

VOLYMMÅL KOSTENHETEN SÖDERTÄLJE 2020

Obs! Produkter som ska minska är markerade med **rött!**

Produkt	Ersätter delvis	Inköpsvolym 2019	Målvolum 2020	Andel min alt. ökning %
Korn, matvete, dinkel, havreris, nakenhavre	Ris/ bulgur	10132 kg	12000 kg	+ 18 %
Ris		21571 kg	20000 kg	- 8%
Gula ärtor (torkade)		2335 kg	2500 kg	+ 7 %
Bruna bönor (torkade)	Kidneybönor, borlottibönor	600 kg	600 kg	+/- 0
Gråärt (torkade)	Torkade kikärter	495 kg	600 kg	+ 21 %
Quinoa svensk (titicaca)	Importerad quinoa	260 kg	400 kg	+ 54 %
Svenska linser (anicia, rosana, grön delikatess)	Importerade linser	223 kg	1000 kg	+ 348 %
Hönsfärs och hönsfärsburgare	Kyckling	13606 kg	15000 kg	+10 %
Kyckling & kalkon		29583 kg	20000 kg	+ 33 %
Lax		5447 kg	3000 kg	- 45 %
Frysta bondbönor, Talia/Greeny		625 kg	700 kg	+ 12 %
Gråärtsfalafel	Kikärtfalafel	724 kg	1000 kg	+ 38 %
Baljväxtfärs	Vegofärs	344 kg	500 kg	+ 45 %

Sammanfattning av listan



Använd mer av:

- Svenska spannmål som korn, matvete, dinkel, kvarngryn, havreris och nakenhavre. Lokalt, billigt och näringsrikt!
- Svenska baljväxter som gula ärtor, bruna bönor, bondbönor, gråärt, svenska linser, svensk quinoa och baljväxtfärs.
- Hönsfärs och hönsfärsburgare då det är en svinnprodukt.



Använd mindre av:

- Ris eftersom det har stor klimatpåverkan, transporteras långt och innehåller lite fibrer.
- Kyckling och kalkon eftersom uppfödningen är intensiv och fåglarna äter mat som istället kan fungera som humanföda.
- Odlad lax eftersom den inte är grönlistad av WWF och orsakar skador på havsbotten.

ARTIKELLISTA – PRIORITERADE PRODUKTER I KOSTENHETEN 2020

Produkt	Förpackning	Artikelnr Servera	Lager	Pris per förp, kr	Jmf. Pris, kr
Svenska spannmål					
Helt korn, Saltå	6 x 2,25 kg	319638	Lager	218,04	16,15
Korngryn (ej eko)	12 x 0,5 kg	102069	Lager	116,88	19,48
Dinkel	8 x 700 g	206839	Beställning	172,29	30,77
Matvete, Frebaco	5 kg	591479	Lager	80,71	16,14
Matkorn, Frebaco (ej eko)	5 kg	591446	Lager	80,87	16,17
Havreris, Frebaco (ej eko)	2 x 2,5 kg	343590	Lager	86,01	17,20
Kvarngryn, Frebaco	2 x 2,5 kg	511824	Lager	123,48	24,70
Nakenhavre, Warbro kvarn	10 x 1,25 kg	294439	Lager	432,70	34,62
Svenska baljväxter & quinoa					
Gula ärtor (torkade) eko	10 kg	688259	Lager	178,35	17,84
Gul ärt Vreta	4 x 2,5 kg	302259	Lager	Pris kommer	
Bruna bönor	5 kg	509372	Lager	137,45	27,49
Gråärt, torkad	4 x 2,5 kg	346569	Beställning	418,40	41,84
Gotlandslins (svensk)	4 x 2,5 kg	299487	Lager	1067,88	106,79
Grön lins (svensk)	4 x 2,5 kg	302202	Lager	734,00	73,40
Rosana lins (svensk)	4 x 2,5 kg	307482	Lager	791,44	79,14
Bondbönor skalad och torkad	4 x 2,5 kg	298646	Beställning	355,28	35,53
Quinoa, vit (svensk)	4 x 2,5 kg	299206	Beställning	706,00	70,60
Gråärtsfalafel	4 kg	615351	Lager	204,44	51,11
Baljväxtfärs, fryst	4 x 2 kg	332888	Lager	520,56	65,07
Tempeh gul ärt	5,04 kg	356598	Lager	Pris kommer	
Bondbönor frysta, Talia	5 kg	486647	Lager	181,50	36,30
Hönsprodukter					
Hönsfärs	2 x 2,5 kg	434019	Lager	285,86	57,17
Hönsfärsburgare 60 g	5 kg	292488	Lager	394,50	78,90
Grytbitar höna, Tyskland	10 kg	215558	Lager	1062,52	106,25

Det Nordiska skafferiet i tabellform

Importerad produkt	Svenskodlat alternativ	Användningsområde
Ris	Helt spannmål som matvete, helt korn, nakenhavre och hel dinkel	Helt spannmål kan kokas och serveras som bikomponent till t.ex. grytor. Smaksätt gärna med buljong eller kryddor. Serveras också med fördel i sallader, vegetariska biffar eller på klassiskt manér i brödbaket.
Bulgur	Kornkross och korngryn	Koka med lite gurkmeja och buljong och servera som bulgur
Bovete importerat	Bovete svenskt krossat/flingor/helt	Boveteflingor och kross är utmärkt som bulk till både vegobiffar, hönsbiffar m.m. Det hela bovetet kan kokas och användas i sallader eller som tillbehör till grytor. Bovete är även gott att rosta och tillsätta till en sallad för lite crunch.
Quinoa importerad	Svensk quinoa	Använd som vanlig quinoa i t.ex. sallader och biffar.
Kikärtor	Gråärt eller gula ärtor (gråärtor är även enkla att odla själv!)	Gula ärtor kan användas istället för kikärtor i t.ex. hummus eller i biffar. Gråärt har en tuggig konsistens och en fyllig och nötig smak som gör att den kan användas i allt från grytor, biffar, falafel och sallader. Du kan även göra ärtskott med gula ärtor för att få något färskt grönt på salladsbuffén under vintern.
Frysta sojabönor/edamame	Fryst bondeböna	Förvållda och frysta bondebönor liknar edamame/sojabönan även om den är lite beskare i smaken. Kan användas i sallader och passar väldigt bra till spreads och soppor.
	Gröna ärtor	Sötare och godare än sojabönor men fortfarande rika på protein. Prova t.ex. att grodda torkade gröna ärtor! Det blir supergott.
Kidneybönor/Borlotti	Bruna bönor	Bruna bönor är en klassiker men med en mjölig konsistens som tyvärr gör dem svårare att använda i salladsbuffen. Fungerar dock utmärkt i grytor i t.ex. en bönchili, mosade i biffar eller som spread.
Gröna linser/puylinser	Gotlandslins / Grön lins	Koka och använd på samma sätt som gröna linser/puylinser – i sallader, grytor och biffar t.ex.
Isberg och annan importerad sallad under vinterhalvåret	Salladskål + något grönt	Blanda t.ex. finstrimlad salladskål med ärtskott eller ångad grönkål. Både fräscht, supernyttigt och klimatsmart.