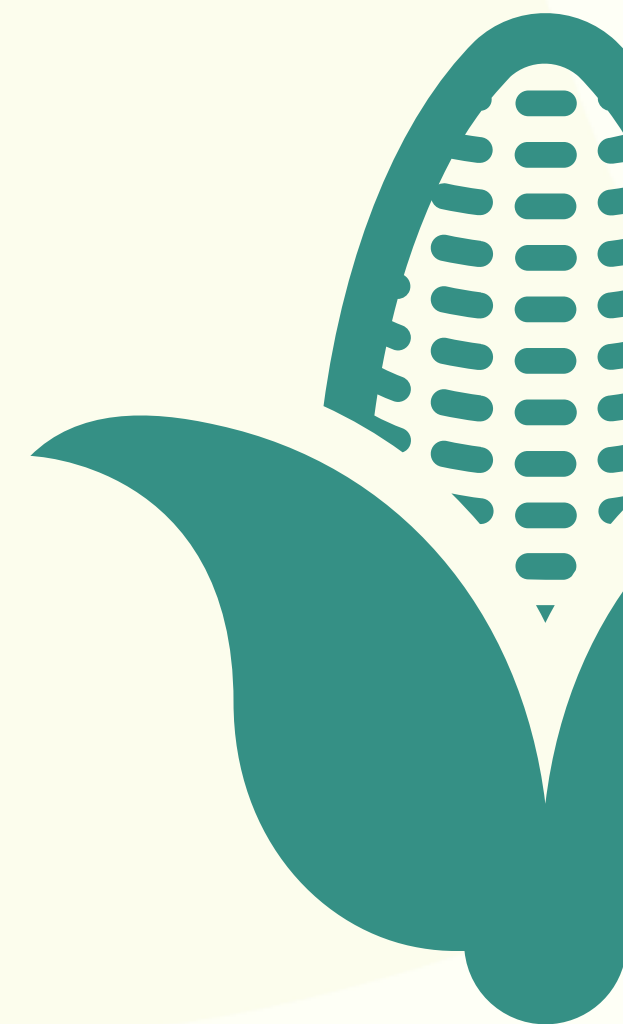
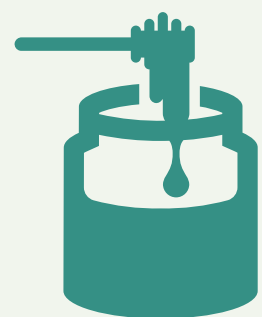
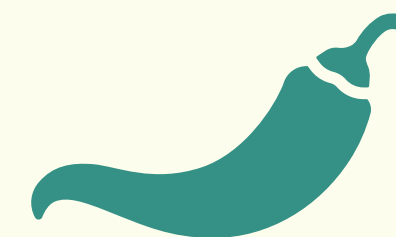


Världens smaker

Mat från småbrukare runt om i världen –
mer vanlig än du tror på din tallrik!



Till läraren: Läs detta först!

Smaker från världen, lokala val

Många av de produkter vi använder i vår vardag kommer inte från Finland – vi kan till exempel inte odla kaffe eller kakao här. Ändå är kaffe en självklar del av finländarnas vardag, och choklad är en välbekant godsak för många. Det påminner oss om att vår konsumtion är kopplad till globala livsmedelskedjor. Därför är det viktigt att förstå hur våra val påverkar människor och miljö runt om i världen – och hur förändringar i världen också påverkar oss. Ansvarsfulla och hållbara konsumtionsval grundar sig på kunskap. De hjälper oss att förstå vår roll som konsument i ett större, globalt sammanhang.

Syftet med materialet:

Att hjälpa unga att förstå och få en överblick över hur komplext det globala livsmedelssystemet är, vilken roll småbrukare spelar i det, samt hur ungas egna val påverkar både lokalt och globalt. Genom olika case-exempel och korta videor presenteras informationen på ett kompakt, intressant och lättillgängligt sätt.

