

Den offentliga måltiden

ÅRSTIDERNAS BÄSTA

TIDNINGEN DISTRIBUTERAS MED SVENSKA DAGBLADET DEN 7 MAJ 2019

Paul Svensson:

Använd skolmaten pedagogiskt!

se sidorna 8-9

Utbildning

Hållbarhetsperspektivet går att väva in i de flesta andra ämnen

sidan 4

Företagens roll

Företag integrerar alla anställda i sitt miljöarbete

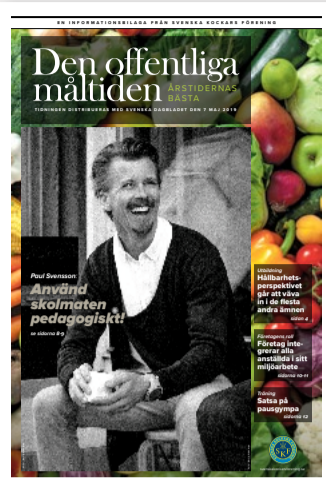
sidorna 10-11

Träning

Satsa på pausgympa

sidorna 12





Den offentliga måltiden

Specialtidning distribuerad med Svenska Dagbladet den 7 maj 2019.

Omslagsbild

Erica Wessman (Paul Svensson), Alexander Raths (grönsaker)

Tidningen produceras av Manderley Media i samarbete med Svenska Kockars Förening (SKF)



Svenska Kockars Förening

Swedish Chefs Association
Tjädervägen 28
352 42 Växjö
svenskakockarsforening.se

Facebook: svenska kockars förening riks

Redaktör och projektledare för tidningen

Per Axel Nordfeldt
Manderley Media
Bastugatan 24 B
118 25 Stockholm
08-428 83 20
070-577 81 67
publisher@manderley.se

Annonsförsäljning

Dexter Sales & Publishing
dexter@manderley.se

Redaktionsråd

Conny Andersson, ordförande
Svenska Kockars Förening
Per Axel Nordfeldt, Manderley Media

För frågor om innehållet kontakta

Matts Andersson
kansli@svenskakockarsforening.se

Formgivning

Björnekull Design
0709-99 62 67
sven@bjornekulldesign.se
bjornekulldesign.se

Tryck

V-Tab
Ett Svanen- och FSC -märkt tryckeri

MILJÖMÄRKT Trycksak 3041 0174

Attrahera ungdom och kökspersonal

Vi kommer i början av september att starta upp två nya tävlingar inom storkök men även för juniorer. Vi såg behovet av att detta, dels att det inte fanns några nationella tävlingar inom dessa områden dels att man skall tävla på lika villkor, resurser i form av pengar eller materiel får inte styra utan det skall vara lika för alla. När vi påbörjade planeringen av tävlingarna trodde vi inte att trycket skulle bli så stort i ansökningarna som det har blivit, tre gånger så stort utan någon större marknadsföring.

Tävlingarna skall attrahera inför en hållbar framtid och är också förlagd till GastroSummit den 3-4 september. Här har vi varit tydliga mot de underbara företag som är med att göra tävlingen. Produkterna är utvalda för att kunna synas och detta ur ett hållbarhetsperspektiv. Inom livsmedel har Martin&Servera alla grundlivsmedel, grönsakshallen Sorunda alla grönsaker, Fällmans kött allt kött, Kronfågel alla fågelprodukter, Fisk Idag står för allt från havet, Santa Maria alla kryddor, Unilever (Knorr) fonder och diverse annat från sitt sortiment som passar in, Skånemejerier för alla mejeriprodukter. Med dessa garantier vad beträffar livsmedel till tävlingarna kommer de tävlande att få ett gottbord att laga utefter.

Men för att kunna laga tävlingsmenyerna krävs också bra utrustning och även denna med ett hållbarhetstänk från ax till limpa. J.A. Sundqvist ställer upp och lånar ut allt från grytor/kast-ruller till knivar om så skulle vara fallet. Patina ställer upp med övriga köksartiklar så som bleck med mera, Tormek kommer att ha knivslipar på plats och Scanbox svarar för förvaring både varmt och kallt på hjul. För att kunna utspisa maten som dels sker på tallrik (juniorerna) och dels "take away" (storkök) kommer Duni att visa upp sina hållbara engångsprodukter utan att vi skall gå i klinch med dålig plast.

För att man skall få ihop allting så krävs ett kök och detta står naturligtvis Electrolux för. Sen finns själva ytan med all infrastruktur som Stockholmsmässan svarar för.

Detta känns som ett steg i ungdomssatsningen men, men. För att få in ungdomar i yrket krävs att vi gör mycket mer för att påverka dem. En del tror jag är att påverka föräldrarna, och göra yrket attraktivt. Trots alla matprogram i tv, radio och i tidningar har det inte gjort någon påverkan eller i alla fall finns betydligt mer att göra.

Viktigt är nog också att redan i ett tidigt skede i "grundskolan" vara ute och profilera yrket. Jag är orolig att när våra styrande säger att vi skall bli ett matturismland utan att ha ett rejält underlag för detsamma. Just idag har vi kapacitet och kan hålla vad vi lovar men börjar en strid ström av matturister komma till Sverige är jag inte så säker på att vi kan hålla den nivå som vi önskar och då kan det få motsatt effekt. Kommer vi dithän tar det långt tid att reparera. Jag påstår att vi måste ta det successivt i alla steg eller måste de styrande ha med sig alla i denna resa, både medel, styrningar och resurser. Vi är duktiga i Sverige men vi måste ha med kroppen och svansen också när vi skall röra oss framåt.

Conny Andersson

ORDFÖRANDE I SVENSKA KOCKARS FÖRENING



FOTO: PER-ERIK BERGLUND ZNAPSHOT

Svenska kockars Förening (SKF) är en ideell förening som bildades 1934 under namnet Sveriges Kökschefers Förening (SKchF) och började med att värva köksmästare i landet. SKF finns idag med riksförening och 13 distrikt över hela Sverige, med egna styrelser och aktivitetsprogram för medlemmarna.

1939 grundades Nordiska Kökschefers Förening (NKF) med André Engh som president. 1951 antogs SKchF som medlem i Federation Mondiale des Societe des Cuisiniers, som idag benämns WACS (World Association of Chefs Societies).

2002 bytte föreningen namn till Svenska Kockars Förening med mottot att samla det matproducerande yrkesfolket inom restauranger, storkök och café/konditori för att stärka yrkets status men även för att utveckla och lyfta fram svensk mat och matkultur.

Idag finns även Young Chefs Club, YCC, som är för ungdomar upp till 23 år. YCC har egen styrelse och

ordförande är Simon Andersson som också arbetar aktivt för ungdomar i NKF och i WACS.

Föreningen har ca 2 000 medlemmar som i sitt yrke arbetar med matlagning i någon form (köksmästare, kockar, kallskänkor, konditorer, bagare, krögare, yrkeslärare).

LÄS MER PÅ

svenskakockarsforening.se
Svenska Kockars Förening Riks
på Facebook



Hållbarhet i tävlingsköken, en självklarhet?

Jag skulle vilja säga att hållbarhet är en självklarhet i tävlings-sammanhang, men tyvärr är det inte fallet än. Men saker är på gång.

En trevlig utveckling som vi ser från världsorganisationens sida är att man tar bort tävlingsuppgiften "kalla bordet", där vi skall presentera ett 20-tal rätter som alla ska lagas upp för att sedan geas och ställas på en mässa. De är alltså inte ätbara utan bara för beskådning. Med andra ord en hel del mat som slängs.

