



Rätten till god
och närings-
riktig mat



Rättvis mat,
vad är det?

Smartare mat

I ÖREBRO KOMMUN

10

tips till
hemmalagaren

Hemlagat och
från grunden

Maten i centrum
på Junibacken

Samtal
minskar
svinnet i
skolan



ÖREBRO

1/2

HÄLFTEN AV SPANNMÅLEN BLIR FODER

Vid produktion av djur krävs stora mängder djurfoder. Idag går 50 procent av spannmålen som odlas i Sverige till djurfoder, istället för att djuren föds upp på gräs eller restprodukter. Hela 70 procent av den svenska åkermarken används för att odla foder på.



VÄLJ BORT MAT SOM FLYGER

Det handlar om jordgubbar, sockerärter, haricots verts och sparris när det inte är svensk säsong. Känsliga tropiska frukter som guava, passionsfrukt och färska fikon.



Smartare mat på menyn i Örebro

Cirka 800 kilo mat och dryck. Per person och år. I Sverige. Men det vi äter ger inte bara näring och njutning, det påverkar också klimatet och miljön. Ungefär en fjärdedel av växthusgaserna som släpps ut i Sverige kommer från mat och dryck; under råvarornas långa resa från jord till bord går det åt mycket energi och resurser. Det påverkar oss alla, inte minst barnen och deras möjlighet att växa upp och leva i en hållbar värld. I Örebro har vi därför tydliga mål för klimat- och miljöarbetet. Och för att nå målen behöver vi alla hjälpas åt.

Det finns massor av saker du kan göra i din vardag för att minska matens klimat- och miljöpåverkan. Att det inte alls handlar om tråkigare mat – det kan vi berätta om i den här broschyren! Nej, istället gäller det att våga testa nytt, fundera varifrån maten kommer och hur den produceras och ställa krav på din handlare. På så sätt kan du göra bra val när du handlar och äter, hemma, i skolan, på restaurang eller på jobbet.

Med begreppet "smartare mat" tar vi i Örebro kommun ett rejält kliv framåt. Vi menar att maten inte bara ska vara god och ha hög kvalitet, den ska också belasta miljön och klimatet så lite som möjligt. Dessutom vill vi att de som producerar våra livsmedel ska ha schyssta arbetsvillkor. Helt enkelt smartare mat.

Läs om några av kommunens engagerade kockar och låt dig inspireras av tipsen som vi ger i den här broschyren. Och du, smaklig måltid!

Örebro kommun

PS. Läs mer om Örebros klimatmål på baksidan.



PRODUCERAD AV ÖREBRO KOMMUN 2011

Redaktion: Marie Janson, Carina Andersson, Jörgen Beyron, Madeleine Kivinen, Bo Carlsson, Anna-Lena Henriksson och Erik Lundell.
Foto: Erik Lundell, Marie Janson, Fredrik Källén, bildarkivet.se
Text: Marie Janson, Madeleine Kivinen, Jenny Eriksson, Erik Lundell, Bo Ek och Anna-Lena Henriksson
Grafisk form: Erik Lundell
Tryck: Edita Västra Aros, Västerås 2011
Fakta om inköp av ekologiska produkter till kommunal verksamhet redovisar inköpen för år 2010.



ÖREBRO

Det här är smartare mat



Vi väljer kött och fisk med omsorg

För att minska risken för utfiskning köper vi fisk från hållbara bestånd. Köttet köper vi från leverantörer som kan visa att djuren behandlas bra. När det är möjligt använder vi kött från naturbetesdjur. De ger mindre utsläpp av växthusgaser, ger ett smakrikt kött av god kvalitet och håller vårt landskap öppet.



Vi lagar mat från grunden och provar nya recept

Vi lagar mycket av maten från grunden. Det blir billigare än att använda hel- och halvfabrikat. Vi slipper dessutom många tillsatser och kan sätta vår egen smak på maten. Dessutom får vi mer spännande menyer.



Vi väljer ekologiska, miljömärkta och rättvisemärkta varor

Ekologisk odling och köttproduktion handlar bland annat om kretsloppstänkande, gödsel från egna djur eller andra ekologiska gårdar i närheten och att djuren får behålla mycket av sitt naturliga beteende. Etisk märkning av produkter, till exempel Fairtrade, bidrar till bra arbetsvillkor för dem som producerar våra varor.



Vi väljer grönsaker och frukt som hör till säsongen

Var sak har sin tid. Så även grönsaker och frukt. Därför är salladsbufféer och fruktskålar säsongsbetonade. Om det går väljer vi också lokalt odlade varor, eftersom vi vill undvika onödigt långa transporter.



Vi använder mera grönsaker och mindre kött

Förändrade proportioner i grytorna minskar matens klimatpåverkan rejält; vi använder mindre kött och mera grönsaker, bönor och baljväxter. De ger oss protein och är ett bra komplement till kött.

När du handlar nästa gång, spana efter de här symbolerna:



← Allt som produceras ekologiskt har den EU-ekologiska märkningen.



↑ Finns EU-märket tillsammans med det svenska KRAV-märket visar det att man tagit ytterligare steg. KRAV-märket har strängare regler särskilt vad gäller djurhållning.



↑ När vi köper Fairtrade-produkter och andra etiskt märkta varor bidrar vi till mer rättvisa arbetsvillkor för producenter.



← MSC-märket för fisk betyder att fisken kommer från hållbara bestånd.

Vi *slänger* inte mat i onödan



Svinnet ska minska till hälften i de kommunala köken. Det går åt mycket energi för att producera, transportera, lagerhålla och tillaga mat. Därför är det viktigt att vi verkligen äter upp det som lagas. Bättre kösystem, smakportioner och trevlig miljö i matsalen är tre sätt att minska svinnet. Att väga och på ett enkelt sätt visa hur mycket som slängs varje dag är ett annat sätt; det blir ofta en aha-upplevelse och en utmaning att slänga allt mindre.



