



Östersjövänlig mat
Diet for a Green Planet

Ett koncept framtaget av
BERAS Implementation
i samarbete med
Kostenheten, Södertälje kommun.

Kostenheten ansvarar för

- Förskolor
- Grundskolor och gymnasier
- Äldreomsorgen

24.000 portioner/dag, varav
17.000 luncher
4,5 miljoner portioner/år



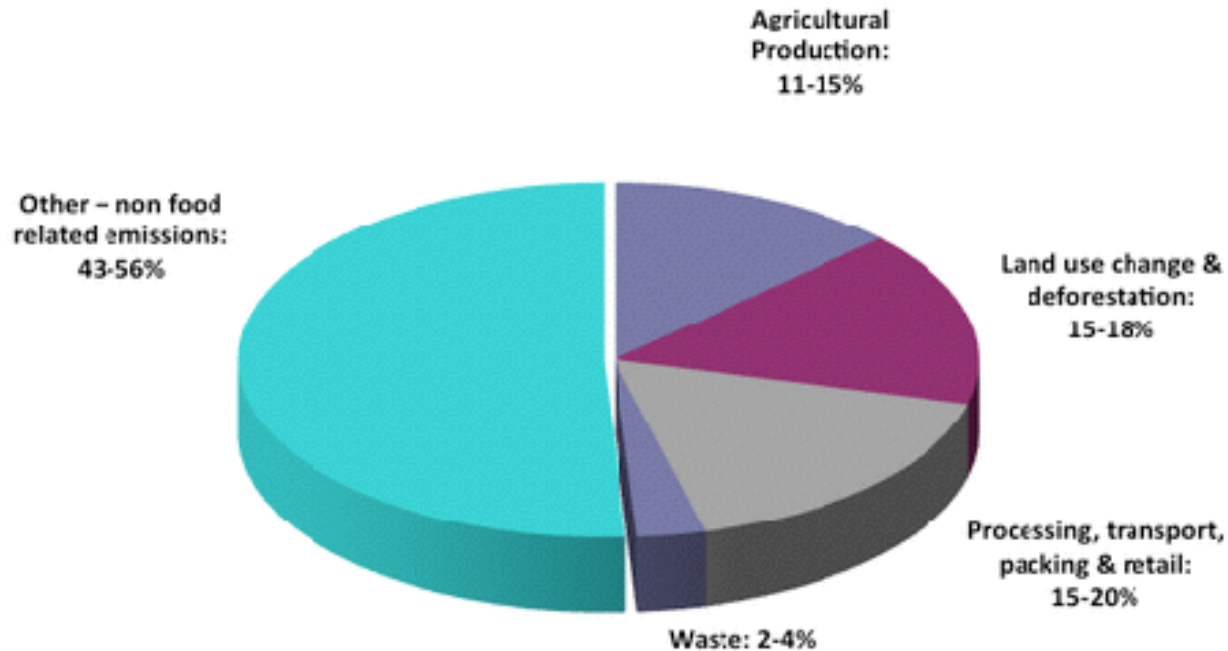
syftar till att:

- Behålla och förbättra jordens bördighet
- Rädda vattendrag och hav från övergödning
- Bevara biologisk mångfald
- Minska klimatpåverkan



Global climate change

- Emissions of green house gases from human activities



Vad kan produceras på en m²?

- 50 gram/0,05kg kött
- 500 gram/0,5 kg säd
- 5000 gram/5 kg rotfrukter



Kriterier:

- God och hälsosam mat.
- Ekologiskt odlad.
- Mindre kött, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn.
- Lokalt producerat i säsong.
- Mindre svinn.



Ingen extra budget!

Hur man minimerar svinnet:

- Inga hel- och halvfabrikat
- Minst en utbildad kock i varje kök
- Utbildning för all personal
- Kompletta kök på alla enheter
- Få barnen med dig!

Ingen extra budget, forts

- **Säsongsanpassat**
= billigare produkter.
- **Mindre kött**
= mindre mängd dyra produkter.
- **Fullkorn och näringstäta grönsaker**
= bättre mättnad.
- **Mer ekologiskt** = dyrare, men kompenseras av de övriga åtgärderna.

En vanlig fråga:

Hur får man i sig tillräckligt med protein?





Kött



- **Nöt, lamm och get**

Bra om det är uppfött på grovfoder och bete.

- **Gris och kyckling**

Äter sådant som människor kan äta,
bra om det uppföds på restprodukter.



Baljväxter



- En kombination av baljväxter och säd ger ett bra protein som kan ersätta animaliskt protein.
- Inhemska baljväxter framför importerade.
- Soja är ofta genetiskt modifierad (GMO), och kan orsaka allergi.

Tack så mycket

