitiken kommit att gynna storproduktion och gjort det allt svårare för de små.

- Vad tror du att det får för konsekvenser på lång sikt för bönderna, för maten vi äter, för ekosystemen och för samhället i stort?

Pim lyfter exempel på studier om lokalbaserade, resurssnåla sätt att producera mat.

- Fanns det något i det som lockade intresse? I så fall, vad, och varför?

Joel beskriver andelsjordbruket som ett system med helt andra spelregler.

- Vad är det som skiljer det från de vanligaste sätten att köpa mat idag?

Pim och Joel menar att dagens debatt om livsmedelsberedskap mest utgår från en linjär logik, exempelvis om lager och inhemsk produktion av insatsvaror (som konstgödsel) – men att detta inte löser den sårbarhet som finns i systemet. De efterlyser istället det de kallar en "hållbar" eller "långsiktig" beredskap, som handlar om ökad rådighet och stärkta, lokala system som klarar av störningar.

- Vad uppfattar du som skillnaden mellan de här två sätten att se på beredskap? Vad tror du själv skulle krävas för starkare livsmedelsberedskap, i din närhet och nationellt?
- Finns det något i din närmiljö, såsom en lokal producent, ett andelsjordbruk, en odlingsförening eller en organisation, som du redan känner till men inte engagerat dig i? Vad skulle krävas för dig att kunna göra det?

EFTERRÄTT ≈ 10-15 MIN

Frågor för att summera dagens samtal.

•Finns det något du ser annorlunda på efter dagens cirkel?

FÖRDJUPNING OCH TIPS

- Nordbruk och La Via Campesina
- SLU:s faktablad om jordbruksmetoder
- Reformatens Handlingsbok – exempel på initiativ och alternativa modeller
- Lantbruket, samhället och den biologiska mångfalden, rapport av Naturskyddsföreningen och Ekologiska lantbrukarna
- Studiecirkeln Mat, mark och mångfald Naturskyddsföreningen, Ekologiska Lantbrukarna och Studiefrämjandet ger verktyg och ökad förståelse kring svårigheter och möjligheter kring matproduktion i framtida landskap

REFERENSLISTA

1. Jordbruksverket (2025). Långa tidsserier – Basstatistik om jordbruket åren 1866–2024.
2. Naturskyddsföreningen (2023). Lantbruket, samhället och den biologiska mångfalden.
3. Einarsson, R. & Röös, E. (2026). Räcker maten? *En analys av Sveriges näringsmässiga försörjningsgrad.* Stockholm Resilience Centre, Stockholms universitet. https://www.plateresearch.org/aktuellt/innehall-aktuellt/2026-03-17-rapport---racker-maten
4. Regeringskansliet. En livsmedelsstrategi för jobb och hållbar tillväxt i hela landet. https://www.regeringen.se/regeringens-politik/en-livsmedelsstrategi-for-jobb-och-hallbar-tillvaxt-i-hela-landet/
5. Regeringskansliet (2025). Livsmedelsstrategin 2.0. https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2025/03/livsmedelsstrategin-2.0
6. Regeringskansliet, 2026. *En livsmedelsstrategi för jobb och hållbar tillväxt i hela landet.* https://www.regeringen.se/regeringens-politik/en-livsmedelsstrategi-for-jobb-och-hallbar-tillvaxt-i-hela-landet/; Regeringskansliet, 2025. *Livsmedelsstrategin 2.0.* https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2025/03/livsmedelsstrategin-2.0
7. Europeiska kommissionen. Den gemensamma jordbrukspolitiken - Jordbruk och landsbygdsutveckling. https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy_sv; Regeringskansliet. *EU:s gemensamma jordbrukspolitik*. https://www.regeringen.se/regeringens-politik/eus-gemensamma-jordbrukspolitik/
8. Kugelberg, S., Bartolini, F., Kanter, D. R., Milford, A. B., Pira, K., Sanz-Cobena, A., & Leip, A. (2021). Implications of a food system approach for policy agenda-setting design. In *Global Food Security* (Vol. 28). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100451;
   Thomas, J. (2018). Discourses on sustainability in the French farming sector: the redefinition of a consensual and knowledge-intensive “agroecology.” In D. H. Constance, J. Konefal, & M. Hatanaka (Eds.), *Contested sustainability discourses in the agrifood system* (Chapter 9).
9. Reformaten. *Bonderådet*. https://reformaten.com/bonderadet/

TRÄFF 4:

KONSUMENT ELLER MEDBORGARE?

I den här träffen utforskar vi skillnaden mellan matsystem som utvecklas utifrån ett fokus på människors ansvar som konsumenter, till ett fokus på människors roller som aktiva medborgare. Vi pratar om skillnaden mellan att lägga ansvaret för förändring på enskilda konsumenter och att se vilka förändringar som behövs på samhälls- och systemnivå för att åstadkomma en bred omställning av dagens matsystem. Vi utforskar också hur vår känsla av att kunna göra skillnad formas av hur vi ser på oss själva, vår roll i samhället och vårt samspel med andra.

I poddavsnitt #4 gästas Sébastien av Katarina Graffman som är doktor i kulturantropologi och har studerat människors beteenden som konsumenter. I ett samhälle där vår identitet är starkt sammankopplad med konsumtion intresseras hon av att observera hur marknadsföring och marknadsstrategier formar beteenden, särskilt eftersom det är något vi själv sällan lägger märke till. I poddavsnittet medverkar också Johan Hjerpe som är designer och jobbar med frågor om hur vi kan utforma matmiljöer, handlingsplatser och stadsplanering som underlättar för människor att mötas kring maten, lära sig, och agera som medborgare, inte bara som konsumenter.

GÄSTER:

Katarina Graffman
Doktor i kulturantropologi

Johan Hjerpe
Designer

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

MATEN, MER ÄN ETT FRITT VAL?

Sébastien, Johan och Katarina utmanar föreställningen att det främst är konsumenters enskilda, fria val och ansvarstagande som avgör utvecklingen i dagens matsystem. Sociala sammanhang och traditioner färgar våra mat- och kostvanor, och vi formas av hur maten produceras, prissätts, marknadförs och görs tillgänglig.

