

Framgångsrika recept för hållbara måltider i offentliga kök

**Erfarenheter baserade på utvärderingen av projektet
Hållbara måltider i Örebro län 2014 – 2016**

Johanna Björklund



Foto: Vibeke Svärd

**Hållbara måltider
i Örebro län**



Förord

Projektet *Hållbara måltider i Örebro län* genomfördes i två omgångar under 2013 till 2016 och riktade sig till offentliga kök inom länet.¹ Projektets huvudsyfte var att utveckla, testa, utvärdera och sprida metoder för hållbar måltidsplanering. Måltidspersonal och kostchefer från sammanlagt 42 kök har deltagit i projektet som finansierades av Region Örebro län, Länsstyrelsen samt de medverkande kommunerna.

I denna text presenteras de viktigaste lärdomarna för förändringsarbetet i form av en "kokbok" för offentliga kök och andra som är intresserade av hållbara måltider. Texten baseras på löpande utvärderingar som gjorts under projektets gång, enkäter vid projektstart och projektslut samt fokusintervjuer av måltidspersonal i fyra kök som varit framgångsrika i arbetet.

Dagens livsmedelssystem bidrar kraftfullt till alla de stora globala miljöhot vi står inför. Maten har därför en nyckelroll för en hållbar utveckling. Både förändrade produktionsmetoder och förändrade kostvanor behövs för en sådan utveckling. Offentliga kök kan vara en viktig drivkraft genom den stora mängd livsmedel som köps in, men framför allt genom att bidra till förändring av attityder och beteenden mot hållbara och hälsosamma matvanor. De alla flesta människor i Sverige äter under delar av sitt liv offentlig mat varje dag eller lever i familjer där någon eller några gör detta.

De kök som deltog när projektet genomfördes för andra gången dokumenterade, vid start och slut, sina inköp av ekologiska livsmedel, andel halvfabrikat, matsvinn samt utsläpp av växthusgaser orsakade av inköp av livsmedel. Andelen ekologiska inköp ökade i genomsnitt för alla kök med 7 %. Variationen var stor och det köket som ökade mest hade ökat sina ekologiska inköp med 22 %. Matsvinnet minskade i genomsnitt med 2 %, men även här var variationen stor och några hade till och med större svinn den sista mätperioden än den första beroende på menyer och gästantal m.m. Det kök som minskade mest, hade en minskning av svinnet med 25 %. Användningen av halvfabrikat var generellt litet och i många kök minskade det ytterligare under projektet. Mätningar av växthusgaser i form av kg koldioxidekvivalenter (CO_{2e}) per kg produkt inleddes i många kök i samband med projektet. I vissa restauranger har man nu också börjat märka ut klimatpåverkan av olika måltider på menyerna.

Jag vill rikta ett varmt tack till måltidspersonalen som medverkat i projektet och speciellt till de personer som tagit sig tid att svara på enkäter och ställa upp på intervjuer för att bidra med sin kunskap och dela med sig av sitt engagemang. Det har format innehållet i denna "kokbok".

Johanna Björklund
Institutionen för natur och teknik
Örebro universitet
Johanna.bjorklund@oru.se

¹ Mer att läsa om projektet: <https://www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider>

Recept

Faktakunskap behövs	4
Prata med gästerna!	5
Ansvar ger engagemang och arbetsglädje.....	7
Ledarskap som uppmärksammar och uppmuntrar.....	7
Lära och inspireras av varandra.....	8
Ledning, pedagoger och vårdpersonal med på tåget	9
Starta med svinnet!	10
Andel ekologiskt – lätt att mäta och kommunicera.....	11
”Erbjud och berika” för att desarmera fördomar.....	11
Färgsprakande, smakrika salladsbufféer ett signum för offentliga kök	13
Hållbara måltider är anpassade till gäster med olika behov och kök med olika möjligheter.....	14
Vinnande recept för en hållbar måltid! – sammanfattande slutsatser	16
Nu är det bara att smaka – här bjuds på tre av de bästa recepten från Hållbara måltider i Örebro län	17

Faktakunskap behövs

Ingredienser

- Fortbildning om miljö, klimat och hållbar utveckling
- Möjlighet att omsätta kunskaper i praktisk handling
- Gemensam, levande definition av hållbara måltider

Måltidspersonalen i Örebro läns offentliga kök som deltagit i projektet, säger samfällt att fortbildning varit centralt för hållbarhetsarbetet i deras kök. Att få grundläggande kunskap om miljöproblem och klimatförändringar och om livsmedelssystemets stora påverkan på dessa är nödvändigt för att kunna, vilja och våga göra förändringar. Man upplever till exempel att man behöver fakta om vikten av att minska köttkonsumtionen, men också en ökad förståelse för komplexiteten i frågan. Att veta att en livscykelanalys visar att kött från nötkreatur är sämst för klimatet, med att dessa djur samtidigt kan vara så värdefulla för att hålla landskapet öppet och bevara biologisk mångfald behövs om man ska kunna göra kloka avvägningar när man väljer vilket kött man ska köpa in till köken.