Men från och med nu så ska vi istället tävla i den nya "tävlingsformen" Chefs Table, där vi ska laga en buffé till 12 gäster som även äter maten. Det är inte fastställt att det är denna tävlingsform som ska gälla framåt utan man provar hur det fungerar under Culinary Olympics i Stuttgart 2020. Vi och många andra tävlingsländer med oss är inte positiva till att gå tillbaka till "kalla bordet" av miljöskäl och kommer jobba stenhårt för att få till en förändring.

Men hur tänker vi i Sverige kring hållbarhet när vi tävlar? Det finns några riktlinjer som vi alltid följer:

vi använder inte rödlistade fiskar, vi använder råvaror i säsong och vi använder oss inte av råvaror som är tveksamma av etiska skäl.

Som ett exempel på hur vi jobbar med att använda hela råvaran i en rätt kan vi ta vår ankrätt från VM. Drygt 16 månader innan tävlingen bestämde vi oss för att använda anka. Vi kontaktade Björn på Vikingfågel i Munka-Ljungby och började förklara för honom hur stora ankor vi vill ha och hur mycket fettkappa dessa skulle ha. Björn löste ganska snabbt så att vi fick ankor i rätt vikt och med rätt fetthalt. Sedan var det upp till oss att skapa en rätt som tog tillvara alla delar av ankan.

Brösten styckade vi ur och stekte långsamt i panna och penslade sedan med sirap och toppade med kryddor. Låren, skinnet och levern rostade vi i ugnen och blandade upp med massa härliga örter och gjorde en rilette som vi fyllde en svamp med. Vingarna och



"Det finns några riktlinjer som vi alltid följer: vi använder inte rödlistade fiskar, vi använder råvaror i säsong och vi använder oss inte av råvaror som är tveksamma av etiska skäl."

halsen rostade vi och använde i såsen. Fonden till såsen gjorde vi såklart på skroven från ankorna.

Ett otroligt bra exempel på hur man kan tänka kring hållbarhet i köket. Att genom råvarans alla delar hitta olika texturer som gör rätten intressant.

I VISSA TÄVLINGAR får vi sponsrade råvaror som vi måste använda. Då försöker vi tänka på samma sätt. Vi går mer och mer mot att skapa vegetariska rätter med hög andel från växtriket för att sedan addera proteinerna. Det gör att vi får en tydlig smakbild med lite svinn då vi kan tillreda grönsakerna på olika sätt.

TÄVLING



FOTO: PER-ERIK BERGLUND ZNAPSHOT

Framöver hoppas vi få se fler länder som anammar vår idé och inte bara använder "ädel detaljerna" i tävlings-sammanhang. ■

FREDRIK ANDERSSON

Team Manager för Svenska Kocklandslaget

SMAKRIK HUSMANSKOST PÅ MODERNT SÄTT!

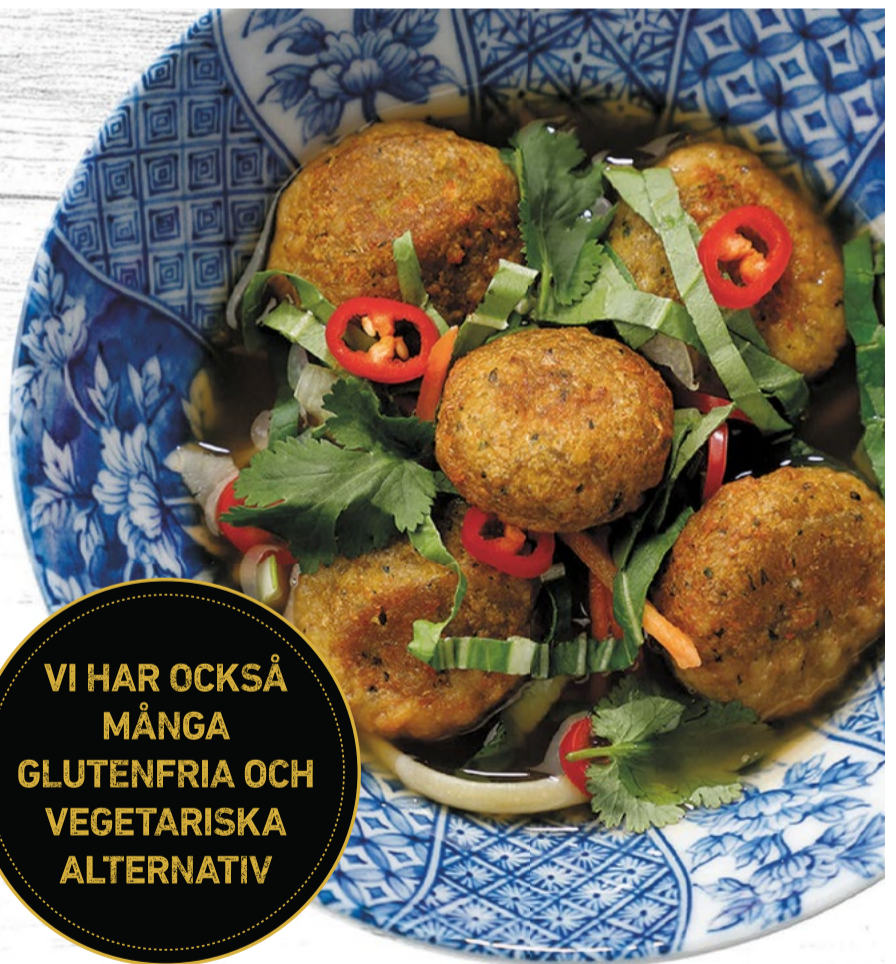
Lagerblad Foods har lagat genuin mat med respekt för traditionella recept i över 20 års tid. All vår mat är gjord på högkvalitativa råvaror, lagad efter traditionella recept med samma mängd kärlek och omtanke som i farmors kök. Vi hackar löken och malar färsen själva. Maten tillagas i gjutjärnspannor och på teflonlinjer och fryses ned direkt efter tillagning för att undvika användning av onödiga tillsatssämnen. Genuin hälsosam mat och riktiga smaker är vad vi tror på och det kallar vi på Lagerblad Foods för husmanskost på riktigt.

KLASSISKA RÅVAROR I DET MODERNA VEGETARISKA KÖKET

Lagerblad Foods kärlek till de nordiska råvarorna och klassiska recepten syns tydligt bland det breda utbudet av moderna och nyskapade gröna sortiment Lagerblad Foods erbjuder. Användandet utav klassiska råvaror som tex. bondböna, svartböna, ärtor, grönkål och rödbeta ligger till grunden för nya innovativa och hållbara rätter som allt fler upptäcker bland såväl yngre som äldre. Alla råvaror bearbetas direkt i vårt kök för att ge bästa möjliga, smak, näringsvärde och textur på de färdiga produkterna. Merparten av Lagerblad Foods produkter är laktos och mjölkfria och många är fria från både ägg och gluten vilket gör att de passar för de flesta behov.

KVALITETSPRODUKTER PÅ BORDET

Vårt kök, vår matfabrik, representerar den senaste tekniken och säkerheten i branschen. Produktionen är myndighetsövervakad och FSSC-certifierad och vi jobbar oavbrutet med att upprätthålla en mycket hög produktsäkerhet. Vi har ett brett sortiment högklassiga och rena produkter. De känns som hemmalagade och är smakrika och hälsosamma.



