



**Mer ekologisk mat i Växjö kommun**

**- ETT MÅL ATT INTA**



VÅR KONSUMTION  
BLIR HELA TIDEN  
RENARE OCH  
MER HÅLLBAR



# På väg mot målet

I Växjö kommun bor Europas stoltaste invånare. Det är här det mest aktiva arbetet för en hållbar utveckling sker. Kommunen arbetar efter ett miljöprogram med långtgående miljömål som väcker intresse över hela världen. Eftersom det finns en uppriktig önskan om att fortsätta vara en kommun som leder utvecklingen inom området tas ständigt nya steg för att flytta gränserna framåt.

En viktig del av miljöarbetet handlar om vår konsumtion. Genom att förändra vårt sätt att konsumera kan vi göra skillnad. I miljöprogrammet från 2006 sätts ett mål om att andelen ekologiska livsmedelsinköp i de kommunala köken ska vara minst 25 procent 2010. Enligt ett förslag föreslås en höjning av målet till 30 procent 2015. Sedan det första målet sattes upp 2006 har stor möda lagts ner i köken som kommit en bra bit på väg, trots motgångar i form av prisökningar och leveransproblem.

Under 2008 fanns ett överklagande på livsmedelsupphandlingen som satte käppar i hjulet. Ärendet drog ut på tiden i hela elva månader innan det var löst, vilket gjorde att kostsamma dellösningar fick användas på vägen. Nu finns en politisk ambition om att dela upphandlingarna i delar för att ge mindre leverantörer möjlighet att vara med och konkurrera. Det finns också en politisk vilja att öka andelen närproducerad mat och en uppdelning av upphandlingen skulle även öka möjligheten för köken att använda sig av små lokala producenter. Som en del i denna satsning pågår en upphandling av samordnad varu-

distribution. Tanken är att genom den ge möjlighet för alla leverantörer att enkelt leverera sina produkter till en omlastningscentral, som i sin tur samordnar och distribuerar. Det är naturligtvis en extra fördel för mindre aktörer på matmarknaden eftersom det innebär att de bara behöver leverera till ett ställe. Det ger också en bra miljöeffekt, eftersom transporterna minskar. Det här är bara några exempel på hur upphandlingsenheten arbetar för att bereda vägen för fler ekologiska köp.

Frågorna om ekologiska varor är komplexa och det finns många olika uppfattningar om vilken som är den bästa vägen att gå. Vårt mål om en ökad andel ekologiska livsmedel i de kommunala köken står emellertid fast.

*Vi kommer att ta oss dit – tillsammans!*



**Ove Dahl, kommunchef**

"REDAN VID FÖRSTA MÄTNINGEN LÅG VI  
PÅ 23 PROCENT. DET SPORRADE REJÄLT"

## Lisen älskar att laga ekologisk vardagsmat

**1995 började** Lisén Pimmeshofer att arbeta i köket på Källehults förskola i Gemla. Förskolan har lyckats mycket bra med att öka sin användning av ekologiska livsmedel. Köket har idag en 90-procentig tjänst som förser 87 barn med mat varje vardag.

– Jag har lagat all mat själv ända fram till 2009, men nu har det blivit lite värre att hinna med. I år började vi köpa in lite färdig mat. Fast det mesta lagar jag fortfarande från grunden och det gillar såväl barn och föräldrar som personalen.

### Lagar helst från grunden

Lisen ser en stor vinst i att laga maten själv. Det blir färre tillsatser och hon har koll på vilka ingredienser som används.

– Min tro är att barn behöver så ren mat som möjligt när de är små. Det används för mycket kemiska bekämpningsmedel och konstgödning. Jag tycker också att det är värdefullt om det är så lite tillsatser som möjligt. Tids nog får barnen stoppa i sig mat fullproppade med tillsatser. Jag har blivit chockad när jag läst innehållsförteckningen på vissa färdiga produkter. Det kan till exempel vara tre olika sockerarter i vanlig mat.

### På väg mot 50 procent

När Lisén började på förskolan 1995 hade den redan börjat med ekologiska produkter. Sedan dess har andelen stadigt ökat på.