Rätten till god och näringsriktig mat

DET BÖRJADE MED EN TANKE OM ATT LAGA MATEN SJÄLVA OCH HAR LETT TILL ATT NAVETS SKOLA REDAN NU HAR UPPFYLLT KOMMUNENS MÅL FÖR ÅR 2020. DET HANDLAR OM VEGETARISK MAT, HEMBAKAT BRÖD OCH 20 SKÅLAR MED GRÖNSAKER.

Det börjar skymma ute, de sista barnen har gått hem och i restaurangen på Navets skola är dagens lunch sedan länge uppäten. Nu är det tyst och lugnt, tvärt emot hur man tänker sig en skolrestaurang. Vid ett bord sitter kökschefen Åsa Söderback och pratar med skolans två rektorer. De brukar äta lunch i matsalen. Det finns två maträtter att välja på varje dag och den ena är alltid vegetarisk. Navets skola har haft ett vegetariskt alternativ som alla elever får ta av under 10 år nu.

– Precis som med den vanliga maten så är det viktigt, om inte

ännu viktigare, att se till så att näringsvärdet blir högt. För att ersätta proteinet som ofta fattas i den vegetariska kosten så använder vi oss av bönor, linser och ibland quornprodukter, säger Åsa Söderback, kökschef.

– Sverige är ju lite unikt när det gäller att servera varm lagad mat i skolan, det är inte så många länder som gör det. Jag tycker alla ska ha rätt till god och näringsriktig mat, säger Peter Nilsson, rektor för skolår 7-9.

HEMBAKAT BRÖD

Åsa berättar att de slutade servera pannkaka som efterrätt när de har soppa och istället har de nu frukt



Det är dessutom mycket uppskattat bland eleverna när doften av nybakat bröd sprider sig

och hembakat bröd gjort på ekologiskt mjöl.

–Vi tycker det är viktigt att prioritera det hantverket, och eftersom tiden inte finns att fixa både bröd och efterrätt, så har vi valt att baka. Det är dessutom mycket uppskattat bland eleverna, när doften av nybakat bröd sprider sig, säger Åsa.

Men det är en balansgång för att få ekonomin att gå ihop. De använder mer bönor, linser och grönsaker i maten för att få råd att köpa ekologisk mat. Kommunen har som mål att minst 40 procent av maten i alla skolor ska vara ekologisk till år 2020. Men Navets skola har redan klarat det målet, drygt 49 procent

av råvarorna de köper in är ekologiska. De satsar även mycket på att laga mat själva, istället för att använda fabriksproducerad mat, och så långt det är möjligt använder de närproducerade råvaror.

Annika Billinger, rektor för skolår 1–6 och förskolan, berättar att skolan försöker vara en förebild för eleverna och pratar med dem om varför de har smartare mat.

– Ett av skolans uppdrag är att eleverna ska bli medvetna hur var och en som samhällsmedborgare kan bidra till vår miljö. Dialogen runt smartare mat ser vi kan bidra till detta uppdrag, säger Annika.

20 SKÅLAR GRÖNSAKER

På Navets skola serveras salladsbuffé med säsongsanpassade grönsaker till maten varje dag. På vintern blir det mest vitkål, morötter och andra rotfrukter. Det finns minst 20 skålar med olika sorters sallader i buffén, men sedan återkommer till exempel morötter i flera av salladerna. De grönsaker som inte tillhör säsongen, som gurka, serveras bara en till två gånger i veckan.

Åsa tycker att eleverna är duktiga på att äta grönsaker, och berättar att när det inte finns tomat och gurka så lär sig eleverna äta de andra grönsakerna istället. Navets skola har utvecklat salladsbuffén som ett alternativ till de varma maträtterna.

– För att kunna plocka ihop en näringsrik salladstillrik så finns det alltid minst en komponent från alla näringsgrupper på buffén, inte bara kolhydrater utan även protein i form av bönor, linser och ibland fisk eller kyckling, säger Åsa.

– Barnen är inte rädda för att prova nya grönsaker, de är snarare nyfikna, tillägger Annika.



I Navets vision om en näringsrik miljö för lärande och en skola för alla, samlas rektorerna (från höger) Annika Billinger, Peter Nilsson och kökschef Åsa Söderback.



54% EKOLOGISKT!

Leif håller barnens mat fri från tillsatser

Det gäller att ha järnkoll på ekonomin för att öka mängden ekologiska livsmedel. Det säger Leif Andersson, kock på Leklustans förskola i Adolfsberg. Kommunens mål är sedan länge passerade, men det är bra mat till barnen som är drivkraften, inte listplaceringar.

Kommunens mål säger att 40 procent av livsmedelsinköpen ska vara ekologiska år 2020. Vägen dit går via uppföljningar av inköpsstatistiken.

På Leklustans förskola i Adolfsberg har man sedan länge passerat 40-procentsgränsen. Med 54 procent ekologiska livsmedel är förskolan bäst i klassen.

Men kocken Leif Andersson ser inte något egenvärde i att ligga högst upp på listan.

– Jag gör allt jag kan för att hålla tillsatser och gifter borta från barnens mat, då kommer det ekologiska automatiskt in, säger han.

– Sen lagar jag maten från grunden. Tillsammans med att jag försöker hålla tillsatser borta, så är det just att inte använda några halvfabrikat som är det viktigaste för mig, fortsätter Leif.

SMARTA INKÖP

Nyckeln till att lyckas med inköpen är att ha ”järnkoll på ekonomin och att aktivt leta efter ekologiska prisvärda varor”, som Leif säger. De ekologiska varorna är betydligt dyrare än de icke-ekologiska, och då gäller det att vara smart.

En del av köttet i köttgrytan byts ut mot morötter, bönor eller linser, då blir det pengar över till annat, samtidigt som köttkonsumtionen minskar.

