

Kostenheten



Södertälje
kommun



Maten – nyckeln till en bättre framtid





Innehåll

Maten som kan rädda Östersjön!	4	Det här är kostenheten	23
Så jobbar vi med maten i Södertälje	8	Träffa några av våra medarbetare:	
Recept: Östersjövänlig mat	11	"Kalle"	7
Viktiga årtal	16	Marie-Louise	10
Vanliga frågor och svar	20	Haidar	18
Vi blickar framåt	22	Hanaa och Mirsada	19



Tack för att du tar dig tid att läsa den här broschyren. Här vill vi berätta om vår övertygelse att maten är nyckeln till en bättre framtid – både för oss människor och för vår jord.



■ **MAT BERÖR OSS ALLA.** Vi har alla olika tycke och smak, men en sak förenar oss. Vi kan påverka vilken mat vi äter, och våra val har större effekter än vi tror. I Södertälje kommun tror vi på mat som är nyttig, god och dessutom producerad på ett sätt som inte skadar miljön och förorenar våra hav. Därför arbetar vi med "Östersjövänlig mat" och har ägnat de senaste tio åren åt att förbättra maten i våra förskolor, skolor och äldreboenden.

Vi är övertygade om att vi är på rätt väg. Dels för att det finns ett stort intresse från andra kommuner, dels för att våra insatser uppmärksammas på en rad olika sätt. Vi har bland annat valts till "Årets Skolmats-

Sara Jervfors
Kostchef i Södertälje kommun och utsedd till Årets Måltidschef 2014 av White Guide Junior.



kommun 2014" av White Guide Junior, ett samarbete mellan White Guide och Magasin Måltid.

Men det som är ännu viktigare är att vi upplever ett stöd och engagemang från elever och pedagoger i våra förskolor och skolor, och från medarbetarna i våra kök. Alla vill bidra till en hållbar utveckling – och att göra det genom att laga och äta bra mat är ett bra sätt.

Inom kostenheten i Södertälje har vi cirka 90 kök och lagar och serverar ungefär 24 000 portioner varje dag – mat som gör skillnad.

I den här broschyren berättar vi om vårt arbete – tveka inte att höra av dig till oss om du har frågor eller synpunkter. ■

Maten som kan rädda Östersjön!



Den mat som vi i länderna runt Östersjön äter påverkar havet mer än många tror. Jordbruket är den enskilt största källan till övergödningen av Östersjön, andelen uppskattas till hela 50 procent.

Med Östersjövänlig mat ger vi dels våra skolbarn och boende i äldrevården bättre mat, dels gör vi en stor insats för Östersjön och miljön i stort – klimatet, jordens fruktbarhet och den biologiska mångfalden.



DET HÄR ÄR KRITERIERNA FÖR ÖSTERSJÖVÄNLIG MAT:

✓ God och hälsosam

Hållbart producerad mat måste förstås vara vällagad, nyttig och god!

✓ Ekologiskt odlad

Allra helst ska maten vara odlad på så kallade ekologiska kretslopps-gårdar, där kraven är lite hårdare än på ”vanliga” ekologiska gårdar. Men då det inte finns särskilt många ekologiska kretslopps-gårdar används certifierade EU-ekologiska eller KRAV-märkta produkter i så hög utsträckning som möjligt.

✓ Säsonganpassad

Produkter som kan produceras på ett miljövänligt och energisnålt sätt här i Södertälje och Mellansverige är automatiskt säsonganpassade. När lagring är nödvändig ska den ske energisnålt. Då väljer vi t.ex. rotfrukter, konserver och torrvaror.

✓ Mindre kött, mer grönsaker och fullkorn

Vi äter för mycket kött i Sverige. Köttproduktion tar upp jättestora arealer och innebär stor miljöpåverkan. Men vi behöver djuren på våra gårdar. Dock behöver vi skära ner på mängden kött vi äter. Ett riktmärke är att dieten bör bestå av max 20 procent kött och fisk.

När vi köper in kött och

fisk försöker vi tänka på att djuren har fötts upp under goda förhållanden och att fisken kommer från hållbart fiske.

Vi väljer också fullkornsprodukter framför raffinerade sådana, de ger bättre mättnad, högre näringsvärde och mindre svinn.

