



Hur får vi mer lokal och hållbar mat i offentliga kök?

Webbinarieserie i tre delar

Träff 2: Hur köken ökar mängden inköp enligt Diet for a Green Planet?

Kökschefer Södertälje:

Jon Enocksson, Therese Faulseit, George Bouchaaya, Åsa Silfwerbrand

Expertrådgivare Hållbara matsystem: Hans von Essen, BERAS Int.

Programledare: Fredrik Birath, BERAS Int.

Notera

Webbinariet spelas in.



Diet for a Green Planet - 5 samspelande kriterier

1. God och hälsosam mat
2. Ekologiskt, helst från ekologiska regenerativa gårdar (=kretsloppsgårdar)
3. Mindre kött, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn
4. Lokalt producerat i säsong
5. Minskat svinn

Diet for a Green Planet

En plan och en plattform för det uppdrag och de mål som en modern och hållbar offentlig måltidsverksamhet har i dag

Uppdrag & mål

1. Hälsa & Näringsriktighet
2. Miljö & Klimat
3. Biologisk mångfald
4. Ett hållbart och lokalt lantbruk
5. Beredskap

Frågor från första webinariumet 24 april 2025

- Upphandling
 - *Hur fungerar det med lagen om offentlig upphandling att handla lokalt i säsong?*
 - *Kan en kökschef köpa in från lokal odlare bara till sina kök?*
- Hur stor andel i Södertälje är svenskproducerat?
- Portionsstorlek?
- Hur uppfattar skolpersonal nya menyer och förändring av maten?

Fyra verktyg för mer lokal mat i köken

1. Frekvenser
2. Prioritet i inköpsordning
3. Nordiska skafferiet
4. Salladslistan

Verktygen ingår i den övergripande Arbetsplanen och finns på sidan
www.dietforagreenplanet.se

Verktyg 1 - Frekvenser

Frekvenserna visar hur ofta vi serverar utvalda råvaror för att följa Diet for a Green Planet och närma oss både våra politiska mål och volymmål

Kyckling

Max 3ggr/termin. (Bosarp eller långsamt växande från Solbacka Guldfågel.)

Kött & färs

Serveras 8 ggr/månad nötkött, fläsk, viltkött och höns (OBS! HÖNA ENDAST FRÅN MISS KLUCK el. TASTY PÅ M&S EJ GULDFÅGEL).

Korv & chark

Höns/Nötkött/fläskkorv: Max 2 ggr/månad Strimlat/tärnad rökt höna (Miss Kluck), kalkon eller skinka (till tex. skinksås, carbonara mm.): Max 2 ggr/mån

Fet fisk (sill, strömming eller makrill)

Erbjud fet fisk i salladsbuffén eller som t.ex. röror på mellanmål minst 2 gånger/månad. Servera stekt, lättpanerad sill eller makrill till lunch minst 1 ggr/månad (gärna oftare).

Hållbar fisk

Servera minst 2ggr/termin
Ex. fiskköttbullar, fiskfärs el. varmrökt av Clarias, braxenfärs mm.

Lax

Max 1ggr/termin, servera till exempel vid traditionsbundna bufféer och firande, alltid ASC-/MSC-märkt.

Vit fisk

1ggr/vecka. MSC, eko eller KRAV-märkt.

Soppa

Serveras 1ggr/vecka. En soppa + vegetarisk rätt med mjukt bröd & pålägg. Alternativt två proteinfullvärdiga soppor, mjukt bröd & pålägg.

Vegetariskt

Serveras minst 1 ggr/vecka. Vegodag med två olika fullvärdiga vegorätter, (glöm inte det vegetabiliska proteinet, tex baljväxter och linser i era vego-maträtter).

Använd INTE färdigrätter eller produkter baserade på quorn, soja och importerade baljväxter och spannmål.

Ris, couscous, bulgur, hirs & polenta

Max 2 ggr/månad sammanlagt.

Servera istället potatis i olika former, pasta eller kvarngryn, havreris, svensk quinoa, hel korn, matvete, mathavre, durumvete, matdinkel mm. oftare.