En del av smartare-mat-konceptet är att minska andelen mat som slängs. Här har Leif inga problem.

– Se till att det är så god mat att barnen äter upp, säger han och ler.

Ett exempel på Leifs goda mat är barnens favorit, ”Gula fisken”. Namnet kommer av Leifs hemmagjord panering som består av krossade Corn flakes, ströbröd och mjöl. Fisken vänds i ekologisk olja, paneras och steks i ugnen. Tillbehören är kokt potatis och gärna en kall sås med hackad gurka.

– Då går det åt dubbelt så mycket mer mat än annars, säger Leif.

POSITIV UPPMÄRKSAMHET

Uppmärksamheten som de goda siffrorna fört med sig är positiv för förskolan.

– Efter att lokaltidningen skrev om oss fick vi flera besök av föräldrar som funderade på var de skulle placera sina barn, just hur vi jobbar med maten tyckte de var mycket positivt.



LÅT VATTENKOKAREN BLI DIN VÄN I KÖKET

Använd vattenkokaren för att koka upp vatten när du t ex ska koka pasta, potatis eller grönsaker. Gör så här: Häll lite vatten i kastrullen och ställ den på spisen, sätt på plattan. Koka upp resten av vattnet i vattenkokaren. Lägg det som ska kokas i kastrullen och håll på det kokande vattnet. Fortsätt sedan att laga maten som vanligt.



UNDBIK VÄXTHUSODLAT

Odling av frukt och grönt i uppvärmda växthus kräver mer energi än odling på friland även om det senare kan medföra längre transportvägar.



Mat och klimat hänger ihop

Vad du äter spelar roll för utsläppen av växthusgaser. Och visst kan vi äta näringsriktigt med mindre klimatpåverkan än i dag! Faktum är att våra val i mataffären kan påverka framtidens klimat mer än många tror.

Att räkna ut matens klimatpåverkan är inte helt enkelt, eftersom vägen "från jord till bord" är lång. De flesta livsmedel påverkar klimatet vid produktionen, där sker cirka 80 procent av utsläppen av växthusgaser för frukt och grönt. För kött- och mejeriprodukter är andelen 90-95 procent. Så fundera nästa gång du handlar över hur maten produceras, jordgubbar mitt i vintern har antagligen krävt mycket energi för att bli röda och fina.

Det är också viktigt att tänka på var livsmedlen produceras och hur långt de transporteras.

DU ÄTER 800 KILO PER ÅR

Om örebroarna äter som en medelsvensk (cirka 800 kg livsmedel per år) orsakar vår livsmedelskonsumtion en klimatbelastning på 264 000 ton koldioxid per år. Att jämföra med vägtrafiken i Örebro som släpper ut ca 236 000 ton koldioxid under ett år. Därför är maten på vår tallrik oerhört viktig om vi vill ta ansvar för vår miljö och klimatet.

NYTTIGT OCH KLIMATSMART PÅ MENYN

Olika råvaror ger olika mycket utsläpp av växthusgaser – valet av ingredienser är avgörande för hur en måltid påverkar klimatet.

Om man vågar förnya traditionella recept, till exempel genom att byta ut en del av köttet i köttfärsås mot bönor och morötter, minskar klimatbelastningen. När vi byter ut köttmåltider mot vegetariskt får vi ännu större effekt. Att det är både gott och nyttigt är bonus!

Det är stora skillnader mellan olika livsmedel, framför allt mellan animaliska och vegetabiliska produkter. Det är också stor skillnad mellan olika djurarter, och hur de har fötts upp. Kyckling, fläsk och fisk orsakar mindre utsläpp än nötkött. Naturbetesdjur ger mindre utsläpp än djur som står i ladugård. Allra minst utsläpp ger kött från älg och annat vilt.

Vegetabiliska produkter påverkar i de flesta fall klimatet mycket mindre än animaliska.

VI SLÄNGER FÖR MYCKET MAT

En stor del av all mat som produceras och tillagas äts aldrig upp. Mängden "onödigt" matavfall per år från svenska hushåll är cirka 900 000 ton. Samma sak gäller för butiker och restauranger, där slängs 100 000 ton respektive 1 000 ton mat per år. Det innebär en väldigt stor och helt onödig klimatbelastning. En enkel klimatsmart sak att göra är alltså att planera sina inköp, ta så mycket mat man orkar äta och lita på sina sinnen; mat vars bäst-före-datum passerat kan vara helt okej att äta om det ser bra ut, luktar som det ska och smakar bra.

NJUTA MED GOTT SAMVETE

Att äta klimatsmart mat betyder inte att du ska spåka dig eller för alltid avstå från din favoriträtt om den innehåller mycket kött. Det viktiga är att göra mer och fler medvetna val, våga testa nya recept och att börja fråga efter klimatsmarta råvaror när du handlar eller går på restaurang. Bra för både mage och klimat!



SOPOR ÄR INTE SOPOR, DET ÄR NYA RÅVAROR

Att sopsortera är supersmart! Det behövs inga nya råvaror och mängder av energi sparas, när du exempelvis återvinner aluminium sparas 95 procent energi jämfört med att framställa ny aluminium. Visste du att både glas och metall kan återvinnas hur många gånger som helst?



VISSTE DU ATT...?

Sedan 1990 har vi svenskar ökat vår köttkonsumtion med över 50 procent. Idag köper vi drygt 85 kilo kött per person och år. Framförallt sätter vi i oss större köttbitar och portioner.

Ett räkneexperiment med köttfärssåsen

Om vi förnyar traditionella recept, som till exempel köttfärssås, och byter ut en del av köttfärsen mot morötter, minskar klimatbelastningen. I räkneexemplet jämför vi traditionell köttfärssås med klimatsmartare alternativ; ett med mindre mängd kött och ett helt vegetariskt. Observera att uträkningarna är ungefärliga.