Sébastien lyfter att det stora utbudet i butiken kan ge en känsla av valfrihet och möjlighet att styra genom konsumtionsval. Val såsom huruvida vi väljer ekologiskt, svenskt, närodlat, rättvisemärkt… Samtidigt påpekar han och de andra i samtalet att hyllplacering, kampanjer och prissättning i butiker i hög grad styr vilka produkter som dominerar och vad vi väljer att köpa. Exempelvis visar studier att butiksplacering i ögonhöjd ökar försäljningen med 30 till 40 procent.[1]

Bakom den enskilda måltiden finns matmiljöer utformade för försäljning, en handel där några få aktörer har stor makt över utbudet, och kulturella normer som avgör vad vi uppfattar som en självklar måltid. Katarina lyfter att dagens konsumtionskultur har stor påverkan på allt vi gör, inklusive i att forma identitet. Föreställningar om matens kvalitet, smak och status formas i sociala sammanhang och förstärks systematiskt av marknadsföring och media.

RÄCKER DET MED MER KUNSKAP?

Ett vanligt antagande i arbetet för att styra matkonsumtionen i en hållbarare och hälsosammare riktning är att människor gör bättre val så snart de får bättre kunskap om maten de handlar. Katarina menar dock att kunskap sällan räcker på egen hand. Informationens effekt är begränsad om den inte kombineras med förändringar i de miljöer där vi fattar våra beslut. Hon lyfter att exempelvis reglering och lagstiftning kan vara ännu viktigare verktyg. Det är styrmedel som kan vara långt mer effektfulla än exempelvis informationskampanjer, men kan också möta motstånd och avfärdas som marknadsinskränkningar.

Johan talar om att miljöerna omkring oss har stor påverkan på våra preferenser och tankar om maten. Ett illustrerande exempel syns i hans berättelse om ett event han var med och arrangerade vid Järvafältet inom projektet Stadsdelskök. [2] Där fick en mellanstadieklass laga lunch på ekologiska råvaror tillsammans med kockar. När maten var klar presenterade barnen stolt sina rätter inför publik. Johan beskriver hur engagerade barnen blev och hur stolta de var över det de hade åstadkommit. Efter aktiviteten samlades också barnen för att diskutera vilken typ av mat de skulle vilja se i sitt område om de själva fick välja. De berättade då att de önskade sig amerikanska snabbmatskedjor, stora

hamburgerrestauranger och tårtpalats – idéer som sannolikt påverkats av den mat de möter genom reklam, sociala medier och populärkultur.

Barnen drömde alltså om snabbmat när de fantiserade, men när de själva fick laga mat tillsammans med andra blev de engagerade, nyfikna och stolta. Sådana typer av erfarenheter har möjligen en kraft att förändra barnens förhållande till maten på ett sätt som enbart information inte hade gjort.

KONSUMENT ELLER MEDBORGARE

I poddavsnittet återkommer frågan om skillnaderna mellan att fokusera på konsumenter och medborgare. Johan beskriver konsumenten som någon som deltar i det ekonomiska systemet, medan medborgaren också deltar på fler sätt i en demokrati. Han lyfter olika exempel på mer demokratiskt styrda institutioner, såsom bibliotek och simhallar, som finansieras gemensamt och som vi kan påverka på flera sätt, inte bara genom att använda dem. När det gäller mat finns betydligt färre sådana institutioner.

Katarina pratar också om medborgarens roll i förändringsarbete, och att det till stor del handlar om vår förmåga att organisera oss och skapa nya normer gemensamt.

EN ANNAN BERÄTTELSE OM MATEN

Mot slutet riktas blicken framåt, mot bilder av matsystem som bygger på relationer, delaktighet och gemensamt ansvar. Där maten kan ses som en del av det gemensamma samhällslivet snarare än enbart en vara.

Mot slutet av avsnittet diskuterar deltagarna även Matupprorets politiska påverkansarbete och hur matmiljöer kan påverkas genom politiska beslut på olika nivåer. (Vill du lära dig mer om det kan du läsa Matupprorets politiska krav [3]).

Genomgående i samtalet görs det tydligt att våra matval spelar roll, men att förändring också handlar om hur vi tillsammans, som medborgare, kan forma strukturerna som styr vilka val som är enkla eller svåra att göra.

FÖRDJUPNING

OM ATT SKAFFA MAT FRÅN POSITIVA MATSYSTEM

I avsnittet pratar gästerna om utmaningarna med att förstå och navigera märkningar på mat, och problemet med att ingen specifik märkning erbjuder alla lösningar.

Matupproret lyfter matfrågan från individ till systemnivå, och tydliggör att det inte handlar om att enskilda konsumenter ska ta allt ansvar, utan att det framför allt är beslutsfattare som måste skapa förutsättningar för hälsosam, rättvis och hållbar produktion och konsumtion. Trots att konsumentmakt är ett koncept att utmana, finns det stort värde i att de som kan – och som har kunskap, råd och tillgång – stöttar system och initiativ som bidrar till att bygga positiva alternativ.

Som ett stöd för att lära dig mer om möjligheterna har Matupproret tagit fram en guide för hur vi kan tänka när vi införskaffar mat, som du kan kika på om du är nyfiken.

Scanna QR-koden
KLICKA HÄR

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN PODDAVSNITTET:

- Våra matval formas i hög grad av marknadsföring och den matmiljö vi befinner oss i, butiksmiljöer, utbud och prissättning, mer än enbart av välinformerade och genomtänkta köpbeslut.
- Vi bär ett ansvar för vår egen hälsa, men hälsa är också ett systemutfall. Ett ensidigt fokus på konsumentens ansvar kan lägga en tung börda på enskilda individer, samtidigt som de strukturer och regler som formar våra val lämnas oförändrade.
- Det går att skapa fysiska platser och sammanhang där människor möts i handling och relationer kring god, hållbar och hälsosam mat. Medborgare kan skapa det i sin närhet, men också efterfråga större förändringar politiskt. Medborgerligt inflytande över maten kan också värderas högre i exempelvis offentligt finansierade verksamheter och i stadsplanering.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är många i studiecirkeln.

• Vad tar du med dig från ämnet i förra träffen och vilka kopplingar ser du till temat för denna träff?

• Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Stack något ut, något särskilt intressant, eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Frågor för att nå djupare i dagens ämne

I avsnittet nämner Katarina att vi lever i en konsumtionskultur i Sverige, att konsumtion präglar de flesta delar av våra liv. Katarina och Sébastien pratar om att vårt kylskåp reflekterar en del av vår personliga konsumtion, kanske även våra värderingar och kunskap.