– När vi fick uppdraget att jobba mot målet 25 procent undrade jag hur vi skulle klara det. Men redan vid första mätningen låg vi på 23 procent. Det sporrade rejält.

Lisen förklarar att det är viktigt att de produkter som används mycket är ekologiska. Hon tycker att det är lite synd att hon inte längre hinner att baka förskolans eget matbröd, eftersom hon hade kunnat använda många ekologiska produkter till det. Nästa steg är att försöka få in fler Kravmärkta charkprodukter. Då tror Lisén att hon kan passera 50 procent i användning av ekologiska livsmedel.

– Jag har alltid trott att det var svårare för skolorna att laga ekologisk mat. Men jag ser att det går rätt bra här, även när vi blivit många. Det kostar mindre att laga mat själv än att köpa färdigt och sedan går det att använda den egenlagade maten som blir över, till pyttipanna som exempel.

### Grönt är gott

Källehults förskola har alltid en vegetarisk dag per vecka. Det blir både billigare och ger en högre andel



## Källehults förskola i Gemla

Andel ekologiskt cirka: **49 %**

Antal lagade portioner/dag: **ca 100 st**

### TIPSET:

Laga mer mat från grunden. Det blir både billigare och bättre. Kvarbliven mat kan då sparas och bli till nya rätter.

ekologiska produkter. Eftersom Lisen även säsongsanpassar kan kostnaderna kapas ytterligare.

– Grönsakssoppan är till exempel enkel att göra helt ekologisk, i och med att det finns så många bra ekologiska buljonger idag som inte fanns tidigare. Det kommer hela tiden nya Kravprodukter eftersom våra upphandlare blivit mycket bättre på att upphandla sådana. Det är också lite upp till oss i köken att påverka. När jag ser vilka produkter jag behöver kan jag be dem att försöka få med dem i avtalet.

## Mycket att välja på

– Det finns fler ekologiska produkter än vad folk tror och många gånger känner man skillnaden mellan de ekologiska produkterna och de vanliga. Ett exempel är det ekologiska mjölet som har en härlig konsistens.

## Älskar att laga mat

På förskolan komposteras matresterna som blir till jättefin matjord. Den används sedan av såväl köket som barnavdelningarna till odling. Två av avdelningarna lagar även egen mat utomhus ibland och då kommer de egenodlade grönsakerna väl till pass.

– Förr hade vi med barnen i köket. Vi gjorde julmat, lagade mat från olika länder, vi hade smålandsvecka och sådant. Det hade varit en dröm att ha det så igen. Men det är roligt ändå och jag älskar att laga vardagsmat, avslutar Lisen med ett leende.

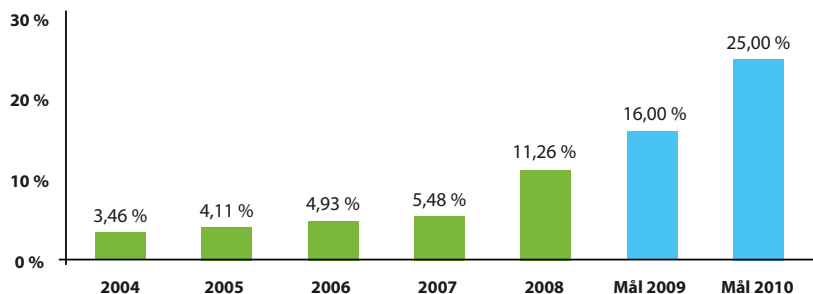
"DET FINNS FLER EKOLOGISKA  
PRODUKTER ÄN VAD FOLK TROR"



Barnen hjälper Lisen att kompostera.

## EN ÖKANDE TREND

Det har köpts in mer och mer ekologiska produkter till de kommunala köken under de senaste åren. Mellan 2007–2008 mer än dubblerades andelen, vilket visar att det går att förändra mycket under en relativt kort tid.



Andel ekologiska livsmedel i förhållande till de totala matinköpen i Växjö kommun.

