SALLADSBORD

À LA AVIKO NORDEN

Hur kom Salladsbord à la Aviko Norden till?

Tillsammans med skolor i Sveriges kommuner vill vi göra barn och ungdomar uppmärksamma på klimat-, miljö- och hälsofördelar med potatis och rotfrukter i skolmaten. I samarbete med Kost & Näring har vi utvecklat en klimatsmart temavecka, på temat BFF – Best Food Forever. Som en del i denna så har kursdeltagarna på våra workshops runt landet fått skapa egna recept baserade på vår råvarukorg av potatis och rotfrukter till salladsbordet. Instruktionerna var att man ska tänka klimatsmart och fungera i deras dagliga verksamheter.

Därefter har vi valt ut en del av våra glada duktiga matlagares recept för att bygga en klimatsmart kokbok tillägnad SALLADSBORDET. Ett bord som skänker styrka, mättnad, glädje och vitaminer och som minskar vårt klimatavtryck. Kokboken ger en presentation av människorna som värnar om våra barn och barnbarns morgondag och deras tankar om hur vi kan arbeta för ett bättre klimat.

Kokboken kommer med tiden utökas och presentera nya matlagare och recept från våra kommande workshops.

Aviko Norden

Vårt hjärta bankar för klimatet!

BFF

Best Food Forever

1. Vättersallad

Namn: Gordana Galic
Arbetsplats: Fagerslätt förskola (Husqvarna)
Kommun: Jönköping
Favoritmat: Älskar fisk, lax och vit fisk t ex torsk.
Lagar helst: Medelhavsfisk

Varför är BFF spännande?
Försöker få mer vegetarisk kost hemma och på jobb. Under BFF-workshopen åt jag grönsaker på nya sätt som jag inte gjort tidigare.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja, självklart. Äter nu mer grönsaker mindre nötkött och mer närproducerat.

Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 300 g 3N Rotfruktspytt 10 mm
- 100 g blomkål, fina små buketter
- 50 g 3N Rödlök tärnad
- 10 g persilja hackad

Ingredienser senapsdressing:

- 2 msk dijonsenap
- 2 msk ljus sirap
- 1 dl rapsolja
- 3 msk äppelcidervinäger
- salt
- svartpeppar

Gör så här:

Rosta Rotfruktspytten på väl smord plåt 15 minuter i ugnen (175°C). Låt svalna.

Förbered senapsdressingen:

Börja med senap och sirap i en vispbunke.
Vispa och tillsätt oljan försiktigt i en tunn stråle. Smaka av med vinäger, salt och svartpeppar.

Vänd ihop salladen försiktigt - börja med dressingen och rotfrukterna. Vänd sedan i blomkålsbuketter, rödlök samt persilja - lite grovt så att en del blir utan dressing. Spara lite persilja och rödlök till garnering.

BFF
Best Food Forever

2. Stolta betor

Namn: Emmelie Lööv
Arbetsplats: Platengymnasiet
Kommun: Motala
Favoritmat: God paj av alla de slag.
Lagar helst: Vegetariskt, färska grönsaker.

Varför är BFF spännande?
Går ihop med miljötänk, vi gör vad vi kan för miljön utan att det är tråkigt. Roligt och gott.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Påverkar hur jag lagar mat hemma och på jobb. Mer grönsaker i maten.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 225 g 3N Polkabeta
- 225 g 3N Gulbeta
- 160 g skivad mozzarella eller smulad fetaost
- 16 g färsk hackad basilika
- 80 g rostade solrosfrön

Ingredienser dressing:

- 2 msk citronsaft
- 6 msk olivolja
- 1 tsk honung

Gör så här:

Skär Gulbeta och Polkabeta i tunna skivor eller hyvla på mandolin. Blanda vinägrett av citronsaft och olivolja. Smaksätt med honung, salt och peppar.
Vänd runt betskivorna med dressingen. Varva betorna som taktegel till serveringen. Dressa med ost, solrosfrön och finhackad basilika.

Namn: Sanna Kanto
Arbetsplats: Platenskolan
Kommun: Motala
Favoritmat: Vegetarisk mat
Lagar helst: Vegetariskt - utvecklar olika biffar

Varför är BFF spännande?
Nya produkter att lära sig att jobba med.
Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja, vi ska äta mer grönsaker, det är bättre för hälsan.