• Håller du med?

• Hur ser det ut i ditt kylskåp? Hur kommer det sig att de sakerna finns där? Finns det något du önskar såg annorlunda ut? Kan ni inspirera och dela med varandra i gruppen?

Katarina och Johan utmanar bilden av oss som rationella konsumenter som själva styr våra val, och lyfter att utbud, prissättning och marknadsföring i hög grad styr åt oss, utan att vi märker det. Tänk på maten du köpt eller ätit den senaste veckan:

• Finns det något som du inte hade tänkt äta eller köpa i förväg?

• Om du spårar bakåt, var såg du det först? Var det i butiken, i reklam, hos någon annan? Vad gjorde att just det fångade dig och påverkade ditt val just då? Upplever du det som ett fullständigt fritt val formade utifrån dina preferenser och behov?

Johan delar i avsnittet reflektioner kring olika institutioner och strukturer som skulle kunna öka det medborgerliga inflytandet i matsystem. Nedan följer några övningar för att reflektera mer kring just det.

NAMNBYTARLEKEN

Tänk på en verksamhet nära dig och byt ut eller lägg till mat i namnet. Börja med att behålla det praktiska i verksamheten: samma antal anställda, samma lokaler, samma finansiering – men verksamheten har nu ett fokus på mat. Vad händer där då? Hur skulle det fungera?

Några exempel för att leka med tanken:

Folkets hus blir Matens hus. Hur ser matkalendern ut där?
Biografen blir Matografen. Vad visas och händer där?
Idrottshallen blir Mathallen. Vilka matlag tränar där?
Biblioteket blir Matbiblioteket. Vad fylls det av? Lagade rätter? Redskap? Vad gör en matbibliotekarie?

Diskutera mellan er, eller välj att rita med penna och papper ut hur det skulle kunna se ut i verkligheten.

OFFENTLIGA VERKSAMHETER FÖR MATEN, MED MEDBORGERLIGT INFLYTANDE

Stora förändringar har ofta haft ett offentligt fundament: Den kommunala musikskolan lade grunden för det svenska musikundret. En tidig bredbandsutbyggnad satte Sverige på kartan som IT-nation. Lagen om bostadsrätt från 1930 möjliggjorde kooperativt boende i stor skala. Danmarks position som matnation är ingen slump, de har arbetat strategiskt med mat från offentligt håll i årtionden.

Diskutera: Vilka offentliga strukturer skulle kunna göra motsvarande för maten i Sverige? Vad skulle behöva finnas på plats?

EFTERRÄTT ≈ 10-15 MIN

Frågor för att summera dagens samtal.

- Finns det något du ser annorlunda på efter dagens cirkel?

FÖRDJUPNING OCH TIPS

- Boken Vi är vad vi köper: konsumtionskulturen är här för att stanna (2020) av Katarina Graffman och Jacob Östberg
- Rapporten Därför äter vi som vi gör: En kunskapsöversikt om matval (2024) av Spendrup, S., Tellström, R., & Fernqvist, F, SLU
- Social Food Environments – en installation för att visionera ett matsystem som är förankrat i relationer och samarbete

REFERENSLISTA

1. Dreze, X., Hoch, S.J. and Purk, M.E., 1994. Shelf management and space elasticity. Journal of retailing, 70(4), pp.301-326.; Chandon, P. and Wansink, B., 2012. Does food marketing need to make us fat? A review and solutions. Nutrition reviews, 70(10), pp.571-593.
2. Reformaten. Stadsdelskök. https://reformaten.com/stadsdelskok/
3. Matupprorets politiska krav. https://drive.google.com/file/d/1XkSOvPlPo-jvnoBVdrqWx7JlpiAecHJu/view

TRÄFF 5:

HUR STYRS DAGENS MATSYSTEM?

I den här träffen riktar vi blicken mot makten bakom maten. Mot beslut, strukturer och aktörer som formar vad som hamnar på våra tallrikar.

I poddavsnitt #5 gästas Sébastien av Ann-Helen Meyer von Bremen och Jan Bertoft. Ann-Helen är författare, journalist och småbonde på Sunnansjö gård i Uppland, och har i snart fyrtio år skrivit om maktstrukturer som formar Sveriges matsystem. Jan är konsumentexpert och var i nästan tjugo år generalsekreterare för Sveriges Konsumenter. Han har sett inifrån hur resursfördelningen mellan industri och konsumentrörelse formar vilka perspektiv som tar plats. Tillsammans diskuterar de varför matsystemet ser ut som det gör, vem som tjänar på att det förblir så, och var förändring är möjlig.

GÄSTER:

Ann-Helen Meyer von Bremen
Författare, journalist och småbonde

Jan Bertoft
Konsumentexpert och författare

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

STRÄVAN EFTER LÅGA PRISER

Låga priser på mat står ofta i fokus i dagens matsystem. Ann-Helen lyfter reflektioner över att människor idag även spenderar en mycket mindre andel av sina inkomster på mat jämfört med hur det såg ut för 50 år sedan. Maten stod tidigare för omkring 40 procent av inkomsten, medan den idag står för omkring 13 procent. Boendet är numera den enskilt största utgiftsposten och står för ungefär 24 procent.[1]) I ett samhälle där allt mindre av budgeten går till mat menar Ann-Helen att konkurrensen om låga matpriser blivit allt hårdare. Jan lyfter att dagligvaruhandeln samtidigt har makt att forma vad som marknadsförs och hur: är det främst pris som lyfts fram, eller kommuniceras även hälsa, ekologi eller andra värden?

VEM BESTÄMMER VAD SOM HAMNAR PÅ TALLRIKEN

Jan och Ann-Helen bygger tillsammans med Sébastien vidare på frågan om förutsättningarna för konsumenter att “äta rätt” i dagens matsystem. Jan som länge arbetat med konsumentfrågor lyfter att konsumtionen till stor del formas av hur dagligvarukedjor och stora leverantörer utformar sitt sortiment, placerar produkter i butiken och marknadsför olika varor. Att företag använder kunskap om konsumentbeteende för att påverka våra matval, exempelvis genom butiksmiljöer, produktplacering, kampanjer och prissättning. Han nämner att denna kunskap ofta bygger på forskning med fokus på marknadsföring och försäljning, snarare än på vad som nödvändigtvis är bäst för miljön eller människors hälsa.