**VI HAR OCKSÅ
MÅNGA
GLUTENFRIA OCH
VEGETARISKA
ALTERNATIV**



LAGERBLAD FOODS

Lagerblad Foods Ab, Mäster Samuelsgatan 60, 11121 Stockholm
+46 (0)8-505 167 10 // peter.ahlm@lagerbladfoods.se // lagerbladfoods.se



UTBILDNING

Det handlar om hållbarhet

I det centrala innehållet för gymnasieskolan ingår att ”fostra och utbilda eleverna till goda samhällsmedborgare”. De ska även vara välrustade för ett långt arbetsliv i förändring. Då krävs att de får med sig en rejäl dos kunskap om hållbarhet ur flera olika perspektiv.

På Restaurangprogrammet finns det ingen enskild kurs i ämnet, men hållbarhetsperspektivet går att väva in i de flesta andra ämnen. I kökskurserna är det ganska givet att ta upp hållbarhet i allt från råvarukunskap och näringslära till alla matlagings- och serveringskurser och ge kunskap om hur vår mat produceras hela vägen från jord till bord. Det kan vara allt från att träffa bönder och lokala livsmedelsproducenter till att göra studiebesök hos olika grossister. Men det kan också vara att odla något själva eller ta vara på det som växer vilt i skogar och på ängar. Det ingår även att diskutera inför de praktiska lektionerna, till exempel hur man tar vara på så mycket som möjligt av råvaran och på det sättet minskar svinnet. Detta ger bättre ekonomi och går bra att involvera när olika menyer ska sättas ihop. En uppgift kan vara att skriva en meny med utgångspunkt i att alla huvudråvarorna ska vara närproducerade och i säsong.

ETT ANNAT VIKTIGT OMRÅDE är att ha kunskap om vad olika certifieringar står för och vad de säkerställer – till exempel Svenskt sigill, MSC och KRAV för att nämna några. Med kunskap om



detta kan eleverna själva göra sina val baserat på kunskap, så att hållbarhet är ett ingångsvärde och att de inte bara låter pris, trend etc styra valen. Dessa val påverkar våra gästers hälsa och välmående.

Det är viktigt att diskutera med eleverna om kvalitet och säsong och vikten av att äta mer hälsosamt. Då kommer man med automatik in på frågor som handlar om hållbarhet och att det behövs ett större mått av ekologiska råvaror och mera grönt – animalierna är ”kryddan” och inte det som ska vara största delen på tallriken. Utbildningen ska visa hur eleverna som matlagare ska tänka för att minska vårt gemensamma klimatavtryck och för att föra ut detta till sina gäster.

”På så sätt lär sig eleverna att ställa krav och medverka till att deras framtida arbetsmiljö ska vara hållbar utifrån jämställdhet, genus, fysiska och psykiska faktorer.”

Syftet är att rimlig press och arbetsbelastning gör att de kan stanna kvar länge i yrket.

Jag tycker också att det går att hitta gemensamma ingångar med de gymnasiegemensamma kurserna och samverka med dessa. Ett exempel på detta är naturkunskap, där en del av kursens innehåll handlar om kretslopp och hur människans påverkan har förändrat detta och hur vi kan agera för att minska detta.



I ämnet branschkunskap är det fullt naturligt att ta upp risker och faror i branschen. På så sätt lär sig eleverna att ställa krav och medverka till att deras framtida arbetsmiljö ska vara hållbar utifrån jämställdhet, genus, fysiska och psykiska faktorer.

Samhällskunskap och entreprenörskap är ämnen där det lätt går att få in i hållbarhet i undervisningen. Det behövs självklart stöttning och uppmuntran från skolorna ledning.

De skolor och lärare som öppnar för att ge eleverna kunskap i hållbarhetsfrågor gör dem dessutom mera anställningsbara för branschen. Då de har fått med sig redskapen och kunskap för att arbeta i en sektor som har och kommer att ha stor påverkan på samhället då det gäller hållbarhet i allt som gäller måltider. ■



MATTS ANDERSSON

Restauranglärare RyssbyGymnasiet
Sekreterare Svenska kockars förening

Vilka krav ställer skolan på utbildning i hållbarhet?

I många av kursplanerna finns miljö- och hållbarhetsperspektivet som en röd tråd till de högre betygen. Det är dock så att det åligger den enskilde pedagogen att göra avvägningar kring vad som ska läras ut. Detta medför stora avvikelser i vad elever lär sig på restaurangskolorna i Sverige.

Det man främst gör och börjar med i årskurs ett är att förklara kring ett världsperspektiv och hur det ser ut på vår planet. När eleverna sedan börjar med livsmedelskunskap diskuterar de med läraren kring miljö och hållbarhet såsom odling, transporter, miljögifter, hållbar utveckling och vilken påverkan livsmedel har på våra kroppar. Målet är att göra eleverna nyfikna och ifrågasättande när det gäller val av livsmedel och

metoder att tillaga dessa. Till exempel, behöver man använda en massa maskiner som slukar el eller går det i många fall att välja mer energisnåla alternativ?

Att media lägger stort fokus på dessa frågeställningar gör det lätt att hitta underlag och material. Även forskningen går snabbt framåt, vilket är bra så att läraren kan ta del av evidensbaserad forskning till sin undervisning.

Jag tycker att man i framtiden när gymnasiereformen jobbas om nästa gång (vilket inte ska vara för långt fram i tiden), behöver förtydliga och konkretisera så att vi får en mer likvärdig och kunskapsbaserad utbildning i realtid på våra skolor. Jag tror att det är en nyckelfaktor om vi ska kunna förändra branschen. Vi behöver ta hand om vår planet och det behöver göras nu innan vi exploaterar för mycket och påverkan blir för stor.

Personligen lägger jag stort fokus på detta område och ser det som en mycket viktig del i utbildningen. Som lärare är man fri att välja innehåll och metoder i kurserna, tolka examensmål, centralt innehåll, kursmålen, betygsnivåerna och de kunskapskrav

som finns. Det gäller bara att våga vara steget före och framförallt lyssna på andra pedagoger. Och goda exempel. Vi måste samverka så att vi stärker varandra. Låt oss vara rädda om jorden med den mångfald den ger oss, liksom om alla dess invånare, små som stora. ■



MARCUS HALLGREN

Styrelseledamot
Programansvarig på Ullvigymnasiet
och förstelälrare



ekologiska

DEN GODA MEDELHAVSMATEN



1455
Fullkornsbulgur
& Quinoa
Ekologisk
1 kg påse



1456
Orzo-mix
Ekologisk
1 kg påse



1457
5 gryner
Ekologisk
1 kg påse



1646
Extra
jungfruolivolja
Classico
Ekologisk
1 liter



2014
Extra
jungfruolivolja
Classico
Ekologisk
5 liter



1635
Kalamatoliver
urkärnade
Ekologiska
3.3 kg PET



1391
Olivmix grekisk
urkärnade
Ekologiska
3.3 kg PET



1328
Halkidikioliver
urkärnade
Ekologiska
3.3 kg PET

UTBILDNING

Arbetet med hållbarhet är en ständigt pågående process mellan skola och arbetsliv

I gymnasieskolans utbildningar för kock och bagare finns flera styrdokument framtagna av skolverket som reglerar innehållet i undervisningen. Men i dessa dokument är det inte klart definierat vad hållbarhet innebär eller hur det skall ingå i utbildningen. Det som nämns i styrdokumentet är en del av den ekonomiska hållbarheten som skolan skall ge, exempelvis "Kunskaper om ekonomiska konsekvenser vid val och inköp av råvaror samt vid tillagning och förvaring." Men det betonas också att utbildningen skall ge en specifik förberedelse för det yrke eleven skall fortsätta till, däri ryms bland annat kunskapen om hållbarhet inom yrkesområdet som jag ser det.

