

# Eko i köket

## – Startpaket för ekomat i skolan

### INNEHÅLL

Inledning .....	1
<b>1 Upphandling av ekologiska livsmedel</b>	
Ställ KRAV i upphandlingen .....	2
Miljöstyrningsrådets kriterier .....	3
Vägen mot 40 procent ekologisk mat i Lund .....	5
Upphandlingen steg för steg – exempel Lund .....	9
<b>2 Skolrestaurangen där matgästen trivs .....</b>	<b>13</b>
<b>3 Kostråd och recept för ekologisk mat i storkök</b>	
Utbildning och kontakt .....	16
Recept .....	20
Länkar och lästips .....	22

# Inledning

## Eko i köket

Vi vill alla att våra barn ska serveras god och näringsrik skolmat, mat av hög kvalitet och med minimal miljöpåverkan. Hur börjar man då om man vill jobba för mer ekologisk mat i skolrestaurangen? Vad får man göra och inte göra? Vem bestämmer och hur skapar man utrymme för eldsjälarna i köket?

Och hur får vi barnen att acceptera en lite annorlunda kosthållning? Det nationella målet 25 procent ekologisk mat i offentlig sektor gör att allt fler kommuner beslutar ställa om sina kök. Men att öka andelen ekologiska och även närproducerade livsmedel i skolrestaurangerna upplevs av många som krångligt och svårt. Det kan finnas en rädsla för överklaganden och man kan tveka inför sådan upphandling på grund av hinder som inte finns. Det finns också en utbredd myt om att det bara är priset som avgör vilka produkter som kan ingå i avtalet. Detta stämmer inte i verkligheten.

**Eko i köket** vill bidra till kunskaper och inspiration för att ta steg framåt mot mer eko i skolrestaurangen. Förfarandet vid upphandlingen är olika från kommun till kommun, därför blir också arbetsätten olika. En god hjälp är att lära av andra som har erfarenheter av en sådan utveckling och som framgångsrikt arbetat för att nå sina mål. Eko i köket vill bidra till mer ekologisk mat i de offentliga köken genom att förmedla goda exempel och resurspersoner och organisationer som har mycket erfarenhet och som kan hjälpa till. Vi ger också tips på redskap, litteratur och länkar till material och organisationer.

# Ställ KRAV i upphandlingen

Jenny Lundström LRF

**Vad finns det för möjligheter att påverka upphandlingen? Kan man beställa grönsaker och kött från bönder och producenter i närheten? Kommer upphandlingen att överklagas om man ställer miljökrav?**

Både missuppfattningar och rädsla för att göra fel är ett stort hinder när det gäller att upphandla ekologiska livsmedel eller andra produkter som uppfyller miljöhänsyn och andra krav för ökad hållbarhet. Det finns också en vanföreställning hos många om att offentlig upphandling bara handlar om lägsta pris och inte om kvalitet. Det är fel. Offentlig upphandling handlar om rätt kvalitet till rätt pris.



Våren 2010 gav LRF ut skriften *Ställ Krav* författad av Jenny Lundström. Skriften är en kortfattad handledning för att främja kvalitetsbaserad livsmedelupphandling i offentlig sektor.

Att ställa krav på ekologiska livsmedel är okomplicerat eftersom det ekologisk produktion är tydligt reglerad i en EU-lag. Att ställa krav på närproducerat eller lokalt odlat uppfattas dock av EU-rätten som diskriminerande och godkänns inte. I stället kan man då rikta in sig på att ställa krav på en viss kvalitet som uppfyller miljöhänsyn och djurskydd.

*Ställ krav* går främst igenom hur man kan tillgodose intresset för svenska och närproducerade livsmedel. Den svenska maten har mervärden som hög livsmedelssäkerhet, ett unikt djurskydd och ett jordbruk som ger en förhållandevis låg påverkan på vår miljö. Svenskt jordbruk är också en förutsättning

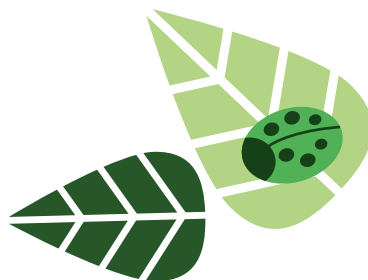
för att kunna uppfylla viktiga miljömål som ”Ett rikt odlingslandskap” och ”Ett rikt växt- och djurliv”.

*Ställ krav* går på ett enkelt och pedagogiskt sätt igenom LOU, lagen om offentlig upphandling (2004/18/EG) och de fem principer som gäller. Där beskrivs hur man ställer krav på t.ex. djurskydd och miljöhänsyn i förfrågningsunderlaget. I stället för att kommunen hittar på egna krav bör kommunen i detta ta Miljöstyrningsrådets kriterier till sin hjälp ([www.msrf.se](http://www.msrf.se)). Dessa täcker både miljö- och djurskydd och ger en garanti att de EU-rättsliga principerna uppfylls.

Avgörande för om en kommun ställer miljö- och djurskydds krav vid offentlig upphandling av livsmedel är att det finns politiskt stöd från kommunledningen och kompetens hos tjänstemännen om hur krav kan ställas. Det måste också finnas eldsjälar och engagemang hos kommunens upphandlare och kostansvariga.

*Budskapet i skriften är enkelt:*

- ♥ Kommunen kan ställa krav
- ♥ Lämpliga krav finns framtagna av Miljöstyrningsrådet



# Miljöstyrningsrådets kriterier

MILJÖSTYRNINGSRÅDET – MSR – är ett bolag som ägs gemensamt av stat och näringsliv genom Miljödepartementet, Svenskt Näringsliv och Sveriges Kommuner och Landsting. MSR har fått regeringens uppdrag att administrera tre frivilliga system varav ett är MSR:s upphandlingskriterier (tidigare EKU). Syftet är att stödja företag och offentliga organisationer i deras miljöarbete så att det kan ske på ett strategiskt och kostnadseffektivt sätt.

## MSRs driver på miljökraven i offentlig upphandling

Miljöstyrningsrådets expertgrupp tar fram drivande kriterier för miljöanpassad upphandling, och bidrar med information och rådgivning inom området. Upphandlingskriterierna består av förslag till miljökrav som kan ställas vid upphandling av exempelvis livsmedel och syftar till att göra det enklare för upphandlare att ställa miljökrav. Kriterierna syftar också till att ge vägledning till de leverantörer som svarar på anbuden eftersom de ger information om vilka miljökrav som kan komma att ställas i större upphandlingar.

Miljöstyrningsrådets upphandlingskriterier är förankrade i en bred intressentkrets och granskade ur ett miljömässigt, juridiskt och praktiskt perspektiv.

## Egna kriterier för ekologiska livsmedel

Produktgruppen livsmedel innehåller upphandlingskriterier för ett antal olika undergrupper av livsmedel (kött, mjölk, frukt och grönt osv) och dessutom kriterier för distribution, måltidstjänster och förpackningar samt några faktadokument De olika produktgrup-

perna finns på Miljöstyrningsrådets hemsida ([www.msr.se](http://www.msr.se)).

Inom respektive grupp anges dels obligatoriska generella krav (t.ex. information om ursprung, salmonellafrihet, antibiotikaanvändning), dels två alternativa kriterier: ekologiska produkter respektive skonventionella produkter.

För de konventionella produkterna finns dessutom kriterier för tre olika ambitionsnivåer:

- 🍏 Baskrav; omfattar produkter som uppfyller en basnivå av miljöprestanda.
- 🍏 Avancerade krav; omfattar produkter i bästa miljöprestandakvartil (25 procent).
- 🍏 Spjutspetskriterier; omfattar produkter i frontlinjen av befintlig miljöanpassning, dvs. bygga på BAT (bästa tillgängliga teknik), exv klimatkrav

## Uppdrag att minska miljöpåverkan från livsmedel

MSR har ett specifikt uppdrag för livsmedel och att hjälpa upphandlare att minska miljöpåverkan av mat. På hemsidan finns därför mycket information, goda exempel och verktyg som hjälper till i beslut som ger livsmedel och måltider med begränsad miljöpåverkan, god djurhänsyn samt näringsriktig och välsmakande mat till barn och gamla.