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 om en ingefärsodlare: Tanzania, 1:29min](#))
4. Biodling och honung ([Video om honungsproduktion: Tanzania, 1:46min](#))
5. Påverka genom ansvarsfulla val – förstå hur dina val gör skillnad
6. Frågor och uppgifter

Vi är alla en del av världens livsmedelssystem

Världen på vår tallrik

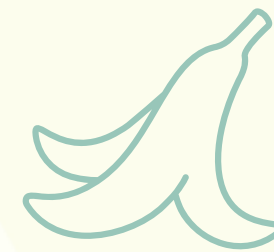
Kaffe, choklad, avokado, kryddor...Många av de matvaror vi är vana vid i vardagen kommer från andra länder. Det visar att våra matval hänger ihop med globala produktionskedjor. Det vi konsumerar här påverkar också människor och miljö i andra delar av världen.

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.



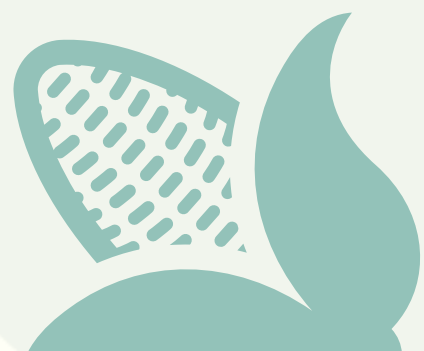
Shanti Mahato från Nepal får extra inkomst från fiskodling.



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?

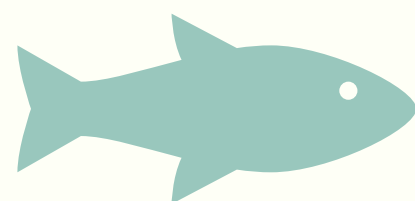


En grundpelare för världens matsäkerhet

Småbönder 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 småbonde 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 småbönder en viktig roll. Det finns ungefär 475 miljoner småbönder som odlar på mindre än 2 hektar mark, men de täcker ändå sammanlagt omkring 12 % av världens jordbruksmark.



En utsatt situation

Många småbönder 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 småbönder med utbildning och rättvisa marknader kan vi bidra till hållbar utveckling och minska fattigdom.

Visste du?

Småbönder
producerar
70-80% av
världens
mat!



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?

Hur ser en vanlig måltid ut för en småbonde i Tanzania?

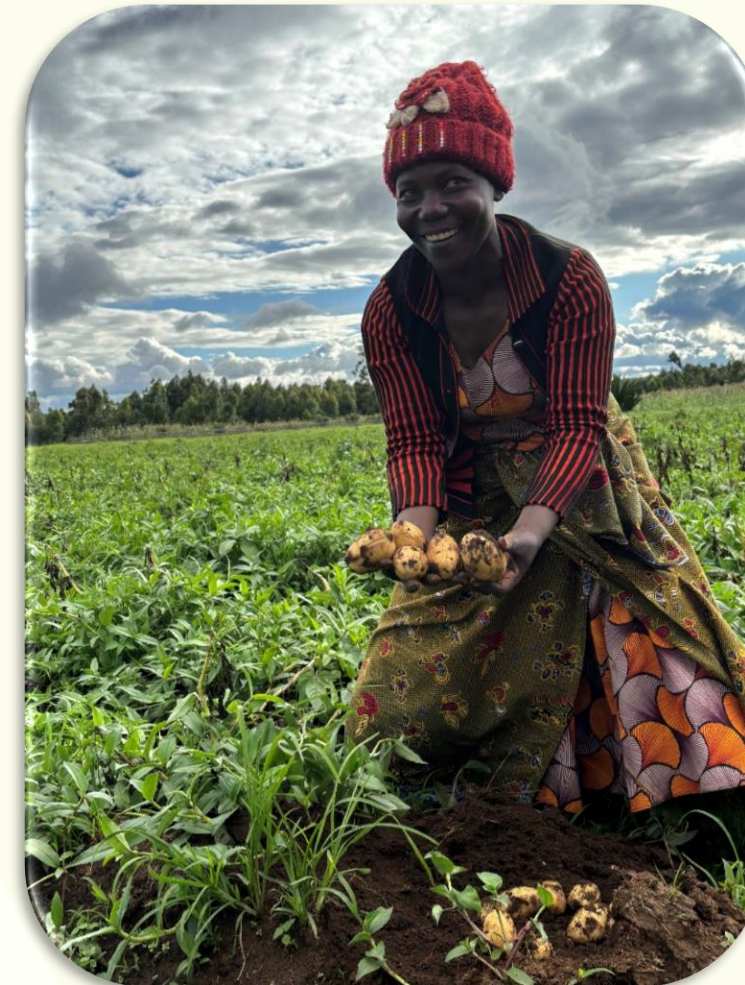
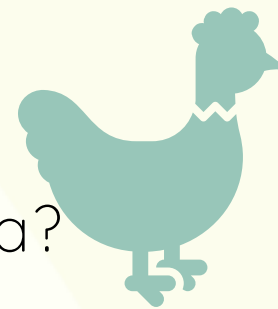
[Se en kort video från Tanzania](#)