Det är den enskilda skolan och läraren som avgör hur stor del hållbarhetsperspektivet ges i undervisningen. Min erfarenhet säger mig att det finns stor vilja och kunskap att göra detta bland yrkeslärare i svensk gymnasieskola i dag.

Att ha fokusveckor på hållbarhet och miljö är i dag en naturlig och återkommande del av skolornas verksamhet. Att förbereda eleven på det sättet inför sitt kommande yrkesval blir en

del av de generella kunskaperna som förstärker och kompletterar de mer specifika yrkeskunskaperna.

Ger skolan den utbildning inom hållbarhet som branschen efterfrågar? Min erfarenhet är att det har blivit mycket bättre på senare år, en större medvetenhet om miljöhänsyn och hållbarhet genomsyrar utbildningen. Flera branschföreträdare instämmer också i det. Man tycker sig ha sett en attitydförändring de senaste åren från elevernas sida angående detta. Man upplever det som lätt att sätta in eleven i ett miljötänk då de redan har blivit förberedda för detta i skolan och på så sätt redan har med sig ett grunden till ett hållbarhetsperspektiv.

Några av företagen är anslutna till organisationer som utfärdar miljömärkning utifrån kriterier som de måste förhålla sig till. Andra har en egen miljöpolicy som man arbetar utifrån som kan omfatta rengöring, arbetskläder, förpackningar och miljömärkta livsmedel med mera. Alla jobbar med hållbarhet utifrån sina förutsättningar.

Någon arbetsplats säger följande: "Självklart vägs ett hållbarhetstänk in i alla beslut som tas både i den dagliga

och långsiktiga driften. Vi tror på att jobba med bra kvalitet." Till exempel behöver en bra och vacker bordskiva i marmor inget linne, därigenom belastas inte miljön genom tvätt, logistik etc. Det samma gäller arbetskläder, bra kvalitet och rätt materialval är ofta det sundaste beslutet.

NÅGON ANNAN SÄGER: Det är viktigt för oss att använda hela råvaran, detta gäller alla livsmedel som vi hanterar. Vi jobbar med lokala aktörer i så stor utsträckning som möjligt. Vi anpassar tallrikarna under lunchtid för att så lite mat som möjligt skall slängas, vi använder apelsinolja/ättika vid rengöring istället för kemikalier.

När eleverna praktiserar på arbetsplatser lär de på ett naturligt sätt in i de respektive företagens miljötänk och får där rent praktiskt kunskaper om hur hållbarhet kan genomsyra hela arbetsprocessen för att både miljön och företaget skall bli vinnare.

Miljön och hållbarhetsfrågorna blir allt viktigare för arbetsplatserna. Att visa upp att man är miljömedveten inför sina kunder gör att man skaffar sig konkurrensfördelar. Men då bör man göra det på ett sätt som verkligen

gör skillnad och är lätt att följa och genomföra, inte genom någon krånglig certifiering som kan vara svår att sätta sig in i.

DEN DAG ELEVERNA ÄR KLARA med sin skolgång och skall börja yrkesarbetar de med sig de goda exemplen om miljö och hållbarhet som de lärt sig från skola och arbetsliv. De skall känna att det är lätt och naturligt att göra miljöriktigt, att det blir enklare att välja det ekoLOGISKA alternativet. Kunskaper om detta gör att de är väl rustade för sin framtid inom branschen och redo att arbeta för ökad hållbarhet och miljömedvetenhet inom sitt yrkesområde. ■



RONNY SPETZ

Ledamot i SKF:s styrelse

Hur ser unga på hållbarhet och miljöfrågor under utbildningen?

Under de senaste åren har det blivit en stor del av allas vardag att tänka mer på vad vi äter och var maten kommer ifrån. Man läser om det i tidningar, reklam om närodlat och hållbar matlagning poppar upp allt oftare. Men är det något man tänker på när man går ut och ska äta gott? Kanske inte, att äta ute är oftast sammankopplat med vardagslyx då någon annan får ta hand om en för någon timme. Men man tänker oftast inte på var maten kommer ifrån.

Hållbarhetsfrågor är något som dyker upp allt oftare i våran vardag, men överförs de till utbildningen? Tyvärr inte, att inkludera hållbar matlagning i restaurang- och livsmedelsutbildningen är inget som förekommer så ofta, i alla fall inte i majoriteten av den skolor som erbjuder denna utbildning. Såklart finns det vissa lärare runt om i landet som brinner för denna fråga och väver in det i sin utbildning. Men för att man ska kunna förbättra ungas syn på hållbarhet måste detta bli en obligatorisk del i utbildningen, inte bara i restaurang- och livsmedelsprogrammet. I alla gymnasieprogram borde det finnas möjlighet att läsa en kurs

inom hållbar utveckling och miljöpåverkan.

EN ANNAN VIKTIG DEL som borde tas upp är att närodlat inte alltid betyder miljövänligt. Allt beror på hur produkten kommit fram. Det finns nämligen ingen definition på vad en närodlat produkt ska vara. Därför behö-

ver inte en närodlat produkt vara bra för miljön, det är något som fler borde få en förståelse för. Man borde istället fokusera på säsongsbetonade produkter. Vad är i säsong i mitt närområde för tillfället?

Så under utbildningen borde det tas upp vad närodlat innebär, och varför det inte alltid är miljövänligt. Vad är miljövänligt?

Vad kan jag göra i min vardag för att minska min påverkan på miljön? Vilka medel behöver lärarna för att

kunna ge sina elever en djupare förståelse inom dessa ämnen som är så viktiga? ■

LOUISE SANDBERG

sekreterare i Young Chefs Club (YCC)

Sverige och Norden

ALBIN KLASSON

styrelsemedlem i YCC Sverige och

ambassadör för Norra Europa

Lithells

KLIMAT

Den smarta korven



Med Svensk Fågel och 30% svenska morötter är Klimat marknadens första kycklingkorv under 2 kg CO₂e/kg. Men den smakar och ser ut precis som en vanlig korv. Lurigt va?

Klimat finns som grillkorv, slantad korv samt som skivad och strimlad middagskorv.

Läs mer om våra smarta kycklingkorvar på

www.atriafoodservice.se

MINSKA MATSVINNET

Ökad valfrihet skapar minimalt svinn

Vår konsumtion av mat står idag för en tredjedel av de svenska hushållens utsläpp av växthusgaser. Några orsaker är att vi äter mycket kött, slänger mat i onödan och importerar mycket mat. Allt detta är högst aktuellt för maten inom kriminalvården.

Hur gör man på ett fängelse för att jobba hållbart med mat? Hur skapar man ett hållbart matsystem i en miljö där intresset och motivationen till att bidra till detta inte är den bästa?

Hösten 2018 började vi på Anstalten i Gävle att diskutera kring dessa problemformuleringar. Vad kan vi göra lokalt i Gävle för att visa på för övriga anstalter hur man kan bedriva en hållbar matproduktion med fokus på ökad valfrihet och minskat svinn?

För det första vågar jag påstå att intresset för hållbara matservering hos intagna på en anstalt inte skiljer sig märkbart från landets övriga invånare. Visst finns det ett större fokus på dessa frågor i våra större städer medan resten av landet och gemene man har andra problem att fokusera kring. Med andra ord är man medveten om problemet men gör inte särskilt mycket för att förändra sina måltider.

Det vi har gjort vid anstalten i Gävle är väldigt enkelt.

1. Vi gav de intagna ökad valfrihet.

De intagna får ta del av veckomatsedel 1 vecka innan den serveras. Man har fyra olika rätter att välja mellan och man väljer rätter för hela veckan. Det här innebär att köket får en väldigt bra uppfattning av hur många portioner som ska lagas av varje rätt.

