




Smaker av
förändring:
Recepthäfte



1 **Arbets**
2 **Arbets**
5 **Arbets**
13 **Arbets**
16 **Arbets**

ffd.fi
M.A.A.-JA
KOTTALOUSMÄSET
CONNECT
FOR GLOBAL
CHANGE
Euroopan unionin
osarahoittama

Vår mat i ett globalt sammanhang: Smaker av förändring

Food and Forest Development Finland – FFD
Fs4H frukostträff matfostran - 19.5.2026
Jenny Öhman



Vad är FFD och varför finns vi?

Jordbruk, inkomst, klimat - vad är FFD och varför finns vi?

- **Stöd för jord- och skogsbruksproducenter** och -organisationer i utvecklingsländer
 - Grundades av MTK, SLC, ProAgria och Pellervo Coop Center 2012
- Globalt är **2 miljarder människor** beroende av småskaligt jord- och skogsbruk
- Mer än 2 miljarder människor **använder dagligen trä** för sin hushållsenergi
- Jordbruket är en av de viktigaste drivkrafterna för **avskogning** i Asien, Afrika och Latinamerika
- **Endast 0,5 %** av klimatfinansiering når småbrukare

Producentorganisationer kan hjälpa småbrukare:

- nå större finansiering
- i övergången till mer hållbara och klimattåliga livsmedelssystem
- Från åtgärder på lokal nivå till strukturella förändringar - **lokalt agerande, men globalt inflytande** är hörnstenarna i FFD:s arbete



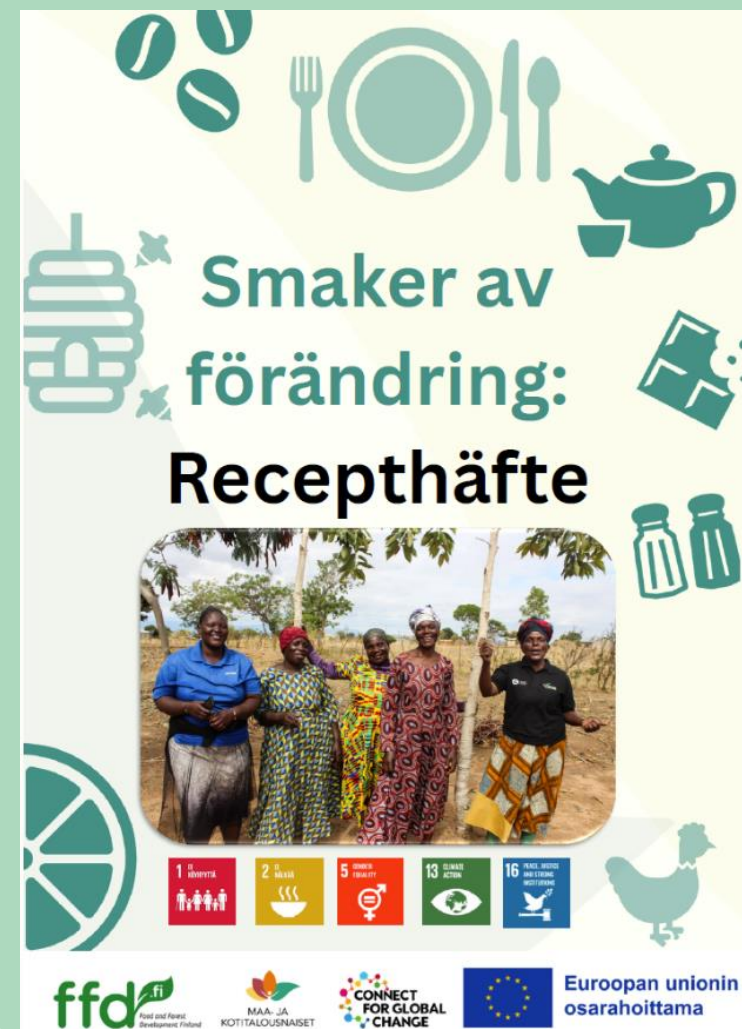
Smaker av förändring

SMAKER AV FÖRÄNDRING - MATERIALPAKET:

LÄROMATERIAL



RECEPTHÄFTE



WEBB-SPEL



Läromaterial: Världens smaker

Innehåll– tidsåtgång ca 15-45 min:

1. Vi är alla en del av världens livsmedelssystem
2. Småbrukarnas roll i världen – hur påverkas vi?
3. Hur är det att vara småbrukare ute i världen? (exempel: klimatförändringar, matsäkerhet, svinn, kvinnors roll – [video från Nepal \(2:51min\)](#) och [Tanzania \(1:14min\)](#))
1. Kaffe, te & kakao
2. Avokado
3. Kryddor ([Video omen ingefärsodlare: Tanzania, 1:29min](#))
4. Biodling och honung ([Video om honungsproduktion: Tanzania, 1:46min](#))
5. Påverka genomansvarfulla val – förstå hur dina val gör skillnad
6. Frågor och uppgifter



Teodling i Tanzania.



Kakaoträdet växer i tropiskt klimat, och kakaon görs av frön från dess frukt.



Mogna kaffebär är röda till färgen.

Recepthäfte

Vi lagar mat tillsammans för hållbar förändring – en tugga i taget!

Syftet med detta recepthäfte är att föra de globala matkedjorna, som ofta känns avlägsna, närmare vårt eget liv (och vår tallrik!)

I recepthäftet hittar du 17 läckra recept som hämtar inspiration från FFD:s projektländer, världens smaker och småbrukarnas liv. Recepten är inspirerade av bland annat den tanzanianska sötpotatisodlaren Hurumas lins- och sötpotatiscurry, NADO:s tillplattade potatis, den nepalesiske karpodlaren Shantis fisk-tacos och kaffeodlaren Theretinas saftiga mockarutor

Visste du?

I Tanzania tar vissa skolbarn med sig en egen mjölkflaska till skolan. Det är deras lunch.

Mjolk ger också småbrukare extra inkomster – som för den nepalesiska Sharmila på bilden, som tjänar pengar på att sälja buffelmjolk.



Vi vill väcka både hjärncellerna och smaklöknarna till att fundera över hållbarhetsfrågor kring maten ur ett globalt perspektiv!

Smaker av förändring: Recepthäfte

Innehållsförteckning

INLEDNING	
Vad är "Smaker av förändring"?	2
Materialets syfte	4
Handledarens guide - Praktiska tips	5
Frågor och uppgifter som stöd för handledaren	7
SOPPOR	
Tomat-bönsoppa	8
Maharagwe - Kenyansk bön-kokosoppa	9
Afrikansk jordnötssoppa (+ VIDEO)	10
Mullingtawny - kryddig kycklingsoppa	11
SALLADER OCH HUVUDRÄTTER	
Kachumbari - Afrikansk tomat sallad	12
Hurumas lins-sötpotatiscurry	13
Östafrikansk fiskgryta	14
Pilau med potatis	15
Nepalesiska karpodlaren Shantis fiskfyllda tortillor (+VIDEO)	16
NADO:s platta potatisar med ärtor	18
EFERRÄTTER	
Choklad-kokoskräm	19
Theretinas saftiga mockarutor	20
Lätt chokladkaka	21
Kryddodlaren delikatesskex (+ VIDEO)	22
Lätt bananbröd	23
Havre-bananplättar med honung och marinerade bär (+ VIDEO)	24
Traditionellt chai latte	26

Nepalesiska karpodlaren Shantis fiskfyllda tortillor

Tortillor är trevliga att äta tillsammans. Det är enkelt att göra tortillabröd själv, men du kan också ta en genväg och använda färdiga tortillabröd eller tacobröd. Som fyllning passar till exempel tillagat kättgrytor, olika bönor eller grönsaksrör, keso (grynast) och riven ost.

