

SKOLKÖKETS LILLA GRÖNA

20 tips för en mer hållbar värld.

INNEHÅLL

Hållbarhet	6	Delaktighet	23
Matsvinn	9	Energi	27
Odling	13	Natur	31
Utbildning	17	Grönsaker	35



Välkommen till Skolkökets lilla gröna!

I den här broschyren hittar du 20 konkreta tips för dig som serverar mat till världens viktigaste matgäster. Många saker gör du kanske redan. Andra saker har du kanske funderat på men ännu inte kommit till skott med. Så är det ju ofta. Vi vill. Massor. Men sedan kommer det där som kallas tid emellan och då kan man behöva bli påmind och där kommer vi in i bilden.

Lycka till med ditt hållbarhetsarbete!

De globala målen – en snabbrepris!

I september 2015 antog FN:s medlemsländer en universell agenda för hållbar utveckling. Denna kallas Agenda 2030 och innehåller i sin tur 17 globala mål som finns till för att uppnå följande viktiga saker. 1. Att avskaffa extrem fattigdom. 2. Att minska ojämlikheter och orättvisor i världen. 3. Att främja fred och rättvisa. 4. Att lösa klimatkrisen.

Vill du veta mer om de 17 målen och 169 delmålen till exempel? Gå in på globalamalen.se!





Världen ska
halvera det globala
matsvinnet till 2030!
Hjälp till du också!

Matsvinn:

Visste du att matsvinnet står för 8 - 10 % av den globala klimatpåverkan och att 1/3 av all producerad mat slängs? Trist läsning, va? Då kan vi fortsätta att dra ner stämningen genom att berätta att vi i Sverige slänger 1,3 miljoner ton matavfall per år enligt Naturvårdsverket.

Du hör ju. Vi måste göra någonting. Men vad? Bläddra vidare så har vi några förslag på hur du och din skola kan vara med och göra skillnad!

1. Gör något användbart av matresterna!

Skalat gurka?

Torka skalet och mal det till ett pulver som du kan smaksätta dina rätter med.

Skalat banan?

Använd det som gödning till dina tomatplantor. Linda bara ett bananskal runt foten på plantan och låt den absorbera bananens näringsämnen under hela odlingssäsongen.

Skalat potatis?

Friterat potatisskal brukar inte göra någon besviken. Tvärtom.

Som du ser finns det många och till och med roliga knep för att minska mängden matrester.

2. Anordna en matsvinnstävling!

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

3. Lyssna på barnen!

Låt eleverna önska måltider för att få koll på vad de egentligen tycker om och skapa en extra motivation till att uppnå målet med mindre matsvinn. Kanske kan man till och med ha en hel vecka med önskemåltider om det går riktigt bra!

4. Ha skåprensarveckor!

Skåprensarveckor är ett bra sätt att ta vara på mat som börjar närma sig sista förbrukningsdag eller sitt bäst före-datum. Det är dessutom ett kul och kreativt sätt för personalen att komma på nya rätter av råvaror som redan finns att tillgå. Ett mål kan vara att låta åtminstone en rätt på menyn vara "skåprensarrätter" den eller de veckor som ni går igenom skåp och skafferier.

5. Ta hjälp av vårt verktyg!

Wise Up On Waste är verktyg som är framtaget för att kök som ditt ska kunna mäta och spåra sitt avfall. Verktuget hjälper dig att identifiera vad det är som genererar avfallet, och hur du ska göra för att minska såväl spill som kostnader. Och apropå kostnader så är vårt verktyg självklart gratis för dig att använda.

Koll på orden?

Matavfall: summan av matsvinn och oundvikligt matavfall. Exempel på oundvikligt matavfall är ben och skal. Fast du som läst våra tips vet ju vad du kan göra med skalen.