✓ Lokalt producerad

Vad som kan definieras som lokalt varierar för olika produkter och olika marknader. Maximalt 50 km till 250 km från konsumenten är ett grovt mått. Det är viktigt att också tänka på var exempelvis djurfoder kommer från. Här i Södertälje försöker vi på olika sätt köpa in lokalproducerade råvaror. Det är inte enkelt eftersom Lagen om Offentlig Upphandling (LOU) förhindrar att man premierar lokala produkter, men vi gör så gott vi kan utifrån de möjligheter vi har som offentlig myndighet.

✓ Minskat svinn

Enligt Naturvårdsverket uppkom under 2012 cirka 1,2 miljoner ton matavfall i Sverige. Det motsvarar ungefär 127 kg/person. Det är förstås ett enormt slöseri. Det gäller att minimera svinnets både i produktion, förädling, distribution, tillagning och från tallriken. I våra skolkök mäter vi löpande svinnets, både i köket och från elevernas tallrikar. Det är bland annat tack vare minskat svinn som vi kan få pengar över till att köpa exempelvis ekologiskt kött. ■



"Det är lätt att bli inspirerad här"

2008 började Kalid "Kalle" Ahmed arbeta som kock på Wasaskolan. Idag är han kökschef och ansvarig för det matlag som lagar mat åt mer än 600 elever varje dag.

■ Vad betyder Östersjövänlig mat för dig?

Att vi är medvetna och tänker på maten på ett annat sätt. Till exempel hur vi kan minska mängden kött eller arbeta smartare. Eller att vi precis har börjat ersätta kyckling med höna, vilket är jättespännande.

När vi började med konceptet för några år sedan fanns det en viss misstänksamhet hos personalen, men nu känns det helt naturligt och vi har ofta diskussioner här i köket som handlar om varför vissa råvaror är mer miljövänliga än andra, vilka produkter som finns närproducerade och vad det innebär att arbeta säsongsanpassat.

■ Hur är det att arbeta med mat i Södertälje kommun?

Det finns så många kulturer här! Och det gäller maten också. I skolorna finns recept från alla världens hörn. Medarbetare från vissa kulturer är särskilt duktiga på sallader, andra på rotfrukter. Det är lätt att bli inspirerad här.

Här på Wasaskolan använder vi inte mycket kött, barnen är vana vid vegetarisk kost, ex-

empelvis baljväxter. Det är viktigt att vi lyssnar på barnen. Vi har en förslagslåda som används ganska ofta där elever och lärare kan komma med förslag och synpunkter. Jag har också möjlighet att vara med på elevrådets möten varje månad. Vi inleder mötena med att prata om skolmaten och miljön och stämningen i matsalen. Där får jag värdefulla synpunkter.

Det känns bra att få möjlighet att verkligen utveckla maten här på skolan. Varje månad träffar vi också kokar och köksmedarbetare från andra skolor i Södertälje för att utbyta erfarenheter.

■ Favorit på menyn?

Vi är bra på pastarätter! Barnen tycker om dem och vi lagar riktigt god pasta. Vi kokar pastan i några minuter dagen innan och kyler sen ner den. Dagen efter använder vi den direkt i exempelvis gratänger. På det sättet undviker vi att den blir torr.

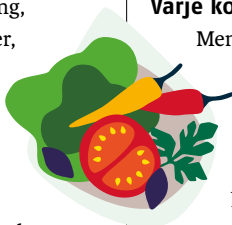
Vi är bra på grönsaksbiffar också; morotsbiffar, rödbetsbiffar, kikärtsbiffar, rotfruktsbiffar – alltid gjorda från grunden. ■

Så jobbar vi med maten



■ **ATT ARBETA MED MATEN** i våra förskolor, skolor och äldreboenden är ett långsiktigt arbete som tar tid och kräver att vi har såväl kokkar och köksmedarbetare som pedagoger och elever med oss. Det kräver också att vi arbetar på flera fronter: dels med själva matlagningen, men också med kompetensutveckling, inköp av råvaror, upphandlingsregler, investeringar och ombyggnationer samt dokumentation, mätning, uppföljning och vidareutveckling.

Ett stort arbete har gjorts sedan 2001. Till exempel har nästan alla skolkök byggts om – från rena mottagningskök dit maten kom från centralkök och värmdes upp – till välutrustade tillagningskök där all mat lagas från grunden.



Vi har också gjort förändringar i organisationen. Idag finns det minst en utbildad kock i varje skolkök. Att ha utbildad personal säkerställer att personalen vet hur råvaror ska hanteras och hur regler och lagar ska följas.

