

VOLYMMÅL KOSTENHETEN SÖDERTÄLJE 2019

Obs! Produkter som ska minska är markerade med **rött!**

Produkt	Ersätter delvis	Inköpsvolym 2018	Målvolum 2019	Andel % alt. ökning %
Korn, matvete, dinkel, nakenhavre	Ris/ bulgur	6386	10000	+ 57 %
Ris		27611	20000	- 28 %
Gula ärtor (torkade)		1615	2000	+ 24 %
Bruna bönor (torkade)	Kidneybönor, borlottibönor	273	300	+ 10 %
Bondböna, skalad (torkade)		0	50	
Grön lins och delikatesslins (torkad)	Gröna linser	Linser totalt 5000	150	
Hönsfärs och hönsfärsburgare	Kyckling	7295	10000	+ 37 %
Kyckling & kalkon		26600	20000	- 25 %
Gröna ärtor		9575	10000	+ 4 %
Lax		2798	2500	- 11 %
Frysta bondbönor, Talia		625	1000	+ 60 %
Gråärt (torkade)	Torkade kikärter	218	500	+ 129 %
Gråärtsfalafel	Kikärtsfalafel	848	1000	+ 18 %
Quinoa svensk	Importerad quinoa	Quinoa totalt 600 kg	300	

Sammanfattning av listan

Använd mer av:

- Svenska spannmål som korn, matvete, dinkel och nakenhavre
- Svenska baljväxter som gula ärtor, bruna bönor, gröna ärtor, bondbönor och gråärt
- Hönsfärs och hönsfärsburgare då det är en svinnprodukt

Använd mindre av:

- Ris eftersom det har stor klimatpåverkan, transporteras långt och innehåller lite fibrer
- Kyckling och kalkon eftersom uppfödningen är intensiv och fåglarna äter mat istället kan fungera som humanföda
- Odlad lax eftersom den inte är grönlistad av WWF och orsakar skador på havsbotten

ARTIKELLISTA – PRIORITERADE PRODUKTER I KOSTENHETEN 2019

Produkt	Förpackning	Artikelnr Servera	Lager	Pris per förp, kr	Jmf. Pris, kr
Helt korn, Saltå	8 x 700 g	495580	Lager	90,45	16,15
Korngryn (ej eko)	12 x 0,5 kg	102069	Lager	116,52	19,42
Dinkel	8 x 700 g	206839	Lager	172,29	30,77
Matvete, Frebaco	5 kg	591479	Lager	86,01	17,20
Matkorn, Frebaco (ej eko)	5 kg	591446	Lager	80,87	16,17
Nakenhavre, Warbro kvarn	10 x 1,25 kg	294439	Lager	432,70	34,62
Gula ärtor (torkade) eko	10 kg	688259	Lager	177,67	17,77
Bruna bönor	5 kg	509372	Lager	137,11	27,42
Bruna bönor eko	2,5 kg	265138	Beställning	92,58	37,03
Hönsfärs	2 x 2,5 kg	434019	Lager	290,01	58,00
Hönsfärsburgare 60 g	5 kg	292488	Lager	394,50	78,90
Grytbitar höna, Tyskland	10 kg	215558	Lager	1036,87	103,69
Gröna ärtor, frysta eko	5 kg	261038	Lager	110,16	22,03
Bondbönor frysta, Talia	5 kg	486647	Lager	181,50	36,30
Gråärt, torkad	4 x 2,5 kg	346569	Beställning	432,40	43,24
Gråärtsfalafel	4 kg	615351	Lager	201,07	50,27
Quinoa, vit (svensk)	4 x 2,5 kg	299206	Beställning	790,00	79,00
Gotlandslins (svensk)	4 x 2,5 kg	299487	Lager	1445,54	144,54
Grön lins (svensk)	4 x 2,5 kg	302202	Beställning	808,00	80,80
Bondbönor skalad och torkad	4 x 2,5 kg	298646	Beställning	355,28	35,53

Det Nordiska skafferiet i tabellform

Importerad produkt	Svenskodlat alternativ	Användningsområde
Ris	Helt spannmål som matvete, helt korn, nakenhavre och hel dinkel	Helt spannmål kan kokas och serveras som bikomponent till t.ex. grytor. Smaksätt gärna med buljong eller kryddor. Serveras också med fördel i sallader, vegetariska biffar eller på klassiskt manér i brödbaket.
Bulgur	Kornkross och korngryn	Koka med lite gurkmeja och buljong och servera som bulgur
Bovete importerat	Bovete svenskt krossat/flingor/helt	Boveteflingor och kross är utmärkt som bulk till både vegobiffar, hönsbiffar m.m. Det hela bovetet kan kokas och användas i sallader eller som tillbehör till grytor. Bovete är även gott att rosta och tillsätta till en sallad för lite crunch.
Quinoa importerad	Svensk quinoa	Använd som vanlig quinoa i t.ex. sallader och biffar.
Kikärtor	Gråärt eller gula ärtor (gråärtor är även enkla att odla själv!)	Gula ärtor kan användas istället för kikärtor i t.ex. hummus eller i biffar. Gråärt har en tuggig konsistens och en fyllig och nötig smak som gör att den kan användas i allt från grytor, biffar, falafel och sallader. Du kan även göra ärtskott med gula ärtor för att få något färskt grönt på salladsbuffén under vintern.
Frysta sojaböner/edamame	Fryst bondeböna	Förvällda och frysta bondeböner liknar edamame/sojabönan även om den är lite beskare i smaken. Kan användas i sallader och passar väldigt bra till spreads och soppor.
	Gröna ärtor	Sötare och godare än sojaböner men fortfarande rika på protein. Prova t.ex. att grodda torkade gröna ärtor! Det blir supergott.
Kidneyböner/Borlotti	Bruna böner	Bruna böner är en klassiker men med en mjölig konsistens som tyvärr gör dem svårare att använda i salladsbuffen. Fungerar dock utmärkt i grytor i t.ex. en bönchili, mosade i biffar eller som spread.
Gröna linser/puylinser	Gotlandslins / Grön lins	Koka och använd på samma sätt som gröna linser/puylinser – i sallader, grytor och biffar t.ex.
Isberg och annan importerad sallad under vinterhalvåret	Salladskål + något grönt	Blanda t.ex. finstrimlad salladskål med ärtskott eller ångad grönkål. Både fräscht, supernyttigt och klimatsmart.