

Lunchboxen





Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Text Olli Ilander och Elisabeth Eriksson
Recept Elisabeth Eriksson
Prisjämförelse Janine Smeds

Bilder Charlotta Boucht
Upplaga 3000
Formgivning Mats Haglund/Adverbi

Tryck Esa Print, 2008
Broschyren ges ut med stöd av
Kulturfonden

Smartha kvinnor äter lunch

Skippar du lunchen? Känner du att du sällan har tid eller möjlighet att äta en närande och mångsidig måltid mitt på dagen? Känner du dig ofta trött och okoncentrerad på jobbet? Har du svårt att orka med vardagssysslor och motion efter arbetsdagen? Läs i så fall vidare. Följande information och praktiska råd kan drastiskt förbättra din livskvalitet.

Regelbundenhet för ork och välmående

Regelbundenhet – genom att äta med regelbundna mellanrum kan du uppnå en jämn blodsockernivå och en stabil formkurva som håller i sig hela dagen. Du får krafter och ork av att äta regelbundet. Du känner dig gladare och mera motiverad att motionera. Samtidigt har du lättare för att välja rätt slags mat. Det är hunger och trötthet snarare än brist på kunskap som leder till osunda matvanor.

Ha som tumregel att äta med 3-4 timmars mellanrum. Lunch och middag skall vara rejäla, mångsidiga måltidshelheter, medan morgonmålet och speciellt mellanmål och kvällsmål skall vara mindre och enklare måltider.

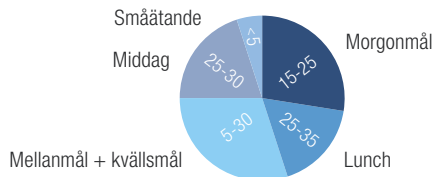


Fördela ätandet jämnt – orken tryter fram emot eftermiddagen trots regelbundenhet om du äter enbart små mellanmål längs med dagen. Om du försöker klara dig fram till middagen genom att småäta på jobbet, leder det lätt till mycket starka hungerskänslor och ett stort behov av mat på kvällen. Känslan av att behöva äta går kanske inte om med ett vanligt mål mat, utan ätandet spårar lätt ur. Suget efter sött kan vara starkt och du kanske äter kex, glass, godis nästan varje dag. Ett kvällsbetonat matintag kan bidra till övervikt och andra hälsoproblem.

Ha som tumregel att äta åtminstone halva dagens energiintag före kl. 16, eller däromkring innan du går hem från jobbet. För att klara det måste du äta både morgonmål och en ordentlig lunch. Därtill kan du med fördel äta ett mellanmål på förmiddagen och/eller på eftermiddagen.

Fördela din mat jämnt under hela dagen

(Procent)



Källa Den rekommenderade fördelningen av dagens energiintag enligt Nordiska Näringsrekommendationen 2004





Exempel på regelbundna måltidsrytmer

Morgontur (ca 7-15)

6 Morgonmål (hemma)

9 Mellanmål (jobbet)

12 Lunch (jobbet)

15 Mellanmål (jobbet)

18 Middag (hemma)

21 Kvällsmål (hemma)

Kvällstur (ca 12-20)

8 Morgonmål (hemma)

11 Lunch (hemma)

14 Mellanmål (jobbet)

17 Middag (jobbet)

21 Kvällsmål (hemma)

Eftermiddagsmellanmålet kan också ätas hemma ifall man åker raka vägen hem efter jobbet.

Om middagen äts tidigare kan mellanmålet flyttas till kvällen.





Lunch – dagens viktigaste måltid

Alla måltider du äter under dagen är viktiga med tanke på helheten. Helheten är viktigare för ditt välmående än de enskilda måltiderna. Men av de enskilda måltiderna är lunchen den som har störst inverkan på din ork och prestationsförmåga i vardagen. En fusklunch kan ge kraft för stunden men är på lång sikt otillräcklig. För att lunchen ska göra så stor nytta som möjligt måste den uppfylla många kriterier. En bra lunch ska vara

- mångsidig och smaklig
- av god kvalitet
- tillräckligt stor och ge en bra mättnadskänsla
- lätt att tillreda och behändig att ta med till jobbet



Mat som är bra för dig

Satsa på mångsidighet och kvalitet för att få alla de näringsämnen du behöver för att må bra. En välgörande och smaklig kost kan du sätta ihop av följande råvaror:

Grönsaker – den viktigaste livsmedelsgruppen. Grönsaker innehåller massvis med nyttiga antioxidanter, vitaminer och spårämnen. De är fiberrika men innehåller bara lite energi. Baljväxter som olika ärter och bönor innehåller dessutom protein och långsamma kolhydrater som bidrar till en stabil blodsockerkurva och ger en bra mättnadskänsla men bara få kalorier. Ät grönsaker flera gånger per dag, gärna ½ kg eller mer dagligen.