## Bra råd från Skolmatens Vänner

Skolmatens Vänner arbetar för att främja maten i skolor och förskolor. Verksamheten bedrivs av Lantbrukarnas Riksförbund, LRF – en intresse- och företagarorganisation för de gröna näringarna.

Skolmatens Vänner bevakar skolmatsnyheter och gör undersökningar om vad skolmaten kostar i varje kommun och hur kommunerna styr upp skolmatshanteringen. På sajten [www.battreskolmat.nu](http://www.battreskolmat.nu) sprids goda exempel.

Skolmatens Vänner hemsida är full av praktiska tips och råd. *Verktygslåda 3* på hemsidan ger bra hjälp och stöd för att komma igång med upphandling som både tar hänsyn till kvalitet och miljöaspekter.

# Mot 40 procent eko 2012 i Lund

ÅR 2010 HADE LUND uppnått 38 procent ekologiska livsmedel i de offentliga köken. Arbetet med att öka andelen ekologiskt i Lund är ett långsiktigt, målmedvetet och strategiskt arbete där flera eldsjälar drivit på och samverkat i processen. Berättelsen om Lunds kommuns arbete med ekologiska livsmedel i de offentliga köken bygger på en intervju med Kerstin Andersson, projektledare för projektet EMIL i Lund och ett föredrag av Gertrud Sonesson, två personer som drivit arbetet mot de satta målen. Gertrud är kostchef och även affärsområdeschef för Måltidsservice, en serviceförvaltning där mat- och måltidsverksamheten i tre förvaltningar slagits ihop.

Här berättar Kerstin och Gertrud historien om hur Lunds framgångsrika arbete för mer eko i skolan och vad de ser som deras främsta framgångsfaktorer.

## 1998 Pilotprojektet

*Möjligheterna att laga ekologiskt* i något skolkök undersöktes av personal i kommunens miljöstrategiska enhet. Villiga att prova var Nyvångsskolan med 1 400 portioner mat för skola, fritis och skoldaghem.

*Ettårigt projektet* startades med inriktning på att satsa på kvalitet och göra Nyvångsskolan till en KRAV-märkt skola.

*Utbildning av personalen* för att få kunskaper om ekologisk mat.

*Målet sattes:* All mjölk och 75 procent av frukten och grönsakerna skulle bytas ut mot ekologiska produkter. Första terminen ett mål i veckan 100 procent ekologiskt, andra terminen två mål helt ekologiskt per vecka.

*Förutsättningar för arbetet:* Att laga maten från grunden till 75 procent. Att använda sig av kommunens leverantörer. Att bara använda färska grönsaker. Att använda egna säsongsanpassade recept – inga dyra italienska veckor. Projektet fick extra pengar.

*Resultat:* Projektet var lyckat och visade att det går att laga ekologiskt i stor skala. Det 100 procentiga lunchmålet misslyckades ett par gånger på grund av missar i leveransen. De extra pengarna behövdes bara till viss del utnyttjas.

### Erfarenheter:

- 🍏 Det är ett långsiktigt arbete att ställa om köket är. I början fanns ingen kostchef och ingen kostorganisation. Man trodde inte heller det skulle gå att fortsätta utan extra pengar.
- 🍏 Det är viktigt med förankring i alla led. Först informerades skolans elevråd *att* man skulle servera ekologisk mat, men inte *varför*. Det ledde till kritik från framför allt elever med föräldrar som var konventionella lantbrukare. Då gjordes en informationssatsning i årskurs 4–7 och en ekologisk gris fick komma till skolan. Bra elevdemokrati ledde till en positiv inställning till projektet. Information är viktig för att möta eventuellt motstånd från lärare och annan personal, elever och föräldrar.
- 🍏 Det var viktigt att satsa på kvalitet hela tiden.
- 🍏 Ett livsmedel i taget byttes ut till ekologiskt. Det blir lättare än att hantera dubbla produkter av samma sort.

## 2002 Projektplan beviljades

Arbetet på Nyvångsskolan fortsatte på ett strukturerat sätt. Man lyckades dock inte få in den ekologiska maten i fler enheter. År 2002 var andelen ekologiskt i Lund 3 procent men projektet fick mer uppmärksamhet runt om i landet än i Lund självt.

Dragningar gjordes för kommunens politiker i miljöutskottet och en projektplan skrevs för att visa hur andelen ekologiskt skulle öka. Besök gjordes i kommunens samtliga kök där attityder lyssnades av och där man berättade om kommunens ambitioner att byta ut all mjölk till ekologisk.

Insikten att man måste arbeta med pedagogerna ledde till att utbildningsmaterialet Ekologik utformades.

## 2003 Projekt EMIL (Ekologisk Mat i Lund) startades

Det är viktigt att förstå varför man ska gå över till ekologiskt. Utbildning är därför central. EMIL startades för att anordna utbildningar, information och inspirationsdagar i hela Lund. Exempelvis har man haft sal-ladsutbildning på ekorestaurangen Salt och Brygga. Genom att bygga nätverk med föregångare och proffs kan man lära och inspireras av andra.

EMIL har en referensgrupp bestående av representanter från kommunala förvaltningar, politiker och andra ledande beslutsfattare i kommunen. Referensgruppen bidrar till den politiska förankringen i förvaltningarna.

Engagerade medarbetare är en viktig framgångsfaktor därför kom utbildning av kökspersonalen först. Med utbildningen känner kökspersonalen att den är betydelsefull och kan känna sig stolta över maten de lagar. Utbildningen utfördes som fyra heldagar samt studiebesök. All skolkökspersonal i kom-

munen utbildades vilket tog två år. Utifrån Nyvångsskolans erfarenheter började personalen arbeta på liknande sätt i den övriga måltidsverksamheten.

2004 hade Lund uppnått 10 procent ekologiskt. En uttalad politisk vilja fanns men fortfarande inget politiskt mål.

## 2006 LundaEko slår fast 40 procentmålet

Kommunens miljöambitioner beskrevs i LundaEko, kommunens policy för hållbar utveckling. LundaEko antogs i kommunfullmäktige av alla partier 2006 och är ett vägledande dokument. I LundaEko fastslås ett tydligt politiskt mål: Andelen inköpta ekologiska livsmedel ska öka till 40 procent år 2012. EMIL blev ett verktyg för att nå 40 procentmålet.

LundaEko myntade begreppet Ekologik. Med Ekologik menas samarbetet i enheterna mellan köket, den pedagogiska personalen och skolan elevråd. Syftet var att skapa förståelse för ekologisk hushållning och anledningen att man exempelvis använder mindre kött och säsongsanpassar råvarorna. Att ställa om köket till mer ekologiskt får inte uppfattas om en försakelse utan något positivt och ansvarfullt. Konkret organiserades en gemensam ekologikdag. Bordsryttare sattes upp i matsalen, material skickades med eleverna hem och aktiviteter genomfördes i klassrummet.

### Upphandlingen

Upphandlingen organiserades i samarbete mellan Lund, Kävlinge, Eslöv, Höör, Hörby och Svalöv. En princip var att avtalstrohet ger bra priser. Andra principer för upphandlingen är tydlighet, fungerande och användarvänliga produkter samt bra kvalitet och bra förpackningsalternativ. Man kräver ekologiska alternativ och för en dialog med grossist kring den ekologiska inriktningen.

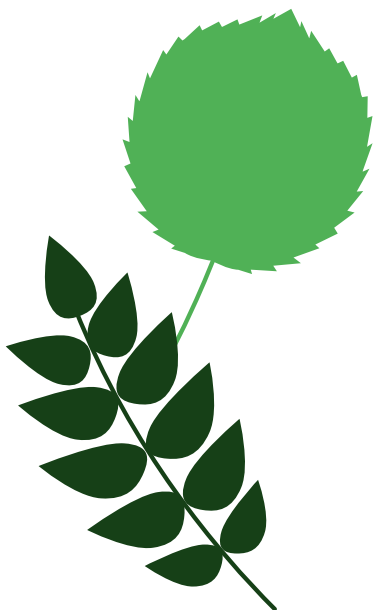
### *Fortsatt utbildning, inspiration och förankring*

Att övergå till ekologiskt tänkande i skolorna kräver en del förändringar som i sin tur kräver kunskap. Maten är också en pedagogisk tillgång, därför är lärare och annan pedagogisk personal är en viktig länk. Ett utbildningsmaterial med lärarhandledning för årskurserna 6–9 togs fram för att ge en bra kunskapsgrund till diskussionerna i klasrummen.

