

MERA SVAMP!

Erik Malmros

Om projektet

Mera Svamp! är ett icke-vinstdrivande projekt vars huvudsyfte är att öka medvetenheten kring svensk svamp genom informativa och underhållande texter.

Tanken bakom varje text är att de ska fungera som diskussionsunderlag i den bredare diskussionen om hållbarhet; samtidigt som fler ska lockas till att lära sig mer om svensk svamp!

Initiativtagare bakom projektet Mera Svamp! heter Erik, som för närvarande är student i Linköping och som brinner för hållbarhetsfrågor.

Erik når du på merasvamp@gmail.com

Sociala medier

[Instagram](#)

[Youtube](#)

[Facebook](#)

Detta är en återpublicering av bloggen [XXXXXXX](#).

Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2021 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 28](#)

ISSN: 2003-6523

© Författaren. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

Så ska svensk svamp klå köttet!

Framtiden för svensk svamp Så ska svensk svamp klå köttet!

ARTIKEL

Svamp har länge setts på som ett substitut för kött och är numera kopplat till en hållbar livsstil. I en tid där klimatfrågan har fått stort utrymme i debatten, har svampen trätt fram som ett klimatsmart alternativ till kött. Men är det verkligen så enkelt? Mera Svamp! reder ut frågan och förklarar hur svensk svamp kan bli en vinnare i hållbarhetsfrågan.

För den som vill leva mer klimatsmart och som letar nya klimatsmarta alternativ finns det en fråga som väger allra tyngst: har det nya alternativet en lägre klimatpåverkan än det gamla alternativet? Frågan kan förefalla självklar, men i vissa fall, till exempel i fallet svensk svamp, är frågan i högsta grad relevant.

Då den är rik på protein och andra viktiga näringsämnen har svampen sedan länge fungerat som ett substitut för kött i många maträtter, men på senare år har svamp även kommit att förknippas med ett mer klimatsmart leverne. Detta eftersom att svampens historiska konkurrent, köttet, har ett osedvanligt högt klimatavtryck jämfört med andra livsmedel. Idag står köttproduktionen för en dryg tiondel av världens totala koldioxidutsläpp och vi svenskar äter ungefär 85kg kött per person, per år. Chockerande siffror, men hur klimatsmart är svensk svamp i jämförelse?

Det enkla svaret är naturligtvis att svamp är mer klimatsmart än kött, men för att kunna ta frågan på allvar krävs det en närmare titt på hur svensk svamp produceras.

När man talar om hur klimatsmart svamp är måste man först tala om substrat, som är förutsättningen för att odla svamp. Substratet är det som svampen växer i och som ger näring åt svampen medan den växer, i odlingstermer alltså "jorden" som svampen växer i. Substratet består ofta av vetehalm, gödsel och annat nedbrytbart material. På svenska svampfabriker används substrat som importerats från olika delar av Europa, vilket innebär långa transporter som leder till onödiga koldioxidutsläpp och anledningen till att många svenska svampodlare importerar substrat från Europa är helt enkelt att det är billigare. Om efterfrågan på svensk svamp skulle öka, skulle svenska svampproducenters omsättning öka, vilket skulle innebära större möjligheter att använda inhemsk producerat substrat. Att använda svensk svamp som ett substitut till kött skulle alltså innebära en konkret minskning av koldioxidutsläpp från transporter.

En ökad efterfrågan på svenskodlad svamp skulle även innebära mindre koldioxidutsläpp från odlingsprocessen. För att kunna odla svamp krävs det att substraten värms upp till odlingsbara temperaturer. Denna process kräver energi och i de fall svamp inte odlats i Sverige, finns det ingen garanti på att energin som använts för uppvärmning varit mer hållbar än den energi som används i Sverige. En svampodling i till exempel Polen, vars energikälla till exempel är ett kolkraftverk, kan inte hävdas vara hållbart, det skulle däremot en svampodling i Sverige vars energikälla till absoluta majoritet utgörs av vind-, vatten- och kärnkraft.

Lär av köttet

Det svenska köttet är [relativt klimatsmart](#). Precis som i många andra sektorer är den svenska köttindustrins klimatavtryck relativt lågt jämfört med resten av världen. Detta beror på tekniska innovationer inom produktion och transportmetoder, samt en inhemsk marknad som har en stark efterfrågan på mer ekologiska produkter. Liknande faktorer är också viktiga inom svensk svampproduktion: mer klimatsmarta transporter och fortsatt grön energi skulle innebära drastiska

Så ska svensk svamp klå köttet!

sänkningar av svampindustrins koldioxidutsläpp. Det är etablerad kunskap att svamp utgör ett näringsmässigt jämförbart alternativ till kött, det enda som behövs är efterfrågan. Ät mer svenskodlad svamp!