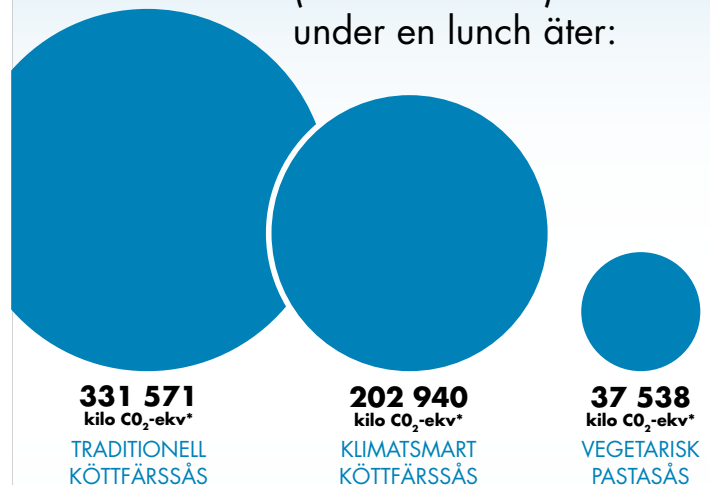
I uträkningarna jämför vi klimateffekten av att förändra proportionerna i köttfärssåsreceptet; för alla skolelever i Örebro respektive alla invånare i kommunen. Bara genom att minska på köttfärsen och delvis ersätta det med morot så minskar klimatpåverkan rejält. I det traditionella köttfärssåsen använder vi cirka 100 gram kött per person och i den andra varianten är det ungefär 60 gram kött plus någon morot. Kryddningen, mängden morötter, lök och kanske röda linser kan varieras i det oändliga – allt efter smak och tycke.

Men det allra smartaste alternativet – för klimatet – är förstås att göra pastasåsen helt vegetarisk. Du måste inte vara vegetarian för att tycka pastasås utan kött är god. Testa gärna! Då gör du pastasåsen som vanligt, men ökar på morötterna och låter röda linser koka med tills de mosat sig. Med pastan, färska kryddor och litet riven parmesan till så du har en supergod, nyttig och billig måltid.

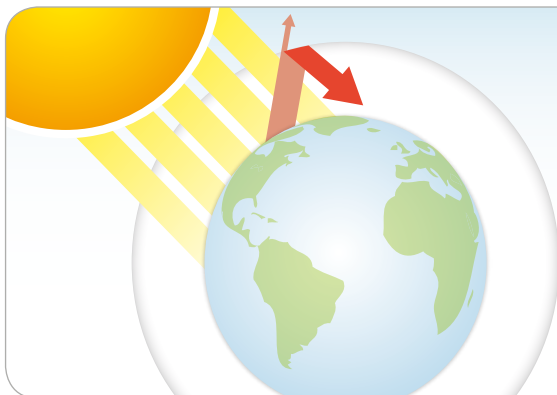
Om alla skolelever i Örebro kommun (cirka 20 000) under en lunch serveras:



Om alla örebroare (cirka 135 000) under en lunch äter:



*Koldioxidekvivalenter, som vanligen skrivs CO₂-ekv., betyder att effekten av olika växthusgaser räknas om till motsvarande mängd koldioxid.



VAD ÄR VÄXTHUSEFFekten?

Växthuseffekten är egentligen en naturlig del av klimatet. Utan den skulle jorden vara en kall och ogästvänlig plats. Med ökande mängder växthusgaser i jordens atmosfär stiger jordens medeltemperatur. Atmosfären släpper igenom den inkommande strålningen från solen, men delar av värmen hindras från att stråla ut igen. Därför används jämförelsen med ett växthus. Genom att bränna fossila bränslen som kol och olja släpper vi ut växthusgasen koldioxid. Metan och lustgas är andra starka växthusgaser. Ju mer gaser i atmosfären desto mer ökar värmen på jordytan.

Samtal minskar svinnet i skolan

DET HAR HÄNT mycket på kort tid i Tullängsskolans restaurang. Att kommunicera med eleverna är A och O. Det är den insikten som gjort att man kommit så långt med att minska svinnet.

I skolans åttakantiga ljusa restauranglokal serveras fårsbiff med stekt lök, sås potatis och ostgratinerade rotsaker och som vegetariskt alternativ rödbetsbiff. Väl synlig på bardisken står en liten skylt, en liten svart tavla, som uppmanar till minskat svinn.

– Vi är ute bland borden och pratar med eleverna hela tiden. Inte bara om svinnet förstås. De tycker att det är trevligt och vi får veta vad de tycker. Det vi ger får vi tillbaka. Det mesta handlar om kommunikation, säger kökschefen Lena Sjöqvist som berättar att serveringspersonalen också kan stå vid diskinlämningen ibland och tala med dem som slänger mat: ”Idag tog du kanske för mycket mat – tänk lite på det nästa gång.”

FÖR ATT MINSKA risken att man tar för mycket för att vara säker på att bli mätt, har man infört regeln att den som vill backa får gå före i kön. Man jobbar med skyltar som förnyas med jämna mellanrum; skyltar på borden, vid baren och där man lämnar disken.

– Det är inga förbudsskyltar utan mera uppmaningar och på borden skyltar som leder till diskussioner som ”Visste du att två tredjedelar av all producerad mat slängs, samtidigt som barn svälter i världen!” eller ”En grön rätt påverkar klimatet hälften så mycket som en kött rätt gör”.

Tullängsskolan är en gymna-

sieskola med program som lockar många killar, även om tjejerna blivit betydligt fler på senare år.

– Det här är en ganska ”grabbig” skola. Man tar gärna mycket mat och äter mycket. Det kan bli en del i jargongen att lägga på rejäla portioner och sedan få slänga en del i komposten

– **VI TOG BORT** brickorna för att få mindre disk, för att skona personalens axlar och för att eleverna inte skulle ta fler mackor än de orkade och flera glas. Eleverna ville ha en förklaring och då kunde vi dessutom motivera det med att köerna till disken minskade – då köpte de lätt förändringen, säger Lena och ler.

