

”Rätter (handlingar) vi bjuder på” :

- Miljömat, grönbuffé
- Minska svinnet
- Kommunikation – involvera matgäster
- Sensoriken
- Målinriktat arbete – genom team
- Grön Flagg
- Avslutande diskussion

Bakgrund

- Matsektorn, tredje mest miljöbelastande sektorn (odling, tillverkning, transport, handel, konsumtion, avfall)
- Ca 30% av maten slängs bort
- Ohälsan i Västvärlden – offentlig måltid
- Miljö, hälsa och ekonomi

Rekommendationer

Ruokapyramidi 2000 kcal:n energiataso



Reunan Välikäyttöön suositeltavat määrät vuodelta 1998



Diabeteslinje
Diabetesförbundet

Smörgåsarbete
Smörgåsarbetet

norden
norden

SVSDIC
SVSDIC

Miljömat, grönsaksbuffé = miljöbuffé

- 5-7 gånger mera
- Kortrest mat, odlas och tillreds nära gästen
- Basen i miljöbuffén: inhemska, ekologiska och eller närproducerade råvaror som rotfrukter, kålväxter, linser, baljväxter, hemgjorda dressingar, dippsåser och bröd.
- Det är klimatsmart att äta mycket vegetabilier, alla tillåts äta mera grönt utan att fokusera på vegetarisk kost.
- Skilt i grupper, ger:
 - fri valbarhet
 - Lättare att arbeta med dieter
 - Variationen ökar
 - Kreativiteten ökar
 - Lätt att åldersanpassa
 - Lättare att utnyttja rester

Hur många har slängt mat som
skulle gå att använda?

Uppdrag: Minska svinnet

- I köket, använd hela råvaran, utnyttja rester, ”göra mat på skafferiet”
- Låt matgästen hjälpa till, kartlägg matrester från tallrikar (väga, mäta), uppmuntra och belöna en minskning

Centraliseringens baksida

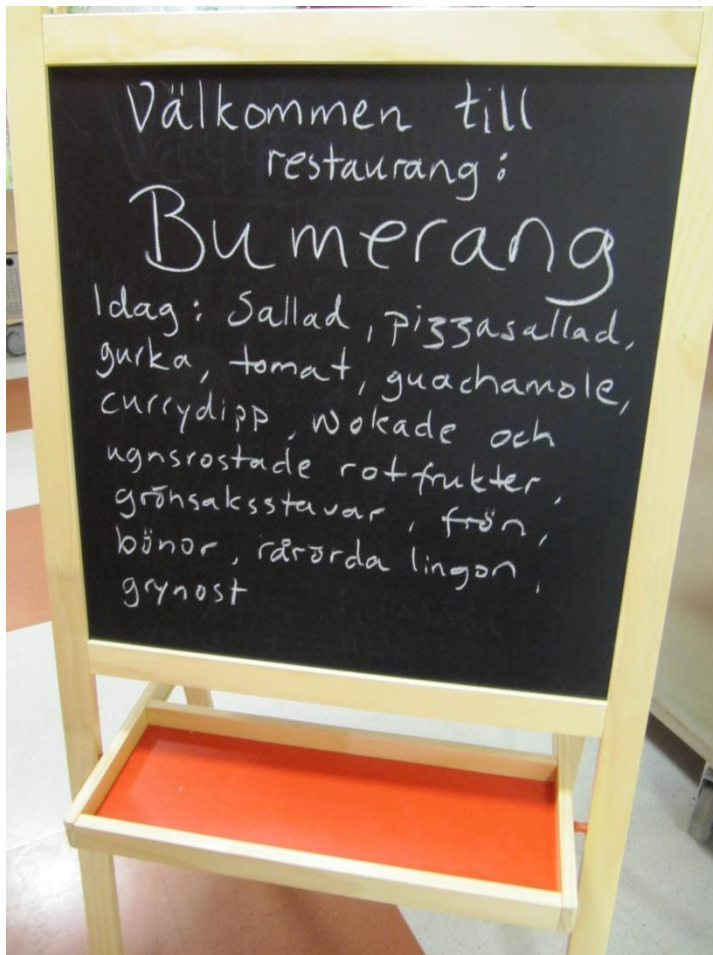


HS Consulting 7.3.2011 Smörgåsbord - för
en hållbar måltid

Kommunikation

- Ett gemensamt beslut, t.ex. **här jobbar vi klimatsmart**
- Vad är våra mål?
- Kan vi själva uppfylla dem? Vem omfattar målen?
- Hur syns vår satsning bland matgästerna?
- Hur syns vår satsning i skolan, daghemmet, vårdenheten? På Åland?