Ann-Helen beskriver att utvecklingen inom dagens matsystem följer av ett samhälle som strävar efter ständig ekonomisk tillväxt. Där den som producerar billigast vinner, och där aktörer med makt och skalfördelar har bäst förutsättningar att fortsätta utöka sina verksamheter.

FÅ KEDJOR OCH ETT OLIGOPOL

Flera delar av Sveriges livsmedelskedja kontrolleras av ett fåtal stora företag som tillsammans står för en stor del av marknaden.

Ett tydligt exempel är inom dagligvaruhandeln. I podden pratas det om 'tre stora' kedjor – med syftning på Ica, Axfood och Coop som länge varit de dominerande, med egna butiksnät och inköpsorganisationer. Lidl har över tid även tillkommit som en dagligvarukedja med större marknadsandelar. Tillsammans står dessa fyra kedjor för nästan hela den svenska dagligvarumarknaden.[2] Dessa företag är till stor del de som sätter villkoren för producenterna, ramarna för utbudet och spelreglerna för marknaden inom dagligvaruhandeln.

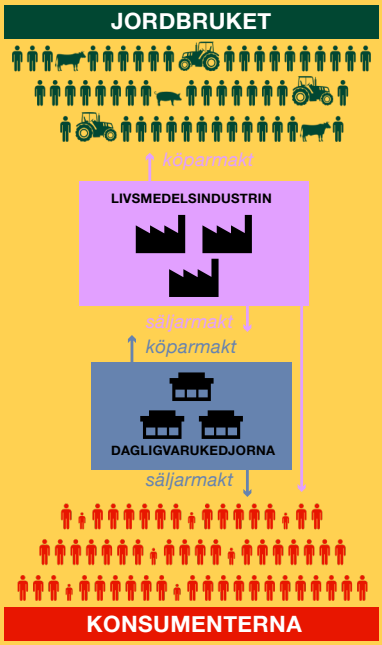
Att marknaden domineras av få aktörer kan framstå som effektivt, men det påverkar också konkurrensen. Konkurrensverket konstaterar att de fyra kedjorna, tack vare sin marknadsmakt i ett oligopol, har kunnat ta ut högre marginaler än vad deras kostnader faktiskt motiverar. Med andra ord innebär det bristande konkurrenstrycket att kedjorna har haft utrymme att hålla uppe priser och marginaler på en nivå som gynnar deras egna vinster.[3]

Att makten över maten koncentreras till allt färre och större företag är en trend som även syns globalt.[4] Gästerna menar att den svenska utvecklingen också förstärkts av EU:s politik – dels genom en gemensam logik om att produktion ska ske där den är billigast, dels genom jordbruksstödet CAP, som fördelas efter hektar och därmed gynnar stora gårdar.

FAKTARUTA

MATSTRUKTURER I LIVSMEDELSKEDJAN

Livsmedelskedjan förenklas som en resa från jord till bord i några få steg: råvaror produceras av bönder, förädlas av industrin och distribueras via grossister och butiker till konsumenterna. Den här strukturen brukar beskrivas som ett timglas.[3] Längst upp finns många bönder – i Sverige och internationellt – men varje producent är ofta liten och har begränsade möjligheter att påverka priser och villkor. Längst ner finns många konsumenter som kan uppleva att de väljer fritt, men som i praktiken möter ett utbud och prisnivåer som redan har formats längre upp i kedjan. I mitten av timglaset smalnar det av: där domineras förädling, grossistled och handel av ett relativt litet antal stora företag. Det är också här som skalfördelar och kapital spelar störst roll – något som gynnar stora aktörer.[5] När många producenter och många konsumenter blir beroende av ett fåtal mellanhänder samlas marknadsmakten i mitten. De företag som kontrollerar ”passagen” mellan bonden och butikshyllan får därmed ett stort inflytande över vilka villkor producenter och leverantörer möter och vilka produkter som i slutändan når konsumenten.[6]



Källa: Konkurrensverket
Illustration av Per Thornéus

FÖRDJUPNING

RISKERNA MED MARKNADSKONCENTRATION

FN:s miljöprogram (UNEP) och Chatham House beskriver marknadskoncentration som en av tre "inlåsningar" i det globala matsystemet. Marknadskoncentration innebär enligt rapporten att privata aktörer kan bli motståndskraftiga mot förändring och konkurrens, vilket begränsar bönders handlingsutrymme och inkomster. Du kan läsa mer om det här.[7]

Scanna QR-koden

POLITIKEN SOM FORMAR SYSTEMET

Ann-Helen, Jan och Sébastien lyfter sin syn på den nuvarande livsmedelsstrategin i Sverige. Deras analys liknar den hos gästerna i andra avsnitt: att det är en strategi som fokuserar på att öka volym, export och konkurrenskraft, på bekostnad av andra mål som holistisk hållbarhet och hälsa.

Industriföretag spelar en stor roll i livsmedelspolitikens utveckling i Sverige liksom på högre nivå inom EU. Jan nämner att det i Bryssel finns ungefär 30 000 lobbyister, det vill säga personer som arbetar med att påverka politiska beslut och lagstiftning på uppdrag av organisationer, företag eller intressegrupper. Av dessa jobbar ca 60 för konsumentintressen. Resterande representerar näringsliv, handel och jordbruk. Jan menar att konsumentintressen har svårt att konkurrera med de resurser och den organisation som industrin kan mobilisera.

Allt detta handlar inte nödvändigtvis om problem orsakade av enskilda aktörer, utan snarare om hur spelplanen utformas. En omvandling av dagens matsystem handlar därför också om själva processen: att många olika aktörer får vara med, att prioriteringar görs på ett genomtänkt sätt, och att det finns utrymme att ompröva och lära längs vägen.[8]

FÖRDJUPNING

LIVSMEDELSPOLITISKA RÅDET

I avsnittet pratar gästerna om hur livsmedelsstrategin har formats och om det stora inflytande som aktörer inom livsmedelsindustrin haft i processen. Ett exempel är Livsmedelspolitiska rådet, som regeringen inrättade 2024. Rådet var en del av arbetet med att utforma Livsmedelsstrategin 2.0 och hade bland annat till uppgift att bidra med tankar och idéer om strategins inriktning. Rådet består till stor del av VD för några av Sveriges största livsmedelsföretag och företrädare för branschorganisationer (se bild). (Du kan läsa mer om det Livsmedelspolitiska rådet här.[9])

Bild: Bearbetad efter originalbild publicerad av Regeringskansliet.

