

Diet for a Green Planet

Webbinarium MATtanken

Jenny Isenborg Sultan, Åsa Cannerheim



Diet for a Green Planet

- Maten vi äter och hur den produceras orsakar övergödning av Östersjön.
- Basera kosten på vad jordbruket kan leverera utifrån ett kretsloppsbaserat system.



EAT Lancet

- Dagens livsmedelssystem skapar både stora miljöproblem och ohälsa.
- Hur ska vi äta för att klara målen i Agenda 2030 och hålla oss inom de planetära gränserna?



- Ökat intag av grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter samt minskat intag av animalier.
- Se vår kosthållning som en del i ett livsmedelssystem där delarna är beroende av och påverkar varandra
- **Minskat matsvinn**
www.sodertalje.se

Diet for a Green Planet

1. God och hälsosam mat

För att en östersjövänlig kost ska bli populär och få genomslag måste den vara vällagad och välkomponerad.



Diet for a Green Planet

2. Ekologiskt odlad



Diet for a Green Planet

3. Mindre kött men mer grönsaker, baljväxter och fullkorn

Ett riktmärke är max 20% kött och fisk av de totala råvarorna.

Tänk på att djuren fötts upp under goda förhållanden och att fisken kommer från hållbart fiske. Välj fullkornsprodukter framför raffinerade sådana, det ger bättre mättnad och högre näringsvärde.



Diet for a Green Planet

5. Lokalt odlat i säsong

Produkter som kommer från närliggande kommuner och län räknas som lokalt producerat av Kostenheten.

Allra bäst är det förstås om maten kommer från Södertälje.



Året om - baskosten

Till året-om-pyramiden hör det som kan produceras året om eller som går att lagra. I toppen hamnar frysta grönsaker då fryslagring kräver mycket energi. Högst upp hamnar också importerade grönsaker från Europa.

I mitten hamnar konserver och odlad svamp. I basen finns potatis, rotfrukter, lök och kryddor.

Alla livsmedel som kan ätas året om finns även i säsongspyramiderna. De är då i samma färg som årstidens pyramid.



Vinter – Rotfrukternas tid

Januari, Februari, Mars
Nu hämtar vi råvaror ur lagren.
Basen i födan blir rotfrukter, kål och
lök, samt spannmål, bönor och ärtor.
För att få något färskt är groddar och
skott ett friskt inslag. Komplettera
med inlagda och konserverade
produkter.



Kål: Brysselkål, grönkål, vitkål, rödkål, savojkål, salladskål
Bladgrönt: Pak choy
Rotfrukter: Jordärtskocka, kålrot, morötter, palsternacka, potatis,
rotselleri, persiljerot, svartrot, rödbeta, gulbeta, polkabeta
Lök: Gul lök, röd lök, purjolök och vitlök
Pumpa
Groddar, skott och krasse

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngryn

Torkade baljväxter

Gråärt, bondeböna, röda linser, gröna linser, gula ärtor, svarta bönor, kidneybönor

SÄLLAN:

Frysta grönsaker:
Gröna ärtor,
Bondbönor (talia)
Ekologiska grönsaker från Europa

Ris
Socker

Någon gång per
månad

IBLAND:

Miljömärkt fisk & skaldjur
Vildsvin
Mejeriprodukter
Olivolja
Honung

Fläsk, nötkött, kyckling och
kalkon
Couscous, bulgur, quinoa och
pasta
Odlad svamp

2-3 ggr/vecka

Europeisk frukt:
Apelsin, citron, kiwi

Konserver:
Surkål, kimchi, picklade grönsaker, soltorkad
tomat, ajuar, saltgurka, rödbeta, krossade
tomater

OFTA:

Frysta svenska bär: Jordgubbar, hallon,
vinbär, hjortron, havtorn

Svensk frukt:
Äpple

Mjöl

Rapsolja

Frön

Ägg

Torkade kryddor

Dagligen



Vår – Primörernas tid

April, Maj, Juni

Nu spirar det! Men det här är samtidigt den svåraste tiden, för nu finns inte mycket kvar av fjolårets skörd.