Varje kök bestämmer sin egen meny

Menyerna på våra skolor och förskolor är helt lokala. Varje kök bestämmer över sin egen meny och sina egna inköp. Det har haft fantastiska effekter! Medarbetarna i skolköken har plötsligt stor makt över vad som serveras, vilket ökar respekten för råvarorna och stoltheten över det som lagas. Kreativiteten flödar och nya recept kan inspirera medarbetarna på olika skolor.

Vi har också infört ett system med mat-

i Södertälje

vårdar i våra skolor. Medarbetarna i skolköken vistas ute i matsalen och är tillgängliga för eleverna eleverna för att skapa en bra stämning. Dessutom involverar man på flera skolor eleverna i arbetet med maten.

Inga extra pengar

Kostenheten tog över ansvaret för all mat på förskolor och skolor 2011. Och vi har inte fått några extra pengar för att bedriva det löpande arbetet. Vi har fortfarande en budget på 9,10 kronor per portion i skolan. De ökade kostnader som vi får genom att köpa in ekologiska och närproducerade livsmedel täcks bland annat genom att vi arbetar aktivt med att minska svinnet och att minska mängden kött.

Att vi kunnat göra detta utan extra pengar har fått många att höja på ögonbrynen. Flera andra svenska kommuner har hört av sig till oss och vill veta mer. Det ser vi som ett kvitto på att vi gör något bra.

Stöd från politikerna

Vi har en kostpolicy i Södertälje kommun som antogs 2010. Policyn är inte vilket dokument som helst, det visar att vi har politikerna i kommunen – från höger och vänster – med oss. Det visar också att Södertälje som kommun tar detta på stort allvar.

Vi lär oss hela tiden

Vårt arbete med Östersjövänlig mat är långsiktigt, och det pågår än. Vi måste hela tiden utveckla vår kompetens, hitta nya vägar att öka andelen ekologiska och närproducerade råvaror, samt sätt att minska svinnet. ■



SNABBA FAKTA

- **Forskning ligger bakom Östersjövänlig mat.** Vårt arbete med att laga Östersjövänlig mat i våra förskolor, skolor och äldreboenden har en bakgrund i många års forskning kring ett hållbart och miljövänligt jordbruk. Den typen av jordbruk kallas ekologiskt kretsloppsjordbruk. Forskningen har genomförts inom ett projekt som heter BERAS Implementation, där vi på kostenheten har varit delaktiga. Du kan läsa mer på www.beras.eu. Det finns också flera internationella rapporter, bland annat från FN, som pekar i samma riktning som BERAS forskning.

- **Höna ska ersätta kyckling.** Varje år körs cirka 1 600 ton värphöns till destruktionsanläggningar i Sverige – trots att köttet är fullt ätbart. De döda hönsen fraktas i vissa fall över 75 mil bara för att brännas. Orsaken är att det inte lönar sig att ta vara på djuren. Nu finns det ett företag som köper in och förädlar köttet från ekovärphöns. Via vår grossist köper vi i Södertälje kommun nu in hönskött. Vårt mål är att hälften av kycklingköttet ska bytas ut mot hönskött under 2014.

- **Matsektorns miljöpåverkan kan reduceras kraftigt.** Hela matkedjan – inklusive jordbruket – är den enskilt största källan till dagens klimatpåverkan (totalt utsläpp av växthusgaser), dess andel uppskattas till hela 50 procent. En fullt genomförd omläggning till ekologiskt kretslopps-jordbruk tillsammans med minskad köttkonsumtion och lokalproducerade livsmedel kan minska matkedjans klimatpåverkan med hela 70 procent.

"Vi är nästan som en stor familj"

Marie-Louise Holleczek arbetar i köket på Glasberga Vård- och Omsorgsboende sedan december 2012, då verksamheten var helt nystartad. I köket tillagar Marie-Louise och kollegan Eva Björklund lunch och middag åt närmare 70 boende varje dag.

■ Vad betyder Östersjövärlig mat för dig?

För mig betyder det kvalitet. Att veta var maten kommer från. Det känns bra att arbeta för något som är bra för miljön och jag önskar att många fler börjar arbeta med Östersjövärlig mat. Det allra bästa vore om all odling var ekologisk och hela matkedjan från lantbruk till konsument var miljövänlig.

■ Hur är det att arbeta med mat i Södertälje kommun?

De har ett bra miljötänk här. Jag gillar att man får fokusera på ekologiska råvaror, och att vi ges stor valfrihet i vår matlagning. Det gör att vi kan variera oss och lyssna av vad de boende tycker om maten på ett bra sätt. Det finns en väldigt bra sammanhållning inom kostenheten också, vi är nästan som en stor familj. Vi får bra stöd och kan höra av oss så fort vi har frågor om verksamheten.