FAKTARUTA

COOP-DOMEN – VAD HÄNDE OCH VAD SÄGER DET OSS?

I avsnittet pratar gästerna om hur försäljningen och marknadsföringen av ekologisk mat har förändrats över tid. I samband med det nämns bland annat en dom som föll mot dagligvarukedjan Coop.

Bakgrunden är att Coop år 2015–2016 producerade och spred en reklamfilm, Ekoeffekten, som följde en familj som bytte till ekologisk mat i två veckor. Urinprov visade att halterna av bekämpningsmedel i kroppen minskade under de två veckorna. Budskapet i filmen var att ekologiskt är bättre för hälsan.

Branschorganisationen Svenskt Växtskydd, som representerar företag som säljer bekämpningsmedel, stämde Coop. Domen blev fällande. Coop fick inte längre använda de aktuella reklamfilmerna och ett antal liknande påståenden om ekologiska livsmedels hälso- och miljöfördelar.[10]

Sedan domen föll mot Coop har det väckt frågor om förutsättningarna för att marknadsföra hållbarare och hälsosammare mat, och om maktfördelningen mellan de aktörer, målsättningar och intressen som styr vad som kommuniceras om maten vi äter.

PRISET PÅ BILLIG MAT

Mål om låga priser tar inte alltid hänsyn till vad maten verkligen kostar ur ett samhällsperspektiv. Det billiga priset i butiken är ofta subventionerat av låga löner för arbetare i producentledet, med pressade arbetsvillkor. När du drar ditt kort i kassan speglar prislappen på maten inte heller dess så kallade externa kostnader. Om den hade gjort det, hade maten varit det dyraste vi betalar för i samhället. Priserna på kvittot täcker inte kostnaden för växthusgaserna från djurhållningen, näringsläckaget till Östersjön, eller de framtida sjukvårdskostnaderna. De skjuts på framtiden - på miljön eller på skattebetalarna. Som ett exempel på de externa kostnaderna av ohälsa nämner Jan att Folkhälsomyndigheten visat att obesitas kostar det svenska samhället 125 miljarder kronor om året [11], mer än hela rättsväsendet inklusive polis och domstolar. Kostnader som hade kunnat undvikas med fler insatser för att gynna den matrelaterade hälsan på befolkningsnivå.

I många fall bygger billiga matpriser dessutom på tuffa arbetsvillkor i producentledet. I charkfabriker och slakterier är arbetet tungt, repetitivt och underbetalt. I bär- och grönsaksodlingar är vi djupt beroende av utländsk säsongskraft under ofta bristfälliga villkor. Det billiga priset i butiken är i själva verket subventionerat av löner som inte är höga nog och arbetsvillkor som inte är hållbara.

Forskning visar att matsystemomställning kan hindras av en så kallad “billig mat-logik” som präglar de subventioner, skatter och regelverk som formar den globala livsmedelsmarknaden. [12] Omställningen skulle därför enligt forskningen gynnas av att utforma ekonomiska styrmedel som beaktar matens miljö- och hälsokostnader, mer än bara pressade priser.

Gästerna lyfter flera exempel på hur politisk styrning skulle kunna påverka priserna i matsystemet. Ann-Helen föreslår bland annat skatt på konstgödsel och avgifter på bekämpningsmedel, samt att EU-stödet omfördelas från stora lantbrukare till mindre. Jan pekar på länder som redan infört producentavgifter på socker, exempelvis Norge där läskskatt implementerats, eller i Portugal där intäkterna öronmärkts till folkhälsosatsningar. Danmark har förbjudit PFAS-baserade pesticider, trots en betydande kostnad. Gästerna pekar på att styrning kan fungera, men att den ofta kommer med ett pris som politiker sällan vågar ta i, särskilt när matpriser redan är ett känsligt ämne.

VAD KAN FAKTISKT GÖRAS?

Jan och Ann-Helen har lite olika syn på var den största förändringspotentialen finns, och antyder att strategierna för positiv förändring är många.

Jan tror fortfarande att det finns kraft i konsumentmakt och politisk påverkan inom de befintliga strukturerna: e-post till butikschefer, införande av en matskatteväxling, och att öronmärka intäkter från producentavgifter på socker till folkhälsosatsningar. Han tror också på att sätta press på handeln att göra miljö- och hälsoinriktade satsningar.

Ann-Helen är mer skeptisk till förändring inifrån. Hennes linje är att dra pengar ur det gamla systemet, att handla i andra kanaler eller direkt från bonden, odla lite själv, påverka sin kommun och att bygga upp alternativ parallellt. Hon tror starkt på betydelsen av att agera på kommunnivå där effekterna syns direkt. Dessutom förespråkar hon införandet av en skatt på bekämpningsmedel, vilket skulle göra det dyrare att odla i konventionella produktionssystem.

Det som Jan och Ann-Helen samtidigt är överens om är att det borde vara lätt att göra rätt. Många strategier är möjliga för att åstadkomma en omfattande omställning av dagens matsystem.

FÖRDJUPNING

VEM STYR VAD?

Matsystemet påverkas av beslut och regelverk på flera nivåer. EU sätter ramar för jordbrukspolitik, handel och konkurrens. Nationell politik fastställer mål för livsmedelsproduktion, miljö, klimat, folkhälsa och beredskap. Myndigheter omsätter dessa mål i regler, stöd och tillsyn. Regioner och kommuner påverkar genom planering, upphandling och offentliga måltider.

EU-nivå
En stor del av ramarna för jordbruk, handel och livsmedel beslutas på EU-nivå. Den gemensamma jordbrukspolitiken (CAP) styr hur stöd fördelas. EU beslutar också om konkurrensregler, handelsavtal, livsmedelssäkerhet och delar av miljö- och klimatpolitiken. Det betyder att viktiga förutsättningar för svenskt jordbruk och matproduktion bestäms gemensamt med andra medlemsländer.

Svensk regering
Regeringen sätter nationella mål inom exempelvis livsmedelsstrategi, klimat, miljö, folkhälsa och beredskap. Den förhandlar i EU och omsätter EU-regler i svensk lagstiftning. Här formas de övergripande prioriteringarna.