BFF
Best Food Forever

3. Visionärens vinkelben-sallad

Namn: Pia Lindgren
Arbetsplats: Bråstorpskolan
Kommun: Motala
Favoritmat: Skaldjur
Lagar helst: Just nu är det zucchini från trädgården, med köttfärsfyllning.

Varför är BFF spännande?
Få inspiration och bli bättre på rotfrukter. Att förnya sig.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Nej, man utvecklas hela tiden. Roligt att hitta på saker och att träffa andra.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Rotfruktsnudlar
- 100 g fänkål

Ingredienser dressing:

- 4 msk vitvinsvinäger
- 4 msk rapsolja
- 2 msk italiensk salladskrydda
- 2 msk mango chutney

- 4 msk rostade solrosfrön

Gör så här:

Finstrimla fänkålen låt ligga i kallt vatten i ca 15 minuter och blanda sedan med Rotfruktsnudlarna.
Blanda ihop ingredienserna till dressingen. Häll på dressingen och massera in smakerna.
Dressa salladen med rostade solrosfrön.

Medskapare: Mårten Niklasson

BFF
Best Food Forever

4. Örserumsallad

Namn: Yesica Salinas Åberg
Arbetsplats: Örserum skola
Kommun: Jönköping
Favoritmat: Chayotegratäng (Mexiko)
Lagar helst: Internationell, asistisk, svensk, mexikansk gryta med kokosmjölk, mexikanska köttbullar – Albondigas.

Varför är BFF spännande?
Vi måste ta hand om problemet med klimat nu.
Mer grönsaker för att få en bra balans även för vår hälsa.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ändrat stil att laga mat, mer grytor med rotfrukter och grönsaker.
Inte alltid att de kan smaka att det är grönsaker.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser sallad 1:

- 450 g 3N Rödbetsstavar 15 mm
- 3 msk rapsolja
- 1 tsk dragon
- salt

Ingredienser sallad 2:

- 150 g kokta kalla gröna linser
- 4 msk rapsolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 50 g 3N Hackad gul lök
- 30 g finhackad persilja
- salt
- peppar

Gör så här:

Rosta Rödbetsstavarna i ugnen, 175°C i ca 12-15 min – viktigt att rödbetorna har krisp kvar. Kyl ner Rödbetsstavarna. Krydda med dragon och salt.
Blanda olja, äppelcidervinäger och gul lök till sallad 2.
Smaka av med salt och peppar.
Vänd ner de gröna linserna och låt dra i kylen, gärna över natten.

Lägg upp salladerna som på bilden och dressa med finhackad persilja, eller i två separata skålar om man önskar det.

BFF
Best Food Forever

5. Socknasallad med sting

Namn: Åsa Krantz
Arbetsplats: Centralskolan
Kommun: Åtvidaberg
Favoritmat: Husmanskost – mammas frukostkorv med pepparrotssås och potatis.
Lagar helst: Hittar på t ex wok, husmanskost.

Varför är BFF spännande?
Att få se utvecklingen. Hur vi kan hjälpa till med klimatet.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Att det vi gör påverkar klimatet, som tex transporter, äter mer grönsaker idag.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 400 g 3N Rotfruktstagliatelle
- 100 g 3N Strimlad rödbeta
- salt
- 2 msk olivolja
- ½ vitlöksklyfta
- chiliflakes
- 50 g rostade solroskärnor
- 100 g fetaost

Gör så här:

Blanda Rotfruktstagliatelle och Stimlad rödbeta var för sig med salt, olivolja, pressad vitlök och chiliflakes. Rosta i förvärmd ugn på 175°C i ca 15 minuter. Ta ut och låt svalna.
Rosta solroskärnorna i en stekpanna med lite salt.
Lägg upp Rotfruktstagiatelle på ett fat, toppa med Strimlad rödbeta.
Smula över osten och strö på solroskärnorna.