Fisk – oumbärlig för hälsan. Hälsosamma omättade fettsyror och högt D-vitamininnehåll främjar hjärtats och benstommens hälsa. Ät fisk minst två gånger per vecka. Genom att varierande använda olika fisksorter undviker du att få i dig för mycket miljögifter. Om du är gravid ska du helst inte äta gädda eller stora strömmingar.

Kött – bra järnkälla. Magert rött kött kan med fördel ätas några gånger per vecka. Att äta kött regelbundet hjälper effektivt till att förhindra järnbrist och anemi. Också kyckling kan med fördel ätas regelbundet.

Baljväxter är ett bra alternativ till kött och fisk.



Spelt, potatis, ris och pasta – energi för vardagssysslor och motion. Kolhydratrika livsmedel ger musklerna och hjärnan behövlig energi. Använd gärna ris och pasta av fullkorn, de har bättre näringsvärde. Fullkorn ger en långvarigare mättnadskänsla och har fördelaktigare effekt på blodsockret. Quinoa och korn är andra hälsosamma alternativ. Spelt är gott, inhemskt och ekologiskt. Ät ur kolhydratsgruppen dagligen men försök anpassa mängden efter din aktivitetsnivå och ditt energibehov.

Fullkornsbröd – bästa fiberkällan. Fibrer ger långvarig mättnadskänsla, bidrar till att förbättra blodets kolesterolvärden, minskar risken för typ 2 diabetes och hjälper till att uppehålla en god tarmfunktion. Ät från 2-3 skivor upp till 6 skivor per dag beroende på hur mycket du rör på dig. Välj främst fiberrikt bröd där fullkornshalten är 70-100 procent.

Mjolkprodukter – byggmaterial för ben och muskler. Mjolkprodukter innehåller protein och kalcium av hög kvalitet som hjälper till att uppehålla ben- och muskelvävnad. Ät eller drick dagligen flera portioner osötade mjolkprodukter med låg fetthalt. Speciellt grynost och kvarg är utmärkta produkter som kan användas mångsidigt i den dagliga kosten. Har du laktosintolerans skall du inte undvika mjolkprodukter utan använda mjolkprodukter med låg laktoshalt.



Vegetabiliska fetter – bra för hjärta och kärlsystem. För att få tillräckligt med hälsosamma omättade fettsyror kan du använda rybs- och olivolja i matlagning och som salladsdressing. Använd också margarin på brödet. Dessutom kan du gärna äta ett par matskedar frön och nötter dagligen.

Frukt och bär – supermat. Ät gärna bär dagligen året runt. Hälsosammare och godare kan det inte bli! Frukt kan du också äta dagligen men ät med måtta – frukt innehåller rätt mycket socker och energi.

Välj rätt i lunchbuffén

På arbetsplatsens lunchrestaurang är det rätt så lätt att sammanställa en mångsidig lunch. Det är behändigt att få sin lunch serverad, men nackdelen är att matens kvalitet inte alltid är den allra bästa. Försök variera lunchmaten och välj alltid mat med högt näringsvärde. En balanserad lunch består av grönsaker, fisk eller magert kött, fullkornsprodukter och mjölkprodukter. Dessutom får måltiden gärna innehålla vegetabiliskt fett av god kvalitet. Ett bra sätt att äta hälsosamt fett är att stänka lite olja och balsamvinäger på salladsportionen. Man kan också breda tunt med margarin på en brödskiva.





Tallriksmodellen för smartha kvinnor

¼ tallrik spelt, ris, pasta eller potatis

¼ tallrik kött, fisk, kyckling eller baljväxter

½ tallrik grönsaker

1-2 skivor bröd med margarin

1 glas mjölk eller vatten

Om du vill gå ner i vikt eller strävar efter viktkontroll kan du minska lite på ris, pasta eller potatis och äta mera grönsaker istället. Brödsnivåns antal kan du minska till en eller ingen.