Både på nationell och kommunal nivå finns politiska beslut om en hög andel ekologiska livsmedel i offentliga kök, men kunskap om innebörden av ekologisk produktion och miljöfördelar med denna behövs hos alla i köket för att känna delaktighet och engagemang för arbetet. Att besöka en ekologisk gård och få möjlighet att prata med lantbrukarna var mycket uppskattat. För många av deltagarna har det gett bestående intryck och en förståelse som man bär med sig i sitt arbete och som gör att man känner sig tryggare i de val man gör i köket.

Fortbildning av måltidspersonalen behöver återkomma regelbundet, för att ge möjligheter till viktig fördjupning, men också för att området mat, miljö och hållbarhet utvecklas så snabbt. Det som var "sanning" igår kanske visar sig inte vara det idag. Att måltidspersonalen upplever att de har koll på kunskapsfronten ger en välbehövlig styrka och pondus.

Först när information från föreläsningar kan omsättas till egna ord eller till praktiska handlingar blir den dock en egen och användbar kunskap. För att möjliggöra detta innehöll projektet "hemläxor", det vill säga uppgifter som skulle genomföras mellan träffarna. Dessa sporrade till reflexion och gav möjlighet till att testa och omsätta nya kunskaper till praktik. Att berätta om projektet för sina kollegor som inte varit med var en av dessa hemläxor, en utmaning för många av deltagarna eftersom det inte var något som man var van att göra. Gemensamt framtagna "bordspratare" och presentationsmaterial underlättade kommunikationen genom att ge inspiration och struktur till samtalen. Andra "hemläxor" var att inventera det som man upplevde att man var speciellt bra på i sitt kök, att mäta svinn och att dela med sig av sina bästa vegetariska recept.

Ett mål för kunskapssökandet i projektet var att ta fram en gemensam och levande definition av hållbara måltider. Den skulle omfatta alla aspekter av den offentliga måltiden vilket gjorde att man enades om att placera den i ramverket: FAMM (Five

Aspect of a Meal Model)². De aspekter som FAMM innehåller är; rummet, mötet, maten, styrsystemet och stämningen. Genom att arbeta med detta ramverk kunde man få in aspekter så som att maten skulle ätas i en lugn och trevlig miljö, att den skulle vara näringsriktig och god, lagad från grunden, med svenska, närproducerade och ekologiska råvaror valda efter säsong, av personal som känner arbetsglädje och har god kontakt med gästerna samt i en väl planerad organisation där man använder miljövänliga resurser effektivt och medvetet.

Kunskap är grunden för att arbeta med hållbar utveckling i köken. Den behövs för att veta vilka förändringar som är viktiga att arbeta med, men också för att vilja och våga prata med kollegor och gäster om förändringarna man gör – vilket är nästa viktiga ingrediens i arbetet.

Prata med gästerna!

Ingredienser

- Måltidspersonal närvarande i restaurangen
- Samtal om det man lagat
- Gör gästerna nyfikna

Gästerna måste vara med på tåget om man ska lyckas och då måste måltidspersonalen vara ute i restaurangen och möta gästerna. Måltidspersonal behöver ha möjlighet att medverka aktivt på matråd och vid personal- och föräldramöten. I de kök i projektet där man kommit extra långt med arbetet säger man att man prioriterar att alltid ha personal ute i restaurangen. Man pratar med sina gäster om maten, uppmuntrar dem att smaka på nya rätter och berättar om miljöarbetet man gör. När man lagar mat från grunden, medvetet väljer miljövänliga råvaror och är med och påverkar menyerna känner man ansvar och stolthet över den mat man serverar, det gör att man gärna vill berätta och informera sina gäster. Kunskapen och samarbetet från projektet har gett personalen trygghet och en självkänsla som behövs för våga och vilja ge maten identitet.