Namn: Ann-Mari Gustafsson
Arbetsplats: Centralskolan
Kommun: Åtvidaberg
Favoritmat: Thaimat, wok
Lagar helst: Grillat

Varför är BFF spännande?
Se grönsaker i ett annat sammanhang t ex Rotfruktstagliatelle.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Använder mer sötpotatis. Tänker mer på grönsaker.

BFF
Best Food Forever

6. Bruksarsallad

Namn: Therese Juneholt
Arbetsplats: Kyrkskolan
Kommun: Tierp
Favoritmat: Krispig falafel med stark sås
Lagar helst: Skåprens

Varför är BFF spännande?
Det är framtiden
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Har redan tänkt så. Blanda upp med mer grönsaker. Tänka mer vegetariskt.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Rotfruktsnudlar
- 3 msk rapsolja
- 1 msk gurkmeja
- salt
- peppar
- 1 apelsin
- 1 msk honung
- Mixade skalade fröer, t ex pumpa, melon, solros, sesam

Gör så här:

Fräs Rotfruktsnudlarna i en panna med oljan. (Går även att göra i bleck i ugnen 12-15 minuter på 170°C). Pudra över gurkmeja, lite salt och peppar och blanda väl. Riv skalet från apelsinen och pressa sedan apelsinen.

Häll över apelsinsaften och det rivna skalet över rotfrukterna och blanda innan du ställer dem i avsvalningskylen. Låt svalna.

Till servering:

Rosta blandad mix av fröer t ex pumpa, melon, solros och sesam med lite salt i slutet av rostningen. Tillsätt honungen och karamellisera fröerna. Var försiktig så du inte bränner dem.

Strö mixen över rotfruktsnudlarna.

BFF

Best Food Forever

7. Kinnekulle rootslaw

Namn: Christina Funke
Arbetsplats: Centralköket Götene
Kommun: Skara Götene
Favoritmat: Köttbullar med potatis och sås.
Lagar helst: Mer vegetariskt, provar lite nytt.

Varför är BFF spännande?
Tar tillvara på våra egna produkter t ex rotfrukter, då behöver man inte importera.
Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimatet?
Balans. ”Berikar maten”. Bor i en bygd med mycket nötkött, håller landskapen öppna, äter bara svenskt kött.

BFF
Best Food Forever

Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 700 g 3N Morotsmix
- 100 g gul paprika
- 150 g majonnäs
- 50 g 3N Rödlök tärnad
- salt
- vitpeppar
- ev citronsaft och zest

Gör så här:

Finstrimla paprikan ca 1 mm fina strimlor.
Blanda paprika, Morotsmix och tärnad Rödlök. Vänd ner majonnäs.
Smaka av med salt och vitpeppar och eventuellt en skvätt citronsaft och lite zest.

Namn: Ros-Marie Nilsson
Arbetsplats: Centralköket Götene
Kommun: Skara Götene
Favoritmat: Kålpudding
Lagar helst: Panerat kött, fisk och köttfärs.
Varför är BFF spännande?
Roligt att prova nya saker, nya rotfrukter. Det var jättekul att få med det på våra skolor.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?
Äter mindre kött med mer sallad och rotfrukter.

Namn: Lisa Falk
Arbetsplats: Centralköket Götene
Kommun: Skara Götene
Favoritmat: Husmanskost och fisk
Lagar helst: Mycket fisk och även biff. Barnbarn på middag – köttfärssås.
Varför är BFF spännande?
Bra att man tänker på vad man stoppar i grytorna och på de som kommer efter.
Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimat?
Ja, blandar upp med mer grönsaker än tidigare.

8. Sandvikens röda raita

Namn: Mahyar Beigi
Arbetsplats: Centralköket
Kommun: Sandviken
Favoritmat: Wok
Lagar helst: Mat fri från gluten och mjölk, man kan leva ett normalt liv utan gluten och mjölk.

Varför är BFF spännande?
Kul att utveckla och utvecklas.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja, laga med minsta energiåtgång som möjligt t ex wok. Använda produkter som inte skadar naturen.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 100 g 3N Rödbeta strimlad
- 2 dl turkisk yoghurt 10 %
- 1 msk spiskummin
- 2 tsk sirap
- 1 msk rapsolja
- salt
- peppar

Gör så här:

Koka de strimlade rödbetorna med lite salt, i ugn på kombi i 10-15 minuter. Kyl ner. Vänd försiktigt ner sirap och olja i yoghurten och tillsätt spiskummin. Blanda i de kalla rödbetorna i yoghurtblandningen. Smaka av med salt och peppar.