Som inspiration anordnas varje år en ekologisk miniatmässan. Mässan flyttar runt till ny plats varje år – Landskrona 2007, Lund 2008 och Kristianstad 2009. Genom samling och diplomutdelning sporrar man varandra.

Arbetet inriktas nu mest på förankring, exempelvis hos de kök om inte kommit så långt och hos förvaltningschefer för verksamheter som bara köper in enstaka produkter som kaffe.

Våren 2010 hade Lunds kommun uppnått 38 procent ekologisk mat i de offentliga köken. Alla kök utom ett är med och många små enheter som förskolor har nått 80 procent eller mer.



## **Lunds framgångsfaktorer**

### **Politiska beslut, mål**

- 🍏 Ett tydligt politiskt mål som är väl förankrat och som kommuniceras med alla berörda är mycket betydelsefullt för kostchefer och lokala inköpare att stödja sig på vid valet av de miljövänligaste alternativen. Kostchefer kan inte heller bortse från sitt uppdrag om det finns ett mål i kommunen.
- 🍏 Ordna ett studiebesök för politiker på en ekologisk gård.
- 🍏 Gör ett rundabordssamtal. Diskutera.

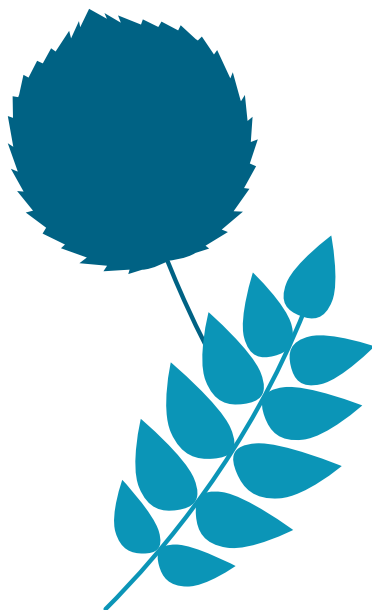
### **Regelbunden uppföljning av målet, statistik över inköpta livsmedel är viktig information.**

- 🍏 *Förankring* hos alla chefer. Det har stor betydelse vem som är chef, någon som har kunskaper om mat måste driva frågorna. Kostchefen är en nyckelperson som kan få mycket att hända i positiv riktning – och som kan sätta käppar i hjulet om inte viljan finns!
- 🍏 *Utbildning och information* i alla led för att förstå varför köken läggs om till ekologisk mat.
- 🍏 *Samarbete* mellan köken och den pedagogiska personalen, med omvärlden och dem som kommit längre, med leverantörerna osv.
- 🍏 *Planering* och bra beställningsrutiner är A och O. En långsiktig plan för utbyte av konventionella till ekologiska livsmedel hjälper till.
- 🍏 *Tydliga principer* för upphandlingen.
- 🍏 Dialog med upphandlare och leverantörer. Det mesta finns att köpa ekologiskt. Intensivt upphandlingsarbete för att få bra avtal. För små kök går det att med hjälp av datorn göra smarta val i beställningsögonblicket.
- 🍏 *E-handel* för beställningar, uppskattas sär-



skilt av de framgångsrika köken

- ♥ *Inga extra pengar* till livsmedel men till utbildning – kunskap ger engagemang! – och till ev pilotverksamhet. Det behöver inte bli dyrare, det går att servera ekologisk mat utan att kostnaderna rusar iväg.
- ♥ *En produkt i taget*. Satsa först på produkter som har stor volym och därmed bra priser: Mjölk: utbildning, information, en broschyr om mjölk. Köttfärs: utbildning, information, broschyr. Grönsaker: säsongsanpassa, utbildning etc. Spannmålsprodukter: baka själv, utbildning etc.
- ♥ *Matsedlar* är bra redskap för skola, förskola och äldreomsorg samt beräkning av näringsinnehållet i produkter och måltider.
- ♥ *Arbeta långsiktigt* och strukturerat steg för steg
- ♥ *Organisationens struktur*. Det finns ett samlat kostansvar med en kostpolicy och gemensam matsedel.
- ♥ *Tydliga kostnadsexempel* för t.ex. köttfärsås, säsongsanpassning och receptutveckling
- ♥ *Prova – utvärdera – redovisa* nyckeltal – prova igen
- ♥ *Små mål är bättre än inga mål!*



## TIPS FÖR ATT HÅLLA BUDGET!

1. Ta ett steg i taget, börja med någon produkt som har god tillgång och bra pris.
2. Säsongsanpassa menyer, byt ut t. ex. tomater och gurka mot rotfrukter på vintern.
3. Förändra vissa recept, minska och ersätt kött med linser och bönor i vissa rätter, till exempel köttfärsås, gratänger och grytor. Linser och bönor är billigare än kött och bra proteinkällor.
4. Inför billigare alternativ, exempelvis soppa som dagens rätt.
5. Laga mer vegetariskt.
6. Skapa planerings- och beställningsverktyg för kökspersonal och beställare. Avdramatisera beställningsförfarandet.
7. Gör regelbundna uppföljningar.
8. Gör stora beställningar med samma leverantör. Då kan du förhandla ner priserna.
9. Köp lokalt producerat ekologiskt, gärna på beställning direkt från lantbrukare. Då blir det färre fördyrande mellanhänder.

# Upphandlingen steg för steg

## Så här gör vi i Lunds kommun!

LUND ÄR EN AV LANDETS mest framgångsrika kommuner när det gäller upphandling av ekologiska livsmedel till kommunens storkök. Framgången beror till lika delar på politiska beslut, långsiktig och taktisk planering – och inte minst kunniga och uthålliga eldsjälarna. Lunds upphandlingsprocess med erfarenheter, tips och funderingar bygger på en intervju med upphandlingschef och jurist Charlotte Palmquist och kostchef Gertrud Sonesson.

### 1. Kommunens beslut är A och O

Ett politiskt beslut är A och O för att genomföra förändringen i köken. Motivationen att välja ekologiskt stärks när beslutet finns och det underlättar en effektiv uppföljning. Förändringsprocessen handlar om ett flertal ledningsfrågor där ett beslut i kommunen är viktigt att luta sig på.

### 2. Planering i samverkansgrupp

Lund ingår i en samverkansgrupp mellan sex kommuner som gör förfrågningsunderlaget tillsammans. Ett avtal ligger mellan 2–4 år. Eftersom det tar mycket tid, ca 1–1,5 år, att göra förfrågningsunderlaget måste man börja i tid. Det gäller också att ha ork hela vägen med ett förfrågningsunderlag som innehåller ca 1 400 positioner.

I planeringen beslutas vad man ska satsa på, vad som är framkomligt och rimligt och var det går att få en stor volym som ger ett bra pris. Man tittar också på i vilka varugrupper man ska satsa på eko och hur många och

vilka positioner som ska vara helt ekologiska. Det kommer mer och nya ekologiska produkter efter hand. Till att börja med kan man välja en eller två positioner och sedan öka efter hand.

Målen när det gäller eko är olika i de sex kommunerna men Lund beställer enligt sina egna mål och krav vilket är möjligt.

### 3. Förfrågningsunderlaget – Det blir inte bättre än vi frågar!

Förfrågningsunderlaget är den viktigaste delen av upphandlingen. Det är många saker att tänka på och det är den mest arbetskrävande delen av upphandlingen. Det är i förfrågningsunderlaget man ställer sina krav och det är genom det arbetet man får den kvalitet man vill ha. För att göra ett bra förfrågningsunderlag ända ner på detaljnivå är det viktigt att ha bra statistik från tidigare upphandlingar att utgå från.

Lunds kommun handlar livsmedel för 135 mkr per år och förfrågningsunderlaget innehåller cirka 1 400 positioner. Det är en enorm mängd artiklar och kvaliteter att välja mellan. Man måste då kunna gallra och veta vad man vill ha. I det arbetet är kommunens miljöpolicy och kostpolicy en viktig hjälp.