Om du motionerar aktivt, har ett mycket fysiskt jobb eller har en speciellt snabb ämnesomsättning som förbrukar mycket energi kan du behöva lite mera energi. Då kan du flytta grönsakerna till en egen tallrik för att få rum för en lite större portion varm mat.

Ta med egen lunchbox

Om du inte har möjlighet eller lust att äta restaurangmat går det lika bra att ta med sig lunchmaten hemifrån. Det är bäst att också ta med sig ett mellanmål. Fördelen med en egen lunchbox är att du vet precis vad du stoppar i dig. Det är lättare att äta smarth då du själv står för maten. Det finns heller ingen risk för att valet av lunchmat påverkas negativt av dagens jäkt eller sinnesstämning.



Planera!

För att du ska få med dig vettig mat som täcker hela arbetsdagens behov är det bra att planera i förväg, helst dagen innan. Tänk på hur dagen troligen kommer att se ut och planera preliminärt in åtminstone ett mellanmål och lunch. Packa lunchboxen färdigt kvällen innan. I brådskan på morgonen blir matsäcken lätt slarvigt hopsatt.



Lunchbox hemifrån märks i plånboken

Matpriserna har stigit och fortsätter att stiga. Det finns olika sätt att motverka de höga matprisernas inverkan på den egna ekonomin. Ett sätt är att ta med sig en lunchbox hemifrån istället för att köpa färdiglagat eller äta på restaurang, café eller motsvarande. Om du under en arbetsvecka äter ute varje dag blir priset för dina luncher ca 40 euro/vecka. Om du istället väljer luncher från denna broschyr blir kostnaderna drygt 6 euro/vecka, 11 euro om man räknar med 1 euro/dag för bröd, grönsaker och frukt. På årsnivå är det alltså fråga om stora inbesparingar.

Vad ska jag ha i lunchboxen?

För att lätt sätta ihop en smarth lunchbox kan du utnyttja rester från middagen. Ta för vana att laga en större mängd mat och förvara den i kylskåpet i täta plastkärll. Maten håller sig väl i några dagar. Du kan också frysa ner mat i mindre portioner som det lätt går att ta med sig till jobbet. Förvara maten i kylskåp under arbetsdagen och värm upp i mikro. Mikron förstör inte så mycket näringsämnen som många tror.

För att lunchen ska bli näringsriktig ska den innehålla grönsaker. Om lunchmaten innehåller rejält med grönsaker behöver du inte ta med dig en skild salladsportion. Till exempel en soppa med potatis, grönsaker och t.ex. fisk följer tallriksmodellens rekommenderade fördelning. Också en wok med mycket grönsaker, kyckling och ris har rätt fördelning. Du kan självklart också äta sallad om du vill. Salladen hålls fräsch om du plockar med dig salladsingredienser som du sedan enkelt kan mixa ihop till en sallad på arbetsplatsen. Du kan också göra salladen till din huvudrätt. Till exempel grynost, skinka, tonfisk eller bönor på burk är bra salladsingredienser att ha på lut i kylan hemma. Med olivolja, balsamico, kryddor, örter och lite fantasi blir lunchen dagens höjdpunkt.

Förvara gärna mjölk, margarin och ost i kylskåpet på arbetsplatsen. Ha också ett paket rågbröd eller knäckebröd till hands. På så sätt har du alltid möjlighet att dryga ut lunchen på ett hälsosamt sätt.





Packa också ner mellanmålet i Lunchboxen

Mellanmålet får också gärna följa tallriksmodellen. Exempelvis en fullkornssemla eller ett rågbröd med grönsaker, skinka eller ost och margarin som fyllning följer tallriksmodellens princip. Också en frukt och en portion bärkvarg som du fixat själv är ett bra mellanmål. Ett supermellanmål får du genom att mixa surmjölk, naturlig yoghurt eller kvark, bär, frukt samt lite frön och kli till en smoothie.

Ät med gott samvete

Portionsstorleken får vara ordentligt tilltagen på lunchen. Bara måltiden är smart sammansatt och maten är av god kvalitet kan du med gott samvete äta dig mätt utan risk för att få i dig för mycket energi. Du ska äta dig mätt också om du strävar till viktminskning eller -kontroll. Att försöka kontrollera vikten genom att äta lite och kämpa mot hungern är dömt att misslyckas.