Genom att laga mat med låg temperatur kan man servera den nästa dag.

– Den mat vi ställt ut i restaurangen och som inte gått åt, måste vi slänga. Därför tar vi inte ut så mycket mat mot slutet av lunchen. Den maten blir istället en extrarätt på menyn nästa dag.

– Vi vet ju hur mycket vi går ut med till komposten varje dag. Förr var det två stora tunga tunnor, nu är det betydligt mindre. Vi har också bara en liten tunna att slänga matrester i.

Tunnan står gömd bakom en stor skylt med texten: ”Ät så mycket du orkar men släng inte mat”. Texten är handskriven med vacker stil och ger ett vänligt intryck.

– Nu väntar vi bara på vågen som är beställd. Då kan vi se hur svinnet minskar och kanske låta eleverna inom skolans sektorer tävla med varandra, säger Lena Sjöqvist.



Lena Sjöqvist är kökschef på Tullängsskolan. Tillsammans har personalen i köket jobbat hårt med att minska svinnet.

Sex tips som minskar svinnet i ditt hem:

- 1 Planera inköpen. Undvik att köpa för mycket även om det finns extrapriser
- 2 Kontrollera bäst-före-datum vid inköp och smaka och lukta på varan innan du kastar den, även om datumet passerats.
- 3 Förvara på rätt sätt. Bröd, frukt, rotsaker och en del grönsaker mår bäst av att förvaras i kallt skafferi/sval
- 4 Satsa på bra kvalitet av alla färskvaror. Ett högre kilopris kan löna sig när man inte behöver anså bort vissna eller skämda delar. Högre kvalitet borgar också för bättre hållbarhet
- 5 Ta vara på rester. Trola med dem i grytor, soppor, omeletter, pajer och pizzor. Rester av middagsmaten kan bli nästa dags matlåda eller mellanmål
- 6 Satsa på storkök. Laga mycket mat på en gång och frys in



Ät så
mycket
Du orkar
Men släng
inte
😊

“Ät så mycket du orkar, men släng inte mat”

Tunnan för matrester är väl gömd bakom den stora skylten som uppmanar eleverna att inte ta mer mat än de orkar äta upp.



Visste du att vi svenskar dricker ungefär 22 liter förpackat vatten per person och år? Det är nära 40 procent mer än för tio år sedan. Men vi dricker ännu mer läsk – cirka 75 liter per person och år. Jämfört med läsk är förpackat vatten betydligt bättre för hälsan men även för miljön.

316

DET FINNS 316 LIVSMEDELSTILLSATSER som är tillåtna i Sverige och andra EU-länder och som måste deklarerats på förpackningen. Tillverkaren kan välja mellan att ange E-numret eller skriva ut ämnets namn. Olika ämnen och tillsatser används för att påverka smak, färg, konsistens och hållbarhet i industritillverkad mat.

Hemlagat och från grunden

I Skebäcksgårdens kök lagar man maten från grunden så mycket det bara går. Här står husmanskosten högt i kurs och dagens lunchrätt är paltbröd med stekt fläsk, vitsås och potatis. Att laga mat till äldre och sjuka ställer speciella krav. Det är den mat de äter på boenden, i det som är deras hem, och då känns det helt rätt att den är ”hemlagad”.

INTE UTBILDADE FÖR ATT ÖPPNA KARTONGER

På Skebäcksgården finns vård- och omsorgsboenden för äldre och i storköket lagar man mat till fler boenden i Örebro. Även i ett storkök kan maten bli som hemlagad om man lagar den från grunden.

– De som arbetar här i vårt storkök är utbildade för att laga mat, inte för att öppna kartonger. När vi lagar mat från grunden får de nytta av sina kunskaper och erfarenheter. Det handlar om kvalitet och särskilda krav när man ska laga mat till så många och till äldre och sjuka personer som är helt hänvisade till den mat vi tillagar här, säger Ulla-Britt Carlsson som är enhetschef i Skebäcksgårdens kök.

– Kraven från våra matgäster och anhöriga ökar. Vi lever i föränderlig värld, det finns inget som säger att maten alltid ska komma från kommunala kök och vi måste möta konkurrensen utifrån.

Redan för några år sedan gick personalen en utbildning och började minska andelen halvfabrikat och nu

lagar man så mycket som möjligt, från grunden.

– Vi kokar alla soppor själva, gör grytor och steker pannkakor. När vi steker raggmunk får vi börja redan dagen innan och kyla ned, för att hinna steka alla portionerna.

MER EKOLOGISK MAT

Matgästerna i boenden för äldre har speciella krav. Generellt sett är husmanskost populärt, men med nya generationer äldre och människor med annan etnisk bakgrund ställs också nya krav.

– Vi kan inte heller öka andelen vegetariskt på samma sätt som man kan i skolköken, det skulle inte våra gäster tycka om. Till färsrätterna köper vi in kravmärkt nötfärs. Ett tag hade vi naturbeteskött, men det blev problem med tillgången när fler och fler kök ville ha. Jag har anmält intresse om det kan bli aktuell med ny upphandling.

Men andelen ekologiskt kan man öka och har också gjort det. Mjölken, pastan, grönsakerna och mjölet



De som arbetar här i vårt storkök är utbildade för att laga mat, inte för att öppna kartonger

Ulla-Britt Carlsson



är ekologiskt. Ägg är svårare eftersom skillnaden i pris är så stor och man använder mycket ägg i matlagningen, inte minst till de lite lättare kvällsmåltiderna. Det kaffe och de bananer man köper är även rättvisemärkta.

MÅLTIDEN SOM EN HELHET

I det pågående kostprojektet samverkar vårdpersonal, kökspersonal, anhöriga, matgäster med flera, för att komma fram till vilka förbättringar man ska jobba med.