■ Favorit på menyn?

Jag gillar Evas rotmos! säger Marie-Louise direkt och sneglar på sin kollega Eva som sitter intill. När det gäller de boendes favoriter nämner Marie-Louise och Eva särskilt fiskrätterna och husmanskosten. ■





LAGA *DIN EGEN* ÖSTERSJÖVÄNLIGA MAT

Här har vi samlat några av våra bästa
exempel på Östersjövänlig mat – enkla
recept som alla kan laga och som funkar
under olika säsonger och årstider.
Och som går hem hos de allra flesta!





Panerad rotselleri, 4 portioner

1	stor rotselleri
2	ägg
1 dl	ströbröd
1 kvist	persilja
+	salt och vitpeppar
+	olja att steka i

■ Gör så här:

1. Skär rotsellerin i 1 cm tjocka skivor.
2. Vispa ägg i en skål. Blanda ströbröd och hackad persilja med lite salt och peppar.
3. Doppa rotselleriskivorna först i äggsmeten och sedan i ströbrödsblandningen. Hetta upp olja. Stek biffarna på medelvärme tills de fått en fin gyllenbrun färg.
4. Efterstek i ugn (160°) i cirka 10 min.



Bukettsoppa, 4 portioner

1 st	brocolibukett
1/2	blomkålshuvud
1/2	gul lök
5 dl	grönsaksbuljong
1 dl	smetana
1	knippe persilja
1/2 dl	vitt vin
+	salt och vitpeppar

■ Gör så här:

1. Skölj och dela bukettgrönsakerna. Skala och hacka löken.
2. Lägg grönsakerna i en kastrull och häll på buljongen och vinet. Låt sjuda i 10 minuter.
3. Mixa soppan slät och rör i smetanan. Smaka av med salt och peppar. Garnera med nyhackad persilja.



Bondomelett, 4 portioner

4	ägg
4 dl	mjök
500 g	kokt potatis
50 g	ostronskivling
1	gul lök
1	näve babyspenat
2	tomater
1	knippe persilja
1 msk	rapsolja
+	salt och svartpeppar

■ Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och skiva löken. Skär övriga grönsaker, svamp och potatis i lika bitar. Grovhacka persilja.
3. Vispa äggen med mjölken ordentligt. Salta och peppra efter smak.
4. Stek potatis, svamp och resterande grönsaker lite lätt. Lägg i en insmord ugnform. Häll på äggsmeten samt strö över persiljan.
5. Sätt in omeletten i ugnen i cirka 25 minuter tills ytan fått en fin gyllenbrun färg.



Klimatsmart köttfärrsås, 4 personer

1 dl	röda linser
1	gul lök
1	morot
2	vitlöksklyftor
200 g	nötfärs
200 g	krossade tomater
5 dl	grönsaksbuljong
3 msk	tomatpuré
1 tsk	torkad timjan
1 tsk	torkad oregano
1 tsk	torkad basilika
1	lagerblad
+	salt och vitpeppar
+	rapsolja till stekning

■ Gör så här:

1. Hacka lök, vitlök och morot.
2. Bryn nötfärsen i olja tillsammans med de hackade grönsakerna. Använd en rymlig kastrull.
3. Tillsätt krossade tomater och röda linser. Låt småkoka i cirka 20 minuter tills linserna blivit mjuka. Red av med tomatpuré. På så sätt får vi den perfekta tjockleken på köttfärrsåsen.
4. Tillsätt de torkade kryddorna och lagerblad. Smaka av med salt och peppar.



Korngrynssallad med spenat och soltorkade tomater

2 dl	korngryn
1 liter	vatten
1 tsk	salt
1	rödlök
1	moröt
50 g	rotselleri (kan uteslutas)
1 näve	färsk spenat
200 g	soltorkade tomater
1	citron
1	knippe hackad persilja
SALLADSDRESSING:	
1/2 dl	olja från tomaterna
1 msk	pressad citron
+	salt och vitpeppar

■ Gör så här:

1. Koka korngrynen på svag värme i cirka 35–40 minuter. Häll av vattnet genom ett durkslag eller liknande. Kyl ner snabbt genom att spola korngrynen i iskallt vatten.
2. Förbered grönsakerna under tiden. Skala och finhacka löken. Skala och grovriv morot och rotselleri
3. Häll av och spara olja från tomaterna. Skär tomaterna i tunna skivor. Borsta och torka citronen. Skär skalet i fina strimlor.
4. Blanda korngrynen med alla grönsaker, citronskal och persilja.
5. Rör samman ingredienserna till dressing. Häll den över salladen och rör om.