Det viktiga menyspråket – att stolt kunna "sälja" sin mat



Varifrån kommer maten?

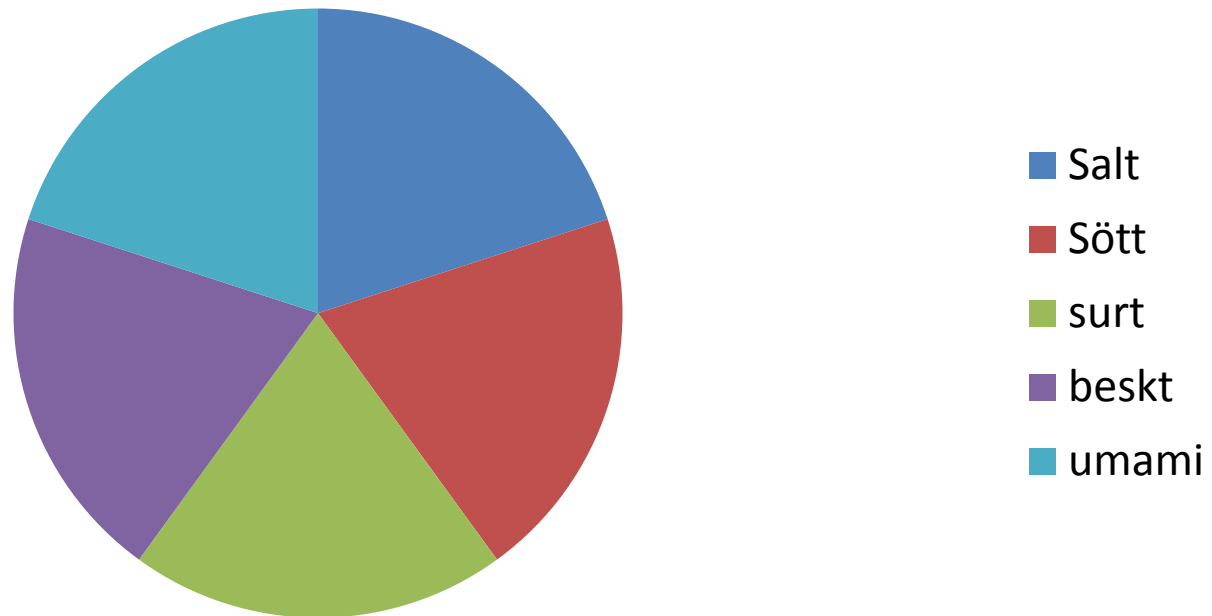
- Vad är det för fisk som serveras? Vem har fångat den, var är den fiskad?
- Varifrån kommer köttet? Vem har producerat det?
- Var har grönsakerna vuxit? Vem har odlat grönsakerna?
- Vad heter potatissorten?

Sapere – att uppleva med sina sinnen

- En undervisningsmetod som stöder måltiden
- Ger en naturlig kontakt och integration mellan kök och det pedagogiska arbetet
- Målet med det är:
 - att lära känna sina sinnen och sin egen smak
 - att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
 - att utvecklas till en medveten konsument
 - att våga prova nya produkter och rätter
 - att öka variationen i det man äter.

