

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

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

Ekomatsedeln

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 veckome menyer 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 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. EkoMatCentrum är en ideell förening som verkar för en ökad konsumtion av ekologiska livsmedel.

Skolmatsforum

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)

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

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

Det jordnära köket, en ekologisk aptitretare med 66 recept av Lars "Pluto" Johannison, Ekocentrum, info@ekocentrum.info

Dessa fantastiska böror, fakta- och receptpärm om baljväxter. Konsumeter i samverkan, www.konsumetsamverkan.se

Vegetarisk mat för storhushåll, kokbok av Keld Hyldig, ICA-bokförlag, bok@forlaget.ica.se/bok