x 8-10 plättar
45 min
vegansk version:
lämna bort fisken

Tortillor

- 9 dl (durum)vetemjöl
- 1,5 tsk salt
- 1 dl olja
- 4 dl vatten

1. Mät upp ingredienserna i den ordning som står i ingredienslistan i en skål.
2. Blanda för hand tills degen är jämn och knåda den smidig och elastisk.
3. Forma degen till en rulle och dela den i 8-10 delar.
4. Kavla ut varje bit till tunna, runda plättor.
5. Stek dem snabbt på båda sidor i en het panna utan olja.
6. Vänd "plattan" när det börjar bildas ljusbruna prickar på ytan. Var försiktig så att den inte bräns.



Klicka HÄR och titta på en video om klimatsmart fiskodling i Nepal! Videon är på engelska.



Shanti Mahato från Nepal får en extra inkomst från fiskodling. På bilden torkad fisk. Bakom Shanti ser du hennes egna fiskdammar.



Theretinas saftiga mockarutor

x 20 bitar
40 min + avkylning
vegansk, glutenfri

- Botten:**
- 1 dl kakaopulver
 - 3,75 dl glutenfri mjölblandning (t.ex. Virtasalmen Viljatuote ljus)
 - 3 dl socker
 - 3 tsk bakpulver
 - 2 tsk vaniljsocker
 - en nypa salt
 - 3 dl ljummet/kallt vatten eller kaffe
 - 1 dl havre- eller annan växtbaserad mjölk (barista)
 - 1 dl rapsolja

- Glasyr:**
- 75 g mjölkfritt margarin
 - 0,75 dl kaffe
 - 5-6 dl florsocker
 - 5 msk kakaopulver
 - Till garnering: strössel, riven choklad eller liknande

1. Värm ugnen till 175-180 grader. Klä en form på cirka 20 x 30 cm med bakplåtspapper.
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Tillsätt vätskorna och oljan. Rör först om med slickepott eller stor sked, vänd runt ingredienserna. Blanda sedan till en jämn smet.
4. Häll smeten i formen med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen i 25-30 minuter.
Testa med en sticka att botten är genomgräddad. Fortsätt gräddningen vid behov 5 minuter i taget. Om smet fastnar på stickan är kakan inte färdig.
5. Låt botten svalna innan du gör glasyren.
6. Gör glasyren. Smält margarinet. Tillsätt kaffe. Sikta ner florsocker och kakaopulver. Börja med mindre mängd socker och tillsätt vid behov om glasyren känns för lös. Rör till en jämn smet och häll över kakan.

Tips!
Gör dubbel sats av både botten och glasyr om du vill ha en hel plåt med mockarutor. Om du inte behöver glutenfritt, ersätt mjölblandningen med motsvarande mängd vetemjöl.

Matlagning

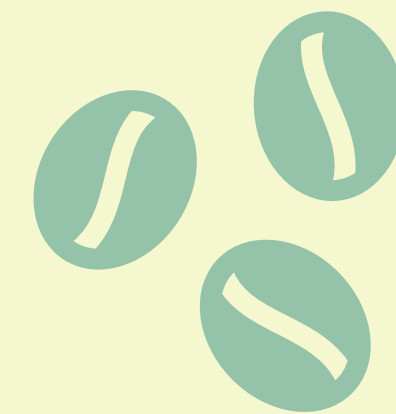


Bild: Susanna Wingvist/MKN Keskus



Spel

Hur anpassar sig småbrukare till de hot klimatförändringen medför?



Plock ur läromaterialet:

Vi är alla en del av världens livsmedelssystem

Världen på vår tallrik

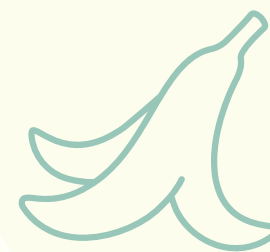
Kaffe, choklad, avokado, kryddor...Många av de matvaror vi är vana vid i vardagen kommer från andra länder. Det visar att våra matval hänger ihop med globala produktionskedjor. Det vi konsumerar här påverkar också människor och miljö i andra delar av världen.