## UTSLÄPPEN ÄR OLIKA STORA

Vi kan göra stora insatser om vi väljer klimatvänligare alternativ. Här nedan kan du se exempel på hur stora skillnaderna kan vara mellan olika varor. Så mycket växthusgaser släpper maten ut per portion:

Nötkött, 4500 g
Torsk, 1300 g
Tropisk frukt, fraktad med flyg, 1100 g
Griskött, 1000 g
Importerade frysta grönsaker, 230 g
Pasta, 160 g
Sojabönor, 140 g
Svenska tomater från växthus, 130 g
Apelsin, fraktad med båt, 120 g
Potatis, 70 g
Morötter, 40 g
Svenska äpplen, 10 g

Källa: Mat och klimat, ett samarbetsprojekt mellan Svenskt Sigill och LRF.





## Norregårdskolan

Andel ekologiskt cirka: **9 %**

Antal lagade portioner/dag: **ca 500 st**

### TIPSET:

Säsongsanpassa matsedeln så långt det går, det ger en bra miljöeffekt.



"OM MER MAT LAGADES FRÅN GRUNDEN SKULLE DET BLI MINDRE TILLSATSER"

## Köken jobbade annorlunda förr

**På Norregårdskolan** serveras omkring 500 portioner mat varje dag. Köket är godkänt för 400 men skolan har fått dispens i väntan på ombyggnad. Angela Arnesson och hennes kollegor kämpar på.

– Vi har en ugn och en gryta, samt disk i samma rum. Vi är verkligen i behov av ett riktigt tillagningskök, då hade vi kunnat laga mer mat från grunden. Färs finns att köpa ekologisk och det finns många rätter vi skulle kunna göra på det.

### Önskar färre tillsatser

På skolan talas det en hel del om tillsatser i maten och Angela får ofta frågor om det.

– Det är ett område som alla verkligen borde fokusera mer på. Om mer mat lagades från grunden skulle det bli mindre tillsatser. I och med att vi har ett stort antal specialkoster läser jag alltid innehållsförteckningarna och jag har märkt att tillsatserna börjar minska i en del livsmedel. Men det kan bli bättre.

Hon säger att hon märker att ungdomarna inte riktigt har begreppen klara för sig.

– Vi hade lax en dag och då fick jag frågan om det var tillsatser i den. Då kunde jag naturligtvis svara att det inte var några, skrattar Angela.

### Kortare framförhållning

Köket på Norregårdsskolan försöker arbeta med att säsongsanpassa så långt det går. Angela funderar på om det inte vore bättre att dela upp matsedlarna i kortare perioder. Idag läggs de för hela terminen. Om de inte gjorde det skulle det vara lättare att anpassa efter vad som finns att tillgå till ett bra pris.

### Bra initiativ

Hon välkomnar att kommunen arbetar för att få in produkter som är närodlade.

– Idag finns det bara ett par stora bolagsjättar som kan lägga in anbud och de slår ut alla andra. Men fick vi tillbaka det lite som det var på 60-talet, om vi ser ur matsynpunkt, så tror jag att skolmaten skulle bli mycket bättre. Det kött man köper från en bonde smakar ju helt annorlunda! Det är helt färskt och obehandlat. Likadant är det med kött du köper i affären.

Det som Angela och hennes kollegor idag lagar färskt är olika varianter av fisk och köttfärsås. Sedan köps en del kött in som det görs grytor av.

– Då smakar det mer mat.

### Erfarenheter från förr

Angela berättar att när hon jobbade på Hovslund i början av 80-talet gjordes precis allt för hand, till exempel kroppkakor, köttbullar och sylta.

– En del skyller på att det är många regler som ska följas, vilket gör det lättare att ta in färdiglagad mat. Men det tror jag inte på, säger Angela uppriktigt.

"KAN VI KÖPER VI  
ALLTID EKOLOGISKT"



## Stort kök på hugget

**På Kungsmadskolan** i Växjö lagas stora mängder mat varje vardag. Köket levererar måltider både till den egna skolan och till Teknikum, vilket innebär ungefär 1 600 portioner varje dag.