BFF

Best Food Forever

9. Perstorps picklade rotsallad

Namn: Linnea Landgren
Arbetsplats: Rosenhills Centralkök
Kommun: Perstorp
Favoritmat: Kyckling – allt med kyckling.
Lagar helst: Grytor - kyckling.

Varför är BFF spännande?
Innan tyckte jag att vegetariskt var sådär.
Nu när jag lagat med Johan – spännande.
Provat nya smaker på ett positivt sätt.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja. Försöker dryga ut så mycket som möjligt utan att det tar över.
Rotfruktsbas – biffar, grytor och den är speciellt bra i kall sås.

Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 200 g 3N Morotsmix
- 200 g 3N Rödbetor rivna
- 6 st vitlökar, solo
- grovmalet salt
- 12 msk rostade sesamfrön

Till lag:

- 3 dl vatten
- 2 dl socker
- 1 dl ättika

Gör så här:

Koka upp vatten, socker och ättika. Smaka av lagen med salt. Hacka vitlöken och blanda med Morotsmix och rivna Rödbetor. Häll över den varma lagen och låt svalna. Går bra att göra dagen innan.
Vid servering, sila av rotfrukterna och varva med rostade sesamfrön.
Lagen kan återanvändas.

Namn: Mats Landgren
Arbetsplats: Centralskolan (skolrestaurang)
Kommun: Perstorp
Favoritmat: Fisk
Lagar helst: Lagar mycket fisk och asiatiskt.
Varför är BFF spännande? Man måste börja med sig själv. Brinner för att man måste ha till förändring – mer vegetariskt.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?
Jag vet vilka produkter som är bra att använda för klimatet. Bra att informationen kommer ut. Vad det kostar att producera nötkött. Bra att börja med skolan.

BFF
Best Food Forever

10. C4 Polkan

Namn: Li Eklund
Arbetsplats: Hammarskolan
Kommun: Kristianstad
Favoritmat: Vanlig husmanskost.
Lagar helst: Vi älskar pasta och pastasåser, stekar och grytor.

Varför är BFF spännande?
Hela konceptet är jätteroligt. Kul att få barnen att förstå hur lite grönsaker påverkar jämfört med kött.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja, tänka mer miljövänligt, köper mindre kött, mer rotfrukter både privat och på jobb.

Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 150 g 3N Gulbeta
- 300 g 3N Polkabeta
- 150 g 3N Morotsmix
- 3 msk olja
- 2 tsk citronsaft
- salt
- svartpeppar

Gör så här:

Strimla gulbetorna. Dela polkabetorna i 4 delar och skär i tunna skivor. Blanda ihop rotfrukterna. Tillsätt olja och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.

Medskapare: Josefin Karlsson

BFF

Best Food Forever

11. Östbetor

Namn: Sandra Jansson
Arbetsplats: Bruksgymnasiet
Kommun: Östhammar
Favoritmat: Grillat, rotfrukter och sås
Lagar helst: Köttfärssås och spagetti

Varför är BFF spännande? Man har inte tänkt så mycket på klimatet förrän nu. Tips på vad man kan göra.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?
Ja och nej. Väljer inte havregryn utan mer potatis som stärkelse.

Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Strimlade rödbetor
- 1 dl olivolja
- 1/2 dl limejuice
- svartpeppar
- salt
- 100 g tärnad lagrad ost
- 1/2 klyfta pressad vitlök

Gör så här:

Blanda olivolja, limejuice och pressad vitlök. Smaka av med salt och peppar.
Vänd ner de strimlade rödbetorna. Låt dra, gärna över natten.
Lägg upp och varva med osten. Servera.

Medskapare: Maria Andersson

Namn: Anne-Marie Eriksson
Arbetsplats: Österbyskolan
Kommun: Östhammar
Favoritmat: Husmanskost som t ex pölsa
Lagar helst: Husmanskost

Varför är BFF spännande?
Måste tänka om ifall det ska räcka.
Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?
Ja vi måste tänka om, minska köttkonsumtionen.