Potatis

Minst 2 ggr/vecka. (ex, klyftpotatis, gratäng, potatismos, kokt potatis). **Servera gärna varje dag som ett extra alternativ till svenska spannmål.**

Svenska Baljväxter & Linser

Vi serverar svenska baljväxter i våra kök VARJE DAG. Perfekt till salladsbuffén, biffar och grytor, som redning mm. Ex. på svenska baljväxter är: Gul ärta, gråärta, bruna bönor, svensk bondböna, svenska vita bönor, gotlandslins, korallins, anicialins mm. Konserv: kokt gråärta
Frys: Gröna ärtor

Importerade baljväxter & linser

Köp INTE kikärter, kidneybönor, svarta bönor, sojabönor, smörbönor, garbanzobönor, blandbönor, vita bönor i tomatsås mfl.

Okej att använda importerade röda och gröna linser till soppor och biffar.

Tips: Blanda gärna ut de röda linserna i er linssoppa med svenska gula ärtor för att öka andelen svenska baljväxter.

Blodpudding eller Lever

Minst 4 ggr/termin.

Servera gärna leverpastej till frukost och mellanmål.

Tips: Blanda ner nötleverfärs ca 10% av köttmängden i viltfärs och ca 15 % i nötfärs.

Fairtrade

Köp följande produkter Fair Trade:

Kaffe, Te, Bananer, Svart peppar och kakao

Verktyg 2 - Prioritet i inköpsordning kopplade till våra volymmål

Kött	Fisk	Grönsaker	Frukt	Spannmål, Baljväxter & Bröd	Konserver
1. Svenskt KRAV-ekologiskt	1. Svenskt KRAV-ekologiskt	1. Svenskt KRAV-ekologiskt	1. Svenskt KRAV-ekologiskt	1. Svenskt KRAV-ekologiskt	1. Svenskt KRAV-ekologiskt
2. Svenskt ekologiskt	2. Svenskt MSC-märkt	2. Svenskt ekologiskt	2. Svenskt ekologiskt	2. Svenskt ekologiskt	2. Svenskt ekologiskt
3. Svenskt konventionellt	3. Svenskt konventionellt	3. Svenskt närproducerat	3. Svenskt konventionellt	3. EU-ekologiskt	3. EU-ekologiskt
4. EU-KRAV	4. Importerat MSC-märkt	4. EU-ekologiskt	4. EU-ekologiskt/KRAV	4. Svenskt konventionellt	4. Svenskt konventionellt
		5. Svenskt konventionellt	5. Importerat ekologiskt/KRAV/Fairtrade	5. Importerat ekologiskt/KRAV	5. Importerat ekologiskt/KRAV

Verktyg 3 - Det Nordiska skafferiet

Importerad produkt	Svenskodlat alternativ	Användningsområde
Ris	Helt spannmål som durumvete, havreris, kvarngryn, matvete, helt korn, svensk quinoa, nakenhavre, matdinkel mm	Helt spannmål kan kokas och serveras som ett tillbehör istället för ris. Smaksätt gärna med salt, olja och kryddor. Serveras också dessa spannmål på salladsbuffen, i vegetariska biffar eller i brödbaket.
Bulgur, couscous, polenta, hirs	Korngryn	Koka med lite salt och olja och servera
Kikärtor och vita bönor	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 hel eller mixad 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	Gröna ärtor	Sötare och godare än sojabönor men fortfarande rika på protein. Prova t.ex att göra spread, eller ha i smoothies till mellis mm det blir supergott.
Kidneybönor/Borlotti	Bruna bönor	Bruna bönor är en klassiker med en söt och krämig konsistens. Fungerar utmärkt på salladsbuffen, i grytor som t.ex. en bönychili, chili con carne, som mosade i biffar eller som spread.
Importerade Gröna linser/röda linser	Gotlandslins, koralllins, Anicialins	Koka och använd på samma sätt som gröna linser/puylinser – i sallader, grytor och biffar t.ex.
Isberg, romansallad, och liknande importerad sallad under vinterhalvåret	Salladskål, rödkål, grönkål, savoykål, spetskål och spenat	Blanda t.ex. finstrimlad salladskål med ärtskott, spenat eller ångad grönkål. Både fräscht, supernyttigt och klimatsmart.