– Vi har alltid varit intresserade av ekologiska råvaror. Personalen är positiv till det och är på hugget, säger Kristina Hagberg.

### Lyckats bra

Under våren 2009 nådde köket en ekologisk andel av livsmedelsinköpen på 17 procent. Därefter fick de backa lite eftersom det blev för dyrt. Vissa produkter lyftes tillfälligt bort och ersattes av andra inför hösten.

– När vi lägger matsedeln tittar vi naturligtvis på vad vi kan ha med. Vi tog till exempel beslut om att vi skulle ha ekologisk nötfärs till våra såser under våren 2009. När det blev för kostsamt fick vi omvärdera valet och satsa på en annan ekologisk produkt. Det ledde till att vi satsade på fiskrätter under hösten. Men vi har alltid en matsedel för hösten och en för våren som är lite säsonganpassad. Det blir mycket rotsaker på hösten, sedan går vi över till kål och liknande produkter under våren, säger Kristina.

### Försöker laga från grunden

Hon berättar att det finns många ekologiska produkter att välja mellan, såväl färdiglagade som råvaror.

Trots antalet portioner försöker Kristina och hennes medarbetare göra så mycket de kan från grunden.

– Vi gör köttgrytor, köttfärsås, pastasås, fiskgratänger, soppor och köttfärslåda för att nämna några.

De talar alltid om för eleverna vilken mat som är ekologiskt med hjälp av skyltar. Samma information läggs även ut på hemsidan.

### Fokus på salladen

Kungsmadskolans kök satsar mycket på att få med många ekologiska produkter på salladsbordet, även om det krävs bearbetning.

– Man kan tro att de som går på gymnasiet är öppna för nya smaker, men det är de inte. De har svårt att acceptera nya saker och behöver en läroperiod. Ett exempel var när vi introducerade ekologiska kidneybönor på salladsbordet. I början öppnade vi en burk på 2,5 kilo som räckte till 700 personer. Det tog gott och väl ett år innan vi kunde börja öppna två burkar, ler Kristina.

### Försöker handla ekologiskt

Det som varit problematiskt med satsningen på ekologisk mat är prisskillnaderna. Vissa produkter kan vara upp till fem gånger så dyra om de är ekologiska. Sedan har Arla haft svårt att leverera den stora mängd ekologisk mjölk som behövs.

– Kan vi köper vi alltid ekologiskt. Fast det är klart att vi skulle kunna få ner kostnaden och öka andelen ekologiska produkter ännu mer om vi kunde



bestämma oss snabbt och göra klipp när något är billigt. Det skulle förstås kräva att vi hade utrymme att lagra maten på och helt andra rutiner.

### Renare mat

Kristina tycker att det är bra med ekologisk mat och att allt fler tänker i andra banor.

– Det är renare mat och visst vore det härligt om vi kunde ha det mesta ekologiskt. Men jag tror att man skulle tänka i mindre enheter. Ju större köken är desto svårare blir det. Vi hade till exempel varit mycket hjälpta av att bara behöva laga mat till en skola.

## Kungsmadskolan

Andel ekologiskt cirka: **15 %**

Antal lagade portioner/dag: **ca 1 600 st**

### TIPSET:

Tillaga färre köträtter, eftersom köttproduktion ger betydligt större utsläpp av växthusgaser. Idag äter vi 45 procent mer kött än för 20 år sedan.

"FRUKT OCH GRÖNT ÄR PRODUKTER SOM DU VERKLIGEN KÄNNER SKILLNAD PÅ OM DE ÄR EKOLOGISKA. DET ÄR EN HELT ANNAN SMAK!"

## Ser fram emot fler mindre leverantörer

**På Kinnevaldsgården** i Vederlöv lagar Eva Petersson och hennes kollegor mat till både skola och äldreomsorg. Det blir nästan 300 portioner varje dag.