– Nu ser vi måltiden som en helhet, som en del i välbefinnandet och vården, och det är roligt för oss. Det handlar inte bara om maten som vi levererar utan om vårdpersonalens engagemang, dukning och måltidsmiljön i övrigt. Vårdpersona-

40 PROCENT

av pengarna vi lägger på mat går till sådant som vi inte behöver ur näringsynpunkt.



ÄR DET SKILLNAD PÅ 'BÄST-FÖRE' OCH 'SISTA FÖRBRUKNINGSDAG'?

Bäst-före betyder att du kan använda dina sinnen för att avgöra om varan är OK, även om datumet gått ut. När det gäller sista förbrukningsdag på en vara så ska den inte användas efter det datumet. Känsliga produkter som köttfärs, glass, färsk kyckling märks med sista förbrukningsdag eftersom det finns risk för tillväxt av skadliga bakterier.



DET HÄR GILLAR VI MED EKOLOGISKT JORDBRUK

Bättre vattenkvalitet

Ekologiskt jordbruk läcker inte kemiska bekämpningsmedel till vattendrag och grundvatten. I Örebro tar vi vårt dricksvatten från Svartån. För att undvika rester av bekämpningsmedel i dricksvatten är det därför bra om så många jordbruk som möjligt är ekologiska.

Ökad mångfald

Ekologisk odling gynnar djur- och växtlivet i åkerlandskapet. Den biologiska mångfalden är i regel större på ekologiskt odlade gårdar. Men även ekodlare behöver tänka på att bevara mångfalden genom att hålla djur i gamla hagar, anlägga våtmarker, ordna bete längs stränder och bevara diken och andra odlingshinder. När man inte använder kemiska bekämpningsmedel får småkryp, fåglar och insekter större chans att överleva och trivas.

Ingen GMO

Ekologiskt jordbruk sprider inte ut genmodifierade organismer i naturen.

Ingen övergödning

Ekologiskt jordbruk skapar möjligheter för ett jordbruk som inte läcker lika mycket näringsämnen. Ekologiska gårdar har inte så många djur per hektar mark, som de som inte odlar ekologiskt. Mängden näring som cirkulerar i odlingsystemet blir därför oftast mindre i ekologisk odling än i vanligt jordbruk. Risken att näring läcker från åkrarna och leder till övergödning i sjöar och hav minskar, även om risken fortfarande finns.

Bättre bördighet

Ekologiskt jordbruk är aktsamt om jordens bördighet. Man förbättrar jordkvaliteten med grön gödsel och gödsel från djur vilket ökar mullhalten i jorden.

len ska kunna prata med matgästerna om att maten, berätta att den är "hemlagad" från grunden och vad som är ekologiskt, säger Ulla-Britt.

Vårdpersonalen på boendena köper också in varor till frukost och mellanmål och man pratar om hur man då kan vara så klimatsmart som möjligt. Ulla-Britt träffar också kostråd och anhörigråd.

– Dialog är jätteviktigt. Därför har vi skrivit in det i vår verksamhetsplan.

MYCKET LOGISTIK

Köket på Skebäcksgården är ett storkök som levererar cirka 425 lunchportioner och 350 portioner kvällsmat till boenden för äldre, förutom till Skebäcksgården till Södermalmshemmet, Klosterbacken,

Mikaeligården och Sirishof.

– Det blir flera hundra kantiner varje dag till olika adresser, minst 60–70 personer ska ha portioner med anpassad konsistens och andra har allergier som kräver specialkost. Det ställer stora krav på logistik.

Ulla-Britt har jobbat med mat i Örebro kommun sedan 1975 och trivs med att jobba med mat till de äldre. Hon är upp vuxen på en lantgård i Stora Mellösa och har varit med om både slakt på gården och att kärna smör.

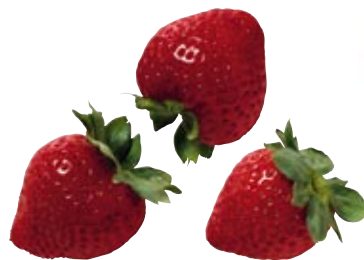
– När jag berättar det för de äldre blir de förvånade och lite imponerade, säger Ulla-Britt och skrattar.

10 tips till hemmalagaren



Länge leve knölen

En portion potatis ger bara hälften så stora klimatutsläpp som en portion ris. Kravmärkt ris är dock bättre än vanligt ris eftersom det oftast odlas med torra metoder i Italien. Andra klimatbra alternativ är matvete, pasta och bulgur. De färdas kortare sträckor och produktionen ger mindre utsläpp.



Följ årstiderna

Använd säsongens grönsaker och frukt. Jordgubbar, gurka och tomater på sommaren. Morötter, vitkål och äpplen på hösten och vintern. Sparris, nässlor och rabarber på våren.



Välj med omsorg

Kött eller fisk ibland, javisst! Men välj med omsorg. Kyckling ger till exempel mycket mindre utsläpp än nötkött. Vi har en stor överkonsumtion av kött i Sverige. Det är negativt både för vår hälsa och för miljön. Varje år konsumerar vi så mycket som 40 kilo fläskkött, 16 kilo fågel och drygt 25 kilo nötkött.

Lär dig mera!

Vad vet du? Funderar du över hur maten färdas innan den kommer till ditt kök? Vilken mat som är smartare än annan? En paprika från Sydamerika eller ett äpple från Nya Zeeland ser kanske goda ut men är inte det smartaste valet ...



Låt bilen vila

Skaffa cykelkorg på både styre och pakethållare och ta cykeln när du handlar.



Våga vegetariskt varje vecka!