Champinjoner odlade i svenskt substrat skulle drastiskt minska koldioxidutsläppen

Bekanta dig med svensk svamp!

Sveriges hetaste landskapssvampar: vi har listan!

RECENSION

✓ Blekinge OCH Halland! ✓ Skivlingar! ✓ Karl XIV Johan!

Svenskodlad svamp i all ära, men finns det något mer hållbart än att leva av vad naturen ger? Visste du att våra svenska skogar är fyllda av intryck, upplevelser och läckerheter? Visste du också att Sverige kan delas in i 25 landskap? Klart du visste det, men visste du också att varje landskap har en egen inofficiell landskapssvamp? 1992 briserade Pelle Holmberg och Britt-Marie Hallbert en bomb i Sveriges svampplockar-kretsar när de gav ut den sensationella boken "Svenska landskapssvampar", som gav varje landskap en inofficiell svamp. Mera Svamp! har listat 5 landskapssvampar från boken att hålla utkik efter 2021.

5. Jätteticka, Blekinge.

Föga förvånande hamnar den bruna bjässen från Blekinge på en stabil femteplats. Den här listan hade inte varit komplett utan denna oätbara svamp, för vem säger att inte själen också behöver näring i form av visuella fröjder? Se bara hur den förgiftar trädet!



4. Blodsopp, Halland.

Efter Blekinge avslutar vi vår resa i Skåneland på topp. Fäst blicken på denna utsökta röding, Hallands landskapssvamp: blodsopp!



3. Stolt fjällskivling, Närke.

Det är många som har bett om det, och vilka är vi som säger nej? Mera Svamp! presenterar stolt, på tredjeplatsen, Närkes ståtliga skivling: stolt fjällskivling! Denna läckra skönhet går inte att missa!



2. Karljohan, Uppland.

På silverplatsen har vi den oblyga regenten från Uppland. Tidigare känd som stensopp, numera känd som Karljohan. Namnet kommer givetvis från Kung Karl XIV Johan!

1. Sandsopp, Dalarna.

Listettan för det stora svampåret 2021 är ingen mindre än Dalarnas egen sandsopp! Sandsoppen uppfyller alla krav för den perfekta svampen: den smakar underbart (förutsatt att den torkas) och om den plockas vilt är dens enda klimatavtryck den koldioxid du själv andas ut när du vandrar i de vackra skogarna i Dalarna! Stort grattis till sandsoppen!



Innan du beger dig ut i skogen, tänk på Nordiska Ministerrådets **rekommendationer**:

- Ät endast svamp som du med 100 % säkerhet känner igen
- Ät endast svamp som allmänt anses ätlig
- Ät inte rå svamp eftersom detta kan leda till obehag, till exempel magont
- Ät inte skämd svamp
- När en svampart konsumeras för första gången bör man äta en liten portion för att minimera risken för reaktioner på basis av intolerans eller allergi

Bilder:

Jätteticka av voir ci-dessous - Egen avfotografering CC BY

3.0 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3342599>

Blodsopp av Holger Gröschl CC BY-SA 2.0 <http://www.naturspektrum.de/ns1.html>

Stolt fjällskivling av Chrumps - Eget arbete CC BY-SA

4.0 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=35593334>

Karljohan, [Public Domain](#)

Sandsopp av W.J.Pilsak CC BY-SA 3.0 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=167623>

Vår bästa tid är imorgon

KRÖNIKA

Erik, initiativtagaren till Mera Svamp!, försöker sätta fingret på vad det är som gör det så svårt att leva hållbart, eller som han själv skulle säga "äta mera svamp", och kanske har han en lösning.

Vår bästa tid är imorgon. På vår resa genom livet är det många saker som är osäkra, framtiden är frustrerande oviss, men vid sidan av beskattning och död finns det en järnsäker sak till: nyårslöften kommer skapas, och brytas. Det kanske kan ses som ett nederlag, som att man har svikit sig själv, men i grunden är det något fint som ligger bakom allt: vi människor strävar i all vår osäkerhet ändå efter självförbättring.