Måltidspersonal är de som bäst kan förklara och motivera förändringarna för gästerna och det är avgörande för gästernas acceptans. Man behöver till exempel kunna motivera varför det är viktigt att inte slänga mat, och informera om vikten av att minska mängden kött för att öka gästernas vilja att testa de vegetariska alternativen. Måltidspersonal som är närvarande är viktiga för att skapa positiva förväntningar på måltiden. *”Står man där [i restaurangen] så äter de flesta nästan dubbelt så mycket, för då pratar man om maten.”*

² Gustafsson, I.-B., Öström, Å, Johansson, J. Mossberg, L. The Five Aspect Meal Model: A tool for developing meal services in restaurants. Journal of Foodservice, 17:84-93.



*Måltidspersonal i restaurangen är viktigt för en positiv upplevelse av maten och måltiden.
Foto: Vibeke Svärd*

Närvarande måltidspersonal kan också uppmuntra till att smaka något som man annars aldrig skulle prova. *"man säger, kan du inte smaka på det här för det är ett experiment, den här har vi haft detta i idag, och så kan du komma och säga vad du tyckte."* På detta sätt kan man, menar måltidspersonalen, göra eleverna nyfikna och få dem att äta något som är nytt och främmande för dem och provar en så vill andra elever också; *"... men får han en special då vill vi också smaka, och då kommer det några till och så när de kommer till bordet så frågar de andra: Vad äter du? Det här smakar så här, och då går de också och hämtar, för då ska de också smaka."* Att berätta om vad fisksoppa innehåller gör att den blir något annat än bara fisksoppa och det väcker intresse: *"om vi säger att det här har vi testat idag, kan inte ni bara säga vad ni tycker, för det är ju ingen idé för oss att laga detta om ni inte tycker om det."* Eftersom smak är subjektiv och kulturellt betingat så gör denna ingång till en ny maträtt att förutsättningarna för att gilla den ökar markant, vilket också måltidspersonalen vittnar om: *"Absolut! Oftast har de fått för sig att det är bra."*

När det gäller yngre barn är det extra viktigt att uppmuntra och inspirera till hälsosamma och ekologiskt hållbara matvanor. Genom att servera varmrätter med ingredienser, och grönsaker på salladsbuffén, som man inte äter hemma kan man öka barnens smakrepertoar. Så kan man ge dem positiva erfarenheter av mat och måltider som de har med sig upp i högstadiet och en grund till hälsosamma och miljövänliga kostvanor genom hela livet. Men då behöver det finnas närvarande vuxna som man känner förtroende för, med kunskap om maten i restaurangen. Stolta kockar får maten att smaka bättre!

Ansvar ger engagemang och arbetsglädje

Ingredienser

- Skapa gruppkänsla
- Fördela ansvar
- Var stolt över det man gör bra

”Glad personal och humor på jobbet” var två ledord som lyftes fram i projektet för att vilja och orka göra förändringarna som krävs. För att göra detta måste man dra åt samma håll. Man behöver känna sig som ett team för att arbetet ska vara roligt och meningsfullt. Kort sagt för ett lyckat förändringsarbete behövs arbetsglädje. Det är ju egentligen ganska självklart att man gör ett bättre jobb om man trivs på sitt jobb, så frågan är i stället hur det kommer sig att deltagarna i projektet upplever en ökad arbetsglädje trots att man i många fall genomfört stora förändringar som kräver merarbete och ökade kostnader. Man har ökat inköpen av ekologiska varor avsevärt, mätt och minskat svinn, minskat på halvfabrikat och lagat mat på rester, vilket är saker som ofta ger en högre arbetsbelastning.

Svaret på detta kan man troligen finna i en ökad själv- och gruppkänsla. Man förstår att man är en viktig del av ett meningsfullt arbete och får bekräftelse och feedback av kollegor, chefer och gäster för det man gör. När man lagat maten själv och dessförinnan påverkat menyer och recept känner man stolthet för sitt arbete och den mat man serverar. Kostcheferna som deltagit i projektet påpekar att en viktig uppgift för dem är att lämna över planering och arbetsupplägg till köken och samtidigt ge dem goda förutsättningar för klara av dessa uppgifter. Man samverkar också i högre grad i menyplanering.

Ledarskap som uppmärksammar och uppmuntrar

Ingredienser

- Bekräfta
- Var lyhörd för behov
- Politiska beslut som stöttar

Det behövs engagerade, närvarande och stödjande kostchefer som deltar och lär tillsammans med sin personal i projektet. Det är viktigt för att motivera medarbetarna till att verkligen ta tid till workshopar och ”hemläxor” när tiden är knapp och arbetsbördan stor, men det är också viktigt för att hålla engagemanget levande och fortsätta arbetet när det formella projektet är avslutat. Kostcheferna behöver i samarbete med personalen planera den fortsatta fortbildningen.