Egen ketchup, 1 liter

1 kg	krossade tomater
2	stänger stjälkselleri
1	gul lök
2	vitlöksklyftor
1	röd chilifrukt
1/2	fänkål
1 dl	ättika (10%)
5 dl	vatten
20 g	färsk basilika
20 g	färsk timjan
2 msk	vitvinsvinäger
1 msk	worcestersås
+	salt och vitpeppar

■ Gör så här:

1. Hacka grönsakerna i lika stora bitar.
2. Blanda ner allt i en rymlig kastrull och låt koka på låg värme i cirka 30 minuter.
3. Mixa allt till en slät och fin smet. Sila genom en finmaskig sil. Kyl ner.



Hummus på gula ärtor

2 dl	gula ärtor (torkade)
1	vitlösklyfta
2 msk	olivolja
1 msk	citronsaft
1 tsk	spiskummin
+	salt och vitpeppar

■ Gör så här:

1. Blötlägg ärtorna i vatten över natten. Koka dem i nytt, lättsaltat vatten under lock på svag värme i cirka 1 timme.
2. Låt ärtorna kallna. Mixa dem i en matberedare. Blanda ihop med resterande ingredienser. Smaksätt med salt och peppar efter behov.



SNABBA FAKTA

■ **Vi lever över våra tillgångar.** Vi är ungefär 7 miljarder människor på jorden som ska dela på 1,4 miljarder hektar åkermark. Det ger oss ungefär 2 000 kvadratmeter åkermark var i genomsnitt. I Sverige förbrukar vi det dubbla.

■ **Mer viltkött.** Södertälje kommun har handlat upp viltkött via en lokal viltköttleverantör. Det är främst älg-, vildsvins- och hjortkött som erbjuds till skolor och äldreboenden. Miljövänligt och närproducerat!

■ **Vi slösar bort maten.** Ekosystemen producerar överskott och så länge vi skördar överskotten, skadar vi inte naturen. Vi skulle kunna leva gott på det jorden ger oss, utan att förstöra den. Men det gör vi inte idag. Vi slösar med mat dels genom att kasta den, dels genom att utfodra djur med sådant som borde vara mat till människor, och vi äter ofta mer än vad som är hälsosamt för oss. Idag försvinner eller slängs en tredjedel av all mat som produceras i världen.

■ **Andelen ekologiskt ökar.** Vi köper mer och mer ekologiskt för varje år i Södertälje. Förra året var **49,5%** av alla våra inköp ekologiska – och vi ska fortsätta öka!

Andel ekologiska inköp hos kostenheten:
2009: 21% | 2010: 33% | 2011: 45%
2012: 47% | 2013: 49,5%

Viktiga årtal



2001

■ Kommunstyrelsen i Södertälje beslutar att **MATINKÖPEN SKA ANVÄNDAS SOM ETT VERKTYG I MILJÖARBETET** och att maten i förskola, skola och äldreomsorg ska förbättras, både för barnens och för miljöns skull. En kostchef anställs.

2004



■ Den nuvarande kostchefen, **SARA JERVFORS**, tillträder. Endast ett fåtal skolor organiseras under kostenheten.

2006

■ Arbetet med att formulera en **KOSTPOLICY** – ett brett förankrat politiskt dokument som anger riktningen för arbetet med maten i förskola, skola och äldreomsorg – inleds.

2010

■ **KOSTPOLICYN** ANTAS av kommunfullmäktige. I den står bland annat att maten "...ska vara framställd under goda etiska förhållanden och med så låg miljöpåverkan som

möjligt.". Kostpolicyn är vägledande i vårt arbete. Här står också att kommunen i möjligaste mån ska köpa ekologiska livsmedel och att man ska verka för upphandlingssätt som gynnar närodlade och närproducerade produkter. **KOSTPOLICYN** finns att ladda ner på www.sodertalje.se.



■ Södertälje kommun går med som partner i projektet **BERAS IMPLEMENTATION** och vi på kostenheten får uppgiften att utveckla kriterier och praktiskt genomföra konceptet **ÖSTERSJÖVÄNLIG MAT**. Inom **BERAS**-projektet bedrivs



forskning som visar att mat producerad på ekologiska kretsloppsgårdar bidrar till att rädda Östersjön. Den forskningen är viktig för oss, då vi vill ha konkreta fakta och belägg för vad vi gör.