Hur mycket ska jag äta?

Lunchen ska vara gedigen men får inte heller vara för stor. Ät så mycket att du känner dig belåten men inte proppmätt. Efter en alltför stor lunch kan du känna dig trött och dåsig en tid framöver. Genom att äta morgonmål och ett mellanmål på förmiddagen undviker du alltför starka hungerskänslor och har lättare att äta en lämplig mängd mat vid lunchdags.



Varm eller kall?

Du har säkert blivit rådd att äta åtminstone en men gärna två varma måltider dagligen. I verkligheten kan också en kall lunch vara näringsriktig. Uppvärmningen i sig själv gör inte måltiden bättre. Det finns ändå vissa fördelar med att äta en varm lunch. Av varm mat är det ofta lättare att sätta ihop varierande, mångsidiga och närande lunchalternativ. Du kan också känna dig mer tillfredsställd efter en varm måltid. Ta som vana att äta varm mat på dagen om du tycker att du mår bäst då du ätit varmt. Annars kan du lika bra äta till exempel en kall sallad.

Ta dig tid att äta!

Nu när du vet hur du kan gå till väga för att sätta ihop din närande lunch kanske du undrar hur du ska ha tid att äta den? Alla SKA ha tid och möjlighet att äta under arbetsdagen. Också under den mest hektiska dag ska du se till att äta. Prioritera ditt välmående och din ork och ta dig den tid du så väl behöver och förtjänar. Det är inte själviskt att sitta ner och äta. Genom att äta vettigt tjänar du också din arbetsgivare. Du ökar din arbetseffektivitet och både du och arbetsgemenskapen mår bättre.

Smaklig måltid!



A close-up photograph of a wooden basket filled with fresh vegetables. The basket contains several green onions with long, vibrant green stalks, several red onions with their characteristic papery skins, and one large white onion. The basket is made of light-colored wood and has a handle visible on the right side. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

Välj ekologiskt – minska ditt ekologiska fotspår

Det finns många orsaker att välja ekologiskt på tallriken. Forskning visar att ekologiskt odlad frukt och grönsaker innehåller mera näringsämnen än konventionellt odlade. Genom att välja ekoägg och kött försäkras du om att djuren har fått leva ett naturenligt liv; de har vistats ute och matats till 85-95% med sådant ekofoder som är naturlig föda för djurarten. Grisarna får böka och mjölkkor gå fria i lösdriftsladugårdar där de har rörelsefrihet. Genom att välja ekologiskt påverkar du också miljön i positiv riktning.

Rödbetsoppa med linser

Ypperlig soppa att ta med till jobbet. Den mättar bra med linserna, välj ekologiskt odlade aprikoser så du slipper svavlet.

5 rödbetor

2 potatisar

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 dl gröna linser

1 liter vatten

2 buljongtärningar

4 portioner

1,70 € naturell

2,00 € med tillbehör

Till servering

200 g fetaost i tärningar

pumpakärnor

strimlade aprikoser

basilika

salt, peppar

Skala och tärna alla rotfrukter, lök och vitlök. Koka upp alltsammans i en stor kastrull. Sätt i buljong och linser. Låt koka på medelgod värme i ca 40 minuter. Ta en stavmixer och mixa direkt i kastrullen. Smaka av soppan med salt och peppar. Späd med mer buljong eller vatten om den är tjock. Servera soppan med smulad feta, strimlad aprikos och kryddgrönt. Pumpakärnor ger något att bita i.

Rotsakssoppor lönar det sig att göra rejäla satser av. De håller sig bra i kylskåpet i flera dagar, det är också klokt att ha dem som reserv i frysen. Packa gärna soppan i portionsformar innan du fryser ner den. Den här soppan är proteinrik tack vare linserna.






Morotslinsssoppa

- 1 gul lök 
- 5 morötter
- 1 liten bit selleri 
- 2 dl röda linser
- 1 dl finhackad persilja
- ca 1 l grönsaksbuljong
- salt och peppar

Skala lök, morot och rotselleri. Skär i mindre bitar och sätt i kastrull. Skölj linserna och tillsätt. Slå på så mycket vatten att det nått och jämnt täcker. Tillsätt en grönsaksbuljongtärning eller riktig buljong. Låt koka tills moroten är mjuk. Porea med stavmixer, smaka av och strö över rikligt med persilja. Soppan kan smaksättas och avrundas på varierande sätt, t.ex. med matlagingsgrädde, smältost, färskost, apelsinsaft, riven ingefära, chili, spiskummin, örter o.s.v.