Laga minst två vegorätter i veckan. Börja med en om du är ovan. Och nej, det är varken tråkigt, smaklöst eller svårt. Om alla i Sverige byter ut två köttmåltider i veckan till vegetariska alternativ motsvarar det koldioxidutsläpp från 233 000 bilar under ett år, eller om man så vill 87 500 varv runt jorden med bil.

STOPP!

Släng inte mat! Förvandla resterna till nästa dags matlåda, delar av en fantastisk pytt-i-panna, eller en nattvickning efter en rolig utekväll.

Eget bröd är guld värt!

Doften och känslan av hembakt bröd slår allt. Och är smartare än köpebröd.



Färdigmat är sällanmat

Laga maten själv, från grunden. På köpet får du dofterna, smaken och lyxen att känna dig nöjd med dig själv.

Nära är bra!

Välj närodlad och närproducerat.



Säsongsguide för grönsaker

En tumregel för att äta säsongsanpassat är att i första hand välja frukt och grönt från Sverige, i andra hand Nordeuropa och i tredje hand från Sydeuropa.

Rotfrukter, svensk säsong hela året

Morot	Kålrot
Palsternacka	Rotselleri
Rödbeta	Potatis

Grönsaker svensk säsong

Tomat*	mars-okt
Gurka*	april-okt
Isbergssallad	juni-okt
Ruccola	juni-sept
Salladskål	juni-nov
Blomkål	juni-nov
Broccoli	juni-okt
Gul lök	juni-april
Purjolök	maj-dec
Zucchini	juli-okt
Vitkål	juni-mars
Spenat	maj-aug
Socketärter	juni-aug

*odlas i växthus

-18°

Kolla temperaturen i frysen. Det ska vara -18 grader. För varje grad kallare kan energiförbrukningen öka med 5 procent.



Rättvis mat, vad är det?

Produktmärkningen Fairtrade (= rättvis handel) och andra etiska märkningar handlar om att de som arbetar med att producera livsmedel och andra varor har bra arbetsförhållanden.

Odlare och anställda får bättre ekonomiska villkor, barnarbete och diskriminering motverkas, demokrati och organisationsrätten främjas, miljöhänsyn och ekologisk produktion främjas, premier ges till investeringar i lokalsamhällen och verksamheter som producerar varor.

INTE BARA KAFFE OCH BANANER

Det finns över tusen Fairtradeprodukter i Sverige. Vanligast är kaffe, te, bananer och annan färsk frukt, juice, kakao, drickchoklad, chokladkakor, ris, glass, socker, müsli, snacks, godis och honung. Men det går också att köpa vin, rosor, sportbollar och bomullsprodukter som är Fairtrademärkta. Fråga din butik vad de har!

LITE DYRARE, MYCKET BÄTTRE

När du köper Fairtradeprodukter kan det kosta någon krona mer. Det beror på att producenterna får en ersättning som är högre än produktionskostnaden,

samt en premie som blir högre ju mer de producerar. Deras möjlighet att leva på sitt arbete ökar. De får också chans att utveckla lokalsamhället, t.ex. genom att investera i en ny skola, bostäder, hälsovård eller jordbruk.

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER I KUNDEVAGNEN

Etisk märkning av produkter har sin bakgrund i att arbetssituationen för många odlare och anställda i utvecklingsländer är dålig. De har låga löner som inte går att leva på och osäkra arbetsvillkor, det förekommer barnarbete och hantering av miljöfarliga kemikalier. Fairtrade är alltså handel som har mänskliga rättigheter i fokus.

ÖREBRO BLEV FAIRTRADE CITY 2007

”Fairtrade City” är en diplomering för kommuner eller städer som engagerar sig för att öka utbudet av rättvisemärkta varor, men också för att sprida kunskapen om rättvis handel. Örebro kommun blev Fairtrade City år 2007. Det är en certifiering som manar till utveckling; för att man ska få behålla den måste man rapportera förbättringar varje år.

Låt dig inspireras på www.fairtrade.se!



Maten
i centrum
på Junibacken

FLÄSKPANNKAKA NÄR DAGENS FÖDELSEDAGSBARN FÅTT ÖNSKA DAGENS MAT. EN ANNAN GÅNG FISKPUDDING MED SKIRAT SMÖR. DE ÄLDRE BARNEN FÅR ÖNSKA MAT TILL SIN FÖDELSEDAG, OCH HITTILLS HAR INGEN ÖNSKAN FÅTT NEJ. FRUKTSALLAD HÖR OCKSÅ TILL FIRANDET, DÄREMOT INTE GLASS ELLER TÅRTA.

Maten står i centrum på Junibackens förskola. Sedan ett par år har de och två andra förskolor i närheten en kostpolicy, som alla nya föräldrar får information om.

– Vår kostpolicy handlar om att vi till exempel garanterar att barnen får näringsriktig, tilltalande och variationsrik mat utan socker och tillsatser, och att vi serverar mycket frukt och grönsaker. Jag försöker alltid använda ekologiska råvaror, och om det går också närproducerat, berättar Inga-Lill Brantedal som är kock på Junibackens förskola sedan starten 1988.

MAT + MILJÖ + MÄNNISKOR = SANT
Junibacken var redan från början en miljömedveten förskola. De har haft en egen varmkompost där barnen fick följa maskarnas arbete med att förvandla matrester till jord. Numera är det fruktträden och en örtagård som påminner barnen om var råvaror kan komma från.

– Vi har en kryddträdgård med rosmarin, timjan och dragon, och av äpplena från våra fina, gamla träd gör jag pajer och annat gott. Grönsaksland var svårt att ha eftersom vi stänger flera veckor på sommaren.

Att mat påverkar både människor och miljö finns ständigt i Inga-Lills medvetande. Därför är kravbananer en självklarhet. Och när nyheten om hur mycket gifter som används vid ananasodling kom fick hon tänka om när hon köper frukt.

– Likaväl som att vår mat inte ska påverka naturen och miljön negativt

så vill jag inte att den ska skada de människor som odlar den.