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!



Perunaviljelyä Tansanian Njombessa. Varastorakennus auttaa viljelijöitä saamaan paremman hinnan perunoistaan. Kuvat: 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](#)

Visste du?

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



Teodling i Tanzania.



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



Mogna kaffebär är röda till färgen.



Bilder: Tiina Huvio, Jenny Öhman - FFD



Avokado

Avokado är en frukt som ursprungligen kommer från Centralamerika, och har blivit mycket populär i Finland de senaste åren.



Var odlas avokado?

Idag odlas avokado över hela världen. De största producentländerna är Mexiko, Colombia och Peru. Avokadon som kommer till Finland transporteras ofta via Nederländerna, men den är odlad främst i Brasilien, Peru och Spanien. Mindre mängder importeras också från Israel, Sydafrika, Colombia och Mexiko.

Avokado – det gröna guldets från världen

På grund av avokadons popularitet har många odlare bytt från kaffe eller bönor till avokado. I vissa områden kallas avokado för det gröna guldets – dock med en annan betydelse än i Finland, där "det gröna guldets" ofta syftar på skog.

Hur mycket vatten behövs för att odla avokado?

Det går åt i genomsnitt 600–800 liter vatten för att producera 1 kg avokado. På torra områden kan behovet vara nästan dubbelt så stort. Men all odling belastar inte vattenresurserna lika mycket – till exempel odlas avokado i höglandet i Kenya och Tanzania med regnvatten, utan konstbevattning.

Hur kan du påverka som konsument?

När du äter avokado eller andra frukter som kommer långt ifrån är det bra att tänka på var och hur de har odlats. Om du väljer frukter enligt säsong har de troligen krävt mindre bevattning. På vissa platser växer avokadon till och med enbart regnvatten – men på grund av klimatförändringar kan vatten vara knappare på vissa håll, så ansvarsfulla val är viktiga.

Läs mer – [Yles artikel om hur torkan påverkar avokadoodling i Spanien \(3/2024\)](#),
på finska: [Ylen uutinen \(11/2024\): Kenian avokadovientibuumi - viljely onnistuu sadevedellä ja tuo viljelijöille parempia tuloja.](#)



I högländerna i Tanzania odlar Ronika och Batwel avokado med enbart regnvatten - utan konstbevattning.

Bilder: Jenny Öhman - FFD

Kryddor

Kryddor – ett enkelt sätt att ge maten mer smak
Finländare är flitiga med att använda kryddor, där de vanligaste är svartpeppar, salt, paprikapulver och kanel. Färdiga kryddblandningar har också blivit allt mer populära.



Kryddornas resa från småbruk till kök
Vanilj, svartpeppar, kanel och ingefära – och många andra kryddor – växer långt borta, ofta på småbrukares fält och i skogar. Odlingen av kryddor kan ge inkomster i fattiga områden och förbättra familjernas liv.

