

SKOLKÖKETS LILLA GRÖNA

20 tips för en mer hållbar värld.

INNEHÅLL

Hållbarhet	s.06	Delaktighet	s.23
Matsvinn	s.09	Energi	s.27
Odling	s.13	Natur	s.31
Utbildning	s.17	Grönsaker	s.35

Hållbarhet
för framtiden



Välkommen till Skolkökets lilla gröna!

Att tid är en bristvara i svenska skolkök kan du säkert hålla med om. Hur ska du hinna prioritera hållbarhetsarbetet och tiden med matgästerna, när det finns mat att laga och tallrikar att diska? I den här lilla anspråkslösa skriften har vi samlat 20 konkreta tips till dig som serverar mat till världens viktigaste matgäster. Hoppas du hinner läsa igenom den, fundera igenom det vi skriver om och kanske till och med plantera några av alla tips och tankar hos dina gäster.

Lite kort om världens hållbarhetsmål:

Agenda 2030 innehåller de 17 Globala målen för hållbar utveckling som den 25 september 2015 antogs av FN:s generalförsamling under namnet "Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development". 193 länder världen över har formulerat och antagit de Globala målen. Konsultationsprocessen var den längsta, mest inkluderande och mest transparenta i FN:s historia. Syftet är att fram till år 2030 uppnå en social, miljömässig och ekonomisk hållbar utveckling världen över.

Läs mer om de globala hållbarhetsmålen på: globalamalen.se





Matsvinn:

Ungefär 1,3 miljoner ton matavfall slängs i Sverige – varje år, enligt Naturvårdsverket. Att vi måste dra ner på vårt matsvinn för att klara framtidens tuffa hållbarhetsutmaningar är ett faktum. Men hur? Här får du svaren! Det finns ett hållbarhetsmål för hela världen som handlar om att alla länder ska halvera sitt matsvinn till 2030 och för att klara det måste skolorna vara med på resan.

Skapa användning för matrester

Visa ett gott exempel från köken genom att hitta användning för matrester som ni vanligtvis kastar. Torka gurkskal, mal till ett pulver och använd som smaksättning. Använd bananskal för att gödsla tomatplantor genom att linda ett bananskal runt foten på den lilla tomatplantan. På så vis kan den nämligen absorbera bananens näringsämnen under hela odlingssäsongen. Eller varför inte fri-tera potatisskalet, smarrigt och med säkerhet uppskattat av matgästerna.

Ha matsvinnstävlingar

Ha tävlingar som går ut på att minska matsvinnet. Ett bra sätt att göra matgästerna medvetna om hur mycket som slängs är att installera en matvåg vid matsvinnstationen. För att motivera eleverna till att inte slänga mat kan man anordna mats-

vinnstävlingar där man utmanar alla på skolan att under en begränsad tid slänga så lite mat så möjligt!

App-hjälp!

Wise Up On Waste är en webbapp som är framtagen för att professionella kök ska kunna mäta och spåra sitt avfall. Webbappen hjälper dig att identifiera var och vad det är som genererar avfallet, och hur du ska göra för att minska spillet och dina kostnader.

Wise Up On Waste är ett utmärkt verktyg för att engagera dig själv och din personal. Du kommer bli förvånad när du inser hur mycket pengar du kan spara om du minskar ditt avfall med 20%.

Appen är enkel att använda eftersom den körs direkt i webbläsaren på din dator, mobil eller surfplatta.

Önskemåltiden

Om eleverna uppnår målet vid matsvinnstävlingen är ett förslag att gästerna vinner en önskemåltid. Låt eleverna önska måltider för att få koll på vad de egentligen tycker om och skapa en extra motivation till att uppnå målet. Kanske kan man till och med ha en hel vecka med önskemåltider om det går riktigt bra!

Ha skåprensarveckor

Skapa användning för mat som börjar närma sig sitt utgångsdatum – ha skåprensarveckor. Om ni har mycket mat som börjar närma sig sitt förbrukningsdatum satsa på skåp- och skafferirensarveckor. Det är ett kul och kreativt sätt för personalen att komma på nya rätter av råvaror som redan finns att tillgå. Låt i alla fall en rätt på

menyn varje dag den veckan vara gjord på råvaror som snart inte kan användas längre eller mat som blivit över.