EKOLOGISKT OCH MAT FRÅN GRUNDEN
Utbudet av ekologiskt är mycket större idag än vad det var när Inga-Lill började på Junibacken. Idag är nästan 45 procent av hennes inköp ekologiska varor.

”Maten ska ju lagas och då kan man lika gärna göra det på ett smartare sätt!”

Goda råd från Inga-Lill

Laga mat från grunden. Det gäller allt, även såser och gratängtacken.

Lär och inspireras av andra.

Ha bra utrustning, till exempel en bra ugn där du får in mycket mat samtidigt.

Lyssna på P1 när du lagar mat, där tas nya rön inom mat och miljö ofta upp.

Tänk nytt! Blanda matlagningsyoghurt med lite gurkmeja och vaniljsocker istället för att göra marsansås av syntetiskt pulver.

Använd mindre kött och mera grönt, även i köttretter, t.ex. grytor.

Gör en egen matsedel. Låt det ekologiska utbudet styra menyn – inte tvärtom.

Att ekologiskt är dyrare kompenseras Inga-Lill genom att laga all mat från grunden.

– Jag serverar inte köttbullar utan gör köttfärslimpa, och istället för färdiga fiskpinnar lagar jag fiskgratäng med ett eget ”täck”.
Både rektor och övrig personal är engagerade, och alla inser vilken betydelse

bra mat har – för både barnen, miljön och omvärlden.

– Det är viktigt att alla förstår vad bra mat är, och att det finns tydliga beslut om hur vi ser på maten, säger Inga-Lill. Då har jag något att gå efter, jag följer också upp budgeten varje månad och ser hur mina inköp ligger till.

VILKET DJUR ÄTER VID IDAG?

Runt matbordet frågar barnen på Junibacken ofta vilket djur de äter idag. Ibland blir svaret att de inte äter något djur alls; minst en gång i veckan serveras vegetariskt. Pasta med grönsaksröra, grönsaksbiff, kikärtsgryta och vegetarisk lasagne är några av de rätter som bjuds och som barnen äter med god aptit.

OM JAG FICK ÖNSKA ...

Om Inga-Lill fick önska så skulle hennes köttretter alltid komma från naturbeteskossor och lamm från Örebrotrakten, och fisken vara fångad i Hjälmaran.

– Men det är oftast för dyrt, särskilt fisken som är så eftertraktad i andra länder, säger Inga-Lill. Det är synd men inte mycket att göra åt. Istället satsar jag på utveckla maten på andra sätt.

Lång erfarenhet, nyfikenhet och en stark miljömedvetenhet verkar vara det som genomsyrar Inga-Lill Brantedals arbete som kock. För dem som inte kommit så långt kan det verka krångligt men det stämmer inte enligt Inga-Lill.

– Maten ska ju lagas och då kan man lika gärna göra det på ett smartare sätt!

Våra klimatmål

Klimat- och miljöarbetet i Örebro kommun har tydliga mål.

Och vi når dem tillsammans, genom både små och stora steg.

KLIMATMÅL för Örebro kommun som *geografisk plats*

-40%

Till år 2020 ska vi minska utsläppen av växthusgaser i Örebro med 40 %, jämfört med år 2000.

De områden där det går att göra flest klimatvinster är energi, livsmedel och transporter, inklusive resor.

KLIMATMÅL för *organisationen* Örebro kommun

-50%

Till år 2020 ska de kommunala verksamheterna och bolagen minska utsläppen av växthusgaser med 50 procent, jämfört med år 2000.

Här finns det tre områden där vi kan göra stora klimatvinster: Livsmedel, energi och transporter, inklusive resor.

MÅL FÖR MATEN I ÖREBRO KOMMUNS VERKSAMHETER



Andelen ekologisk mat ska öka till 40 procent år 2020 i kommunens kök och serveringar.



Mängden svinn från måltider ska minska med 50 procent till år 2020, jämfört med år 2008.

VILKA STEG TAR DU?

Vad kan du göra? På vilket sätt kan du bidra till att vi når målen. Vi hoppas att du fått inspiration till nya matvanor i den här broschyren! Läs gärna mer på orebro.se/miljo. Där finns tips på hur du kan bidra till att vi når Örebros klimatmål, och där kan du läsa vad vi i Örebro kommun gör för klimatet och miljön.

FLER TIPS OCH MER INFORMATION

WEBBPLATSER

WWW.KONSUMENTVERKET.SE har en undersektion som handlar om mat och klimat, där man bland annat tar upp olika typer av miljömärkning.

WWW.NATURSKYDDSFORENINGEN.SE har bland annat guider till hur man kan välja kött och fisk på ett smartare sätt.

WWW.SLV.SE är Livsmedelsverkets webbplats där man bland annat kan läsa miljösmarta matval och ladda ner en lista över e-nummer om man vill hålla koll på vilka tillsatser man sätter i sig.

WWW.LIVSMEDELSSVERIGE.SE är en mötesplats där människor kan träffas både i den virtuella och fysiska världen. Mötesplatsen är en naturlig startpunkt för alla som vill nå aktuell information om livsmedel.

WWW.NATURVARDsverket.se är den myndighet i Sverige som har överblick över hur miljön mår och hur miljöarbetet går.

BÖCKER

100 SÄTT ATT RÄDDA MATEN tar upp stora och svåra frågor om världen och om våra matvanor. Boken tar också upp ganska enkla och konkreta vardagstips på hur vi kan bli bättre på att ta hand om vår mat och vår miljö. Och dessutom spara pengar. Boken är skriven av Annica Tribberg.

MAT & KLIMAT är en klimatbok med tonvikt på vad vi odlar och äter. Den guidar till ett klimatsmart Sverige genom att presentera fakta och slå hål på myter om maten och klimatet. Boken är skriven av av Johanna Björklund, Pär Holmgren och Susanne Johansson.