2. Vi ökade mängden kolhydrater på dagmatsedeln. (och minskade proteiner)

Varje dag erbjuds ett vegetariskt alternativ. Här finns en utmaning att hitta attraktiva rätter som står sig i konkurrens bland övriga rätter som även dessa har bilden av den gamla »tallriksmodellen«. Vi har i genomsnitt minskat proteinet med 25% men samtidigt ökat kolhydraterna med ungefär 50%. Vi valde även att servera en sallad och ett hembakat bröd vid måltiden. Detta i ett led att skapa sociala och miljömässiga fördelar.

3. Vi skrev ingen meny på söndagar.

Lagar man god mat från grunden så kommer det automatiskt att uppstå en viss överproduktion plus att du får en viss mängd restprodukter, så kallat svinn. Söndagsmiddagen gör att all mat som kan benämnas svinn efter viss förädling blir till en fullgod måltid.

Maten på tallriken är jätteviktig. Den ska vara näringsrik, vällagad och välkomponerad. Men hållbara



FOTO: SONSÅRT

“Den hållbara måltiden ger oss möjlighet att knyta ihop flera viktiga delar för kriminalvården och samhället.”

måltider tar också sikte på det som sker runt maten. Måltiden är en stund av social samvaro och en möjlighet för kriminalvården i stort att förmedla goda matvanor och bra val av livsmedel till de intagna. Något att ta med sig ut då man bestämt sig för att bryta med det kriminella

DEN HÅLLBARA MÅLTIDEN ger oss möjlighet att knyta ihop flera viktiga delar för kriminalvården och samhället. Det handlar om rätt valda råvaror och hälsosamma val. Hög kvalitet, rätt använda resurser och minskad klimatpåverkan. Det innebär att vi arbetar med bra upphandlingar och att vi utvecklar bemötandet mellan varandra i samband med måltiden. Det handlar om de intagnas miljö och att inte slänga mat i onödan. Det handlar om frågor som påverkar alla medborgare, både innanför och utanför murarna i kommande generationer.

Nästa steg i projektet är att fastställa en mätbar rutin för hur vi kan mäta svinnet för att på så vis kunna se hur projektet utvecklas. Ser vi en positiv förändring så vore det spännande att se om våra erfarenheter kan användas på övriga anstalter i Sverige.

Tiden för vatten och bröd är tack och lov förbi. Den var måhända hållbar, men knappast näringsrik och njutbar, vilket kanske är det viktigaste att ta hänsyn till då man serverar och tillagar mat med hållbarhet i fokus. ■



PETER REHN

Ledamot av SKFs styrelse
Projektledare för Feed the Planet





FOTO ERICA WESSMAN

Använd skolmaten pedagogiskt

Kock. Krögare. Kokboks författare. TV-programledare. Debattör. Inspiratör. Paul Svensson har slagit igenom på många olika fronter. Det har varit en vindlande färd från det första kockuppdraget för många år sedan i en liten toscansk by, men vägen har uppenbarligen varit rätt – restaurangen i Fotografiska, som han nu basar för, kammar hem den ena utmärkelsen efter den andra.

2008 började programmet Matakuten sändas i TV. Initiativtagare var Bert Karlsson och syftet att låta en rad stjärnkockar ta sig an skolköken och reda ut problemen med bristande kvalitet där. För Paul Svensson var det ny mark.

– Jag hade inga direkta tankar kring skolmaten då, berättar han. Jag hade förstås gått i skolan och hade barn där, men hade inte funderat så mycket kring måltiderna i skolan. Jag var kreativ ledare för restaurangen Fredsgatan 12 vid den tidpunkten.

Men intresset för hållbarhet och inte minst arbetet mot matsvinn har blivit alltmer central för honom. Han är bland annat engagerad i projektet ReTaste (inte enbart en restaurang utan kanske ännu mer ett filosofiskt koncept kring användande av hela råvaran) och tv-serien Matraddarna, där han tillsammans med Anne Lundberg sätter fingret på kampen mot matsvinnet.

– Idag ser jag skolköket som extremt viktigt, fortsätter Paul Svensson. Det handlar inte bara om att ge eleverna en näringsriktig mat så att de fungerar i skolan, det är centralt för vilka konsumenter de kommer att bli och vilken uppfattning de har om mat i framtiden.

– Skolmåltiderna är idealiska för att låta barnen bekanta sig med nya råvaror och smaker. Här kan en nyfikenhet på mat och livsmedel grundläggas. Det är viktigt inte minst för restaurangerna, om några år är dessa ungdomar restaurangbesökare.

– Ofta tas inte råvarorna om hand på ett bra sätt i de offentliga köken idag. Till exempel skapas ofta grönsaker och rotfrukter, även om det är i skalen som mycket av smaken och näringen finns. Det innebär också att en stor del av det som köps in slängs, matsvinnet är stort. Kan vi lära oss att ta hand om hela råvaran finns väldigt mycket att vinna, såväl vad gäller smak och näring som ekonomiskt. Då används varje krona av det som upphandlas till mat och hamnar inte i soporna.

– Skolköket skulle kunna användas mycket mer effektivt pedagogiskt, som ett komplement till övriga ämnen på schemat. Här kan eleverna

lära sig mycket om råvaror, hur de växer, hur de bearbetas och tas om hand i köken, kulturella aspekter på mat. Det går att få in mängder av kunskap i detta och det finns massor att göra på detta område.

PAUL SVENSSON SER stora problem med de kommunala upphandlingsreglerna, som han anser skapar svårigheter för dem som vill arbeta med ett hållbart kök.

– Det är en alldeles för stor fixering vid enbart priset, menar han bestämt. Självklart måste det finnas begränsningar för vad maten i det offentliga köket kan kosta per portion, men det får inte vara det enda eller viktigaste kriteriet.

– När priset är det centrala tvingas leverantörerna leverera de billigaste råvarorna som finns på marknaden vid den givna tidpunkten. Det är inte de varor som är i säsong eller närodlat. De billigaste produkterna kan vara producerade på ett sätt som inte är hållbart, vara näringsmässigt sämre, kräva långa och miljöbelastande transporter. Vi måste hitta nya sätt att tänka kring detta.

DET ÄR EN UTMANING att hitta nya sätt att tänka kring mat och matens kostnader i det offentliga köket. Försök har gjorts att förnya reglerna, men de har knappast slagit igenom på någon bredare front. Det är fortfarande priset per portion som är den främsta parametern i upphandlingar. Det som krävs är att parametrar som närodlat, vad som är i säsong, transporter med mera får andra ingångsvärden som kan ge nya sätt att räkna och tänka. Det är en process, men Paul Svensson är på och full av entusiasm.

– Jag har inlett ett samarbete med Uppsala kommun om att utveckla den offentliga måltiden där. Det ska bli väldigt roligt att gå in i detta.

Det ska bli intressant att följa hur detta kommer att utvecklas. Med tanke på den energi Paul Svensson brukar uppbåda när han tar sig an nya projekt och idéer finns det gott hopp om att det offentliga köket kommer att utvecklas. ■

FÖRETAG OCH HÅLLBARHET

People-Products-Planet – företag och hållbarhet

Ungas engagemang är extremt viktigt, det visar inte minst det genomslag Greta Thunberg skapat för klimatfrågan

Hållbarhet, ett ord som syns överallt i nästan alla sammanhang. Ett ord i tiden. Hur arbetar företagen med frågan hur får man ungdomen engagerad, både vad beträffar utbildning men även kunskap i ämnet?