Parlör:

Matavfall: Matavfall är summan av matsvinn och oundvikligt matavfall – som är svårare att minska. Exempel på oundvikligt matavfall är ben och skal. Men missa inte heller det tidigare tipset om vad du kan göra med skalet!

Matsvinn: Matsvinn är all ätbar mat som kunde ha ätits upp, men som i stället slängs. Exempel på matsvinn är frukt, bröd, matrester och mjölk.



Odling:

Det är viktigt att tidigt få en förståelse för var maten kommer ifrån och inse att den inte bara dyker upp av sig själv i matbutiken. Förståelse och respekt för maten leder till en större respekt för naturen och klimatet, dessutom är det roligt att äta något man själv har kämpat för!

Odling på skolområdet och i klassrummen

Starta en odling på skolområdet. Det är både klimatsmart, roligt, lärorikt och så sparar skolan in pengar på de råvaror ni väljer att odla. Det är både ett kul och pedagogiskt sätt att lära sig om natur och kretslopp och en resa som eleverna kan vara med på hela vägen, från att ett frö sås till att godsakerna skördas. Finns det inte möjlighet att ha en större utomhusodling finns det alltid chans till att odla inomhus.

Gör en egen kompost

Kompostera den mat som trots allt slängs och låt sedan den komposterade jorden användas på skolans odling. Då har ni lyckats få till ett litet eget kretslopp. Fantastiskt va?



Lilla odlingsguiden

4 lätta saker att odla i ett klassrum eller i en skolrestaurang.

- **TOMATER:** Tomater kan frodas i både trädgård och krukor. Välj en 15 centimeters (eller större) kruka som du kan ha på en varm plats som ger 12 timmars ljus per dag.
- **SALLAD:** Du kan enkelt odla grönsallad genom att plantera några små "startväxter" och ha i varm, fuktig jord som får massor av ljus.
- **KRYDDOR:** Alla typer av kryddor är ett säkert kort som går lätt att odla inomhus.
- **GRODDAR:** Ett annat säkert kort är den goda och nyttiga grodden!



Utbildning:

Utbildning är nyckeln till en hållbar framtid. För att vi ska kunna göra rätt val i vardagen måste vi också ha verktygen till att kunna välja rätt, det är vi alla överens om. Trots det är det fortfarande vanligt att skolans klassrumsundervisning står långt ifrån skolkökets arbete. Låt de två komma närmre varandra och utbilda våra framtida klimathjältar!

Utbildning för personal

Köket är navet i er skolas hållbarhetsarbete, är ni inte med på tåget blir det svårt att lyckas med hållbarhetsmålet. Hitta spännande utbildningar ni gärna vill gå på och visa att hållbarhet är något ni vill lära er mer om! Er kunskap formar morgondagens klimathjältar, det är ett stort ansvar som aldrig får glömmas bort.

Sapere/måltidspedagogik

Sapere och Måltidspedagogik är två vedertagna metoder för att få barn att lära sig våga smaka och äta olika sorters mat. En viktig väg mot minskat matsvinn är ju, som bekant, att inget bli kvar på tallriken och att man tycker om det som ligger på tallriken. Detta är ett sätt på vägen till att få även de minsta att våga prova olika typer av mat och råvaror.

Låt skolämnena och köksarbetet växa samman

Koppla samman skolrestaurangen med skolämnena, samarbete under temaveckor och utforska hur mat och historieundervisningen kan kopplas samman. Kanske kan ni ha en helt egen Historieätarna-dag? Eller mat och geografi, testa de olika landskapens landskapsrätter eller olika favoriter från världen runt. Fantasin sätter gränserna när ingredienserna blir ramverket för måltiden!



Vad är måltidspedagogik?

Måltidspedagogik är lärandet om och med mat och måltider. Genom att arbeta med måltidspedagogik kan du få inspiration och kunskap om hur man kan öka barns intresse för mat på ett lustfyllt och enkelt sätt! Livsmedelsverket uppdaterade sina råd om Bra mat i förskolan under 2016 och måltidspedagogiken fick då en framträdande ställning.

Källa: måltidspedagogik.se

Vad är Sapere?