Spenatsoppa

- 150 g djupfrysad spenat 
- 1 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 5 dl vatten + 2 grönsaksbuljongtärningar (eko)
- 5 dl lättmjölk
- salt, vitpeppar

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölet under omrörning och späd på med buljongen. Rör till en klimpfri buljong. Tillsätt spenaten och mjölken. Avsmaka med salt och peppar. Ett kokt ägg fullbordar njutningen.

Olika prisalternativ för en sopplunch

	Hemlagad, ca 3 dl	Ur frysdisk	Halvfabrikat	På restaurang, ca 3 dl
Spenatsoppa	0,59	1,35	2,06	
1 hårdkokt ägg	0,23	0,23	0,23	
2 skivor rågbröd	0,42	0,42	0,42	
Smör/margarin	0,05	0,05	0,05	
Totalt	1,29	2,05	2,76	6,60

Fisksoppa

- 2 potatisar
- 1 morot
- 1 liten bit selleri
- 1 liten bit fänkål
- 1 liten bit purjolök
- 8 dl kallt vatten
- 2 msk citronsaft
- 1 fiskbuljongtärning
- 200 g rensad fiskfilé (t.ex. gös, sik eller forell)
- 1-2 tsk seafood&fish kryddblandning
- finklippt dill

4 portioner

4,97 €

Ansa alla grönsaker och rotfrukter. Skär i ca 2 cm stora tärningar. Hetta upp vattnet och koka upp grönsakerna i buljongen. Vrid ner värmen, och låt soppan koka i ca 15 minuter. Skumma för att få en klar buljong. Krydda. Skär under tiden fisken i mindre bitar och klipp dillen smått med sax i ett glas. Sätt i fisken och låt sjuda några minuter, tillsätt dillen. Smaka av.



Förenklad makaronilåda utan ägg

400 g nötfärs

1 lök

2 morötter

1 krm svartpeppar

1 krm paprikapulver

½ tsk salt

6 dl makaroner, gärna fullkorn

1 ½ dl riven ost

2 msk vetemjöl

8 dl havredryck el. mjölk

4 portioner

5,26 € med mjölk

6,46 € med havredryck

Värm ugnen till 200 grader. Bryn köttet och den finhackade löken. Krydda. Tillsätt de okokta makaronerna, de rivna morötterna, osten och mjölet. Rör om och håll i en smord ugnform (3 liter), håll på mjölken. Grädda i ca 40 minuter. Ta ut ur ugnen och låt lådan stå och stadga sig en stund innan serveringen. Servera med kålsallad och rårörda lingon.



Fyllda pannkakor

Hade ni plättkalas igår? Lägg undan 1-2 plättar till morgondagens lunch. Speltmjölet gör dem både godare och nyttigare.

2 dl speltmjöl

6 stora pannkakor

2 ägg

1,77 € för pannkakorna

4 dl mjölk

0,84 € för fyllning och tomatrucolasallad

½ krm salt

matfett till

stekning

2,50 € totalpris för 6 pannkakor

Vispa först ihop mjöl och mjölk, vispa sedan i äggen. Låt smeten stå och svälla i 20 minuter. Grädda plättarna som vanligt. Eftersom spelt är grövre än vanligt vetemjöl måste du vispa runt i smeten innan du gräddar plättarna.

Fyll pannkaksrullen med t.ex. en skiva rökt skin-ka, chili con carne, grynost, fisk, kikärtor eller soltorkad tomat. Eller med nånting annat du gillar. Servera med en sallad på tomat och rucola.





Broccolipaj med oliver och fetaost

Pröva gärna med savoykål eller grönkål

Pajbotten

- 1 dl speltmjöl
- 1 ½ dl vetemjöl
- 100 gram kvark
- ½ dl rypsolja
- 1 krm örtsalt

4-6 portioner

5,13 €

Fyllning

- 2 vitlöksklyftor
- 100 g broccoli (eller annan kål)
- 1 dl svarta oliver (utan kärnor)
- 100 g fetaost
- 50 g riven ost
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- salt och peppar

Blanda ihop alla ingredienser till pajbotten. Tryck ut i pajform och ställ formen kallt medan du gör fyllningen.