– Vi började införa ekologiska produkter under 2002. När vi häromåret fick veta att vi skulle nå upp till en ekologisk andel på 25 procent letade vi efter komponenter som vi förbrukade mycket av. Det var exempelvis sylt, gryner, mjöl och ris. Efter det har vi infört två nya ekologiska produkter varje år, säger Eva.

### Från grunden

Mat som grytor, gratänger, köttfärs-sås och soppor görs alltid från grunden till både skolan, de boende på servicehuset och de som får mat via hemtjänsten.

Men det blir aningen mer färdigköpt mat och halvfabrikat till skolan, eftersom den maten ska vara klar redan vid klockan tio på förmiddagen.

Eftersom köket har längre tid på sig med maten till servicehuset och

hemtjänsten blir mer av den maten lagad från grunden, vilket också innebär att möjligheten att använda fler ekologiska varor ökar.

– I fjol började vi beställa från Frukt & Grönt i Halmstad. Det mesta i deras utbud är Kravmärkt. I det stora hela försöker vi få med så mycket Kravodlat som möjligt. Frukt och grönt är produkter som du verkligen känner skillnad på om de är ekologiska. Det är en helt annan smak!

### Ingen stor skillnad

Eva berättar att de bestämt att de alltid ska välja produkter ur Arlas ekologiska sortiment, när det finns ett sådant alternativ. Det beror på att prisskillnaderna inte är så stora mellan deras standardprodukter och de ekologiska. Dessutom används mejerivaror i stora mängder och det ger en efterlängtnad effekt med ökad andel varor med miljövänligt ursprung.

– Helst skulle vi vilja göra allt från grunden och ha både närodlat och mer ekologiskt, men vi måste hålla budgeten.

### Mindre leverantörer

När det gäller närodlat ser det ut att kunna bli ett möjligt alternativ framöver, vilket Eva ser positivt på.

– Det får gärna bli fler mindre leverantörer. Idag är vi begränsade genom att många av förpackningarna från storgrossisterna är alldeles för stora för vårt lilla kök. Maten hinner bli för gammal!





## *Kinnevaldsgården i Vederslöv*

*Andel ekologiskt cirka: **14 %***

*Antal lagade portioner/dag: **ca 300 st***

### *TIPSET:*

*Använd gärna baljväxter som bönor, linser och ärter i matlagningen. Förutom att dessa miljövänliga växters protein kan ersätta kött, vars produktion har en större negativ miljöpåverkan, innehåller de även nyttiga fibrer.*

# Majas klimatsmarta

**N**är fler och fler väljer ekologiskt sätter det avtryck i landskapet. Djuren släpps ut, grödorna byts ut. Jorden återfår sin bördighet och ett myller av insekter, fåglar och större djur blir åter en naturlig del i näringskedjan. Handlar vi dessutom närproducerat får vi färskare råvaror, samtidigt som vi minskar vår klimatpåverkan. Våra val påverkar inte bara vår närmaste omgivning, vi kan också förändra förutsättningarna för människor på andra sidan jorden.

Om fördelningen varit rättvisare hade alla jordens människor kunnat äta sig mätta. Idag producerar EU och USA ett överskott av mat som dumpas till underpriser i fattiga länder. Små bönder på landsbygden i länder som Uganda och Nicaragua kan omöjligt klara sig i konkurrensen. Istället för att odla mat till traktens invånare tvingas de sälla sig till massorna i städernas slumområden. Genom våra inköp kan vi göra skillnad. Globalt genom att våra importerade varor är rättvisemärkta och ekologiska. Lokalt genom att välja småskaligt och närproducerade råvaror.

Det finns en hel del handgripliga val som på ett enkelt sätt gör stor skillnad. Här är de viktigaste:

- **Utgå från säsongens råvaror**
- **Handla närproducerat eller rättvisemärkt**
- **Välj ekologiskt**
- **Minska köttkonsumtionen och välj kött med omsorg**
- **Välj fisk från hållbara bestånd**
- **Släng mindre mat**

## 1 **Utgå från säsongens varor**

Genom att utgå från säsongens råvaror blir matlagningen plötsligt så mycket mer omväxlande. Det finns alltid något att se fram emot och det efterlängtdade smakar alltid extra gott. Sommargrönsaker som säljs vintertid är antingen odlade i uppvärmda växthus, eller mycket åksjuka. Båda alternativen genererar stora, onödiga koldioxidutsläpp.