Att lägga grunden för en organisation som ger förutsättningar för god planering i köken, vara lyhörd för fortbildningsbehov och behov av hjälpmedel för att möjliggöra förändringar och att uppmuntra och ge positiv och konstruktiv feedback är saker som måltidspersonalen lyfter fram som viktiga för gott ledarskap. Kostcheferna är också viktiga länkar när det gäller ett fortsatt kollegialt lärande och samarbete i hela regionen.

För att kostcheferna ska kunna utföra detta arbete behöver de stöd av engagerade och kunniga politiker, som sätter politiska mål och ger ekonomiska ramar så att man har en rimlig chans att nå målen.

Lära och inspireras av varandra

Ingredienser

- Kollegiala utbyten
- Dela med sig av recept
- Besök hos producenter och grossister

Att få möjlighet att i olika sammanhang möta kollegor från andra kök upplevs som viktigt och värdefullt. Man får tips och idéer genom att se vad, och hur andra kök gör, men man blir också uppmärksam på hur man själv gör när man pratar med och besöker, eller får besök av andra verksamheter. Att spegla sin egen verksamhet i andras är en viktig del. Sist men inte minst ger det kollegiala utbytet på workshoppar och besök en känsla av samhörighet och man får stöd och motivation av att man känner att man arbetar tillsammans. Dessutom kan speglingen i andras verksamhet sporra en att bli bättre och stärka teamandan i det egna köket. *"Vi kan och vi är duktiga också"* lyftes fram som ett viktigt lärande i utvärderingen från projektet.

Att ge tillfälle till kollegiala utbyten på många olika sätt är bra. I projektet har utbytena skett genom grupparbeten och självorganiserade samtal på workshops. Fler och längre fikapausar för att hinna med de viktiga spontana samtalen efterfrågades vid utvärderingarna. Projektdeltagarna har också under en dag besökt och hjälpt till i ett annat kök som de själva önskat lära mer om. Och de har dessutom fått besök i sitt eget. Detta är också något som man skulle vilja ha mer av och som man vill göra med regelbundenhet.

Personalen ville gärna besöka ett kök som liknar det som man själv arbetar i, det vill säga ett som hade ungefär samma storlek och/eller samma kategori av gäster. Men att se ett helt annat kök kan också ge nya idéer och möjlighet till reflexion omkring sitt eget. När måltidspersonal från ett sjukhus besökte ett stort skolkök fick de syn på hur annorlunda det var och såg på nytt sätt värdet av sitt eget arbete *"Vi har mycket mer här att tänka på [än det köket man besökt], det är ett akutsjukhus, här händer det saker hela tiden, vi har ju allting, vi måste ju serva människor [...], vi måste lägga upp maten så att det ska se bra ut. Här har vi mycket krav på oss från alla håll, vi ska vara tillmötesgående och ha hög service, maten får inte bli kall, vi behöver ha bra samarbete med dietisterna."*

Lärandet kan också ske genom att olika verksamheter i hela kedjan som behövs för att servera maten, besöker varandra. Om måltidspersonal, grossister, lantbrukare möts och praktiskt tar del av varandras verksamheter underlättas samarbetet. Även skolläring, pedagoger och måltidspersonal skulle säkerligen ha stor nytta av att göra sådana "lärandeutbyten".

Utbyte av recept var en annan ingrediens i det kollegiala lärandet. Workshoparna hölls hos de deltagande verksamheterna och innehöll då alltid en lunch lagad av det mottagande köket. En lunch där man fick visa upp sitt kök och bjuda på sina favoriträtter. Då blev det många nya vegetariska rätter, det blev mat lagad på hönskött

och härliga salladsbufféer. Recept från alla köken samlades till slut i två receptböcker – konkreta och användbara resultat av projektet!

Ledning, pedagoger och vårdpersonal med på tåget

Ingredienser

- Måltidspersonalen en kunskapsresurs
- Schemalagd lunch
- Måltidens som pedagogiskt redskap

Nu kan vi inte komma längre om vi inte har skolledning och pedagogerna med, säger måltidspersonalen vid skolor. Inom vård och omsorg upplever man det samma när det gäller vårdpersonal. Vi kan inte laga mer vegetariska rätter om vi inte får eleverna att äta eller vi kan inte minska svinnet om inte vårdpersonalen ger oss information om gästernas dagsbehov, är vanligt förekommande synpunkter.