*Exempel:* För panerad fisk kan kvalitetskriterierna se ut så här:

- 🍏 Vilken fisksort? Vill man ha torsk måste även det latinska namnet anges, annars kan man få en ”torskliknande” fisk.
- 🍏 Är det hel filé eller pressad fisk?
- 🍏 Färsk eller djupfryst? I storkök fungerar frysta produkter dåligt.

- ♥ Är fisken MSC-märkt? (Marina Stewardship Council, märke för hållbart fiske)
- ♥ Innehåller panaden gluten, ägg, mjölk eller baljväxter?
- ♥ Hur mycket panad i förhållande till fisk, exv inte mer än 20 procent?
- ♥ Är panaden ekologisk?
- ♥ Storlek någorlunda lika per bit – osämja mellan matgästerna och svinn ökar om bitarna är för olika i storlek
- ♥ Är den stekt i palmolja?
- ♥ Hur stor kartong är den packad i?

Utöver dessa 13 kvalitetskrav ska den panerade fiskbiten se aptitlig ut, klara varmhållning utan att paneringen blir svampig och den ska smaka gott.

Köttfärs är en annan produkt som kan ha många kvalitetskrav, t.ex. ekologisk, naturbeteskött, färsk. När man kommit fram till vilken position för köttfärs man vill ha kommer sedan frågorna: Hur ser den faktiskt ut när den kommer? Lukt? Hur fungerar den? Hur mycket vätska förlorar den?

*Volym ger bättre pris.* Att börja med att välja varor där man kan garanteras volym är därför en del av taktiken för att få mycket ekologiskt och samtidigt hålla sig inom givna ekonomiska ramar. Det kan vara bra att börja byta ut mjölk, köttfärs och vitkål där det oftast finns en bra tillgång på ekologiskt.

*LOU och MSR:* Alla kvalitetskraven ska finnas inom ramen för LOU – Lagen om Offentlig Upphandling. Se möjligheterna med LOU, inte hindren, och gör inte kraven orimliga! Tänk i stället: Hur kan vi få ut så mycket som möjligt inom ramen. MSR – Miljöstyrningsrådet – är ett hjälpmedel för att se hur långt vi kan tänja gränserna.

Man kan också lägga till MSR:s allmänna krav på livsmedel, exv salmonellafrött som gäller generellt och inte måste läggas till varje position. Det går att spetsa kraven. Hur då? Det behövs dock inte för ekologiska produk-

ter eftersom de är hårt reglerade och kontrollerade genom sin ekologiska certifiering.

Det behövs också en del taktik vid valet av produkt. Det är inte smart att hamna i ett läge där man vill ha en produkt som bara har en enda leverantör. Då blir priskonkurrensen obefintlig. Det blir alltså en avvägning mellan att komma så långt det är möjligt i kvalitetskraven utan att det uppstår sådana hinder som att man inte får handla den produkt man vill eller får betala ett onödigt högt pris.

*Överprövning:* Om man drar sina krav väldigt långt kan det i slutändan bli bara en produkt kvar som passar. Det skiner helt enkelt igenom att man är ute efter en viss produkt eller en viss producents produkter. Då kan man råka ut för överprövning.

**I LOU finns speciella rättsmedel som kan leda till att ett upphandlingsförfarande måste rättas eller göras om. Det är bara leverantörer som kan ansöka om överprövning. En leverantör som anser sig ha lidit eller riskerar att lida skada kan ansöka om överprövning hos Förvaltningsrätten fram till den tidpunkt då ett upphandlingskontrakt föreligger. En ansökan om överprövning får göras under hela den tid som upphandlingen pågår. Här finns också bestämmelser som kan ge en förfördelad leverantör rätt till skadeståndersättning.**

*Nätverka för att spetsa förfrågningsunderlaget.* Efter hand kan man förfina sitt förfrågningsunderlag. [www.basera.se](http://www.basera.se) är ett internetbaserat upphandlingsprogram där varje Basera-användares produkter finns inlagda med viktiga egenskaper som behöver vara med vid en upphandling. Där kan man lägga in alla sina kvalitetskriterier och se vad som finns och hur man kan utnyttja konkurrensen för att få bra pris. Basera ordnar också träffar som stöd och hjälp för upphandling och systemen man kan arbeta med.

Ett sätt att förbättra arbetet är att vara i kontakt med andra som arbetar på liknande sätt. I Baseras nätverk ingår många kostchefer. Det kan vara bra att ha sådana kontakter att bolla frågor och idéer med. Organisationen *Kost och Näring* har fokusgrupper som kan ge ett liknande stöd.

Det kan också vara bra att stå i kontakt med producenternas/livsmedelsföretagens nätverk för att få del av vilken produktutveckling som pågår.

Statistik som verktyg. Bra statistik är ett viktigt verktyg i upphandlingen. Genom den kan man spåra hur mycket ekologiskt och säsonganpassat som köps in – eller inte köps in trots uppsatta mål!

Statistiken får man genom att lägga in egna konton för de ekologiska varorna i kontoplanen för de enskilda kökens inköp av livsmedel. Detta kräver att man har ekonomikontoret med på tåget. Dessutom måste leverantörerna specificera de ekologiska produkterna på fakturan. Specifikationen om ekologiska varor behöver också uttryckas redan i förfrågningsunderlaget.

Med den information statistiken ger är det möjligt att få en bra bild av hur varje enskilt kök agerar. Man kan följa upp, diskutera och ställa krav på verksamheten på ett effektivt sätt. Att kunna driva på processen på det sättet är återigen en ledningsfråga som kräver att man har politiska beslut i ryggen.

#### **4. Förfrågningsunderlaget utannonseras**

När förfrågningsunderlaget är färdigt (behöver det godkännas av någon?) annonseras det ut i EU-tidningen TED (?). Var kommer OPIC in i detta? Volymer som har ett värde över 1,9 miljoner kronor ska enligt lagen annonseras ut för öppen upphandling.

När underlaget utannonserats lägger säljarna (leverantörerna) sina anbud. Anbud kan antas som helt eller delat. Helt anbud innebär att

ett företag vinner hela upphandlingen. Delat anbud innebär att en vinnare utses för varje grupp

*Delat anbud:* De två största leverantörerna av livsmedel till offentlig sektor är Servera och Menigo, men det finns också andra. Exempelvis har Lund ett avtal med en liten grönsaksproducent som tillhandahåller fina strimlade rotfrukter och bra service. För att få in andra aktörer än bara de största gör Lund ett delat anbud med nio grupper: bryggeriprodukter, färsk fisk, färskt bröd, färskt kött och chark, färska grönsaker, rotfrukter och frukt, färsk potatis, färska ägg, mejeriprodukter samt kolonialvaror. En samordnad varudistribution förordas då och i Lund följer man hur andra kommuner arbetar med detta.

I Lund passade det bra att dela anbudet produktvis. En annan modell kan vara en geografisk delning. Det är bra om man kan dela erfarenheter i detta med andra som har samma förutsättningar.

Positivt med delat anbud är att man kan arbeta med fler och mindre leverantörer. Ett minus är merarbetet.

#### **5. Avtal skrivs med leverantörer**

När anbudena kommit in väljs de leverantörer som ger bästa bud och avtals skrivs. I detta steg är det bra att använda sig av upphandlarnas nätverk för att fråga och få tips.

#### **6. Köken gör avrop utifrån matsedeln**

När avtalen är skrivna börjar de leva, det är dags för köken att börja göra sina beställningar - avropen. Produkterna beställs oftast direkt från leverantörernas web-butik. Detta system är under utprovning och man strävar mot en användarvänlig e-handel.

Avropen görs utifrån den planerade matsedeln. Inom Måltidsservice finns en arbetsgrupp som sätter ihop matsedeln och de recept som ska användas. Dessa recept hämtar köken in med hjälp av ett datasystem.

Recepten är näringsberäknade med hjälp av AIVO kostdataprogram. Kostnaden för varje portion är 10 kr.

Nu börjar också produkter bytas ut. Mycket kan hända med produkterna som är specificerade i anbudet, allt från missväxt av en viss rissort till att det kommer nya intressanta produkter. Det blir ett produktbyte, en tilläggsupphandling och ett tilläggsanbud.

En kontroll av att kraven följs är viktig. Vid sidan av att skriva förfrågningsunderlaget är uppföljningen av beställningarna det största arbetet i upphandlingsprocessen.

