



Bli en stjärna i kursköket!

**UTBILDAR
DAGARNA**
SCOUTERNAS
FOLKHÖGSKOLA **2024**



URBAN OCH SASSA

UTBILDAR
OPCARNO
2024

Dagens pass

Vad är hållbarhet i kursköket?

Hur åt man förr?

Merkost, mat för alla!

Vad säger EU?

Smidig mat för många munnar

Hur planerar man en meny utifrån
hållbarhetsperspektiv och specialkost?

Har vi råd?

Inspiration

Tips och trix

Och vilken är den mest hållbara tomaten?

Tack och hej!



I genomsnitt slängs 45 kilo mat per person och år i Sverige.

19 kilo slängs i sopkorgen eller komposten och 26 kilo mat hälls ut i vasken.

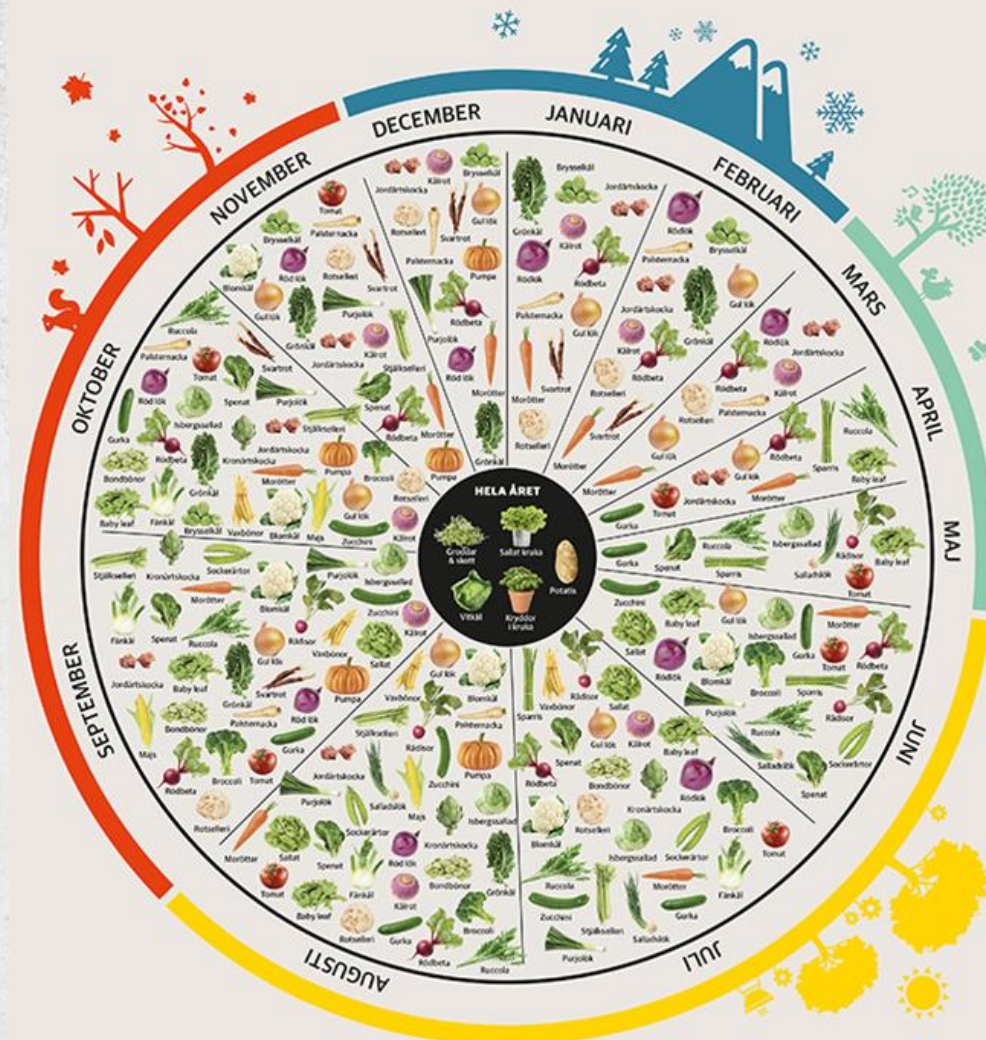
Bäst för - Sista förbrukningsdag



Hållbarhet i kursköket, är du en miljöhjälte?