Bruntslandkommissionen, som var tillsatt av FN på 1980-talet, definierade en hållbarhet av världen som en utveckling som tillfredsställer "dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov".

Behovets tre perspektiv – miljö, socialt och ekonomi – hänger ihop och påverkar varandra. Sambanden är globala. Det har alltså tagit många år innan miljön blev allmänt ställningstagande genom fokus på miljön, klimatförändringar och matsvinn. Ansvaret bör delas av generationer i alla länder. Miljön är världens gemensamma problem. Företag, offentlig sektor, du och jag, alla är vi ansvariga och kan förändra genom att vi ställer krav på att få veta var och hur produkter är tillverkade vi vill ha kunskap om levnadsvillkor för arbetarna i fabriker och om transportsätt.

Det sägs att Sverige genom vårt konsumtionsmönster tar ut resurser ur jorden som om vi hade tre planeter. Resan att förändra vår livsstil har börjat. Det är ett måste och det finns i Sverige en bred rörelse för att alla

kan göra något. Näringslivet, politiska partier och andra organisationer är i denna fråga överens och berättar om konsekvenserna om vi inte gör något.

De flesta företag och organisationer har en miljö och hållbarhetsplan där de deklarerar sitt åtagande för att bli bättre på att ta tillvara miljön i alla led. Svensk Miljöbas diplomerar verksamhet som följer kravstandarderna. På företagens hemsidor kan vi till exempel läsa "Vårt mål är att vara en självklar samarbetspartner för att skapa framtidens hållbara meny. Med omsorg om människor, djur och natur. Vill du, så kan vi. Tillsammans gör vi skillnad" "Det ska vara lätt att göra hållbara val. Målet är att 75% av vårt avfall skall vara återvunnet 2020". Målen kan vara både mätbara och mer allmänt skrivna.

HÅLLBARHET OCH HÅLLBART företagande delas upp i tre ansvarsområden: People-Products-Planet. **PEOPLE** är ansvar för människan och samhälle.

PRODUCTS, säkerhet och kvalitet i produkt och produktion. **PLANET** är resurseffektivitet.

För företagen och organisationerna finns det många företag som startats upp med affärsidé att hjälpa till att leda rätt. Miljö och hållbarhet har blivit en egen näringsgren. Även tidningar, bloggar, böcker och organisationer finns. Tidningen Aktuell Hållbarhet skriver om analyser, fördjupningar, nyheter och trendbevakning.

U&WE ÄR EN BLOGG som bland annat bloggar om varför Folksam tidigt insåg att jobba med miljöfrågor. De drev en kampanj "Front mot miljöförstöring" då hållbarhet har en stor betydelse för försäkringsbolag då skaderegleringen vid naturkatastrofer och olyckor orsakar stora utbetalningar. Folksam har billigare försäkring för miljöbilar. Svenskt Näringsliv ger ut böcker som

"Vår miljö 1930-2020, den oklippta versionen". Det finns gott om utbildningar i miljöfrågor. Även distansutbildningar. Organisationer har olika märkningar som sitter på produkter: KRAV,

Eko, Svenskt Sigill, Rainforest Alliance, Fair Trade, Svanen, MSC. EU:s märke för ekologisk odling, ICA I love eco, Coops änglamat och många andra. Det är inte lätt att som konsument veta vad allt står för. Utbildning krävs.

Företag som inte klarar av eller har råd att följa alla regler för märkning sätter ofta en egen grön symbol på sina produkter för att ytterligare förvirra konsumenterna. De marknadsför sig till miljöintresserade. Greenwashing kallas termen och det var en student som myntade den när han 1986 bodde på ett hotell där det satt en skylt i badrummet om att återanvända handdukarna för att rädda miljön. Greenwashing lyfter fram miljöfördeklarationer medan det egentligen görs "business as usual". Många fälls i marknadsdomstolen som vilseledande.

Företag integrerar alla anställda i sitt miljöarbete. De utbildar och informerar utifrån egna satta miljökrav. Det är ett bra sätt att få med alla anställda på miljö och hållbarhets-



tåget. Företagens medvetenhet om att vara politiskt korrekt i en fråga som engagerar fram för allt ungdomen är påtaglig. Vem vill inte vara medveten om vad klimatpåverkan gör med vår planet? För att företagets miljöpolicy ska bli personlig och möjlig att uppnå, tar de oftast hjälp av miljökonsulter.

7 AV 10 UNGDOMAR tycker det är viktigt med hållbarhetsfrågor. Ungdomarna driver själva kampanjer och information via sociala medier. Sociala medier används som plattform och får enorm spridning även utanför Sverige. Ungdomar.se driver ett projekt "we_change", för att fånga ungdomars engagemang och intresse samt höja kunskapen kring ekologiskt, socialt och ekonomiskt hållbarhet. Det finns en rörelse ReGeneralia 2030 för unga och unga vuxna att skapa förändring och en samlad röst för hållbar utveckling. I augusti 2018 samlades ungdomar på Åland för workshops ihop med olika företag. Ikea, Filippa K och SIANI (Swedish International Agricultural Network Initiative). Mötet resulterade i ett manifest med principer och krav för rörelsen som framfördes till Nordiska ministerrådets expertgrupp för hållbar utveckling. Nordiska ministerrådet delar varje år ut ett miljöpris. Nordiska rådets miljöpris 2019. Företag kan nomineras fram till 15 maj. Kriterier är att företaget ska ha tagit initiativ som främjar hållbar konsumtion och produktion genom att göra mer och bättre med mindre.

Företag kan i anställningsintervjuer bli tillfrågade från de sökande om sin miljöpolicy. Det är viktigt för många att företaget de ska jobba på har samma värderingar som de själva. Redan på förskolan lärs det ut vad var och en

ska tänka på för att hjälpa till att spara på jordens resurser. Källsortering blir naturligt. Att inte ta mer mat på tallriken än du orkar äta upp och att handla ekologiskt likaså. Barnen får tidigt en grundplattform i miljötanke och påverkar sen föräldrarna som ibland får tänka om och ändra familjens livsstil.

DET BOR CA 7 MILJARDER människor på jorden. Ca 860 miljoner går hungriga. Om allt matsvinn, främst från produktionsled skulle försvinna, skulle alla människor kunna äta sig mätta. Är det en omöjlig uppgift att lösa? En sådan fråga engagerar. Likaså om det i Sverige finns klimatsmart mat. På den frågan svarar biologen Stefan Edman ja. Han säger, alla djur som ingår i det naturliga kretsloppet och som till största delen äter gräs, deras kött är det mest klimatsmarta i världen. Det är helt fel att kornas utsläpp jämförs med flygplan och bilar. Metangasen från korna finns i naturen och den oxideras till koldioxid och ingår i kretsloppet. Summering av detta blir, att svenskt kött och håll landskapet öppet för kommande generationer.

Om jag får sja lite inför framtiden tror jag att det är de yngre på arbetsplatserna som tagit tag i miljöbollen och ser till att den inom deras arbetsliv går i mål. ■



GUN KARLSSON

Teamleader för Culinary team West
Suppleant i SKFs styrelse med ansvar för PR&Media

GastroSummit – ett nytt gastronomiskt forum

Den 3-4 september är det dags för GastroSummit – ett helt nytt gastronomiskt forum – att inta Stockholmsmässan. GastroSummit består av en utställningsdel och en seminariedel där branschaktuella teman tas upp. På GastroSummit kommer även tävlingarna Storkökmästerskapen och Svenska Juniormästerskapen att hållas.