## 7. Test och utveckling

Eftersom den ekologiska produktionen långsamt men stadigt ökar och livsmedelsföretagen ständigt produktutvecklar behövs dynamik och utrymme för utveckling. Det blir många produktbyten under en avtalsperiod. Lunds kommun har en gymnasieskola där nya produkter testas. Det kan vara både det produktmässiga som hur varmhållningen fungerar och feedback från matgästerna, eleverna.

Det är viktigt att i detta ha en bra och levande dialog med leverantörerna, då fungerar det bäst.

## 8. Hur mäter man framgång?

Hur mäter man framgången? Det är vanligtast att mäta andelen ekologiska livsmedel i kronor. Men om man verkligen vill mäta hur man förbättrar sig år från år vore det mer intressant att mäta i volym.

## 9. Kunskap och delaktighet – inget blir inte starkare än den svagaste länken

Projekt EMIL har varit framgångsrikt då det samlat många människor kring målen och genomförandet i verksamheten. Men fortfarande vet inte skoleleverna varför de får en ändrad mat med t.ex. mer rotfrukter och bönor, eller ens att de får ekologisk klimatan-

passad mat. Man har alltså inte lyckats nå ut i alla delar av kedjan. Det behövs en större kunskap hos lärarna för att få ett engagemang hos matgästerna/eleverna.

## 10. Nästa steg ställer nya frågor

Lund har kommit långt i sitt arbete med att ställa om till ekologiska livsmedel och år 2010 uppnått nästan 40 procent i de offentliga köken. Det har gått att göra det utan extra kostnader, en portion kostar fortfarande 10 kr per person och dag. Man har klarat det genom att säsonganpassa, minska på köttet och ändra recepten, samt att handla smart med volymer för att få ner kostnaderna. Men nu upplever man att man nått ett vägskaal. För att ytterligare öka andelen ekologiskt behövs ett nytt ställningstagande om att mat med kvalitet måste få kosta.

## 11. Håll ut!

Det är en lång process att ställa om till mer ekologiskt i de kommunala storköken. För en lantbrukare tar omläggningen till certifierad ekologisk produktion två år vilket hämmar tillgången på produkter. Det gäller också att få producenter och leverantörer att tro på långsiktigheten i sin omställning. Det är oftast en stor förändring på en gård som kräver både nya kunskaper, engagemang och kostar pengar och man behöver kunna lita på att avsättningen finns kvar på lång sikt. Att efterfrågan är tydlig år från år är alltså lika viktig för båda parter.

*Verktyslåda 3, Skolmatens Vänner  
Borlänge*

# Skolrestaurangen där matgästen trivs

GRUNDLÄGGANDE I FÖRÄNDRINGEN av skolmaten är att den uppskattas av matgästerna – eleverna – och att dessa trivs i sin skolrestaurang. För att lyckas med det arbetet måste alla berörda vara delaktiga. Just attityden att eleven är en gäst på skolrestaurangen, ett servicebemötande och valmöjligheter bidrar både till att öka trivseln och lusten hos eleverna att äta ordentligt.

Att ge maten "identitet" kan skapa en ytterligare positiv inställning hos matgästerna. Berätta vad det innebär när råvarorna är ekologiska. Vad innebär det för miljö, biologiskt mångfald och djuren att t ex dricka ekologisk mjölk eller äta ekologiska köttbullar? Mer information och mer valmöjligheter i skolrestaurangen bidrar också till att minska svinnet.

*Skolmatens Vänner* arbetar för att främja maten i skolor och förskolor. Verksamheten bedrivs av Lantbrukarnas Riksförbund, LRF – en intresse- och företagarorganisation för de gröna näringarna.

På hemsidan [www.skolmatensvanner.se](http://www.skolmatensvanner.se) finns konkreta och handfasta tips hur man kan skapa en trevlig måltidsmiljö. *Tolv idéer hur du skapar en trevlig måltidsmiljö* är sammanställda av Annika Wesslén, fil lic. i kostvetenskap och leg. Dietist. Hon verkar också som föreläsare och utbildare.

Det allra mest grundläggande för att lyckas med arbetet är att alla berörda är delaktiga i arbetet. Alla, personal och föräldrar, kan tillsammans arbeta med förändringar. Och inte minst, många barn och elever har utmärkta synpunkter. Dessa kan diskuteras och tas till vara i skolans matråd. Se över vilka möjligheter som finns hos er. En del är kanske redan gjort medan annat ligger i startgroparna och väntar.

Varje förskola och skola har naturligtvis sina speciella förutsättningar för detta. Här presenteras Skolmatens Vänner's förslag hur man kan göra för att bilda ett matråd samt hur man kan arbeta med att utforma en trevlig skolrestaurang.

## Enkelt att starta matråd

Bilda ett matråd på skolan för att förbättra engagemang och intresse. I matrådet bör representanter för skolledning, elever från olika klasser, lärare, kökschef/skolmåltidspersonal och skolsköterska ingå. Det är också trevligt om det finns föräldrar som har möjlighet att delta. Av effektivitetsskäl bör inte gruppen vara för stor.

## Att tänka på

För att förankra och genomföra idéer måste skolledningen ge matrådet ett klart uttalat stöd. Det är också viktigt att skolpersonal, måltidspersonal och elever ges tid att delta. Det är bra om rektor är sammankallande och upprättar dagordning. En lämplig mötesfrekvens kan vara att matrådet träffas två gånger per termin. En viktig uppgift är att informera på skolan om matrådets arbete så att så många som möjligt ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Vid varje matråd förs ett protokoll som sedan används för att återge vad som diskuterats och beslutats vid mötet.

*Områden som ett matråd bör kunna fatta beslut eller vara rådgivande inom är:*

- 🍏 fastställande av måltidsordning och matsedel
- 🍏 livsmedelsutbud

- ♥ mattider
- ♥ utformning av miljön
- ♥ elevmedverkan i skolmåltidsverksamheten
- ♥ kost- och hälsoinformationsaktivitet
- ♥ mål och riktlinjer
- ♥ ordningsfrågor och ekonomi

*Några tips på vad ett matråd kan arbeta med:*

- ♥ Inventera vilka synpunkter klasskamrater har på mat, miljö och trivsel i matsalen.
- ♥ Undersöka hur många som äter per dag, och hur mycket.
- ♥ Förbättra/förändra i matsalsmiljön.
- ♥ Påverka schemalagningen av mattider.
- ♥ Provsmaaka nya maträtter.
- ♥ Lyfta fram olika temadagar.
- ♥ Initiera undervisning kring mat, motion och hälsa.
- ♥ Ansvara för att en förslagslåda återkommer då och då under en begränsad tid i matsalen.
- ♥ Se över skolcafeterians utbud.
- ♥ Ta fram trivselregler för matsalen.
- ♥ Arbeta på att skolrestaurangen får ett namn.
- ♥ Utlysa förslagstävlingar om bästa veckomeny.
- ♥ Bjuda in föräldrar att komma på besök och äta lunch.
- ♥ Sambandet ekonomi och kvalitet.

## Tolv idéer hur du skapar en trevlig måltidsmiljö

Maten smakar mycket bättre i en trivsamt och fräsch miljö där matgästen har valmöjlighet och känner sig väl bemött. Utformning och inredning betyder mycket. Se er omkring på er förskola/skola. Vad är bra? Vad kan göras bättre? Mycket kan göras med enkla medel för att skapa ett lyft i verksamheten. Här får du en lista med exempel. Komplettera gärna med egna punkter.

### 1. Meny-tavla

Presentera veckans matsedel utanför skolrestaurangen eller på någon central plats i skolan. Häng upp förskolans matsedel på en tydlig plats där föräldrar som hämtar och lämnar barn lätt kan se och läsa den. Presentera också maten på ett säljande sätt. Klipp ut eller rita vad lunchen ska bestå av och häng i en plastmapp på avdelningen så att även små barn kan förstå vilken mat som serveras. Ett tips är att barnen gör detta tillsammans med den pedagogiska personalen.