Rotfrukter, lök och vitkål börjar bli tråkiga och får piffas upp med nya gröna blad som spenat, den första salladen och bladkryddor. Torrprodukter som bönor, ärtor och spannmål är en viktig bas. Komplettera med inläggningar. Så småningom kommer färskpotatis och några tidiga grönsaker.



Någon gång per månad

2-3 ggr/vecka

Dagligen

SÄLLAN:

Sparris
Sugarsnaps
Machésallad

Ris
Socker

Frysta grönsaker:

Gröna ärtor,
Bondbönor (talia)

Ekologiska grönsaker
från Europa

IBLAND:

Miljömärkt fisk & skaldjur

Europeisk frukt: Citroner, persika

Fläsk, nötkött, kyckling och kalkon

Couscous, bulgur, quinoa och pasta

Vildsvin

Mejeriprodukter

Odlad svamp

Konserver:

Surkål, kimchi, picklade grönsaker, saltorkad tomat, ajvar, saltgurka, rödbetor, krossade tomater

Olivolja
Honung

OFTA:

Sallad: Isberg, bladsallad, salladskål, romansallad

Bladgrönt: Pak Choy, spenat, mangold

Rotfrukter: Kålrot, potatis, rotselleri, rödbeta, gulbeta, polkabetta, morötter, palsternacka, majrova

Lök: Gul lök, röd lök, purjolök, vitlök

Kål: Vitkål, kålrabbi

Groddar, skott, krasse, färska örter, rädisor

Från naturen: Brännässlor och kirsikål

Svensk frukt:

Rabarber

Frysta svenska bär: Jordgubbar, hallon, vinbär, hjortron, havtorn

Frön

Mjöl

Ägg

Rapsolja

Torkade kryddor

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngrön

Torkade baljväxter

Gråärt, bondböna, röda linser, gröna linser, gula ärtor, svarta bönor, kidneybönor

Sommar – Rikedomens tid

Juli, Augusti, September

Nu finns allt – tomater, gurka och squash, färska örter och bönor, broccoli och blomkål, späda rotfrukter och stor variation av bladgrönt. Bär och svamp finns i skogarna. Vi kan frossa i all färsk frukt och det är nu vi kan göra inläggningar av överflödet från skogarna och åkrarna.



Någon gång per månad

SÄLLAN:

Frysta grönsaker: Ris
Gröna ärter, Socker
Bondbönor (talia)

Ekologiska grönsaker från Europa

IBLAND:

Från september:
Lamm

Europeisk frukt:
Melon, nektarin,
persika

Vildsvin

Fläsk, nötkött, kyckling och kalkon

2-3 ggr/vecka

Mejeriprodukter

Couscous, bulgur, quinoa och pasta

Olivolja
Honung

Odlad svamp

Konserver:
Surkål, kimchi, picklade grönsaker, saltorkad tomat, ajvar, saltgurka, rödbetor, krossade tomater

OFTA:

Sallad: Isberg, bladsallad, salladskål, romansallad

Bladgrönt: Mangold, spenat, pak choy

Rofrukt: Kålrot, morötter, palsternacka, potatis, rotselleri, rödbeta

Lök: Gul lök, röd lök, purjolök, färsk vitlök

Kål: Fänkål, blomkål, broccoli, kålrabbi, vitkål, spetskål

Färska bönor och örter

Kronärtskocka, tomater, gurka, paprika, chili, rädisor, stjälkselleri, squash/zucchini

Färska örter

Från naturen: svamp

Svensk frukt & bär

Körsbär, krusbär, vinbär, jordgubbar,
Hallon, plommon, päron, blåbär, björnbär,
hjortron, äpplen

Frön

Mjöl

Ägg

Rapsolja

Torkade kryddor

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngryn

Torkade baljväxter

Gråärt, bondböna, röda linser, gröna linser, gula ärter, svarta bönor, kidneybönor

Dagligen

Höst - Skördetid

Oktober, November, December
Salladsgrönsakerna tar slut,
men vi har överflöd av
rotfrukter, olika kålsorter,
purjolök och pumpor. Samtidigt
är det jaktens och slaktens tid.
Vilt och lamm finns det gott om
nu. Trattkantareller hittar man
fortfarande i skogen. Mustiga
grytor passar perfekt för
årstiden.