GastroSummit är den nya mötesplatsen för hela den svenska livsmedelsbranschen – såväl HoReCa (Hotell, Restaurang och Catering) som dagligvaruhandeln, matproducenter, storkök, logistik och beslutsfattare.

– GastroSummit är en dynamisk plattform för trender, tendenser och samhällsutveckling inom branschen, säger Daniel Fritzdorf, projektchef för GastroSummit.

GastroSummit är indelad i en inspirationsdel och en seminariedel. Inspirationsdelen har gratis inträde och kommer att bjuda på möten, trender, företagspresentationer, food tech start-ups, speaker's corner och ett livligt tävlingsområde. Det kommer bland annat att arrangeras två spännande tävlingar av Svenska Kockars Förening: Storkökmästerskapen och Svenska Juniormästerskapen.

Summit-delen, eller seminariedelen, av GastroSummit köper man biljett till och består av fyra halvdagar fokuserade på fyra aktuella teman: hållbarhet, innovation, hälsa och inspiration & framgång. Här kommer en rad framstående profiler från branschen att dela med sig av sina kunskaper och insikter. Presentationer, trender, debatter och paneler blandas med snabba start-up-pitcher som livrar upp. Åhörarna aktiveras i debatten med mentometrar och presentationerna hålls i ett högt tempo – de kortaste bara två minuter! Till detta kortare pauser med provsmakningar.

– Vi vill skapa en helt ny inspirerande vetenskaplig plattform i Sverige, med syftet att lyfta de mest aktuella frågorna inom gastronomi och livsmedelshandling, säger Daniel Fritzdorf.

Som extra "grädde på moset" kommer den officiella uttagningen av vem

som ska representera Sverige i kock-VM Bocuse d'Or att äga rum parallellt med GastroSummit. Detta i en separat men angränsande lokal. Efter två dagars tävlande med fyra kandidater kommer vinnaren att koras på eftermiddagen den 4 september som sista höjdpunkt under GastroSummit.

EN AV PROFILERNA som deltar på GastroSummit är framtidspanaren Lennart Wallander från matkommunikationsbyrå Food & Friends som presenterar en rykande färsk trendspaning:

– Det krävs allt mer av företagen. De måste vara en del av en positiv samhällsutveckling och visa att de tänker på framtiden. Västvärldens generation Z gör nämligen sina val baserat på vad de vet om företagen och deras agerande. De säger sig även vara beredda att betala mer för en vara som bidrar till ett mer hållbart samhälle.

Hur har detta ökade konsumentengagemang påverkat livsmedelsföretagen?

– Många arbetar med att minska sitt svinn och för att ta bättre hand om sina råvaruresurser. Redemption Roasters är ett exempel på ett företag som

visar samhällsengagemang på ett annat sätt. De utbildar fångar till baristas och kafferostare under fängelsetiden och efter avtjänat straff erbjuds de arbete.

VAD BLIR NÄSTA STEG I HÅLLBARHETSARBETET?

– Att minska förpackningarna. Trenden "things wrapped in things" tror jag kommer få fäste. Vi har wraps sedan länge, men nu börjar juicer serveras i fruktskal, wokrätter läggs upp i ananasskal och pastarätter lagas i donutformat. Allt är kanske inte helt lyckat men det blir spännande att se hur det utvecklas. ■



Läs mer på

hemsidan: www.gastrosummit.se

För mer information kontakta:

Daniel Fritzdorf, projektchef

GastroSummit, 08-749 41 96,

daniel.fritzdorf@stockholmsmassan.se

KLIMATSMARTA MATGRYNER från Västgötaslätten

Det här är Alice från gården Stora Roo, alldeles i närheten av vår kvarn i Lidköping.



Grynotta på durumvete 4 pers

- 2 dl vatten
- 3 msk kyckling- eller grönsaksfond
- 2 dl riven parmesanost
- 2 msk smör
- nymalen svartpeppar
- 1 schalottenlök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 3 dl durumvete
- 2 dl vitt vin

Finhacka lök och vitlök. Hetta upp olivoljan. Fräs lök, vitlök och durumvete i 3-4 min under omrörning. Slå på 2 dl vin, 3 msk fond och 1 dl vatten. Låt koka i ca 5 min tills nästan all vätska försvunnit. Späd med ytterligare vatten. Låt puttra ytterligare 3-4 min. Ta av kastrullen från plattan, tillsätt smöret och blanda i parmesanen. Dra några tag med pepparkvarnen och smaka eventuellt av med lite salt. Läckert som det är men också utmärkt tillbehör. Smaklig måltid!

Produkt	M & S	Menigo	Produkt	M & S	Menigo
Matvete eko 2 x 2,5 kg	591479		Mathavre eko 2 x 2,5 kg	511881	115042
Matkorn 2 x 2,5 kg	591446	112621	Durumvete eko 2 x 2,5 kg	294577	121820
Kvarngryn eko 2 x 2,5 kg	511824	115041	Matgryn eko kokt fryst 2 x 2,5 kg		408367



GOTT FÖR KROPPEN



Klimatsmart middags- och salladstillbehör!

Läs mer om våra matgryner och hitta recept på frebaco.se

TRÄNING



Bryt stillasittandet

Pep-rapporten 2019 kom härom veckan. Den visar att barn och unga gillar att röra på sig, men att få känner att de rör på sig tillräckligt under en skoldag. Vad kan vi vuxna göra åt det? Jag tror att vi behöver fundera och reflektera över vad vi gör idag och hur vi skulle vilja att framtiden ser ut. Sen gäller det att hitta bryggan som tar oss från idag till framtiden.

Med en allt mer stillasittande vardag, där skärmar av olika slag utgör den största boven, måste vi skapa utrymme för pausgymna. Pausgymna i sig behöver inte vara en ansträngande aktivitet. Det räcker att stå upp, sträcka på sig och hämta något att dricka eller pappret i skrivaren. Eller varför inte gå och vässa blyertspennan? Vad man gör spelar egentligen ingen roll, så länge man bryter det stillasittande mönstret.

I Pep-rapporten har barn och unga fått svara på om de har någon fysisk aktivitet i skolan förutom skolidrotten, såsom morgonjymna, pausjymna eller ordnade rastlekar. Av lågstadiet barnen har 65% svarat att det finns sådan aktivitet, men redan i mellanstadiet har andelen sjunkit till mindre än hälften, 46%. Riktigt illa blir det i högstadiet, rapporten redovisar att av unga över 13 år har endast 22 % svarat att det finns någon fysisk aktivitet i skolan vid sidan om idrottslektionerna.

PAUSGYMNA KAN SE UT på så många olika sätt. Jag tror en del kommer naturligt men en del måste vi vara med och introducera. Vi vuxna måste vara goda förebilder här! För så fort vuxna introducerar en lek spinner barnen vidare på leken. Och när vi vuxna väljer trappan, cyklar eller ställer oss upp och dansar en gång i timmen så följer kanske barnen med.

Barn befinner sig i skolan stora delar av sin vakna tid och därför bör denna tid också innehålla en del rörelse. Förutom gympan och rasterna behöver också lektionerna innehålla rörelse. Detta måste finnas med redan vid lektionsplaneringen. Kanske går det att planera lektionen i delar som inkluderar mikropauser emellan olika moment? Det räcker att alla reser sig och gör ett par minuters rörelser med

armar och ben. Eller kan kanske matten förklaras med hjälp av en lek i klassrummet?

Jag tänker också att det kanske inte var så dumt förr i tiden när barnen fick stå sig upp för att svara på lärarens fråga. ■



JOHAN WAXEGÅRD
Gymnistruktör Actic Högevall
johan.waxegard@actic.se

För berättelsen vidare

Vad är det unika i ert företag eller er organisation? Vilken berättelse är det som får kunderna att vända sig till er framför alla konkurrenter? Lyft fram den historien och låt den hjälpa er att växa.