### 2. Skylta med dagens måltid

Visa hela måltiden med tillbehör som sallad, bröd, mjölk och vatten. Lägg upp maten fräscht på en tallrik så att barn/elever/vuxna kan se hur proportionerna är tänkt för en normalportion. Exponera måltiden på lämpligt ställe. Se till att portionen inte ser torr och oapetitlig ut efter att ha stått framme en tid.

### 3. Köer och flöden

Organisera flödet i skolrestaurangen så att de ätande i så liten utsträckning som möjligt störs av köer och spring. Köer utanför matsalen stör mindre. Tänk på att antalet serveringsdiskar och hur de placeras i hög grad påverkar flödet. Anordna tillräckligt många serveringsstationer av bröd, sallad, matfett, mjölk och vatten.

#### 4. Mat på lämplig tid

Vid schemaläggning och planering är det viktigt att anpassa mattiden till det barn/elever mår bäst av. Fundera även på om det är praktiskt genomförbart att schemalägga lunchen med start tidigast klocka elva, att lunchen serveras vid samma tid varje dag och att det finns tid att äta i minst 20 minuter.

#### 5. Möblering

Valet av bord påverkar rummets karaktär. Runda bord ger ofta ett vänligare intryck medan fyrkantiga bord kan upplevas som tråkiga. Ett rum fyllt med bara den ena eller andra sorten ser gärna tråkigt ut och blir svårt att orientera sig i. Bästa lösningen är att blanda rektangulära och runda bord i en väl genomtänkt möblering. Huller om buller blir det enbart rörigt. Att sitta bekvämt är viktigt för att maten ska upplevas positiv och att det finns tillräckligt många stolar i förhållande till matgäster. En bra stol har ryggstöd och kort karm. Den går att hänga på bordet för städning och lätt tas ner om man sedan vill sitta vid bordet.

#### 6. Belysning

Lysrörsbelysning förvränger ofta färgupplevelsen och kan ha en förödande inverkan på utseendet av maten som serveras. Glödlampor får normalt mat att se godare ut. Bäst är två sorters belysning. Lysrör för lokalvård etc, glödlampor för matgäster.

#### 7. Akustik

Trämöbler och möbeltassar motverkar en för hög ljudnivå. I stora rum kan dämpande plattor i taket behövas för att minska ljudnivån. Ljusa gardiner i fönstrets hela höjd förbättrar akustiken samtidigt som dagsljuset blir bra. Undvik helst gardinkappor.

#### 8. Utsmyckning

Duk och/eller blomma på bordet visar omtanke om matgästen. Värmeljus under den

mörka årstiden kan bidra till en trivsamt miljö. Om maten hämtas på en bricka bör dess färg vara neutral utan att vara tråkig. En bricka med stark färg kan få maten att se blek och smaklös ut. Även tallrik och glas bör väljas med omsorg för att maten ska se god ut. Dekorera gärna med tavlor eller annan trevlig konst.

#### 9. Snyggt och rent

Tillämpas självtagning se då till att det hela tiden är snyggt och pryddigt. Hantering av rester och disk bör ske på ett sådant sätt att det inte ser geggigt ut och påverkar trevna- den. Försök att anordna diskinlämning bak- om en skärm Om matgästen lämnar brickor i ett brickställ så välj ett som är utformat så att brickorna döljs. Om porslin och rester ska sorteras se till att de olika momenten är så logiska så att rätt sak hamnar på rätt plats.

#### 10. Överraska då och då

Överraskningar är också ett sätt att skapa en festlig atmosfär kring maten. Ett annat sätt är temaaktiviteter som kan glädja. Till exempel Skördefest, Måltidens dag, Kanelbullens dag och Skolmjölkens dag.

#### 11. Valfrihet

Servera olika slags bröd, mjölksorter och grönsaker. Använd olika skålar för grönsakerna. I skolan minst två olika lagade rätter, plus vegetariskt alternativ.

#### 12. Lyssna på matgästerna

Ta reda på vad de tycker om maten. Det går då att få uppdrag till förbättringar. Utlys en tävling där varje klass/avdelning får sammanställa en veckomatsedel. Bästa förslag vinner och får pris. Häng upp en idélåda och inhämta synpunkter.



# Utbildning och resurspersoner – goda exempel

## EkoMatCentrum

informationscentrum för ekologiska produkter, ideell förening: [www.ekomatcentrum.se](http://www.ekomatcentrum.se)

EkoMatCentrum är ett resurscentrum som sedan drygt 15 år utbildar personal på alla nivåer i kommuner och landsting i hela landet. Det är också ett nätverk för den ekologiska marknaden och dess aktörer, däribland lantbrukare, förädlingsföretag, handel, grossister, restauranger och storkök, kommuner, landsting samt konsumenter

EkoMatCentrum har utbildningar, kurser och föreläsningar för kokkar, kokerskor och annan kökspersonal, kostchefer, grossister och lärare samt för politiker och tjänstemän i offentlig sektor. En sådan utbildning är *Ekomat – klimatsmart mat i restaurang och storhushåll*. Kurspaketet Ekomat är uppbyggt i block som kan väljas varför sig eller kombinerat. Om man inte tidigare arbetat med mat och miljö i verksamheten rekommenderas hela kurspaketet för att nå bästa resultat.

EkoMatCentrum tillhandahåller också *Ekomatsedeln*, ett internetbaserat kostdataprogram: [www.ekomatsedeln.se](http://www.ekomatsedeln.se)

### Kontakt:

EkoMatCentrum  
Håven 2  
193 41 Sigtuna  
[info@ekocentrum.info](mailto:info@ekocentrum.info)

### KONTAKTPERSONER:

Carin Enfors, tel: 08-582 444 24  
Eva Fröman, tel: 08-779 59 29

## Hushållningssällskapet

Anna Jiremark och Mats Alfredson

Hushållningssällskapet har utbildningar, kurser och föreläsningar för kostchefer, kökspersonal, för politiker och tjänstemän och för lärare på alla nivåer inom offentlig sektor över hela landet. Hushållningssällskapet har också utbildningar, kurser och föreläsningar för privata företag, livsmedelsbutiker, handeln mfl.

*Mats Alfredson*, Hushållningssällskapet Väst, är miljökonsult, miljöutbildare och journalist. *Anna Jiremark*, Miljökontakt, är miljökonsult, miljöutbildare och civilingenjör.

De arbetar tillsammans med miljöfrågorna och den ekologiska matens koppling till en hållbar utveckling. De har utbildat grupper inom offentlig sektor och privat näring i snart 20 år.

Pedagogiken bygger på vetenskapliga fakta, goda exempel och organiserad dialog mellan deltagare och mellan deltagare och utbildare. Utbildningarna anpassas efter målgruppen och i dialog med kunden.

Mats och Anna har tagit fram flera utbildningsmaterial som berör kopplingen mellan praktisk handling och hållbar utveckling, bland annat *Att agera för en planet* ett material som producerades på uppdrag av WWF och som finns gratis att ladda hem från WWF:s hemsida. De har också skrivit studiematerialet och boken *Ekovisioner i praktiken* med finansiering från Nordiska Ministerrådet.

Mats och Anna driver projekt som ”Eko-kompetens för beslutsfattare”, ”Ekoökningar

i skola och omsorg” med syfte att öka kunskaperna om den ekologiska matens koppling till en hållbar utveckling i kommunerna och landstingen. Jordbruksverket är huvudfinansiär och målet är att inspirera kommunerna och landstingen till att öka sina inköp av ekologiska livsmedel och samtidigt servera nyttig, smakrik och härlig mat.

**Kontakt:**

*Mats Alfredsson*

tel: 030-323 20 66

tel: 070-320 58 70

mats.alfredson@hush.se

*Anna Jiremark*

tel: 031-68 21 95

tel: 070-568 00 42

jiremark@telia.com

Kansliet på Hushållningssällskapet Väst,

tel: 0521-72 55 00

## Miljöresurs Linné

[www.miljoresurslinne.se](http://www.miljoresurslinne.se)

Föreningen *Miljöresurs Linné* har sedan 1990 arbetat med kompetensutveckling och utveckling av metoder för ett hållbart samhälle. Sedan flera år tillbaka har organisationen starkt fokus på livsmedelssektorn. Medlemmar är företag, kommuner, myndigheter, organisationer, skolor, högskolor och universitet i Småland, Öland, Blekinge och Halland. Verksamhet drivs även utanför detta område.