Måltidspersonalen ger också förslag till pedagogerna så som till exempel: *”Om de går igenom maten på ett festligt sätt innan de går hit, kanske någon [elev] kan komma hit och fråga: vad är det idag? Då kan vi säga att det är fisksoppa med tre slags fiskar i och det är hembakt bröd och ost och då kan man få det att låta som det är märkvärdigare än vad det är.”*

Många upplever dock samarbetet med pedagogisk personal som gott och har i och med projektet själva utnyttjat möjligheter att informera på möten och matråd bättre. Man har bordspratats och annan information om miljö- och hållbarhetsarbetet i skol- eller personalrestauranger vilket ger frågor och skapar möjligheter till samtal. Måltidspersonalen som deltagit i projektet besitter stor och viktig kunskap, vilket gör dem till en resurs i hållbarhetsarbetet på hela skolan eller vårdverksamheten. De behöver få utrymme och möjlighet för dialog och konkret samarbete med annan personal.

”Schemalagd” lunch och att använda skolmåltiden som pedagogiskt redskap har varit delprojekt som genomförts på ett par skolor med lovande och intressanta resultat. När lunchen ligger i en lektion, kan bli den integrerade del av skolans verksamhet som den ska vara. Dessutom har det visat sig att barnen äter mer och bättre i en lugnare atmosfär och kastar mindre mat³. Skolmåltiden kan med fördel användas i undervisningen och skolrestaurangen kan användas som ”laborationssal”. Att ta utgångspunkt i skolmåltiden för att uppnå konkreta lärandemål, så väl som skolans övergripande mål om miljö, etik och globala frågor, ger möjlighet att anpassa undervisningen till olika lärstilar. Maten angår alla, har producerats i världens alla hörn och i alla tider. Utifrån maten kan man lära om allt. Man kan arbeta praktiskt med den; smaka, titta, känna och lukta. Man kan fånga elevers nyfikenhet och ge motivation som kan leda till att de utvecklar viktiga personliga förhållningssätt och livslånga engagemang⁴.

³ Mer om detta finns att läsa i utvärderingen av projektet i Hällefors kommun:

<https://www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider> (i tryck)

⁴ Björklund, J. & Morfeldt, P. 2015. Att använda skolmåltiden som pedagogiskt redskap – erfarenheter från en forskningscirkel med lärare i åk 5 – 6.

<https://www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider>

Starta med svinnet!

Ingredienser

- Mät svinnet
- Minskat tillagningssvinn
förändringsmotor
- Is i magen – inte laga för mycket

Många av deltagarna i projektet berättar att det som triggat igång och varit en viktig start på arbetet med hållbara måltider i deras kök har varit att arbeta med svinnfrågan. Det är en konkret fråga som gör att man får upp ögonen för hur man arbetar i köket. Man säger att: ”*visst är det jobbigt att mäta svinnet och allt man lagar till under mätperioderna, men detta är ett måste för att veta hur det faktiskt ser ut.*”



Smakskedar ger möjlighet att prova lite av en ny rätt. Foto: Vibeke Svärd

Att sporra gästerna att minska mängden som man inte äter upp kan göras genom att uppmärksamma dem på den onödiga miljöpåverkan som orsakats genom produktion av mat som man slänger och man kan också beskriva vad man skulle kunna göra för de pengar man formligen slänger bort. Önskerätter eller glass är exempel på vad köken har kunnat bjuda sina gäster på med hjälp av minskat svinn. Mindre tallrikar, smakskedar, egen kö för att ta om samt en lugn matsalsmiljö är bra sätt att hjälpa gästerna att minska sitt onödiga matsvinn. Måltidspersonals närvaro i restaurangen är också viktig här.

Kontakten med eleverna har blivit bättre, nu när man måste förklara varför, man vågar presentera varför vi inte ska kasta mat till exempel. Matsvinn är ju en så stor bit. Vårt diskrum är precis där högstadiet kastar sin mat, där ser man, man står så nära, nu har vi till och med flyttat komposten i lilla matsalen [lågstadiet] till där vi serverar, ..., vill man kasta mat så är man tvungen att gå dit. Vi skriver [ner] hur mycket de har kastat, vi jämför i stora och lilla matsalen, vi jämför allt, och nu visar de [eleverna] mer intresse, [de frågar] hur mycket har vi kastat? [eller säger] men i dag åt jag upp allt. Först var det 108 kg per vecka nu har vi minskat till 55, men då har vi en liten belöning för att de kastade så lite.”