Visst, det svider ordentligt att gymkortet som kostat lika mycket som en månadshyra ligger i dvala i plånboken mellan en kondom som gick ut 2018 och kvitton från Rusta och Hemtex, men visst är strävan efter en starkare kropp ändå fin? Gymkortet är inte en symbol för ett nyårslofte som gått i kras, det är tvärtom en symbol för en människa med ambitioner. Ambitioner om självförbättring.

För vad hade alternativet varit? Att faktiskt gå till gymmet, snurra på sig gympaskorna, värma upp på löpbandet och lyfta vikter, varav många är ganska tunga? Nej, gud nej, lite verklighetsperspektiv måste vi ändå ha. Just nu är det mycket annat viktigt som sker i livet: *Vänner* har försvunnit från Netflix och det måste ju bearbetas, diskmaskinen måste tömmas och... ja, diskmaskinen måste fyllas. Det kanske låter som ursäkter, men en kropp som är strandredo och stark kan faktiskt vänta, det kan inte disken.

Nu förstår jag vad ni tänker: vad har berättelsen om att aldrig riktigt ta sig till gymmet att göra med hållbarhet? Jo, kära läsare, det ska jag för er nu berätta. Den berättelse ni hitintills fått utså är en så kallad allegori om hur det är svårt att leva hållbart för att det är lite jobbigt och obekvämt och hur man gärna skjuter upp sitt engagemang för hållbarheten till framtiden, trots att man så gärna vill leva hållbart för att det är rätt sak att göra.

Att tvinga sig själv till gymmet är jobbigt och obekvämt, men det är ju rätt sak att göra, för varför annars har man lovat sig själv att göra det? Likt förbannat gör man det ändå aldrig; det finns alltid en ursäkt. Att gå till gymmet kan vänta, för det är lite jobbigt och obekvämt och likaså kan lösningarna på vår tillvaros stora problem, klimatkatastrofer och masstorka, också vänta, för de är lite jobbiga och obekväma. Källsortering tar extra tid och är jobbigt och obekvämt och bussen till jobbet går strax, bättre att slänga smörpaketet bland hushållssoporna för att spara tid och när man är hungrig är det inte värt att krångla till det, prissubventionerad högrevshamburgare smakar bekant och att köpa något mer miljövänligt som till exempel svamp känns för komplicerat, och jobbigt, och obekvämt. Finns det ens några goda svamprätter? Och så vidare, och så vidare. Ja, exemplen av oförverkligade hållbarhetshandlingar, oförverkligade därför att de är lite jobbiga och obekväma, går att stapla i all oändlighet.

Men måste det vara så här? Måste vi hela tiden bryta våra löften om att börja källsortera och äta mindre kött? Kan vi inte bara sluta lova massa fina saker, och i stället faktiskt göra dem? Det kan kännas som en övermäktig uppgift, särskilt med tanke på hur våra makthavare hanterar hållbarhetsfrågan.

2015 tecknade 195 länder Parisavtalet, ett avtal vars ambition är att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader och på så sätt rädda vår planet. Denna ambition om global självförbättring är god, det skulle innebära mer källsortering och mindre köttätande, men som vi redan konstaterat är nyårslöften till för att brytas. Redan efter bara två år hälsade Kanadas

premiärminister [Justin Trudeau](#) att hans land, som bara utgör 1% av jordens totala befolkning, skulle utvinna tillräckligt mycket olja för att bränna en tredjedel av världens, 7,8 miljarder människors, totala koldioxidbudget. Målet om att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader knusades av någon som gett ett löfte om att göra motsatsen, som dessutom hyllats som en miljökampe. För vår bästa tid är imorgon. Idag kan vi bara avlägga löften, om att gå till gymmet och om att inte nå uppvärmningsnivåer över 1,5, och idag kan vi bara bryta dem. Det är imorgon, någon annan dag, som vi ska göra rätt.

Vad är då min lösning på denna tillvaro fylld av brutna löften? Det är enkelt: gör rätt idag. Du kan inte ändra busstidtabellerna eller bota Justin Trudeaus kroniska folkpartism, men du kan hitta ett bra recept på en svamprätt, för alla saker som är jobbiga och obekväma är inte stöpta i samma form. På många sätt är det kört, men du kommer väl ihåg att vi människor strävar efter självförbättring? Även om Kanada förstört allt kommer du att ha ryggen fri bland kantareller och portabellosvampar. Tro mig.

För visst känns det bra att vara en bättre människa än Kanadas premiärminister, och allt du behövde göra var att äta lite mer svamp?