Ett av föreningens projekt är rapporten *Goda exempel på logistklöslösningar – med fokus på livsmedel i kommuner*. Rapporten vill visa på olika kommuners erfarenheter av samordnad varudistribution för att inspirera och öka möjligheten till ett givande erfarenhetsutbyten kommuner emellan.

Miljöresurs Linné arrangerar utbildningar, konferenser och seminarier bland annat inom områdena:

- 🍏 klimatsmart ekomat inom restaurang och storkök
- 🍏 utepedagogik och skolgårdsutveckling
- 🍏 miljödrivet näringsliv och miljöledningssystem
- 🍏 generell miljökunskap och miljömål

Kökskurser för offentlig sektor prioriteras. För den privata branschen finns upplägg som tävlingen ”Grönare Krögare”. En sådan tävling kan anordnas för krögare i en större kommun eller kommungrupp. En liknande tävling ordnas för ”Unga Ekokockar” i Södra Sverige.

**Kontakt:**

Miljöresurs Linné

Kungsgatan 29

352 33 Växjö

tel: 047-04 00 73

info@miljoresurslinne.se

## Ekocentrum

[www.ekocentrum.se](http://www.ekocentrum.se)

Ekocentrum är ett kunskapsforum för en ekologiskt hållbar samhällsutveckling och finns för närvarande (2010) i Göteborg och Malmö. Ekocentrum förvaltar och utvecklar Sveriges största permanenta miljöutställning. Där visas produkter, system, teknik och idéer för en hållbar livsstil. Miljöutbildningar i form av vandrande föreläsningar i utställningen vänder sig till såväl företag, förvaltningar och studerande som allmänheten.

Såväl grundläggande miljöutbildning som fördjupning erbjuds. Bland fördjupningskurserna finns Mat och klimat, Mat, miljö och hälsa samt Inköp och upphandling. Utbild-

ningar kan också skräddarsys efter behov.

Våren 2010 tog Ekocentrum över ett antal projekt som tidigare drivits av EMC, Ekologiskt Marknadscentrum. Satsningar på såväl handel och produktion som storkök görs över landet. Nya kursupplägg lanseras hösten 2010. Seminarier, minimässor och frukostar anordnas.

#### Kontakt i Göteborg:

Stiftelsen Ekocentrum  
Aschebergsgatan 44  
411 33 Göteborg  
tel: 031-705 07 40

#### Kontakt i Malmö:

Stiftelsen Ekocentrum Syd  
Östra Fäladsgatan 46-48, Byggnad 14  
212 24 Malmö  
tel: 040-29 07 40

## Majas Klimatmat

[www.majasklimatmat.se](http://www.majasklimatmat.se)

Maja Söderberg är klimatstrateg, författare och lantbrukare som utifrån sina böcker Majas Klimatmat och Sju årtider i Majas kök ger inspirationsföreläsningar, kurser och workshops. Till böckerna finns också en handledning till en studiecirkel där både diskussioner, värderingsövningar, praktisk matlagning och inköp med klimatglasögonen på ingår.

Utbildningen "Klimatmat i offentliga kök" ger kunskaper och motivation till dem som ska genomföra beslutet samt visar hur man genom att servera klimatmat når målet 25 % ekologisk mat i offentlig sektor med bibehållen budget. Utbildningen handlar om bl a att säsonganpassa matsedeln, minska på köttet, göra lokala/regionala inköp samt att använda fisk från hållbara bestånd.

#### Kontakt:

Maja Söderberg  
tel: 073-581 14 22  
maja@klimatmat.se

## Andra resurspersoner

*Gertrud Sonesson,*  
kostchef i Lunds kommun  
tel: 046-35 51 50  
e-post: gertrud.sonesson@lund.se

*Kristina Samberg,*  
projektledare för EMIL i Lunds kommun

*Marie Palmqvist,*  
upphandlare i Malmö  
e-post: marie.palmqvist@malmo.se

*Helen Löfven,*  
områdeschef i Malmö Skolrestauranger  
e-post: helen.lofven@malmo.se

*Mia Kling,*  
försörjningschef i Örebro läns landsting  
tel: 019-602 73 14  
e-post: mia.kling@orebroll.se

*Sara Jerufors,*  
kostchef i Södertälje kommun  
tel: 076-648 24 85

*Daina Måsviken,*  
ekosamordnare i Huddinge kommun  
tel: 08-535 365 48  
tel: 073-382 38 73  
e-post: daina.masviken@huddinge.se

*Monika Rolandsson,*  
måltidsstrateg i Åre kommun  
e-post: monika.rolandsson@are.se

*Pia Askman,*  
kostchef i Svedala  
tel: 070-947 81 72  
tel: 040-40 81 72  
pia.askman@svedala.se

*Linn Hammar,*  
kostchef i Göteborg  
tel: 0313-68 60 03  
linn.hammar@larjedalen.goteborg.se

*Monika Abrås,*  
kostchef i Ludvika  
monika.ahras@ludvika.se

*Ove Gustavsson,*  
kostchef i Vaggeryd  
tel: 0370-67 85 94  
ove.gustavsson@vaggeryd.se

*Astrid Stockenberg,*  
miljöhandläggare Eskilstuna  
tel: 016-10 10 45  
astrid.stockenberg@eskilstuna.se

*Elisabeth Grahn,*  
kostchef Borgholm  
tel: 048-58 80 00  
elisabeth.grahn@borgholm.se

*Unni Öhman,*  
Samordnare Hållbar Utveckling, Ekologisk  
mat i Borlänge  
tel: 024-37 46 49

*Margaretha af Trolle,*  
kostchef i Motala  
tel: 036-703 36

# Kostråd och recept för ekologisk mat i storkök

EN OMSTÄLLNING AV KÖKET med egen tillagning och en övergång till ekologiska och säsonganpassade råvaror innebär att gamla recept görs om eller att man behöver göra helt nya. Att sätta ihop en meny med rätter som är både goda och näringsrika utan att maten blir dyrare är A och O i arbetet med att utveckla ett ekologiskt skolkök. Det är ett arbete som kräver både kreativitet och kunskaper.

Här presenteras tre användbara verktyg; *Aivo*, *Ekomatsedeln* och *Skolmatsforum*.

## AIVO

[www.aivo.se](http://www.aivo.se)

AIVO är ett finskt kostdataprogram, ett hjälpmedel för att planera och näringsberäkna recept, som används mycket av storkök.

## Ekomatsedeln

[www.ekomatsedeln.se](http://www.ekomatsedeln.se)

Ekomatsedeln är ett internetbaserade kostdataprogram och en hjälp för den som arbetar inom offentliga storkök att göra sina egna recept på ett näringsriktigt sätt med ekologiska råvaror.

Ekomatsedeln innehåller 500 ÄT S.M.A.R.T.-anpassade recept för skola, förskola, äldreomsorg och personalrestaurang. Informations- och utbildningsmaterialet ÄT S.M.A.R.T. är ett förslag på hur man kan äta både hälsosamt och miljövänligt. ÄT S.M.A.R.T. bygger på de svenska näringsrekommendationerna i kombination med de svenska miljömålen.

ÄT S.M.A.R.T. står för:

**S = Större andel vegetabilier**

**M = Mindre andel "tomma kalorier"**

**A = Andelen ekologiskt ökar**

**R = Rätt kött och grönsaker**

**T = Transportsnålt.**

Programmet består av fem olika tjänster:

### *Miljöanpassa*

Gör dina egna recept mer miljöanpassade, ekologiska och näringsriktiga med i stort sett samma budget.

### *Sök recept*

I den ekologiska S.M.A.R.T.-anpassade receptbanken finns 500 recept som utgår från måltidskomponenter och storkökstyp. Nya recept läggs in kontinuerligt

### *Näringsberäkna*

Näringsberäkna de egna recepten och få information om hur bra recepten är ur miljö- och näringsynpunkt.

### *Veckomatsedel*

Ekologiska och näringsanpassade veckomenyer komponerade av kostrådgivare. Förslag på en 4-veckors matsedel för varje storkökstyp.

### *Recept A-Ö*

Alla Ekomatsedelns S.M.A.R.T.-anpassade recept i bokstavsordning uppdelade efter storköksinriktning.