Koka broccolin lätt och låt rinna av ordentligt. Dela broccolin i mindre bitar som du lägger i pajskalet. Lägg i fetaosten och den rivna osten. Vispa ihop mjölk, ägg, pressad vitlök och kryddor och håll ner i pajskalet. Grädda i 200 grader i ca 30 minuter, eller tills allt har stelnat och fått färg. Servera med säsongens grönsaker.





Smoothie

- 5 dl surmjölk
- 2 dl inhemska bär
- 1-2 msk vete- eller havrekli
- 1 msk solrosfrö
- 1 banan

3 portioner

1,15 €

Blanda ihop alla ingredienser och mixa med stavmixer eller i matberedare. Håll upp i termos eller i flaska och förvara svalt.

Matig sallad

- 2 dl kokt pasta eller hela speltkorn
- 80-100 g rökt eller stekt fisk
- säsongens grönsaker

1 portion

1,65 €

Det här är en typisk restsallad. Bygg upp din lunchbox enligt tallriksmodellen.



Sallad med kycklingfilé

400 g kycklingfilé

Klappa in kryddblandningen i kycklingen och bryn för att få färg. Tillaga i ugn, 225 grader, i ca 10 min. Passar bra som middag ena dagen och lunchbox andra dagen. Servera rikligt med sallad och kokt broccoli till.

Kryddblandning

1 msk salt

½ tsk krossad svartpeppar

½ tsk finstött rosmarin



Broccolin blir finast som ångkokt, då bibehålls färgen och smaken bäst. Gårdagens broccoli blir läcker av några stänk vinäger och olja.



Rödbetsbiffar

600 g mjölig potatis
400 g färska rödbetor
1 mindre gul lök
2 ägg
3 vitlöksklyftor
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
3 msk smör



Skala och riv potatis och rödbetor grovt. Hacka gul lök och vitlök fint. Blanda med salt, peppar och ägg i en skål. Smält smöret i en stekpanna och stek biffarna på svag värme i 8-10 min. Vänd och stek ytterligare 5 min. Rödbetan har här förvandlats till biff – gott att göra vegetarisk hamburgare av, gärna på rågbröd. Middagsmat ena dagen, mättande lunch följande dag.



Färskröt med blåbär

4 dl naturell yoghurt

1 dl havregryn

1 msk havrekli

2 dl inhemska blåbär

1 msk honung

2 portioner

1,25 €

Färskröt med nypon

4 dl naturell yoghurt

1 dl havregryn

2 msk nyponskalmjöl

2 portioner

1,20 €

Blanda ihop alla ingredienser, låt stå en stund och avnjut.



Ytterligare tips på snabb och bra lunch

- Gröt med inhemska bär eller äppelmos
- Omelett med eller utan din favoritfyllning
- Råg- och fullkornsmackor. Strömmingsflundra eller köttfärsbiff passar bra som smörgåspålägg
- Rågbrödspizza fixar du snabbt genom att breda gårdagens köttfärssås på en skiva rågbröd och strö på lite ost. Gratinera i ugn eller mikro. Servera med sallad
- Grynost med bär
- Hela tomater, morötter och stora bitar rotfrukter håller bra och är ypperlig fingermat när du har bråttom





Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors
Tfn (09) 696 22 50, fax (09) 680 11 88
kansliet@martha.fi, www.martha.fi

Marthaförbundets hushållsrådgivning
Telefontid ti-to kl. 13–16, tfn (09) 696 225 50
e-post elisabeth.eriksson@martha.fi

Marthaförbundet är med sina över 10 000 medlemmar Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Vi är en aktiv samhällspåverkare och opinionsbildare för vår tids största utmaning: en hållbar livsstil. Genom vår verksamhet tar vi samhällsansvar, sprider kunskap och skapar nätverk såväl nationellt som internationellt.

Vi jobbar med rådgivning, utbildning och påverkan inom bl.a. hushåll och näring, ekonomi och konsumtion, ekologi, sociala och kulturella frågor samt barn- och ungdomsverksamhet.

Var smarth – bli martha! Läs mera på www.martha.fi och hör av dig ifall du blev intresserad.