Sapere är latin och betyder "att kunna", "att smaka", "att veta" och "att känna". Allt på en gång. Och det är en alldeles utmärkt definition av vad själva Sapere-metoden går ut på. Att kunna smaka och känna skillnader och veta vad som är vad – och inte minst att kunna sätta ord på sina sinnesupplevelser. Att visa att det finns en hel värld bortom gott och äckligt.

Källa: Livsmedelsverket



- 1. Börja med att utforska de olika sinnen.** Hur låter det när man tuggar ett äpple och en potatis? Hur känns torra bönor? Hur luktar olika kryddor och kan du gissa vilka de är utan att se? Det finns många övningar och bara fantasin sätter gränser. Det viktigaste är att få igång ett språk som kan användas för att beskriva mat.
- 2. Låt det ta tid.** Skynda inte på och låt inte måltiden eller övningar kring mat bli kopplad till stress och press.
- 3. Det finns inget rätt och fel.** Rätta inte det barnen säger. Låt de ha sina egna upplevelser kring måltiden, men se också till att hela tiden finnas där som ett stöd.
- 4. Lek med maten!** Mat ska inte bara vara nyttigt och gott, låt det vara kreativt och roligt. Gör en knäckebrödsgubbe av pålägg eller gör ett konstverk av rotfrukter!



Delaktighet:

Vi lever i ett demokratiskt land där vi ganska ofta är vana vid att vi får säga vår åsikt. I skolan formas våra demokratiska medborgare, där lär vi alla oss både om vilka rättigheter och skyldigheter vi har. Alla vi människor på den här jorden har en skyldighet att värna om klimatet!

Låt eleverna vara med i köken

Ett enkelt sätt att få eleverna engagerade och medvetna om vad som sker bakom kulisserna till deras lunchservering är att faktiskt släppa in dem i köket och låta dem hjälpa till.

Låt alla vara med.

När man själv får vara med och tycka till om saker blir det mycket roligare, visst? Och om man dessutom är många som jobbar mot samma mål blir det ännu lite roligare. Använd kraften i de många och utforska elevernas smarta idéer och låt alla vara med och tycka till och bestämma vilken riktning skolans hållbarhetsarbete ska ta.

Föreläsare!

Inspiration och pepp är ofta a och o när man vill få till en långvarig förändring.

Låt därför lusten vara drivande i ert hållbarhetsarbete genom att visa att det kan vara spännande, roligt, viktigt och kreativt att leva klimatsmart. Arbeta med att bjuda in intressanta föreläsare för att föreläsa för er på skolan. Låt gärna föräldrarna få en inbjudan också, det är nämligen ett fint extra stort plus om alla i familjen kämpar mot samma mål. Bjud in spännande och inspirerande föreläsare på temat hållbarhet!

Bonustips:

Om ni är en skola med äldre elever kanske en elevkommitté kan startas som ansvarar för en budget och som bokar in föreläsarna?





Energi:

Energi... För många ett tråkigt och stelt begrepp som är både svårt att överblicka och få klarhet kring. Många ingångar och komplicerad terminologi kan avskräcka de flesta, men det behöver inte vara så svårt. Här kommer tre enkla tips på energiområdet för både den teknikintresserade och ointresserade.

Minska användandet av plastförpackningar

Minimera all användning av plast, framförallt av engångsprodukter.

Fokusera på vatten!

För att få till mat behövs stora mängder vatten. Genom att göra eleverna medvetna om hur man minskar sin vattenkonsumtion gör samhället, klimatet och skolköken stora vinster.

Tänk enligt Kyotometoden*

Kyotopyramiden är otroligt användbar för den skola som vill minska sin klimatpåverkan. En skola som använt sig av metoden är Stadsskogenskolan i Alingsås som vid sin invigning 2013 blev Nordens allra första "nära-noll-energiskola". Kyotopyramiden har tagits fram av Skandinavien's största oberoende



*Kyoto-
pyramiden*

forskningsinstitut, norska Sintef, i samarbete med den norska statliga bolånebanken Husbanken. Den har blivit allmänt vedertagen inom modern byggteknik i Skandinavien.

* Kyotopyramiden: man börjar med att minimera sitt energibehov och slutar med att fylla på med förnybar energi för det energibehov som blir kvar. Exempelvis genom att välja energisnål passivhusteknik (en samling byggtekniker för att skapa energisnåla hus) kan man börja arbetet för att bli en självförsörjande skola genom att t.ex installera solceller på taket. Kyotopyramiden är ett enkelt och pedagogiskt verktyg för att minska energianvändningen i byggnader. Den är en tolkning av Kyotoprotokollet från 1997 där många av världens länder enades om att sänka utsläppen av växthusgaser.