Kryddor odlas utspritt i olika länder på små gårdar.
Det gör det svårt att spåra kryddornas ursprung, alltså att veta var och hur de har producerats.

Småbrukare står för upp till 90 % av världens kryddproduktion.



Producentorganisationer stödjer odlare
Producentorganisationer hjälper småbrukare med utbildning, förhandling av bättre priser och att skaffa ansvarstagande certifikat. Att stödja odlarna genom deras organisationer främjar hållbar utveckling och ger odlarna en rättvisare ersättning.



[Ingefärodling ger inkomster till Samwel i Tanzania – titta på videon om hans berättelse!](#)

Visste du att svart-, vit- och grönppeppar alla är frukter från samma pepparväxt, men skördade vid olika mognadsstadier?



Chilifrukt torkar i solen i Nepal.



Vaniljodling i Ecuador.

Bilder: Tiina Huvio, Jenny Öhman - FFD

Biodling och honung



Biodling ger extra inkomster och trygghet

Biodling är en viktig extra inkomstkälla för många småbrukare, vid sidan av jordbruk och skogsbruk. Honung och bivax kan säljas, och användas till många olika produkter. Honungsproduktion passar också bra för exempelvis funktionshindrade odlare eller de som bor i avlägsna områden.



Pollinerare är avgörande för att naturen ska fungera

Bin pollinerar våra grödor och upprätthåller naturens mångfald. Bin är avgörande för många livsmedel - utan deras pollinering hotas matförsörjningen.



Exempel från världen: Vietnam och Tanzania

- **Vietnam:** I Quang Ngai-provinsen kombinerar en odlarfamilj risodling, höns, akaciaträd och bin. Akaciablommorna ger pollen till honungen, bina pollinerar växterna och hönsen äter insekter från marken. Den här modellen ger extra inkomster och fungerar som ett hållbart system.
- **Tanzania:** Biodling ger också inkomster till unga – [titta på videon om en ung honungsproducent från Tanzania!](#) (1:46)



1. Vietnamesiska Tran Thi Lan Chinh har börjat producera honung. 2. De nyskördade vaxkakorna är fulla av honung. 3. En traditionell bikupa gjord av en trädstam i Tanzania. 4. Rapati Chaudhary är produktionsansvarig på ett nepalesiskt bladfatföretag. Bilder: Jenny Öhman – FFD, Quang Ngai Cooperative Alliance

Skogen ger också inkomster utan att fälla träd. Till exempel genom honung, kryddor, medicinalväxter och blad.

Dessa kallas NTFP-produkter (non-timber forest products).

Tips!

När du köper honung, kontrollera var den är producerad. Välj gärna närproducerad och rättvist processad honung. Det stödjer producenterna och är också bra för naturen.

[Hur vet du att honungen är äkta? – Läs Yles artikel om honungens ursprung](#) (10/2024)

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.