■ Vi hamnar i toppskiktet i **EKOMATSLIGAN** – kommuner, landsting och regioner som redovisat en hög andel inköpta ekologiskt producerade livsmedel.

2011

■ Samtliga förskolor i kommunen organiseras under **KOSTENHETEN**.



■ WWF (Världsnaturfonden) ger Södertälje **HEDERSPRIS** för sitt arbete med mat och klimat i samband med Earth Hour Challenge, en tävling som riktar sig till landets kommuner.

■ Vi hamnar i **TOPPSKIKTET** i Ekomatsligan.

2012

■ Samtliga skolor i kommunen organiseras nu under **KOSTENHETEN**.



■ Vi går till **FINAL** i tävlingen Arla Guldko i kategorin "Bästa miljöarbete". Arla Guldko uppmärksammar särskilda insatser inom butik, restaurang och storkök.

■ Vi hamnar i **TOPPSKIKTET** i Ekomatsligan.

2013

■ Södertälje väljs ut som ett **GOTT EXEMPEL I EUROPA** och deltar nu i ett projekt där konceptet Östersjövänlig mat sprids till andra delar av Europa. Projektet kallas "**DIET FOR A GREEN PLANET**".

■ Vi går till **FINAL** i tävlingen Arla Guldko i kategorin "Bästa miljöarbete".

■ Kostchef Sara Jervfors nomineras till **ÅRETS MÅLTIDSPROFIL** 2013 av Magasin Måltid.

■ Vi hamnar i toppskiktet i Ekomatsligan.

2014



■ Södertälje kommun utses till **ÅRETS SKOLMATSKOMMUN 2014** och Sara Jervfors till **ÅRETS MÅLTIDSCHEF 2014** av Junior White Guide. En bekräftelse på att vi gör något viktigt och bra!

■ Vi går till **FINAL** i tävlingen Arla Guldko i kategorin "Bästa miljöarbete".

■ Cirka **90 PROCENT** av alla våra kök i förskolor, skolor och äldreboenden är nu kompletta tillagningskök.

■ Lina Grundskola får **HEDERSOMNÄMNADE** av Martin & Servera för att ha ökat andelen ekologiska inköp allra mest.



"Jag lär mig nya saker hela tiden"

Haidar Kourie arbetar sedan juni 2013 i köket på Västergård. Utan tidigare kökserfarenhet är han nu en del av ett stort matlag där man lagar runt 1 200 portioner mat till elever i fyra olika gymnasieskolor och en förskola. Varje dag.

■ Vad betyder Östersjövänlig mat för dig?

Det får mig att tänka i ett större perspektiv, på hur maten egentligen produceras och på dem som inte har någon mat. Jag tänker också på min egen dotter och vilken mat och matkultur jag ger henne.



■ Hur är det att arbeta med mat i Södertälje kommun?

Att arbeta med mat är nytt för mig och jag lär mig nya saker hela tiden. Det är ett varierande arbete där ingen dag är den andra lik. Och sättet man arbetar på här i Södertälje har varit en ögonöppnare. Ju mer jag får reda på, desto mer förstår jag att allt hänger ihop när det gäller maten och miljön.

Här på Västergård är vi väldigt aktiva i kommunikationen med eleverna. Vi är ofta ute i matsalen och pratar med dem. Det är kul att snappa upp de positiva saker som sägs om maten, men även det som är kritiskt. Ofta leder det till bra samtal, och jag försöker alltid ha glimten i ögat och humor i kontakten med ungdomarna. Och det märks faktiskt – svinnet från elevernas tallrikar minskar.

■ Favorit på menyn?

Pasta med köttfärsås är en given klassiker bland eleverna, och jag tycker om den också. ■

"Här har vi valfrihet"

Hanaa Shamsoki och Mirsada Niković arbetar som kockar på Rösberga Förskolecenter med 200 barn och 50 medarbetare. Hanaa och Mirsada har ansvarat för köket sedan augusti 2013 då köket byggdes om till fullskaligt tillagningskök.

■ Vad betyder Östersjövänlig mat för er?

Det betyder många saker – att göra allt från grunden och att inte slänga så mycket mat, men också att undvika kemikalier och plast i möjligaste mån, berättar Hanaa.

För oss här på Rösberga innebär det också mer arbetsglädje och en större stolthet i det vi gör, säger Mirsada.

■ Hur är det att arbeta med mat i Södertälje kommun?