Att arbeta med matsalssvinnet är viktigt, men lika viktigt är personalens eget arbete med att minska sitt tillagnings- och serveringssvinn. Det är också ett bra sätt att få med hela personalen i utvecklingsarbetet. Den stolthet man känner när man berättar om hur man minskat sitt tillagningssvinn genom att laga till efter hand, ha is i magen, planera väl och dokumentera hur man gör, och sitt serveringssvinn genom att till exempel ta fram mindre skålar på slutet, ha andra uppläggningsfat och snabbt kyla överbliven mat, är inte att ta miste på. Att hitta lösningar på hur man ska laga goda rätter av gårdagens rester eller på annat sätt minska mängden rester är också sporrande.

Andel ekologiskt – lätt att mäta och kommunicera

Ingredienser

- Planering, engagemang och kunskap
- Politiska mål
- Bra priser på ekologiska varor i ramavtal

Flera av köken som deltar i projektet har kommit upp i 70 – 80 % ekologiska livsmedel. De har dessutom gjort det utan en ökad budget. Stort engagemang och envishet krävs för att lyckas. Man behöver arbeta med hela kökets organisation, med menyer, tillagning och planering. Man måste dessutom ha stor kunskap om råvarorna. Mindre mängd kött, laga mat från grunden och minska svinnet är tre viktiga redskap. Men man kan också välja klokt bland de ekologiska alternativen: *"Ibland kan man ta frysta KRAV istället för färska KRAV-grönsaker, då blir det billigare, för ibland kan det vara mycket beredningssvinn om man använder färska KRAV-grönsaker"*.

Om det överhuvudtaget ska vara möjligt behöver måltidspersonalen ha stöd genom politiska beslut, annars är det svårt för dem att välja en dyrare ekologisk vara. Det är också viktigt med en målinriktad kostorganisation där köken deltar, som ser till att få stort utbud och bra priser på ekologiska produkter i ramavtalen. Att ha varor där det endast finns ekologiska alternativ, gärna sådana som används i stor mängd, underlättar också. Det är till exempel viktigt om andelen ekologiska livsmedel ska öka i alla verksamheter, även i mottagningskök och på vårdavdelningar där man köper in varor och där personalens fokus inte främst ligger på mat och måltid utan på vård och omsorg.

"Erbjud och berika" för att desarmera fördomar

Ingredienser

- Berika kötträtterna
- Erbjud alltid vegetarisk mat
- Frestande namn på vegetariska rätter

Många av köken, speciellt skolköken, som deltog i projektet hade redan provat att ha köttfria dagar och vegetariska rätter på menyn, men vittnade om att detta inte varit så framgångsrikt. Snarare upplever man att det bygger upp ett större motstånd mot vegetarisk mat och ibland till och med lett till att, framför elever, inte åt i restaurangen alls dessa dagar. Att "smyga" in vegetabilier och stegvis minska köttet i rätterna genom att berika med grönsaker och baljväxter och att alltid erbjuda vegetariska alternativ som placerades före köttet i serveringslinjen var mer framgångsrikt ansåg man. Man bytte med andra ord både strategi och terminologi, "berikade" kötträtterna med andra ingredienser istället för att "dryga ut" eller "byta ut" och "erbjöd" alltid vegetarisk mat istället för att ha "köttfria" eller "vegetariska" dagar. Den vegetariska maten fick också namn som mer målande beskrev vad den innehöll istället för att man skrev att den var vegetarisk, så som till exempel "Krämig pasta med tomat och fetaost" eller "Currydoftande vitkålspaj".



Vegetariska rätter med frestande beskrivningar. Foto: Vibeke Svärd

Måltidspersonalen vittnar också om att tålmod är en viktig ingrediens när man vill få gäster att äta mer vegetariskt. Man måste få möjlighet att vänja sig. För stora förändringar snabbt stöter på stort motstånd. Detta är ju inte så konstigt egentligen, eftersom vad vi vill äta och vad vi tycker smakar gott präglas av vana. Vi tycker om det vi är vana att äta och för att vi ska tycka att en ny och främmande rätt är god behöver våra smaklökar ofta vänja sig lite.

Nyfikenhet och lust är mycket effektivare förändringsingredienser än tvång och piskor när det gäller att skapa nya miljövänliga och hälsosamma matvanor. Några säkra tips från måltidspersonalen är att börja med att servera vegetariska rätter som gästerna gillar, till exempel vegetarisk lasagne och pastarätter eller soppor. Ärtsoppa och pannkaka kan ju bli helt vegetarisk nästan utan att det märks. Rostade rotfrukter är också en given succé som kan varieras i oändlighet under vintermånaderna. Dessutom behöver man servera den nya rätten mer än en gång innan man ger upp, just för att gästerna behöver tid att vänja sig. Linser, som har liknande konsistens som köttfärs, kan

blandas i stor mängd i en köttfärssås utan att det märks och att ha smaskedar vid de goda vegetariska maträtterna gör också att skeptiska gäster vågar prova.