Kunskap hjälper oss att göra bättre val

När vi förstår var maten kommer ifrån och hur den produceras, kan vi göra mer ansvarsfulla val – som stödjer både människors välmående och miljön.

Vi påverkar - och påverkas själva

Det vi köper påverkar vardagen för odlare på andra sidan jorden. Samtidigt påverkar till exempel klimatförändringar, torka och prissvängningar i världen också vad vi hittar i butiken – och till vilket pris.



Shanti Mahato från Nepal får extra inkomst från fiskodling.



Vet du skillnaden mellan kokbanan och banan?



Många småbönder odlar för hand eller med hjälp av oxar – utan maskiner. Den här bilden är från Nepal.

Småbrukarnas roll i världen – hur påverkas vi?



Visste du?

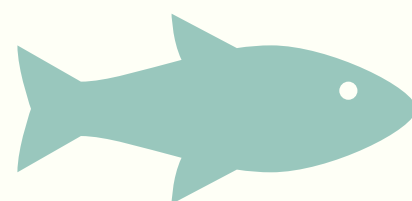
Småbrukare
producerar
70-80% av
världens
mat!

En grundpelare för världens matsäkerhet

Småbrukare producerar en stor del av världens mat, särskilt i utvecklingsländer, och spelar en viktig roll för att säkerställa att alla har tillgång till mat.

Vem är småbrukare?

En småbrukare brukar oftast mindre än 10 hektar mark, använder främst familjens arbetskraft och odlar en del av maten för eget bruk. I världen – särskilt i det som kallas den globala södern – spelar småbrukare en viktig roll. Det finns ungefär 475 miljoner småbrukare som odlar på mindre än 2 hektar mark, men de täcker ändå sammanlagt omkring 12 % av världens jordbruksmark.



En utsatt situation

Många småbrukare kämpar med klimatförändringar, svårigheter att nå marknader och brist på finansiering – vilket gör det svårt att få en hållbar försörjning.

En kraft för förändring

Genom att stötta småbrukare med utbildning och rättvisa marknader kan vi bidra till hållbar utveckling och minska fattigdom.

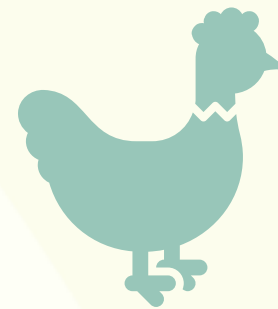


Huruma Mgaya är ledare för en lokal odlargrupp i Tanzania, och hon odlar bland annat sötpotatis (batat) och potatis.



I Nepal förbättrar odling av karpfisk i dammar familjernas näring och försörjning.

Hur är det att vara småbrukare ute i världen?



Vilka utmaningar har småbönder?

- **Klimatförändringen** gör odling svårare – torka, översvämningar och nya skadedjur hotar skördarna.
 - [Se en kort video om småbönder och klimatförändringen i Nepal.](#) (2:51)
- Många bönder lever i **fattigdom**, trots att de jobbar hårt för att producera vår mat.
- Alla har inte tillräckligt med mat – fast **det produceras tillräckligt** i världen.
- En del av skörden går förlorad redan innan den når tallriken.
- **Kvinnor gör ofta det mesta** av arbetet, men får sällan bestämma eller behålla inkomsterna själva.

När bönder får rättvist stöd fungerar hela livsmedelskedjan bättre – och även vi konsumenter tjänar på det.

Nu ska vi utforska några vanliga importvaror och ta reda på hur de produceras!



Potatisodling i Njombe, Tanzania. Potatislagret gör att odlarna får bättre pris för sin produkt, då de kan sälja off-season. Bilder: Jenny Öhman - FFD

Visste du?

Också i Tanzania produceras och äts mycket potatis!

Potatis är en fantastisk gröda som har en av de lägsta klimatpåverkningarna per kilo producerad mat – samtidigt som den ger en av de största skördarna.