Säsongstabell frukt och grönt

Kostenheten 2024

	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
GRÖNSAKER												
<u>Kål:</u>												
Blomkål												
Broccoli												
Brysselkål												
Fänkål												
Grönkål												
Kålrabbi												
Kålrot												
Rödkål												
Salladskål/Kinakål												
Savojkål												
Spetskål												
Svartkål												
Vitkål												
<u>Rotfrukter:</u>												
Gulbeta												
Jordärtskocka												
Kålrot												
Majrova												
Morot												
Palsternacka												
Polkabeta												
Potatis												
Rotselleri												
Rädisa												
Rättika												
Rödbeta												
Svartrot												

Verktyg 4 - Salladslistan

Vi använder i första hand råvaror som är svenska, i säsong och helst är eko/KRAV-märkta.

Varje dag på salladsbordet serverar vi minst:

- 1 sorts baljväxt
- 1 sorts kål
- 1 sorts rotfrukt
- 1 sorts kolhydrat

BALJVÄXTER:	KÅL:
Bruna bönor, Gula ärtor, Gröna ärtor, Gråärt, Bondbönor, Svenska linser (flera olika) Svensk quinoa. Används: Hela, blandade med varandra, hummus.	Grönkål, Svartkål, Palmkål, Fänkål, Broccoli, Blomkål, Vitkål, Rödkål, Brysselkål, Spetskål Används: Råa, hela bitar, fin eller grovrivna, picklade, kokta, ugnstrostade (med el. utan olja)
ROTFRUKTER:	KOLHYDRATER:
Palsternacka, Kålrot, Rotselleri, Kålrabbi, Jordärtskocka, Persiljerot, Polkabetta, Gulbeta, Rödbeta, Majrova, Rättika. Används: Rårivna, fin eller grovrivna (och blandade), stavar, slantar, kokta, picklade, ugnstrostade (med och utan olja)	Potatis, Pasta, Helt korn, Matvete, Matdurum, Havreris, Dinkel. Använd i första hand rester från matlagningen, blanda med salt, olja och ev. någon ört.
<u>TIPS ATT TÄNKA PÅ:</u> • Köp allt svenskt eko/KRAV eller åtminstone svenskt. • Gör salladerna så rena och oblandade som möjligt. • Bearbeta (finhacka) och skala inte för mycket, vinst gånger 4, mer näring, mindre jobb, mindre svinn, mer smak. • Använd alla delar på grönsaken. • Om möjligt söta naturligt (som t.ex. äpple och senap i en rödkålsallad). • Använd gärna svensk äppelcidervinäger istället för citron på flaska. • Byt gärna ut olivolja mot svensk kallpressad rapsolja. • Tänk på att minska saltet och använd inte buljong som kryddning. • Upprepad exponering, barn gillar det de känner igen. • Gör sallad för flera dagar i taget för mindre arbetsåtgång samt ovanstående. • Försök anpassa tillbehören och salladerna till maträtterna på dagens lunch. Detta gäller även om man använder sig av någon form av konserver eller frysta grönsaker skall dessa Exempel: Oliver till grekisk mat, feferoni till kebab, majs till taco eller annan sydamerikansk mat, gröna ärtor till fisk.	

Fyra verktyg för mer lokal mat i köken

1. Frekvenser
2. Prioritet i inköpsordning
3. Nordiska skafferiet
4. Salladslistan

Verktygen ingår i den övergripande Arbetsplanen och finns på sidan
www.dietforagreenplanet.se



Frågor & samtal





Hur får vi mer lokal och hållbar mat i offentliga kök?

Webbinarieserie i tre delar

Träff 3: 27 maj, 14:00-14:45

Tema: Kommunikation & samverkan när man ökar inköp enligt Diet for a Green planet?

Kökschefer Södertälje:

Jon Enocksson, Therese Faulseit, George Bouchaaya, Åsa Silfwerbrand

Expertrådgivare Hållbara matsystem: Hans von Essen, BERAS Int.

Programledare: Fredrik Birath, BERAS Int.

Anmälan på www.matlust.eu/aktiviteter



Kontakta oss

Fredrik Birath

BERAS International Foundation
Strategy and Process Leader

fredrik@berasinternational.se

Tfn 070-4610769

LinkedIn: www.linkedin.com/in/fredrikbirath/

Hans von Essen

BERAS International Foundation
Senior advisor

hans@berasinternational.se

Tfn 073-562 77 38

LinkedIn: www.linkedin.com/in/hansvonessen/

Följ BERAS i sociala medier

LinkedIn [BERAS International](#)

Facebook www.facebook.com/berasinternational

www.berasinternational.se

Läs mer om Diet for a Green Planet

www.dietforagreenplanet.se