Myndigheter
Myndigheterna genomför politiken. Jordbruksverket hanterar stöd och jordbruksfrågor. Naturvårdsverket arbetar med miljömål. Folkhälsomyndigheten med hälsa. Upphandlingsmyndigheten med inköpsregler. Det är många myndigheter som jobbar med matsystemet, men från var sitt håll, med sina egna mål och var sin budget.*

Regioner
Regionerna ansvarar för hälso- och sjukvård och regional utveckling. De har också rådighet över egna verksamheter, måltider, inköp och regionala ytor, inklusive vad som säljs, serveras och marknadsförs där.

Kommuner
Kommunerna ansvarar för markanvändning, fysisk planering, skola, äldreomsorg och offentliga måltider. De påverkar människors matmiljöer direkt, men inom ramar satta av EU-regler, nationell lagstiftning och budgetvillkor.

Varje nivå har ansvar. Ingen nivå styr helheten.

* - Organisationen Reformaten har beskrivit detta som en form av “silostruktur”, där ett alltför isolerat arbete med mål och arbetssätt hos en myndighet riskerar att motverka arbetet hos andra. En professor i kost och folkhälsa är expert på kostrelaterad ohälsa men behöver inte ha studerat markdegradation eller handelspolitik. En agronom känner produktionssystemet men kanske inte folkhälsans dimensioner. Systemet förstås bäst i helheten men regleras i delarna. (Se exempelvis Reformatens Matsystemsrapporten 2026 här.[13])

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN PODDAVSNITTET:

- Den höga maktkoncentrationen i matsystemet påverkar hela kedjan.
- Ett matsystem som fokuserar på mål om pressade priser, specialisering och volym döljer matens externa kostnader, det vill säga samhällskostnader såsom miljöförstöring, klimatpåverkan och sjukvård.
- Det konventionella, industriella matsystemets logik gynnar effektiv storskalig produktion, vilket kan leda till inlåsningar som försvårar omställning.
- När resursstarka aktörer dominerar lobbyism och beslutsunderlag riskerar politiken att spegla näringslivets intressen mer än allmänintresset, vilket kan bromsa omställningen.
- Det finns inte en enda strategi för förändring utan flera: påverkan inifrån systemet och byggande av alternativ parallellt är båda nödvändiga.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är många i studiecirkeln.

• Vad tar du med dig från ämnet i förra träffen och vilka kopplingar ser du till temat för denna träff?

• Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Stack något ut, något särskilt intressant, eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Frågor för att nå djupare i dagens ämne

Gästerna talar om att maten vi väljer i vardagen sker ur ett urval som redan gjorts åt oss – av vad butiker väljer att sälja, hur varor marknadsförs och placeras, och vilken kunskap om konsumentbeteende som styr det hela.

• Känner du igen det i din vardag? Vad är lätt att köpa och vad kräver ansträngning?

Timglasmetaforen beskriver hur makten samlas i mitten av matsystemet, mellan många bönder och många konsumenter.

• Hur ser du på den maktfördelningen? Märker du av den "smala midjan" i din vardag, och finns det sätt att handla som går utanför den?

Coop dömdes för sin kampanj om hälso- och miljöfördelarna med ekologisk mat.

•Hur tolkar du det? Vad säger det om spelreglerna i systemet och om vilken kunskap om maten som är möjlig att sprida offentligt?

•Vad tänker du om att priset på mat inte speglar vad den faktiskt kostar samhället (genom exempelvis miljö- och klimatpåverkan, sjukvårdskostnader)? Hur, och av vem, betalas de idag?

Jan och Ann-Helen har olika uppfattningar om var de starkaste hävstängerna finns för förändring: Jan tror på påverkan inifrån systemet, att exempelvis som konsument driva på för förändring inom handeln, medan Ann-Helen tror på att bygga alternativ vid sidan om, i närmare kontakt med produktionen eller lokalt i sin kommun.

- Vilken strategi känns mest trovärdig för dig och tror du att de utesluter varandra? Något du dras mer till, som du skulle vilja göra själv eller tillsammans med andra? Finns det ett första steg som går att ta redan idag?

Möjlig fördjupning: Texten visar att makt över matsystemet är utspridd mellan EU, stat, myndigheter, regioner och kommuner, men att "ingen nivå styr helheten". Gör det förändring lättare (fler ingångar) eller svårare (ingen har helhetsansvar)? Var skulle du själva helst rikta din energi om du ville påverka?

EFTERRÄTT ≈ 10-15 MIN

Frågor för att summera dagens samtal.

•Finns det något du ser annorlunda på efter dagens cirkel?

FÖRDJUPNING OCH TIPS

- Who's Tipping the Scales?: The growing influence of corporations on the governance of food systems, and how to counter it (IPES-Food 2023)
- Kapitel 10 "Lobbying – en ojämn kraftmätning" i boken Riggat! Så undviker du köpfällorna (2025) av Jan Bertoft
- Konceptet Kärnaffären som Jan nämner i avsnittet som ett initiativ för att minska de negativa effekterna inom de konventionella strukturerna inom dagligvaruhandeln.