Säsongsbaserade salladsbufféer, en ny utmaning. Foto: Jessie Karlsson

I vissa fall är det inte relevant eller ens möjligt att "berika" maten med vegetabiliska råvaror, till exempel i måltider inom äldreomsorg, där behöver man istället intensifiera arbetet med att anpassa mängden kött till den ätandes behov för att undvika rester och att laga köträtter av alla delar av djuret, det vill säga även av framdelskött och inälvsmat. I många kök kan man dessutom alltid erbjuda en helt vegetarisk rätt. I andra kök är det, beroende på gäster, storlek och organisation inte möjligt.

Färgsprakande, smakrika salladsbufféer ett signum för offentliga kök

Ingredienser

- Salladsbuffé efter säsong
- Röror och rena smaker
- Små skålar till nyheter

Det som möter gästerna när man kommer in i någon av restaurangerna som medverkat i projektet är de färgsprakande, variationsrika och säsongsbaserade salladsbufféerna. Där finns en stor blandning med skålar med "röror" och med rena grönsaker. Välkända grönsaker som man vet att gästerna tycker om finns där, tillsammans med sådana som är nya och spännande. De nya lägger man ofta upp i små skålar för man har upptäckt att

det är lättare för gästen att ta ett litet provsmak då. Man skriver också ut ingredienserna på skyltar vid skålarna så att man kan välja det man gillar och tål.

Att variera salladsbufféerna gör det roligare för både personal och gäster, och att variera och testa nya kombinationer och recept komponerade efter säsong är en inspirerande utmaning säger många. Men några sallader behöver alltid finnas, så som till exempel pizzasallad och rivna morötter i skolrestaurangerna. De är välkända och omtyckta av eleverna. De får ersätta gurka, tomater och isbergssallad som varken är speciellt gott, nyttigt eller miljövänligt under de delar av året när de är dyra och långväga gäster i våra kök. Kokta morötter, broccoli och ärter är exempel på grönsaker som kan serveras året om till gäster på sjukhus och inom äldreomsorg.

Hållbara måltider är anpassade till gäster med olika behov och kök med olika möjligheter

Ingredienser

- Miljö och hälsa hand i hand - utnyttja synergien
- Mottagningskök och små kök på vårdavdelningar behöver också vara en del i arbetet
- Aktuell information om gästernas antal och önskemål är viktigt

Vad en hållbar måltid innebär är olika beroende på vilka gäster man serverar. Det är också olika beroende på kökets storlek och utseende. Inom äldreomsorg och sjukvård där många gäster har dålig aptit och av olika anledningar har svårt att äta och tillgodogöra sig näring och därför kan behöva näringstät kost, behöver fokus ligga på att anpassa måltiderna till de enskilda gästernas behov.

Äldre gäster äter annorlunda än yngre, och det gäller att ta vara på de möjligheter till miljöanpassning som just de gäster man har ger möjlighet till. Skolelever mår bra av att äta mer vegetarisk mat, de gillar ofta pizzasallad gjord av miljövänlig och c-vitaminrik vitkål och känner ingen skillnad på lasagnen även om köttfärsen berikats med morötter, medan äldre gäster ofta uppskattar kalops och dillkött gjort på framdelskött, traditionella kokta grönsaker och potatis som alltid är i "säsong".

För elever är det viktigt att få med sig erfarenhet av både miljövänliga och hälsosamma matvanor ut i livet. Inom äldreomsorg är detta kanske mindre väsentligt. I denna verksamhet och inom sjukvården behöver man ofta anpassa måltiderna efter de enskilda behov som gästerna har. Ibland kan det vara motiverat ur hälsosynpunkt att patienter förändrar sina kostvanor och till exempel byter kött mot vegetabilier. Hälsosamma matvanor är ju i många fall också de mest miljövänliga.

Inom sjukvård och äldreomsorg är arbetet med att minska svinnet svårare och mer komplext än inom skolan, på grund av att man lagar många olika rätter och specialkost, har gäster med mycket varierande aptit och ofta lagar maten långt från gästerna, som dessutom äter fler måltider än lunch inom verksamheten. Detta gör att man måste arbeta med svinn i de centrala tillagningsköken parallellt med att man gör det på vårdavdelningarna eller boendena, och i de små kök där frukost, mellanmål och kvällsmat bereds. Effektiva system för att få snabb och aktuell information om antal

gäster, dieter och portionsstorlekar är viktigt. Möjlighet att servera rester som inte varit ute hos gästerna i till exempel en personalrestaurang är också bra. Ett gott samarbete med vårdpersonal är avgörande för att det ska fungera.