Här får vi valfrihet, säger både Hanaa och Mirsada samstämmigt. Vi kan bestämma själva över vår meny. Vi bakar själva vårt bröd, vi serverar massor av frukt, vi minskar på köttet och är nu uppe i 8 salladsorter. Och barnen äter verkligen sallad. Det blir så mycket bättre när vi själva är medskapare, och vi känner ett förtroende från vår chef på kostenheten. Den dialogen funkar jättebra och vi får ofta möjlighet att träffa andra förskolor för att utbyta erfarenheter.

Och vi testar olika smaker, berättar Hanaa. Eftersom vi kommer från olika kulturer – jag från Irak och Mirsada från forna Jugoslavien – kan vi berika varandra hela tiden.

■ Favorit på menyn?

Våra hemlagade köttbullar är riktigt bra, säger Hanaa. Mirsada nickar instämmande och vill också framhålla fisken. Jag har faktiskt aldrig sett barn som äter så mycket lax! säger hon med ett skritt. ■



Vanliga frågor och svar

Vi får många frågor om vårt arbete med maten i förskolor, skolor och inom äldreården. Här har vi samlat några av de vanligaste.

■ Barn behöver köttprotein för att växa. Varför minskar ni på köttet?

Att minska på köttet är en överlevnadsfråga för vårt klimat. Köttkonsumtionen måste helt enkelt minska för att miljön ska ha en chans. I Sverige har köttkonsumtionen ökat lavinartat och fördubblats sedan 1984. Idag äter vi 87 kg kött per person och år, vilket är mycket mer än vi egentligen behöver.

Det är helt riktigt att barnen behöver protein. Därför är det viktigt att påpeka att vi har minskat på köttet, inte tagit bort det. Det viktiga proteinet går också alldeles utmärkt att få i sig genom exempelvis baljväxter.

■ Blir det inte väldigt dyrt att köpa så mycket ekologiska livsmedel?

Vi har inte fått några extra pengar för att köpa mer ekologiskt eller för att bedriva det löpande arbetet. Vi har istället anställt skickliga kockar som vet hur man hanterar råvaror på ett smart sätt,



exempelvis genom att minska sinnet. Vi byter även ut en del av köttet till bönor/linser och grönsaker. Därför har vi råd att köpa enbart ekologisk och KRAV-märkt nötfärs.

■ Är maten i skolorna näringsriklig?

Absolut. Däremot ser vi inte att det finns behov av att näringsberäkna maten i skolorna. Men vi använder oss av ett verktyg som heter "Skolmat Sverige" där olika näringsämnen (exempelvis fett, D-vitamin och järn) värderas

utifrån frekvens och mängd. Vi ser även på andra faktorer som måltidsmiljö, pedagogers närvaro och schemaläggning för att få en så bra måltidsupplevelse som möjligt för alla. Att barnen verkligen äter är det viktigaste.

Inom äldreården är det däremot väldigt viktigt med näringsberäkningar.

■ Är personalen tillräckligt utbildad för att hantera Östersjövänlig mat?

Ja. Vi har lagt stor kraft under senare år på att utbilda vår personal. Dels finns det minst en utbildad kock i varje kök, dels erbjuder vi löpande utbildningar för personalen. Exempel på sådana utbildningar kan handla om att hantera viltkött, att tillaga höna m.m.

■ Kan ni se några hälsoeffekter av arbetet?

Det är ännu för tidigt att se några mätbara effekter på barnens hälsa. Men vi vet att det är bra för hälsan att äta mer grönsaker och mindre



"Köttkonsumtionen måste helt enkelt minska för att miljön ska ha en chans"

kött, samt att äta mer av obesprutade och kemikaliefria grönsaker.

■ Varför köper inte kommunen direkt från lokala livsmedelsproducenter?

Lagen om offentlig upphandling (LOU) är en lag i Sverige som reglerar köp som görs av skattefinansierade myndigheter, t ex kommuner. Att ställa krav på närodlat och lokalproducerat uppfattas av EU-rätten som diskriminerande och vid en rättslig prövning skulle en sådan upphandling underkännas.

■ Min son/dotter idrottar mycket – hur får han/hon i sig tillräckligt med protein till lunchen de dagar det enbart serveras vegetarisk mat?

Det är väldigt viktigt att få i sig protein när man tränar. Men det allra viktigaste är att få i sig tillräckligt med energi, alltså kalorier. De vegetariska rätter vi serverar är lakto-ovo-vegetariska, d.v.s. de innehåller även mjölk- och äggprodukter. Tillsammans med bönor och linser är det lätt att få i sig tillräckligt med protein i en sådan måltid.