REFERENSLISTA

1. TT/Svensk Dagligvaruhandel (2024). *Fakta om maten: Svenska hushåll spenderar allt mindre andel av sina inkomster på livsmedel.* https://via.tt.se/pressmeddelande/3438521/fakta-om-maten-svenska-hushall-spenderar-allt-mindre-andel-av-sina-inkomster-pa-livsmedel
2. Dagligvaruleverantörerna, DLF och Delfi Marknadspartner. (2025). *Dagligvarukartan 2025.* https://www.dlf.se/rapporter/dagligvarukartan-2025; Konkurrensverket. (2024). *Konkurrensverkets genomlysning av livsmedelsbranschen 2023-2024.* https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensverkets-genomlysning-av-livsmedelsbranschen-20232024/
3. Konkurrensverket. (2024). *Konkurrensverkets genomlysning av livsmedelsbranschen 2023-2024.* https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensverkets-genomlysning-av-livsmedelsbranschen-20232024/
4. IPES-Food, 2023. *Who's Tipping the Scales? The growing influence of corporations on the governance of food systems, and how to counter it.* https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensverkets-genomlysning-av-livsmedelsbranschen-20232024/
5. Patel, Raj. (2008). *Stuffed and starved: markets, choice and the battle for the world's food system.* HarperCollins.
6. Konkurrensverket. (2024). Konkurrensverkets genomlysning av livsmedelsbranschen 2023-2024. https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensverkets-genomlysning-av-livsmedelsbranschen-20232024/; Patel, Raj. (2008). *Stuffed and starved : markets, choice and the battle for the world's food system.* HarperCollins.
7. UNEP (2025). *Transformation to a healthy food system is blocked by three key barriers.* https://www.unep.org/news-and-stories/press-release/transformation-healthy-food-system-blocked-three-key-barriers
8. Kugelberg, S., Bartolini, F., Kanter, D. R., Milford, A. B., Pira, K., Sanz-Cobena, A., & Leip, A. (2021). Implications of a food system approach for policy agenda-setting design. In Global Food Security (Vol. 28). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100451
9. Regeringskansliet (2024). *Livsmedelsstrategin 2.0 tema för första mötet med Livsmedelspolitiska rådet.* https://www.regeringen.se/artiklar/2024/03/livsmedelsstrategin-2.0-tema-for-forsta-motet-med-livsmedelspolitiska-radet
10. Stockholms tingsrätt, Patent- och marknadsdomstolen, 2017. *Dom 2017-07-03, PMT 11299-16: KTF Organisation Aktiebolag / Coop Sverige AB.* Available at: https://toxicolour.blog/wp-content/uploads/2017/08/stockholms-tr-pmt-11299-16-dom-2017-07-031.pdf
11. Folkhälsomyndigheten. *Samhällskostnader för övervikt och obesitas.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/overvikt-och-obesitas/om-overvikt-och-obesitas/samhallskostnader-for-overvikt-och-obesitas/
12. UNEP (2025). Transformation to a healthy food system is blocked by three key barriers.
13. Reformaten (2026). Matsystemsrapporten 2026. https://reformaten.com/wp-content/uploads/2026/08/MSR_with-cover.pdf

TRÄFF 6:

HUR FORMAR VI FRAMTIDENS POSITIVA MATSYSTEM?

Vi har under studiecirkelns gång lärt oss om dagens matsystem, om utmaningarna och om öppningarna för positiv förändring. Nu blickar vi framåt och ställer frågan: hur gör vi? Och vad finns redan att bygga vidare på?

I poddavsnitt #6 möter Sébastien psykologen och doktoranden Greta Schettini som forskar om beroende, beteendeförändring och hållbarhet. Han möter också Cyrille Gaubert, samhällsentreprenör, engagerad i frågor om lokala matsystem och en av grundarna till Uppsala Matråd och Ulleråker gård. Tillsammans diskuterar de frågor om hur positiva matsystem kan ta form, betydelsen av engagemang och hur man håller motivationen uppe när förändringen tar tid.

GÄSTER:

Greta Schettini
Forskare på Karolinska

Cyrille Gaubert
Samhällsentreprenör

Lyssna på poddavsnittet

Scanna QR-koden eller **KLICKA HÄR**

ATT BYGGA EN NÄRMARE RELATION TILL MATEN

Det finns många sätt att bidra till en positiv omställning. En möjlig aspekt som gästerna lyfter i samtalet är hur relationen till maten kan påverka vad vi uppmärksammar och bryr oss om. Greta menar att den distans som många upplever till det de äter gör det svårt att känna empati för människorna och processerna bakom maten. Cyrille lyfter i sin tur hur upprepning kan göra att vi vänjer oss vid sådant vi egentligen vet är problematiskt, tills det framstår som normalt och oföränderligt. När maten blir mer närvarande och mindre anonym kan det därför bli lättare att se och bry sig om människorna och processerna bakom den. Det lokala, det vi kan se, ta på och mötas kring, blir också lättare att bry sig om.

Det kan se ut på flera sätt. Cyrille berättar om Uppsala Matråd som ett forum för att samla regionala aktörer och skapa en gemensam vision för maten lokalt. Också hur formandet av matrådet ledde till att skapa Ulleråker gård som blivit en mötesplats för urban odling, gemenskap och att utveckla den lokala matpolitiken. Sébastien beskriver också sitt arbete med butiken LIVS och hur det blivit en plats för att handla och mötas kring hållbar mat. Det är nu en etablerad butik och mötesplats där tillit till maten, producenterna och de bakomliggande systemen är en central utgångspunkt.

VAD KRÄVS FÖR ATT OMSTÄLLNINGEN SKA HÅLLA I LÄNGDEN

Greta bidrar med ett psykologiskt perspektiv på faktorer som kan både hindra och stärka vår förmåga att engagera oss i omställningsinitiativ. Hon menar att många personer redan har kunskap om problemen och om vägarna framåt, men att engagemang ofta bromsas av flera anledningar. Fungerande strukturer och gemenskaper kan därför enligt henne vara en nyckel till att omställningen känns möjlig och meningsfull. Dessutom påpekar hon att forskning om hållbarhetsengagemang visar att sociala sammanhang har stor betydelse för känslan av meningsfullhet, i kombination med den sakfråga som gruppen engagerar sig i.

Podden och Matupproret riktar fokus mot vad som kan ske när vi rör oss från ett avgränsat fokus på att skademinimera inom rådande system, till att skapa förebyggande och holistiska strukturer från grunden. Det vill säga, ett arbete för att undvika att de stora problemen uppstår från första början. Som Sébastien nämner betonar organisationen Reformaten betydelsen av att prata om matsystem i plural: det finns inte ett matsystem utan många, och olika system kräver olika lösningar. Det börjar med att analysera utmaningarna och möjligheterna där vi står, för att sedan ge näring åt strukturer som på sikt kan bygga holistiska lösningar.

TILLSAMMANS, INTE ENSAMMA

Avslutningsvis lyfter gästerna att förändring sällan bärs av enskilda individer. Sébastien påminner om att omställningen inte är en sprint utan ett maraton – den kräver sammanhang och struktur för att hålla i längden. Greta menar att motivation kräver att förändring känns möjlig, inte bara önskvärd, och att den känslan byggs socialt: se någon göra något bra, klappa i händerna, och fråga hur du kan hjälpa till. Cyrille bär med sig ett mantra: "Continuous improvement is better than delayed perfection" – man behöver inte göra allt perfekt, bara ta första steget.

FÖRDJUPNING

VILL DU FORTSÄTTA UTFORSKA?

Reformatens Handlingsbok[1] samlar en mängd platser, initiativ och konkreta exempel på hur positiva matsystem redan byggs: kunskap och inspiration för modeller som redan fungerar, redo att sprida och skala upp.