Natur:

Naturen är matens moder. Det är därifrån allt vi äter härstammar, även om det är lätt att glömma i vår tid, där i stort sett all mat passerar igenom industrier innan de hamnar på tallriken. En trend på hållbarhetsfronten är Gröna promenader där gäng av människor ger sig ut i skog och mark för att plocka ätbara godsaker.

Gå ut i skog och mark

Gå rundor där ni plockar ätbar mat och ätbara örter. Laga mat över öppen eld med det ni har plockat. Mat finns inte bara på platser där människan odlar den utan det räcker att gå ut i naturen så kryllar det av ätbara växter.

Studiebesök!

Minska avståndet mellan matproducent och klassrum genom att låta eleverna åka på studiebesök. Att förstå matproduktion är att se matproduktion! Låt era elever besöka bondgårdar, göra studiebesök i livsmedelsfabriker, både stora och små företag som arbetar med livsmedelsförädling så att de får förståelse för hela livsmedelskedjan. Maten vi äter ska inte vara hemlig, alla har rätt att veta var maten vi äter kommer ifrån och hur den hamnade där, så även våra yngsta matgäster.





Grönsaker:

Livsmedelsverket vill att vi ska äta mindre, men bättre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Samtidigt uppmanar Livsmedelsverket oss till att äta mer frukt och grönt, både för hälsan och klimatet. Och vad passar då bättre än att byta ut lite eller allt kött under någon skolmåltid i veckan till goda, härliga grönsaksrätter? Se gärna till att det som köps in är i säsong, då är det extra hållbart!

Dra ner på köttet, dryga ut med nyttiga och goda grönsaker

Att vi måste dra ner på vår köttkonsumtion är alla stora miljöpaneler och miljöforskare eniga om, trots det kan det tyckas svårt att veta hur man faktiskt ska gå till väga. Ett enkelt första steg kan vara att använda mer grönsaker i rätter som redan finns på menyn. Vad händer om man låter broccolin ta större plats och skinkan mindre i en paj? Våga testa er fram. I många fall är det långsamma men genomtänkta förändringar som vinner loppet. Låt förändringarna ta tid, stressa inte i onödan, varje steg mot hållbarhet är en vinst!

Köp in "fula" frukter och grönsaker

Vi människor äter med våra ögon, det vet vi alla. Men att det kan gå till överdrift så att frukt och grönsaker

som klassas som "fula" faktiskt slängs direkt i produktion och alltså aldrig når fram till våra kök är ett enormt resursslöseri. Arbeta för att kommunen ska köpa in "fula" frukter och grönsaker.

Helvegetariska dagar

Det kan verka simpelt men att göra vegetarisk mat till norm iallafall en dag i veckan gör mycket för er skolas klimatpåverkan.

CO2-kalkylatorn

Med hjälp av CO2-kalkylatorn på Unilever Food Solutions hemsida kan du räkna ut hur stor belastning olika maträtter har. CO2-kalkylatorn är ett bra verktyg för skolköken som vill identifiera var de största miljöbovarna gömmer sig i produktionen och för de som vill arbeta för att minska sin klimatpåverkan.





Ekologiska fonder och buljonger

Vi vet att hållbarhetsarbete tar mycket tid och att tid ofta kan vara en bristvara, inte minst i skolans värld. För att hinna med att jobba med hållbarhet och hinna ha mer tid att få med barnen på tåget är ett litet tips att testa Knorrs ekologiska fonder och buljonger. Det är ett bra val för miljön och ger dig mer tid att jobba med alla dessa tips vi gett er!

Tips →

Psst... På Unilever Food Solutions hemsida hittar du dessutom fondkal-kylatorn där du kan ta reda på exakt hur mycket du sparar om du köper färdig fond från Knorr jämfört med om du gör egen!

www.unileverfoodsolutions.se



Unilever Food Solutions Sverige

Ørestad Boulevard 73, DK-2300 Köpenhamn S, Danmark
Tlf: 020-73 73 00 • www.ufs.com • info@unileverfoodsolutions.se