Vi har sammanställt ett exempel för att illustrera:

En 17-årig kille som går på ett idrottsgymnasium och väger 85 kilo behöver få i sig 23–38 gram protein med skol-lunchen. Det motsvarar ca 30 procent av dagsbehovet. Om den här killen dricker två glas mjölk, äter en knäckemacka med smörgåsfett och ost och får i sig tre deciliter fullkornsris/fullkornspasta samt en deciliter kokta bönor/linser och ett ägg, då har han fått i sig ungefär 45 gram protein, vilket gott och väl är tillräckligt för honom. ■



Vi blickar framåt

■ **ARBETET MED ÖSTERSJÖVÄNLIG MAT**, handlar för oss på kostenheten, och för hela Södertälje kommun, om att hela tiden utvecklas. Vi har ett ansvar gentemot barnen i förskolan, eleverna i skolan och de boende inom äldrevården att fortsätta erbjuda dem bra mat som är producerad på ett hållbart sätt. Men det ansvaret har vi också gentemot varandra och det samhälle vi lever i. Vi måste hitta sätt att producera den mat vi äter på ett sätt som inte utarmar jordens resurser.

Här är några av de utmaningar vi står inför när det gäller vårt arbete med maten:

■ Pedagogiska verktyg

Vi vill integrera skolmaten i undervisningen i högre grad, exempelvis i ämnen som hemkunskap, miljökunskap och idrott. Skolmaten står för en stor kostnad (kostnaden för skolmaten är 50 procent högre än för läromedel, IT och bibliotek) och en ökad integration med andra ämnen skulle ge många positiva effekter, både pedagogiskt, hälsomässigt och ekonomiskt.



■ Föräldrautbildningar

För att vårt arbete ska få långvarig effekt måste eleverna vara med oss. Men det är också otroligt viktigt att så många föräldrar som möjligt förstår varför vi gör det och vilka effekter det får. Det är föräldrarna som vägleder barnen och lägger grunden till goda vanor. Därför ska vi lägga stor kraft på föräldrarna i form av utbildningar, kommunikation och dialog. Ett exempel är att vi i mars månad arrangerade en föräldrautbildning på Rosendborgskolan där vi tillsammans med föräldrar lagade mat i Östersjövänlig anda.

■ Närproducerat – vägar för ökad självförsörjning

I Södertälje har vi fantastiska möjligheter genom att vi har en levande landsbygd och många lantbrukare och producenter som arbetar hållbart. Dem vill vi stötta och uppmuntra! En ännu mer blomstrande lokal livsmedelsproduktion skulle gynna hela Södertälje, därför ska vi fortsätta arbeta med att hitta vägar för att stötta de lantbrukare, producenter och förädlare som finns i vår närhet. ■

Det här är kostenheten i Södertälje kommun

■ **KOSTENHETEN ANSVARAR FÖR** alla offentliga måltider i Södertälje kommun. Det innebär maten i förskolor, skolor och äldreboenden. Sedan 2010 styrs vårt arbete av Södertälje kommuns kostpolicy – ett brett förankrat politiskt dokument som anger riktningen för arbetet med maten i förskola, skola och äldreboende.



ANTAL KÖK
INOM KOSTENHETEN, CA:

90

VI ÄR DRYGT
200
MEDARBETARE
INOM KOSTENHETEN

■ **SEDAN 2010** arbetar vi med konceptet Östersjövänlig mat. Det går ut på att servera bra och näringsriktig mat som dessutom är bra för Östersjön och för miljön i stort. Ett exempel är att vi prioriterar att köpa ekologiska produkter. 2013 var andelen ekologiska produkter 49,5 procent. Målet är att andelen ekologiskt ska vara 60 procent år 2014.



■ **KOSTENHETENS LEDNING** består av en kostchef och fyra resultatansvariga som alla har ansvar för olika enheter (en enhet är en förskola, skola eller ett äldreboende). Vi sitter på Bangatan i Södertälje centrum, mitt emot Stadshuset. Har du frågor eller synpunkter som rör kostenhetens verksamhet är du välkommen att höra av dig till oss på mailadress kostenheten@sodertalje.se.



ANTAL PORTIONER
SOM SERVERAS
VARJE DAG, CA:

24 000



Europeiska jordbruksfonden
för landsbygdsutveckling:
Europa investerar i
landsbygdsområden



LEADER
**Södertälje
Landsbygd**