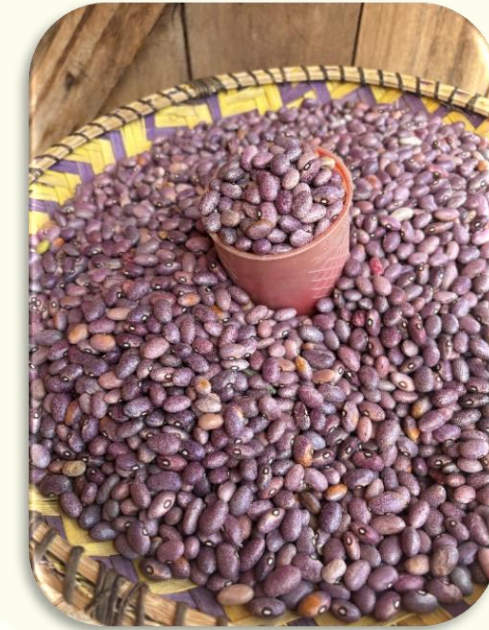
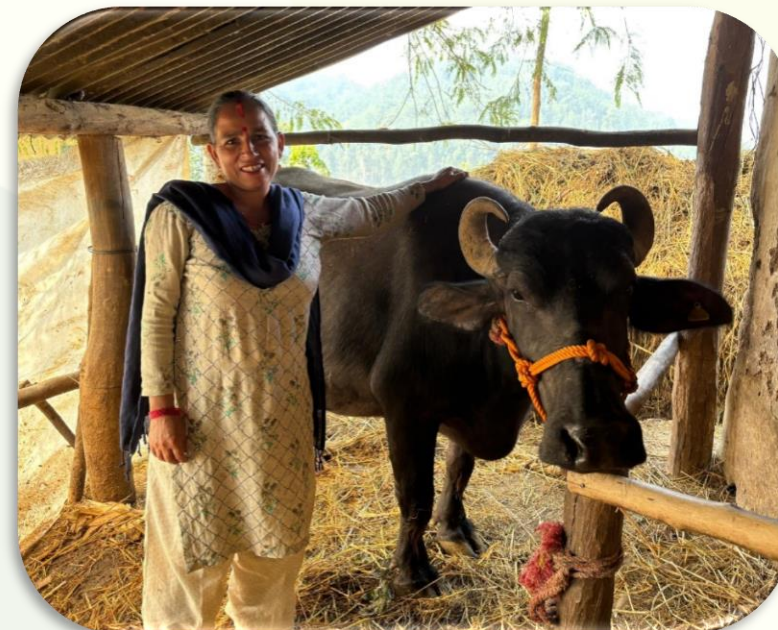


Småbrukar-kvinnogrupp i Tanzania. Bild: Jenny Öhman - FFD

Frågor & uppgifter



1. **Dit pepparn växer...** men var växer den egentligen? Ta reda på var till exempel svartpeppar odlas och var den odlas mest. Hur många olika sorters peppar känner du till? Undersök om de kommer från samma eller olika växter.
2. **Vilka mattrender har du sett på sociala medier?** Till exempel blev Dubai-choklad snabbt populärt på TikTok – varför? Vilka effekter kan sådana trender ha på vad människor vill köpa och äta? Kan sociala medier också påverka varifrån maten köps – och hur påverkar det bönderna?
3. **Vilka utmaningar skapar klimatförändringar för småbrukare?** [Titta på en video om klimatförändring i Nepal](#) och fundera på hur detta kan påverka globalt (t.ex. marknadsvariationer) och hur det kan märkas i vardagen i Finland (t.ex. prisökningar på kaffe och choklad).
4. **Undersök skåp, hyllor och kylskåp hemma** – vilka produkter hittar du och var kommer de ifrån? Hur kan du bedöma produktens hållbarhet? Vilken information hittar du om produktens ursprungsland och producent?
5. **Hur mycket vatten behövs för att producera en kopp kaffe?** Hur kan vi i Finland påverka småbrukarnas liv inom kaffebranschen? Fundera på olika alternativ.
6. **Banan eller matbanan?** Ta reda på skillnaderna! Var äts matbanan dagligen? Har du provat själv?



Bilder: Jenny Öhman - FFD

Banan eller matbanan? På bilden syns båda. Jordnötter till försäljning och på åkern. Buffelmjölksförsäljning ger Sharmila extra inkomster. Bönor och höns - viktiga inkomstkällor för småbrukare.

Världens smaker

Läromaterialet har producerats i juni 2025 som en del av Kocka inhemskt 2025-materialet, som en del av Food and Forest Development Finlands (FFD) projekt ”Smaker av förändring”, som delfinansieras av EU:s Connect for Global Change-program. Materialet är framtaget av FFD och återspeglar inte EU:s officiella ståndpunkter.

Innehåll: Anna Ahdekivi och Jenny Öhman - FFD

Grafisk formgivning och svensk översättning: Jenny Öhman - FFD

Läs mer om FFD:s arbete : www.ffd.fi



**Euroopan unionin
osarahoittama**



MTK

SLC

Svenska
lantbruksproducenternas
centralförbund



Pellervo

ProAgria