BFF
Best Food Forever

Klimatsmart – såklart!

Under våra workshops har vi haft förmånen att få träffa några viktiga personer angående klimatsmart mat i skolor och förskolor – de som arbetar i verksamheten, och fått ta del av deras erfarenheter. På våra workshops diskuteras klimatet och många nya idéer och tankar kommer upp. Här får ni ta del av några av dessa:

Hur kan man minska matsvinnet i våra skolor och förskolor?

"Förklara varför det är viktigt att minska matsvinnet. Samarbete med pedagoger, bl a schema - tid att äta."
"Ta bort buffé. Sätt gränser för barnen att inte äta enbart animaliskt. Mindre tallrikar till barnen."
"Mindre enheter på produkterna, ca 1 kg. Inte laga för mycket mat. Information till små barn redan från början på ett enkelt sätt."

Hur kan barn och ungdomar bli mer delaktiga i hur deras matvanor påverkar klimatet?

"Information, kunskap. Få med skolans personal."
"Vara med i köket. Lära barnen att odla och att de får smaka. Visa, förklara, diskutera. Önska rätter. Vegetariska dagar, bjuda in föräldrarna. Färdigrätter ska tänka mer klimat."
"Man måste börja tidigt med informationen om matens inverkan på klimatet. Kanske ingå i undervisningen. Medias påverkan om klimatsmart mat."
"Tidigt redan i förskolan. Schemalagd lunch upp till nian."

BFF
Best Food Forever

Hur kan tanken om vegetariskt och klimatsmart spridas på ett bra sätt till föräldrar och övrig personal?

”Konkret information – varför, mer kontakt med föräldrar t ex möten.”
”Informera, visa, diskutera, få uppleva maten och smaka på den. Inte kalla det för alternativ med vegetarisk mat. Att få in mer klimatsmart bland färdigrätter, dryga ut biffarna med rotfrukter.”
”Provsmakning, inget fegkryddande, vi måste lära oss att tänka om. Kalla det inte vegetariskt utan bara t ex lasagne så blir det mer naturligt.”
”Att maten är 50 % vegetarisk. Få bort den negativa laddningen i ordet vegetarisk. Arbetet med klimatsmart mat ska vara med i läroplanen.”