- Miljö och klimatpåverkan
 - Vilka råvaror ska jag välja? Transport, odling, säsong.
 - Äta i säsong, som man gjorde förr
 - Vegetariskt
 - Ekologiskt
 - Lokalproducerat
 - Ta hand om rester och råvaror som blivit över
 - Bäst före eller sista förbrukningsdag
 - Källsortera och panta

SVENSKA GRÖNSAKSÅRET



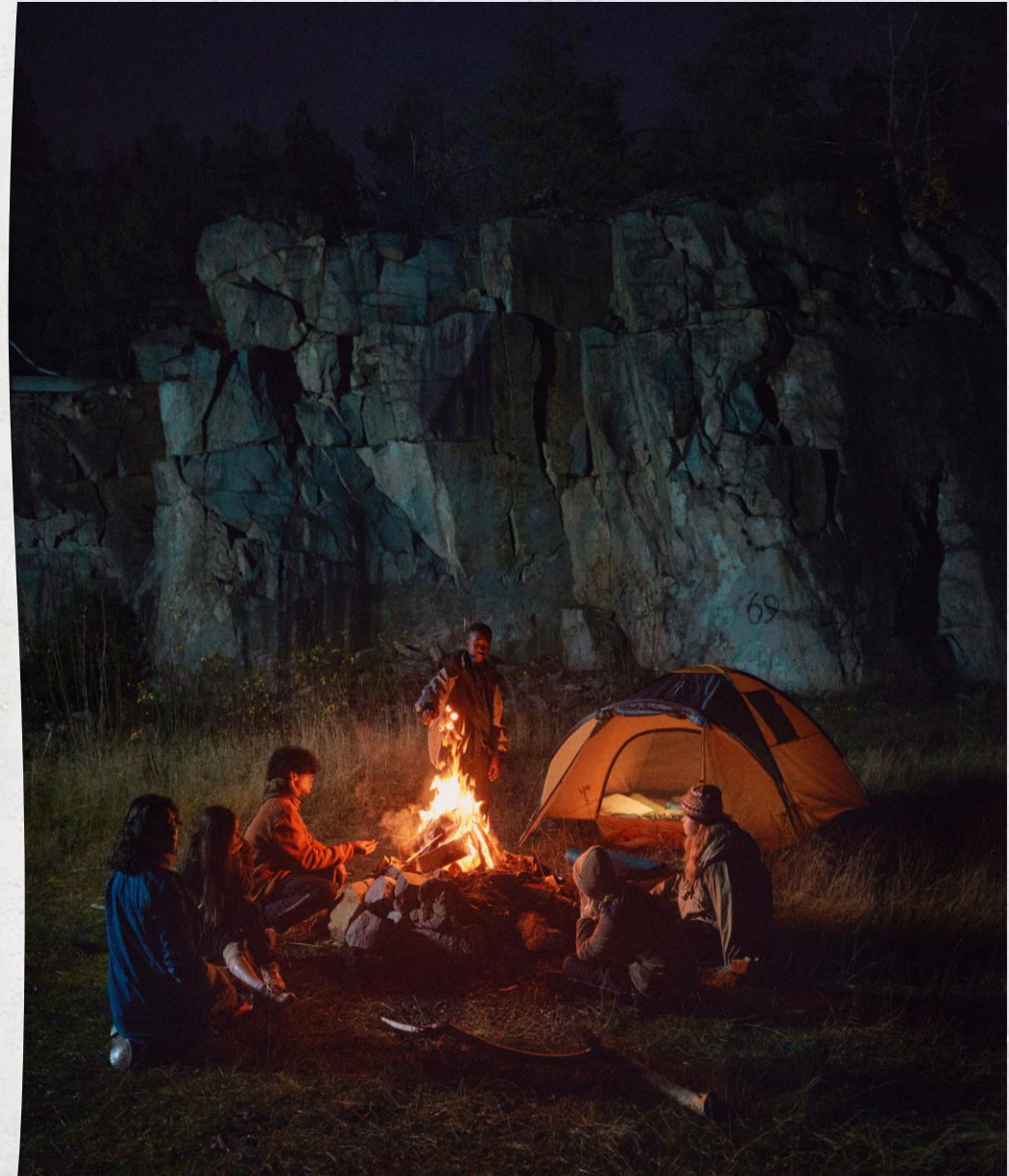
FRUKT & BÄR

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Äpple	Äpple	Äpple	Jordgubbar	Jordgubbar	Rabarber	Jordgubbar	Plommon	Päron	Päron	Äpple	Äpple
Päron	Päron		Äpple	Rabarber	Hallen	Hallen	Äpple	Jordgubbar	Plommon	Päron	Päron
				Hallen	Hallen	Rabarber	Päron	Hallen	Hallen		

Merkost, mat för alla!

Vilka kostpreferenser ska/behöver/kan man tillgodose?

- Allergier och korsallergier
- Sjukdom
- Religion
- Kultur
- "Jag äter inte kolhydrater...."
- Allergener, och EU



Vad säger EU?

- Spannmål, som innehåller gluten (vete, även till exempel spelt och khorasanvete, råg, korn, havre eller korsningar mellan dem)
- Kräftdjur
- Ägg
- Fisk
- Jordnötter
- Sojabönor
- Mjök och mjökprodukter (inklusive laktos)
- Nötter, det vill säga mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt
- Selleri
- Senap
- Sesamfrön
- Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter
- Lupin
- Blötdjur (exempelvis snäckor, ostron, musslor och bläckfisk)



Smidig mat för många munnar

- Kolla vilken utrustning som finns i köket som du ska vara i. Vilken mat fungerar att laga där?
- Vilka specialkostor behöver du ta hänsyn till den här kursen?
- Leta efter recept med fåtal ingredienser
- Kan något i receptet uteslutas eller serveras vis sidan av?