Kaffe, te & kakao

Kaffe, te och kakao – var odlas de?

- Största delen av världens kaffe och te odlas på små familjejordbruk i Syd- och Centralamerika, Afrika och Asien.
- Kaffet som kommer till Finland importeras ofta från Brasilien, Centralamerika och Östafrika – det rostar och förpackas här.
- Ungefär 75 % av världens kakao kommer från Västafrika, särskilt från Ghana och Elfenbenskusten.

Hur blir dessa produkter till?

- Innan kaffe, te och kakao hamnar i vår kopp eller chokladbit, odlas de, plockas, fermenteras, torkas, sorteras, transporteras – och till slut förädlas de till färdiga produkter.

Varför är hållbarhet och ansvarsfull produktion viktigt?

- Ansvarsfullt producerade livsmedel tar hänsyn till böndernas försörjning, välmående och miljön.
- Många kaffe-, te- och chokladprodukter har **certifikat** som garanterar t.ex. etisk produktion.
- Små rosterier samarbetar ofta **direkt med odlarna** – vilket ger dem **bättre inkomster**.
- **Producentorganisationer** stöder bönder i hållbar odling, klimatanpassning och en bättre försörjning.



Även om kaffets pris stiger i Finland, betyder det inte att småbönder – som kenyanska Theretina Mwiti – får mer pengar. Bara en liten del av pengarna når odlarens plånbok. [Läs mer i Yles artikel 3/2025](#)



Teodling i Tanzania.



Kakaoträdet växer i tropiskt klimat, och kakaon görs av frön från dess frukt.



Mogna kaffebär är röda till färgen.



Visste du?

Att producera 1 kopp kaffe (7 g malet kaffe) kräver 140 liter vatten!

Bilder: Tiina Huvio, Jenny Öhman - FFD

Påverka genom ansvarsfulla val!

Dina val spelar roll!

Om närproducerat inte finns, välj rättvist och ansvarsfullt producerade produkter – så stödjer du både odlare och miljö.

- **Köp produkter som ger producenten bättre pris och bättre arbetsvillkor** - det finns olika sätt, till exempel så nära direktkontakt som möjligt med producenter, och produkter med tydlig spårbarhet (t.ex. små rosterier – kaffe).
- **Undvik matsvinn:** ät bara så mycket som du behöver och hitta nya sätt att använda rester.
 - I Finland slänger varje person ungefär 25 kilo matavfall per år. Du kan också göra matsvinn till något bra genom att hitta nya recept och sätt att laga mat på rester.
- **Prata om mat och produktion** hemma, i skolan och på fritiden.
 - Genom att prata om mat och hur den produceras synliggör vi småbrukarnas arbete och ökar förståelsen för var maten kommer ifrån.

När du vet var din mat kommer ifrån och hur den har producerats, kan du också välja ansvarsfullt – och göra gott för både människa & planet.

Med kunskap mot goda och ansvarsfulla val
– låt oss njuta!



Visste du?

Sociala medier påverkar också de globala produktionskedjorna.

Till exempel blev Dubai-choklad en viral TikTok-hit våren 2025, vilket orsakade en global pistagenötbrist och kraftigt höjda priser.



Småbrukar-kvinnogrupp i Tanzania. Bild: Jenny Öhman - FFD

KEY TAKEAWAYS:

1. MAT ÄR
GLOBALT

2. SMÅBRUKARE =
NYCKELPERSONER

3. FÖRÄNDRING
BÖRJAR MED
DIG & MIG



Tack!

Jenny Öhman
 Agriculture and Gender Expert, Communications Coordinator
 Maatalous- ja tasa-arvoasiantuntija, Viestintäkoordinaattori



Finnish Agri-Agency for Food and Forest Development
 PL 510 (Simonkatu 6), 00101 Helsinki, Finland
 +358 (0)50 591 4819 jenny.ohman@ffd.fi
www.ffd.fi