Med hjälp av utförliga instruktionsfilmer på [www.ekomatsedeln.se](http://www.ekomatsedeln.se) kan man snabbt lära sig hur de fem tjänsterna fungerar.

Ekomatsedelns fem tjänster får man tillgång till genom att teckna ett abonnemang. Nya användare kan testa programmet gratis en vecka, i övrigt är prenumerationen belagd med en kostnad.

Kontakta föreningen *EkoMatCentrum* för priser, ansökan om konto och övrig information, [www.ekomatcentrum.se](http://www.ekomatcentrum.se). EkoMatCentrum är en ideell förening som verkar för en ökad konsumtion av ekologiska livsmedel.

## Skolmatsforum

[www.skolmatsforum.se](http://www.skolmatsforum.se)

Skolmatsforum är en mötesplats för dem som arbetar med skolmåltider. Forumet skapades 2010 med syftet att skapa en kanal för spridning av erfarenheter, goda idéer och recept inom skolmåltider över hela landet – ett slags hjälp till självhjälp, tillgängligt dygnet runt. Skolmatsforum är ett webbaserat diskussionsforum där man anonymt diskuterar och byter erfarenheter med kollegor. Alla kan läsa men av säkerhetsskäl måste man registrera sig för att kunna delta.

### Receptbanken

Receptbanken är knuten till själva forumet och man måste vara registrerad och inloggad för att få tillgång till den. Tanken med Skolmatsforums receptbank är att den skall vara resurs och ett sätt för medlemmarna att dela sina bästa recept på ett enkelt sätt. Det fina är att den inte är ett "dukat bord", utan en unik möjlighet för svensk skolmåltidspersonal att skapa Receptbanken de själva vill ha, med recepten de saknar.

Att få tillgång till Receptbanken kostar ingenting. Det enda som krävs att man registrerar sig och är inloggad. Då blir knappen till Receptbanken synlig i webbsidans huvud. Man kan skriva ut och ta de recept man behöver – och också gärna ge något tillbaka! Det tjänar man själv på. Nästa gång kommer det att finnas mer att välja på.

Av säkerhetsskäl måste man registrera sig

som användare på Skolmatsforum. Registreringskravet finns för att Skolmatsforum ska ha lite koll på vem som lägger upp recepten och ha möjlighet att återkoppla till den personen om eventuella fel skulle ha smugit sig in i receptet.

Den som ansvarar för driften och har utvecklat Receptbanken är Mashie AB. Mashie är också namnet på deras kostdataprogram för restaurang och storhushåll som funnits på marknaden sedan 1993 ([www.mashie.se](http://www.mashie.se))

## Kokböcker och recept

*Ekologisk mat i storkök*, sagt och gjort av Carola Magnusson, LT:s förlag.

*Carolas Ekokök, mat som smakar på riktigt*. Carola Magnusson. Bokförlaget Langenskiöld 2008.

*Majas klimatmat och Sju årstider i Majas kök*, Genom att följa årstidernas växlingar och välja maten vi äter med omsorg kan vi minska vår klimatbelastning och bidra till en hållbar utveckling. Maja Söderberg, 2008. [www.majasklimatmat.se](http://www.majasklimatmat.se)

*100% ekologiskt. Inspireras av ekomat!* Recept för den ekologiska skolrestaurangen och för hemmaköket. Informationsförlaget.

*Naturligt vis, ekologisk mat för restaurang och storkök*. Utbildningsmaterial för personal och elever inom restaurang och storhushåll, EkoMatCentrum, [info@ekocentrum.info](mailto:info@ekocentrum.info)

*Det jordnära köket*, en ekologisk aptitretare med 66 recept av Lars "Pluto" Johannison, Ekocentrum, [info@ekocentrum.info](mailto:info@ekocentrum.info)

*Dessa fantastiska böror*, fakta- och receptpärm om baljväxter. Konsumeter i samverkan, [www.konsumetsamverkan.se](http://www.konsumetsamverkan.se)

*Vegetarisk mat för storhushåll*, kokbok av Keld Hyldig, ICA-bokförlag, [bok@forlaget.ica.se/bok](mailto:bok@forlaget.ica.se/bok)

# Länkar och lästips

## Länkar

Länkar till organisationer, institutioner, företag och konsulter som verkar professionellt med information och utbildning i ekologisk produktion och konsumtion:

**[www.slu.se/epok](http://www.slu.se/epok)**

Centrum för ekologisk produktion och konsumtion – EPOK, Sveriges Lantbruksuniversitet

**[www.ekocentrum.se](http://www.ekocentrum.se)**

Stiftelsen Ekocentrum i Göteborg

**[www.ekolantbruk.se](http://www.ekolantbruk.se)**

Ekologiska Lantbrukarna i Sverige

**[www.ekomat.nu](http://www.ekomat.nu)**

Miljöresurs Linné

**[www.ekoweb.nu](http://www.ekoweb.nu)**

Ekoweb

**[www.skolmatensvanner.se](http://www.skolmatensvanner.se)**

Skolmatens Vänner

**[www.krav.se](http://www.krav.se)**

KRAV

**[www.lrf.se](http://www.lrf.se)**

Lantbrukarnas Riksförbund

**[www.livsmedelssverige.org](http://www.livsmedelssverige.org)**

LivsmedelsSverige

**[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)**

Naturskyddsföreningen

**[www.skolmatensvanner.se](http://www.skolmatensvanner.se)**

Skolmatens Vänner

**[www.skolmatsforum.se](http://www.skolmatsforum.se)**

Skolmatsforum

**[www.sjv.se](http://www.sjv.se)**

Jordbruksverket

**[www.kov.se](http://www.kov.se)**

Konsumentverket

**[www.slv.se](http://www.slv.se)**

Livsmedelsverket

## Lästips

**Kokböcker och recept:**

*Ekologisk mat i storkök*, sagt och gjort av Carola Magnusson, LT:s förlag.

*Carolans Ekokök, mat som smakar på riktigt.* Carola Magnusson. Bokförlaget Langenskiöld 2008.

*Majas klimatmat och Sju årstider i Majas kök*, Genom att följa årstidernas växlingar och välja maten vi äter med omsorg kan vi minska vår klimatbelastning och bidra till en hållbar utveckling. Maja Söderberg, 2008. [www.majasklimatmat.se](http://www.majasklimatmat.se)

*100 % ekologiskt – inspireras av ekomat!* Recept för den ekologiska skolrestaurangen och för hemmaköket. Informationsförlaget.

*Naturligt vis, ekologisk mat för restaurang och storkök.* Utbildningsmaterial för personal och elever inom restaurang och storhushåll, EkoMatCentrum, [info@ekocentrum.info](mailto:info@ekocentrum.info)

*Det jordnära köket,* en ekologisk aptitretare med 66 recept av Lars ”Pluto” Johannison, Ekocentrum, [info@ekocentrum.info](mailto:info@ekocentrum.info)

*Dessa fantastiska bönor,* fakta- och receptpärm om baljväxter. Konsumeter i samverkan, [www.konsumetsamverkan.se](http://www.konsumetsamverkan.se)

*Vegetarisk mat för storhushåll,* kokbok av Keld Hyldig, ICA-bokförlag, [bok@forlaget.ica.se/bok](mailto:bok@forlaget.ica.se/bok)

#### **Faktaböcker om mat:**

*Skolmatsafarin – från Malmö till Kiruna,* Annika Undt Widell. Lantbrukarnas Riksförbund

*Ät S.M.A.R.T. för hälsa och miljö.* Utbildningsmaterial, [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

*Mat & Klimat.* Faktabok om matens klimatpåverkan. J. Björklund, P. Holmgren, S. Johansson, Medströms bokförlag 2008.

*Tyst Hav, jakten på den sista matfisken.* ”Mitt intresse för fiske började på allvar just när jag först läste om ålen.”, Isabella Lövin, Ordfront 2007, [www.adlibris.com](http://www.adlibris.com)

*Den hemlige kocken, det okända fusket med maten på din tallrik.* Mats-Eric Nilsson, Ordfront 2007, [www.adlibris.com](http://www.adlibris.com)

*Döden i grytan, om vår rädsla för riktig mat.* Mats-Eric Nilsson, Ordfront 2010. [www.adlibris.com](http://www.adlibris.com)