Hitta inspiration

- Kolla på nätet
- Kockböcker, se litteraturlista
- Prata med andra kursmatlagare
- Prata med kursdeltagare
- Det finns kockböcker att ladda ner i ljudboksappar



Vad får maten kosta?

Mat har blivit mycket dyrare de senaste åren. De senaste två åren har matpriserna ökat med 22 %. ca 130 kronor kostar mat för en vuxen (18-30 år) per dag enligt konsumentverket.

- Gör en realistisk budget
- Ta höjd för specialkost
- Fler som kan äta samma mat blir billigare och ger mindre svinn
- Har vi råd att köpa ekologiska produkter när kedjornas egna produkter är mycket billigare



Inköpspolicy för Scouternas

folkhögskola

Samtliga matinköp så ska följande ekologiska produkter prioriteras: potatis, mejeriprodukter, choklad, bananer och vindruvor (enligt Naturskyddsföreningen). Om scoututbildningarna väljer att servera kött är det eftersträvansvärt att välja ekologiskt samt MSC-märkt fisk.

Jag är överkänslig mot baljväxter

Lakto-ovo-vegetarian

Pescetarian (Vegetarian men äter fisk)

Petig med smaker och konsistenser (ej "blandat")

Typ lacto-ovo pesciflexitarian, men det är obegripligt. Betyder bara att jag äter hellst inte kött

Vegan

Vegetarian

Vegetarian, äter då inte kött, fisk & skaldjur

Äter inte fisk

Nötallergiker men ej luftburet

Jag är överkänslig mot baljväxter

Känslig mot laktos.

Nötallergiker (ej luftburet men kan inte äta livsmedel med spår av nötter). Har medicin vid eventuell reaktion.

Glutenfri kost - Celiaki

Jag äter inte lök, tomat, sås

Laktosfri, allergisk mot tomat

Jordnötter, cashewnötter, pistagenötter, sesam

Allergi mot tomat, äpple, och rå morot

Gambasräkor och tigerräkor

Jag är allergisk mot råa kärnfrukter som t.ex. äpplen och päron. Jag reagerar även på morötter och jordgubbar. Dock är reaktionerna endast när fukten är i rå form, tillagad såsom äppelpaj eller kokt reagerar jag inte på. Reaktionerna är dessutom inte stora, det kliar lite i halsen och dricker man vatten så går det över. Jag tar tabletter vid behov.

Är känslig mot råa äpplen, ananas och kiwi, inte luftburet!

Är kors allergisk mot rått äpple och potatis så jag borde inte äta det men det är sällan behöver anpassa (jag dör inte).

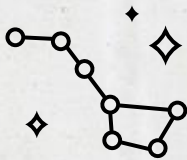
Käkar inte kyckling

Allergi mot, nötter, mandel, paprika, ärtskott, råa sockerärtor, kiwi, råa morötter, råa sten och kärnfrukter

Bikupa tillsammans två eller tre personer

- Kom på en måltid som funkar smidigt utifrån de specialkoster som ni har på listan
- Recept och tips på rätter finns på bordet

Om 5 minuter får 3-4 grupper presentera sina måltider



Våra tips och trix

- Gör din meny när du vet vilka som kommer
- Ta med matlådor, eller be deltagarna ta med
- Våga prova något nytt
- Behöver jag köpa allt eller kan jag ta med hemifrån och få något annat tillbaka
- Skapa din egen receiptsamling
- Läs reklamblad
- Kan du förbereda något hemma
- Ställ pastan först och ta den mindre slevan i såsen
- Tänk på att du också ska få ett hållbart engagemang, och ha roligt!



Råvaror att undvika

- Vattenkrävande odling i varmt klimat. T.ex. avokado, mandel, ris
- Råvaror med långa transporter

Vad ska jag välja

- Lokal odlat
- Ekologiskt
- Matvete, mathavre och andra "lokala" baslivsmedel
- Alternativa proteinkällor som bönor



Byt
guacamole
på avokado



Till
guacamole
på svenskodlade
gröna ärtor

Mer information och inspiration

- <https://www.aktavara.org/sasongsguiden>
- <https://fransverige.se/>
- <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/vad-ska-jag-ata/#spara-pengar>
- <https://www.wwf.se/kottguiden/>
- [Mat, klimat och miljö – så påverkar maten klimatet - Naturskyddsföreningen \(naturskyddsforeningen.se\)](https://naturskyddsforeningen.se)
- [Hur kan jag minska min klimatpåverkan? \(naturvardsverket.se\)](https://naturvardsverket.se)
- <https://bjnil.se/kokbok.pdf>

Och vilken är den mest hållbara
tomaten?

Tack för oss!