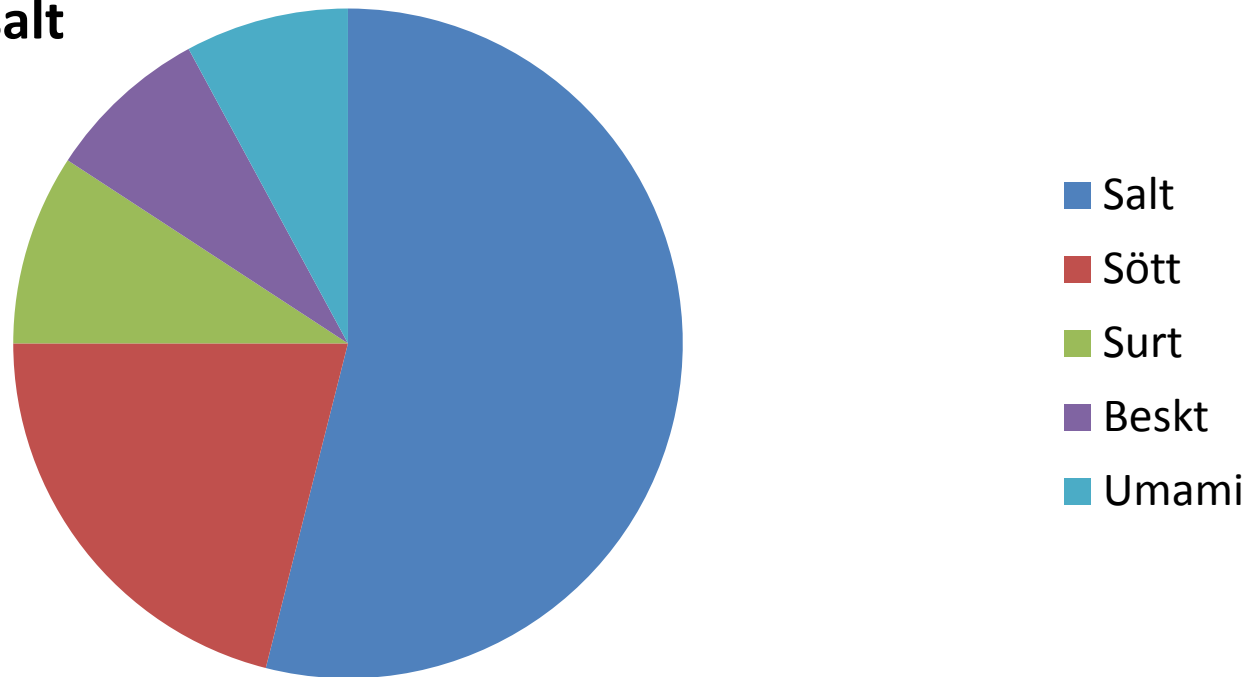
Att laga mat med Sapere

Grundsmaker



Att smaka av maten

Soppan för salt



Grön Flagg

Målinriktat arbete

- **Grunda ett kost team.** Skall bestå av politiker, tjänstemän, kökspersonal, lärare, vårdare och elevrepresentant
- **Förbättra kommunikationen mellan köken.** Erbjud alla som arbetar med mat möjligheten att träffas och kommunicera med varandra.
- **Profilerar mål för kosthållet.** Mätta, matglada matgäster samt ökad matkvalitet
- **Fatta gemensamt beslut.** Inför en åldersanpassad grönsaksbuffé inom den offentliga måltiden. En grönsaksbuffé enligt praktisk erfarenhet från Operation skolmat är baserad på inhemska, ekologiska och eller närproducerade råvaror som rotfrukter, kålväxter, linser, baljväxter, hemgjorda dressingar, dippar och bröd. Dessa råvaror är förmånliga och de ger mättnadskänsla (fibrer), färger (näring och vitaminer, mineraler) och variation.
- **Tillbehören (grönsaker, bröd, potatis, ris, pasta) tillreds nära gästen.** Då kan de åldersanpassas och vara så fräscha och färska som möjligt
- **Fortbilda och inspirera personalen.** När personalen har stöd i sitt arbete och deltagande i arbetets spelregler kan de förverkliga goda mål inom sitt område.
- **Använd referens.** Kommun och stad kunde profilera sig som en plats där måltiden är viktig och central, en modellkommun och föredöme. I Finland finns några modeller redan som valt att lyfta måltiden, Korsholm och Närpes. Vi kunde gott göra klokare val än vad man har gjort i Sverige. Exempelvis Tyersö Kommun i Sverige gjorde en konsekvensanalys av sin måltidsverksamhet och har fattat beslut om att stänga centralköket och återinbygga tillredningsköken. Ett citat från deras strategi:
”Måltidsverksamheten är som en stor atlantångare som inte kan göra en helomvändning snabbt utan behöver ett långsiktigt mål att sträva mot. Det viktiga för kommunen är därför att besluta om en långsiktig strategi för sin måltidsverksamhet oavsett vilken väg man än väljer”

Diskussion

1. Dina kommentarer, vad var intressant för mig, 3 saker
2. Gå samman med en annan person, diskutera era olika intressen, välj 2 gemensamma
3. Gå samman i en stor grupp, diskutera möjligheterna att genomföra minst 1 handling för mer hållbar måltid