## 2 **Handla närproducerat eller rättvisemärkt**

Att handla närproducerat är en bra grundprincip. Utsläppen minskar och bönderna kan fokusera på att försörja den lokala befolkningen med mat. Det finns dock ett viktigt undantag från närhetsprincipen. Det gäller grönsaker som odlas i växthus i Sverige, men som odlas på friland i varmare länder. Klimatpåverkan blir i de här fallen betydligt mindre hos de frilandsodlade grönsakerna, än de som odlats i svenska växthus. Låt även dina importerade varor vara rättvisemärkta eftersom det innebär ett arbetsrättsligt skydd för de som arbetar i produktionen.

# tips

## 3 Välj ekologiskt

Det ekologiska lantbruket utgår från naturens eget kretslopp. Genom att låta näringsämnen cirkulera lokalt sparas mycket energi. Framställningen av konstgödsel är nämligen väldigt energikrävande och den innehåller fosfor som tillsammans med kväve bidrar till övergödningen av sjöar och hav. Istället för att använda kemiska bekämpningsmedel förebygger och minskar ekobonden ogräs, sjukdomar och skadedjur med en genomtänkt växtföljd. Att gynna den biologiska mångfalden är ett annat knep för att skaffa sig medhjälpare i skadedjursbekämpningen, i form av insekter och fåglar.

## 4 Minska din köttkonsumtion och välj kött med omsorg

De senaste decennierna har den genomsnittliga svenskens köttkonsumtion stadigt ökat. Köttindustrin är den allra största boven i matens klimatpåverkan. Av alla växthusgaser som släpps ut i världen står köttindustrin för 18 procent. Byt ut lite av köttfärsen i din köttfärsås mot morötter och bönor. Ät vegetariskt då och då eller minska mängden kött på tallriken. Välj svenskt, ekologiskt kött. Betande djur gynnar mångfalden i våra odlingsmarker och hindrar dem från att växa igen. De släpper däremot ut mer växthusgaser än grisarna och kycklingarna vilka å andra sidan äter samma mat som vi, vilket idag innebär både fisk och soja.

## 5 Välj fisk från hållbara bestånd

80 procent av världens fiskbestånd är fullt utnyttjade, eller överfiskade. Dessutom orsakar våra storskaliga fiskemetoder skador på under-vattensmiljön och de ger stora bifångster i form av sköldpaddor, säl, havsfåglar och småfisk. När du ska välja en ansvarsfullt fiskad eller odlad fisk tittar du först efter miljömärkena KRAV eller MSC (Marine Stewardship Council).

## 6 Släng mindre mat

Varje svensk slänger årligen 100 kilo fullt ätlig mat i soporna. Då pratar vi bara om den mat som hade gått att äta. Det här ger varje år ett avfallsberg på 900 000 ton som existerar helt i onödan. Försvann berget skulle det ha samma effekt som om var sjätte bil försvann från vägarna.



Maja Söderberg har skrivit boken *Majas klimatmat* där hon ger recept och inspiration för en hållbar livsstil.





### Vill du veta mer om Växjös miljömål?

Kontakta Sohie Kim-Hagdahl, telefon 0470-413 71

eller via e-post [sohie.kim-hagdahl@vaxjo.se](mailto:sohie.kim-hagdahl@vaxjo.se).

Du kan även läsa mer på [www.vaxjo.se/miljo](http://www.vaxjo.se/miljo)



Växjö har diplomerats som en Fairtrade City av Rättvisemärkt, som är den svenska representanten i Fairtrade Labeling Organizations International, FLO. Diplomeringen visar att det finns ett engagemang för att konsumtionen av etiskt märkta produkter ska öka i kommunen.

Växjö  
kommun

*Europas grönaste stad*

[www.vaxjo.se](http://www.vaxjo.se)