Livsmedel för frukost, mellan- och kvällsmål köps ofta in direkt av vårdpersonal i omsorgsverksamhet och sjukvård, som också bereder och ställer fram dessa mål. Denna personal behöver därför få möjlighet att ta del av den kunskap som måltidspersonalen har omkring miljö och hållbarhetsfrågor och mat. Det är viktigt att hitta sätt att informera, men också att samarbeta med denna personal så att även de arbetar med att minska till exempel svinn.

I små kök så kan det vara svårt att erbjuda en vegetarisk rätt varje dag. Om man vill använda rester så kanske den andra rätten som man erbjuder behöver vara en "restkött rätt". Små kök i projektet berättar istället att man arbetar mer aktivt med att berika kötträtterna. Att använda linser eller finhackade morötter är ett sätt att kunna ersätta köttfärsen utan att varken smak eller konsistens ändras. Man har också fler vegetariska dagar då man serverar rätter som man vet att många barn gillar eller som man inte tänker på att de faktiskt är vegetariska, så som till exempel en vegetarisk soppa.



Rostade rotfrukter en given nyttig och miljövänlig succé. Foto: Vibeke Svärd

Vinnande recept för en hållbar måltid! – sammanfattande slutsatser

- Berika kötträtterna och erbjuda lockande vegetariska måltider – hjälper gästerna att minska mängden kött
- Säsongsbaserade salladsbufféer skapade med stor frihet och fantasi fyller tallriken med grönsaker
- Svinnarbetet kan bli ett lokomotiv som förenar och får medarbetare och gäster med på tåget och därmed banar väg för ett fortsatt förändringsarbete
- Dra nytta av att hälsa och miljö går hand i hand – när det som är miljövänligast är hälsosammast blir argumenten ännu stakare
- Andelen ekologiska livsmedel är lätt att kommunicera och kan vara flaggskepp i dialog med politiker och allmänhet

Nu är det bara att smaka – här bjuds på tre av de bästa recepten från Hållbara måltider i Örebro län

Pannbiff med rotsaker

Receptet kommer från Sannahedsköket i Kumla kommun

100 portioner

Ingredienser:

5 kg hönsfärs
2,5 kg blandfärs (13 %)
4 kg rotfrukter (morötter, palsternacka, selleri, kålrot)
1,5 kg lök
1 kg havregryn
1m5 l vatten
20 st ägg
2,5 dl köttbuljong (pulver)
50 g salt
10 g svartpeppar

Lägg havregrynen i blöt i vattnet. Blanda färsen med havregrynen och övriga ingredienser. Forma fina biffar och stek på stekbord och sedan i ugn.

Currydoftande vitkåls paj

Receptet kommer från Hallsbergs kommun

100 portioner

Ingredienser:

20 st pajskal (25 cm i diameter)
0,5 l rapsolja
5 kg strimlad vitkål
2 kg riven morot
2,5 kg hackad gul lök
1 dl salt
4 l grädde
4 l crème fraiche
20 st ägg
1 dl curry
4 kg tomat
3 kg riven ost

Sätt ugnen på 160 grader. Lägg två pajskal i varje plåtbleck. Fräs vitkål, lök och curry i matfett. Rör i grädde och crème fraiche. Rör i ägg och hälften av osten. Salta. Fördela röran på pajskalen. Lägg på tomatkivor och strö över ost. Grädda i c:a 40 minuter.

Böngulasch

Receptet kommer från Örebro kommun

100 portioner

Ingredienser:

2 dl matolja
1 kg tomatpuré
3 kg lök
100 g vitlök solo
2 kg färska champinjoner
2 kg torkade kidneybönor
1,5 kg grön paprika
1,5 kg röd paprika
2 l vatten
5 kg krossad tomat
5 dl rött matlagningsvin
1 msk salt
2 msk peppar
150 g grönsaksbuljong

Blötlägg bönorna i kallt vatten i minst 14 timmar. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten i c:a 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet. Fräs lök, champinjoner, paprika och pressad vitlök i oljan. Tillsätt tomatpuré. Blanda bönor, vin, buljong och krossade tomater. Koka gulaschen i c:a 10 minuter. Smaka av med peppar.