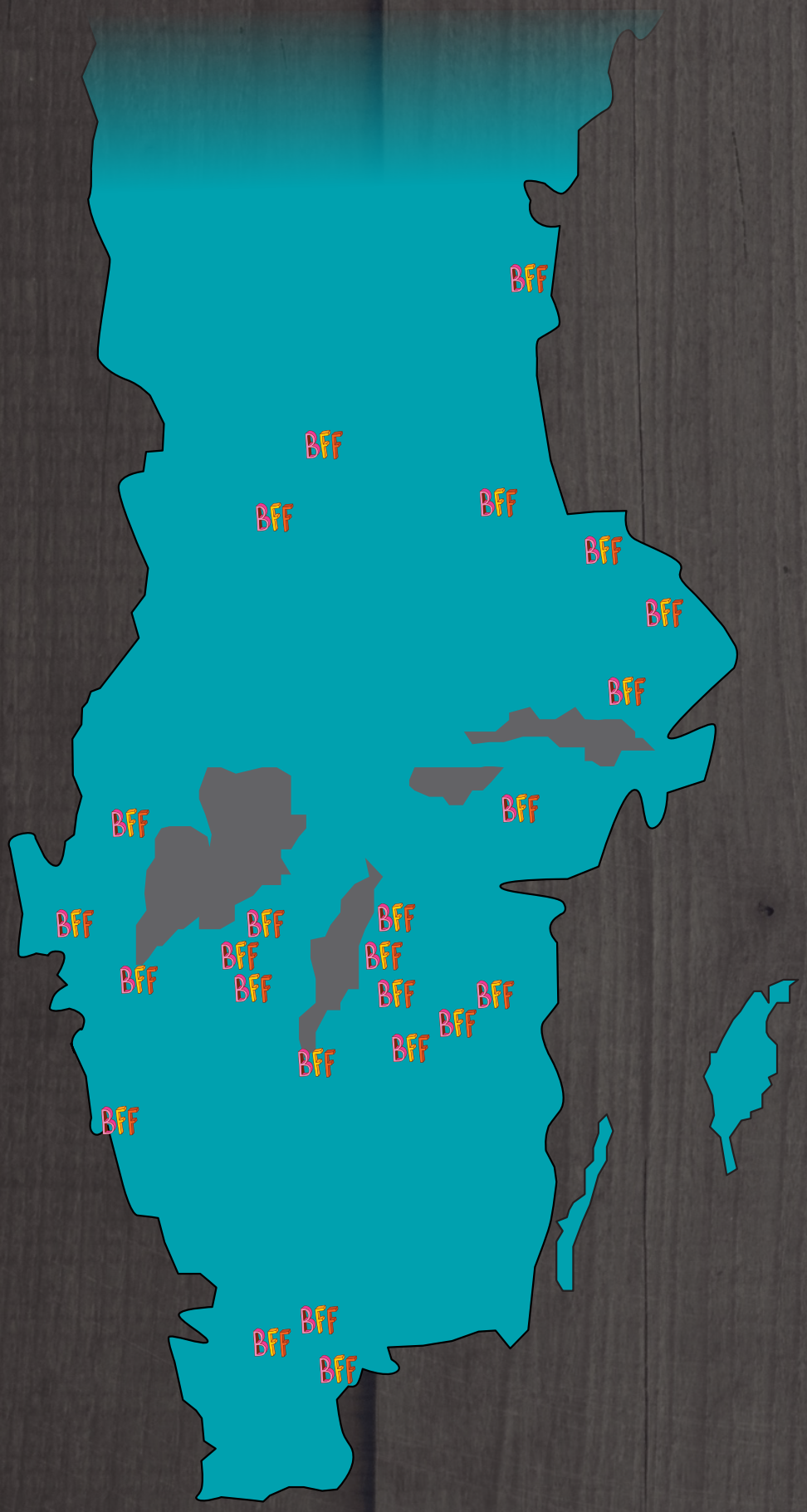
Rotfrukter är klimatsmarta för att de växter på friland i närområdet, behöver ingen energi för uppvämning i växthus och transporteras kortare sträcka än imporerade grönsaker. Och dessutom är rotfrukter fulla av vitaminer, mineraler och nyttiga kostfiber.

I vilka maträtter kan man få in mer rotfrukter?

- Korv Stroganoff
- Köttfärssås
- Gratänger på rotfrukter
- Palsternacka i potatismos
- Veckans sallad
- Köttfärsrätter
- Lasagne
- Biffar
- Grytor
- Pajer
- Soppor

BFF – Best Food Forever

Kommuner som har haft klimatsmarta temaveckor från start 2016–2018:



- Bengtsfors
- Boxholm
- Falköping
- Flen
- Götene
- Jönköping
- Kinda
- Knivsta
- Kristianstad
- Kungsbacka
- Malung
- Mora
- Motala
- Munkedal
- Nordanstig
- Osby
- Perstorp
- Sandviken
- Skara
- Sälen
- Tierp
- Tranås
- Vänersborg
- Ydre
- Åtvidaberg
- Östhammar

Kommuner som kommer att ha temaveckor 2019:

- Bollnäs
- Enköping
- Höganäs
- Jönköping
- Karlshamn
- Nykvarn
- Olofström
- Rättvik
- Söderhamn
- Västervik

Att ha rotfrukter på salladsbordet är ett första steg för bättre hållbarhet och mindre klimatpåverkan och en enkel väg som alla kan gå. Dessutom är det hälsosamt och gott.
/Thomas

Med en rejäl rotfruktssallad före huvudrätten kan portionsstorleken minskas både i slott och koja. Bra både för köksekonomin och klimatet.
/Johan

För mer information om BFF – Best Food Forever:

Thomas Lidén
t.liden@avikonorden.se
tel: 070-311 25 76

Johan Uematsu
j.uematsu@avikonorden.se
tel: 072-050 38 20