SÄLLAN:

Ris

Socker

Frysta grönsaker:

Gröna ärter,

Bondbönor (talia)

Europeisk frukt:

Apelsin, citron, kiwi

Ekologiska grönsaker från Europa

Någon gång per månad

IBLAND:

Växthusodlade grönsaker: tomat, gurka, paprika, chili

Viltkött och lamm
Musslor

Fläsk, nötkött, kyckling och kalkon

Miljömärkt fisk & skaldjur

Mejeriprodukter

Olivolja
Honung

Odlad svamp

Konserver:

Surkål, kimchi, picklade grönsaker, saltorkad tomat, ajvar, saltgurka, rödbeta, krossade tomat

2-3 ggr/vecka

OFTA:

Kål: Blomkål, broccoli, brysselkål, grönkål, rödkål, savojkål, salladskål, svartkål, vitkål

Rotfrukter: Jordärtskocka, kålrot, majrova, morot, palsternacka, persiljerot, potatis, rotselleri, rättika, svartrot, rödbeta, gulbeta, polkabetta

Lök: gul lök, purjolök, röd lök, vitlök

Bladgrönsaker: Mangold, rucicola, sallad

Pumpa

Stjälkselleri

Färska örter

Från naturen: Trattkantarell

Svensk frukt:

Äpple, päron

Frön

Mjöl

Ägg

Rapsolja

Torkade kryddor

Dagligen

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngrön

Torkade baljväxter

Gråärt, bondböna, röda linser, gröna linser, gula ärtor, svarta böner, kidneyböner



Diet for a Green Planet

5. Minskat matsvinn

Mat som kastas är svindyr! Svinnet kostar i inköp, vidareförädling och i återvinningskostnad.



Diet for a Green Planet Sammanfattning

1. God och hälsosam mat
2. Ekologiskt odlat
3. Mindre kött men mer grönsaker,
baljväxter och fullkorn
4. Lokalt odlat i säsong
5. Minskat matsvinn



Diet for a Green Planet Kostenhetens Arbetsplan 2019

Produkt	Ersätter delvis	Inköpsvolym 2018	Målvolum 2019	Andel % alt. ökning %
Korn, matvete, dinkel, nakenhavre	Ris/ bulgur	6386	10000	+ 57 %
Ris		27611	20000	- 28 %
Gula ärtor (torkade)		1615	2000	+ 24 %
Bruna bönor (torkade)	Kidneybönor, borlottibönor	273	300	+ 10 %
Hönsfärs och hönsfärsburgare	Kyckling	7295	10000	+ 37 %
Kyckling & kalkon		26600	20000	- 25 %
Gröna ärtor		9575	10000	+ 4 %
Lax		2798	2500	- 11 %
Frysta bondbönor, Talia		625	1000	+ 60 %
Gråärt (torkade)	Torkade kikärter	218	500	+ 129 %
Gråärtsfalafel	Kikärtsfalafel	848	1000	+ 18 %

Artikellista

Produkt	Förpackning	Artikelnr Servera	Lager	Pris per förp, kr	Jmf. Pris, kr
Helt korn, Saltå	8 x 700 g	495580	Lager		
Dinkel	8 x 700 g	206839	Lager		
Matvete, Frebaco	5 kg	591479	Lager		
Nakenhavre, Warbro kvarn	10 x 1,25 kg	294439	Lager		
Gula ärtor (torkade) eko	10 kg	688259	Lager		

Bistro Braxen











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
Kikärtor	Gråärt eller gula ärtor (gråärtor är även enkla att odla själv!)	Gula ärtor kan användas istället för kikärter 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.

Tack för uppmärksamheten!

<https://matlust.eu/aktuellt/diet-for-a-green-planet/>

Jenny.isenborg@sodertalje.se

Asa.cannerheim@sodertalje.se