Vi på Storia Förlag är specialiserade på att förmedla berättelser. Bok, tidning, film, teaterpjäs, opera – formen varierar med budskapet.

Ni har berättelsen. Vi kan media. Hör av er för en förutsättningslös diskussion.

Storia Förlag

Bastugatan 24B
118 25 Stockholm
08-4288320
publisher@storiapublishing.house

Smygtitt i Bregottfabriken.



Ekologisk och nyckelhålsmärkt.



BÖCKER

Industrimatens mytologi

TV-tablåerna kryllar av avancerade matlagningsprogram där stjärnkockar utför tillredningsprocesser som ofta liknar cirkusnummer. Allt ser så enkelt ut och alla grönsakerna är så närodslade att jorden knappt hunnit torka innan de hamnar på arbetsbänken.

För de flesta stannar den avancerade matlagningen vid att titta på tv. Basilikaskum och karamelliserade jordärtskockor som tillhör till framtidens långkokta kött (började puttra i går morse) är knappast det som ligger på de flestas middagstallriker. Det stora flertalet köper sin mat från livsmedelsbutiker som i sin tur hämtat den från livsmedelsfabriker – och så hamnar den på konsumentens tallrik, mer eller mindre processad.

Länge har den industrialiserade maten setts över axeln, påstått vara mindre värd och näringsfattig. Att det inte alls behöver vara så är utgångspunkten för Andreas Håkansson, som

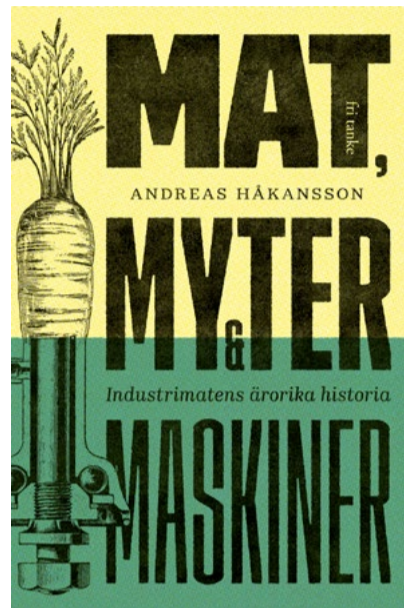


Mytologisk gestalt

just kommit med boken Mat, myter & maskiner. Här drar han ut till försvar för den fula och simpla maten – och det är befriande läsning.

Andreas Håkansson är matforskare och docent i livsmedelsteknik, verksam vid Lunds universitet. Tidigare har han skrivit Det ängsliga matsamhället (2018).

BOKEN ÄR PEDAGOGISKT indelad i kapitel som Ketchup, Öl, Ärtor etc. Håkansson bjuder på kulturhistoriska djupdykningar men framför allt på kunskap om hur de moderna livsmedelsprocesserna utvecklats till vad de är idag. Han bemöter myter och felaktigheter, men han är framför allt mån



MAT, MYTER & MASKINER
Andreas Håkansson

Formgivning: Rasmus Pettersson
288 sidor
ISBN 978-91-88589-20-0
Fri Tanke

om att skapa berättelserna kring den moderna maten.

Det är välbehövligt, berättelserna skapar mening kring maten. En av Håkanssons käpphästar är just att en viktig anledning till att industrimatet inte smakar lika bra som finkrogarnas

just är avsaknaden av mytologi kring den. Industrimatet har hittills saknat såväl hjältar som ursprung.

Men så är det inte längre. Läs Mat, myter & maskiner och njut av industrimatens fascinerande mytologi. ■

WWF

Rädda haven

Våra hav mår dåligt. Vi jobbar för att skydda de marina ekosystemen från hot som överfiske, nedskräpning, klimatförändringar och föroreningar.

Stöd vårt arbete! Bli fadder på wwf.se/bli-fadder eller Swisha en gåva till 9019746

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

WWF

Stoppa utrotningen

Livet på planeten hotas. Vi jobbar för att sätta stopp för den avancerade tjuvjakten och för att hejda efterfrågan på illegala djurdelar.

Stöd vårt arbete! Bli fadder på wwf.se/bli-fadder eller Swisha en gåva till 9019746

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

ALLTID VASSA KNIVAR

MADE IN SWEDEN

“Tack vare Tormek T-2 kan vi alltid jobba med rakbladsvassa knivar i vårt lag. Maskinen är snabb, enkel att använda och ger ett långvarigt resultat.”

Jimmi Eriksson,
Lagkapten,
Svenska Kocklandslaget

Få vassa knivar på en minut. Knivslipmaskinen Tormek T-2 Pro Kitchen är speciellt utvecklad för det professionella kökets krav på enkelhet och resultat.

- Snabb och enkel slipning
- Professionellt resultat varje gång
- Diamantskiva optimerad för knivslipning
- Averterkar inte mer stål än nödvändigt

TORMEK
Sharpening Innovation



Mjök
innehåller
18 av 22
nödvändiga
näringssämnen

ENERGI TILL ALLT DET ROLIGA

Barn behöver energi och näringsämnen för att växa och utvecklas och för att orka med långa dagar av fysisk och mental aktivitet. Mjök innehåller 18 av de 22 näringsämnen som barnen behöver få i sig varje dag. Mejerivaror som yoghurt, kvarg och cottage cheese är dessutom proteinrika och perfekta som bas till enkla och mumsiga mellanmål. Recept hittar du på storhushall.skanemejerier.se





MODERNT, RÅVARUNÄRÄ OCH KLIMATSMART SORTIMENT - HÄLSOSAMT OCH ALLERGENFRITT SOM HEMLAGAT



4073 KIKÄRT-MOROTSBIFF 50 G

Tillredd. Djupfryst.
ca 110 st x 50 g = 5,5 kg
GLUTENFRI. MJÖLKFRI.
LAKTOSFRI. INNEHÅLLER INTE
ÄGG. PASSAR VEGANER.



4074 ÄRT-KÅLROTSBIFF 50 G

Tillredd. Djupfryst.
ca 110 st x 50 g = 5,5 kg
GLUTENFRI. MJÖLKFRI.
LAKTOSFRI. INNEHÅLLER INTE
ÄGG. PASSAR VEGANER.



4063 ÄRT-RÖDBETSBIFF 60 G

Tillredd. Djupfryst.
ca 90 st x 60 g = 5,4 kg
GLUTENFRI. MJÖLKFRI.
LAKTOSFRI. INNEHÅLLER INTE
ÄGG. PASSAR VEGANER.



4067 FALAFELBULLE 16 G

Tillredd. Djupfryst.
ca 375 st x 16 g = 6,0 kg
GLUTENFRI. MJÖLKFRI.
LAKTOSFRI. INNEHÅLLER INTE
ÄGG. PASSAR VEGANER.



4085 HALLOUMI-RÖDBETSBIFF 40G

Tillredd. Djupfryst.
ca 140 st x 40 g = 5,6 kg
GLUTENFRI.
INNEHÅLLER INTE ÄGG.

VILKEN AV VÅRA
INNOVATIVA PRODUKTER
ÄR DIN FAVORIT?

PROVA ALLA SMAKRRIKA
ALTERNATIV!

LAGERBLAD FOODS

Lagerblad Foods Ab, Mäster Samuelsgatan 60, 11121 Stockholm
+46 (0)8-505 167 10 // peter.ahlm@lagerbladfoods.se // lagerbladfoods.se