Scanna QR-koden
eller **KLICKA HÄR**

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS FRÅN

- Mötesplatser och lokalt engagemang kan göra omställningen konkret och bli en viktig del i att göra det möjligt.
- Omställning kan bli lättare med en gemensam vision.
- Om vi stärker relationen till mat förändras ofta också hur vi värderar den.
- Vi börjar inte från noll, det finns redan massor av positiva exempel att bygga vidare på — i Sverige och globalt.
- Omställning kräver samarbete mellan många aktörer: vardag, organisation och politik behöver röra sig i samma riktning.
- Man behöver inte göra allt, eller göra det ensam, för att bidra.

REFLEKTIONS-FRÅGOR

FÖRRÄTT ≈ 10-15 MIN

Dela era reflektioner från lyssning och läsning innan cirkeln, gärna i mindre grupper om ni är

- Vad tar du med dig från ämnet i förra träffen och vilka kopplingar ser du till temat för denna träff?
- Hur upplevde du din lyssning av poddavsnittet? Stack något ut, något särskilt intressant, eller något som var svårt att förstå?

HUVUDRÄTT ≈ 1 TIMME

Övningar för att bygga vidare på dagens tema

- Genom cirkeln har ni fokuserat på maten ur systemperspektiv, och berört frågor om hälsa, klimat, produktion, konsument/medborgarroll och makt. Var det någon av dessa trådar som landade särskilt starkt hos dig, och hur hänger den ihop med de andra, nu när du ser mer av helheten?

ÖVNING 1: INSPIRATION FÖR HUR VI KAN AGERA NU

Avsnittet visar att det redan finns många sätt att engagera sig för positiva matsystem. Den här övningen är ett tillfälle att reflektera över några kraftfulla exempel, och var det känns värdefullt att börja.

Läs Matupprorets guider [2] för hur vi som medborgare kan agera nu för mer positiva matsystem, i vardagen, på jobbet eller politiskt. Du kan läsa alla eller välja den som passar din situation bäst.

- Vad inspirerar dig mest? Finns det något du blir intresserad av att göra eller engagera dig för redan nu?
- Om det finns något som inspirerar, finns det hinder för att nå dit? Vad skulle du behöva för att lyckas?
- Är det några av behoven som flera av er delar? Går det att kroka arm på något sätt för att komma vidare med det i åtanke?

ÖVNING 2: VISION OCH LOKAL HANDLINGSPLAN

I avsnittet lyfter Cyrille att han anser att det ofta saknas en gemensam vision för våra matsystem.

- Tror du att det är möjligt att skapa en sådan?

Avsluta cirkeln med att skapa en konkret plan tillsammans. Vad vill ni faktiskt göra?

- Vad vill ni förändra – i vardagen, i närmiljön, eller i det politiska?
- Vem behöver ni prata med?

Låt planen vara enkel och verklig. Diskutera, och skriv eller måla gärna upp den tillsammans.

EFTERRÄTT

≈ 10-15 MIN

Samtala gemensamt

Hur blev cirkeln i relation till era förväntningar?

Ta fram och se tillbaka på samlingen av förväntningar som ni samlade i början av cirkeln. Överblicka och reflektera tillsammans:

- Nu när studiecirkeln kommer till ett slut: uppfyllde cirkeln era förväntningar?

Avsluta sedan med en sista gemensam reflektionsrunda:

- Ser du annorlunda på matsystemet nu jämfört med när du började? Vad har förändrats i hur du tänker?
- Efter den här studiecirkeln: hur ser du på skillnaden mellan att jobba med hållbar och hälsosam mat, och att jobba för hållbara och hälsosamma matsystem?
- Vad är dina viktigaste lärdomar? Finns det något du vill berätta för någon som inte var med?

FÖRDJUPNING OCH TIPS

- Reformatens Crash Course
- Reformatens bibliotek
- Paolo Freires bok *De förtrycktas pedagogik* (1968) nämns av Sébastien i avsnittet
- From Plate to Planet: How local governments are driving action on climate change through food (IPES-Food 2023)
- Omställningsnätverket

REFERENSLISTA

1. Reformaten (2025). Handlingsboken. https://drive.google.com/file/d/1Uu6e17tv6gUq9ALuz-TwAGiv-a2gDuVY/view
2. Matupprorets mapp med guider: https://drive.google.com/file/d/1Uu6e17tv6gUq9ALuz-TwAGiv-a2gDuVY/view

EN SUMMERING AV HELA STUDIECIRKELN

Vi började med att lägga en gemensam grund. Genom att reflektera kring maten utifrån ett systemperspektiv öppnade vi upp för nya sätt att förstå både problemen och möjligheterna, och varför omställning kräver att arbeta utifrån ett holistiskt perspektiv. Sedan utforskade vi hur maten hänger samman med vår hälsa, klimatet och naturen. Vi såg att de val och strukturer som gynnar människors hälsa ofta också sammanfaller med det som är bättre för planetens hälsa. Därefter riktade vi blicken mot hur maten produceras och vilka villkor som formar jordbruket. Vi undersökte hur politik, ekonomi och odlingsmetoder påverkar både dem som producerar maten och framtidens matsystem. Längs vägen ställde vi också frågan om skillnaden mellan konsument- och medborgarperspektiv på utvecklingen av våra matsystem. Vi har reflekterat över hur våra matval formas av samhället omkring oss och att verklig förändring inte bara handlar om individuella konsumentbeslut, utan också om matmiljöer, demokrati och delaktighet. Vi fördjupade oss sedan i hur dagens matsystem styrs – av ekonomiska drivkrafter, politiska beslut och maktförhållanden – och hur förändring blir möjlig när vi förstår de strukturer som ligger bakom det som först kan se ut som enskilda problem.

Och nu står vi här. Förhoppningsvis med fler frågor än när vi började, men också med en större förståelse för hur matsystemets olika delar hänger samman. Kanske ser vi maten på ett nytt sätt – inte bara som något vi äter varje dag, utan som en väg in i frågor om hälsa, rättvisa, natur, demokrati och framtid. Studiecirkeln har återkommit till en central poäng: att omställning inte börjar med att en person gör allt rätt. Den börjar när människor tillsammans ser en större helhet, samtalar om det och tar de första stegen mot förändring.

MATUPPRORET

Studiecirkeln har tagits fram med stöd av ABF. Genom ABF kan du gå en cirkel, få stöd och lära tillsammans med andra.