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



Odling:

Att tidigt få en förståelse för var maten kommer ifrån och att den liksom inte bara dyker upp av sig själv i matbutiken, är viktigt. Förståelse och respekt för maten leder till en större respekt för naturen och klimatet. Dessutom är det roligt att äta något som man själv har kämpat för! På nästa sida får du några tips på hur du enkelt kan jobba med odling på din skola.

6. Odlar loss!

Starta en odling på skolområdet. Det är både klimat-smart, roligt och lärorikt. Och om odlingarna blir riktigt lyckade kanske ni till och med sparar in en slant. Att odla är både ett kul och pedagogiskt sätt att lära sig om naturens kretslopp och en resa som eleverna kan vara med på hela vägen. Från frö till skörd. Och finns det inte möjlighet att ha en större utomhusodling kan man alltid odla inomhus.

7. 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

Fyra enkla saker att odla i ett klassrum eller i en skolrestaurang.

TOMATER: Tomater kan frodas i både trädgård och krukor.

SALLAD: Vem tackar nej till närodlat och skolodlat sallad?

KRYDDOR: Alla typer av kryddor är ett säkert kort som går lätt att odla inomhus.

GRODDAR: Den goda och nyttiga grodden är både rolig och enkel att odla!



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 klimat-hjältar!

8. Utbilda din personal!

Köket är navet i din skolas hållbarhetsarbete och är inte kökspersonalen med på tåget blir det svårt att lyckas. Hitta spännande utbildningar för dig och din personal och visa att hållbarhet är något ni vill lära er mer om! Er kunskap bidrar till att forma morgondagens klimathjältar!

9. För samman skolämnena och köksarbetet!

Är det kanske dags för en temavecka där mat och historieundervisning kopplas samman? Eller vill du hellre koppla ihop mat och geografi genom att testa rätter från olika delar av landet och från olika delar av världen? Endast fantasin sätter gränser för vilken kunskap som kan vävas samman med just mat.

Koll på orden?

Måltidspedagogik:

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: maltidspedagogik.se



Sapere och Måltidspedagogik är två vedertagna metoder för att få barn att lära sig våga smaka och äta olika sorters mat.



Koll på orden?

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

Sapere tips

1. Börja med att utforska de olika sinnena.

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 knäckebröds-gubbe av pålägg eller gör ett konstverk av rotfrukter!



Delaktighet:

I skolan formas våra demokratiska medborgare. Där lär vi oss om både vilka rättigheter och skyldigheter vi har. På nästa sida hittar du några tips på hur du kan göra eleverna på din skola både engagerade i och medvetna om hållbarhetsfrågor.

10. Släpp in eleverna i köket

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.

11. 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. Utforska elevernas smarta idéer och låt alla vara med och tycka till och bestämma om vilken riktning skolans hållbarhetsarbete ska ta.

12. Bjud in en föreläsare

Inspiration och pepp är ofta a och o när man vill få till en långvarig förändring. Låt därför lusten vara drivande och visa att det kan vara både spännande, roligt, viktigt och kreativt att leva klimatsmart. Bjud in intressanta föreläsare till skolan och låt gärna elevernas föräldrar vara med och lyssna också.

Bonustips:

Om ni är en skola med äldre elever kanske ni kan låta en elevkommitté ansvara för att boka in föreläsarna?





Energi:

För många är energi ett tråkigt och svårbegripligt begrepp men faktum är att det inte behöver vara så krångligt. Här kommer tre enkla tips på energiområdet som passar både den teknikintresserade dess motsats.

13. Minska plastanvändningen!

Minimera all användning av plast. Särskilt engångsprodukter.

14. Tänk på vattnet!

Livsmedelsproduktionen kräver stora mängder vatten. Genom att göra eleverna medvetna om hur man minskar sin vattenkonsumtion gör samhället, klimatet och skolköken stora vinster.

15. Tänk enligt Kyotometoden!*

Kyotopyramiden är otroligt användbar för den skola som vill minska sin klimatpåverkan. Kyotopyramiden har tagits fram av Skandinavien's största oberoende forskningsinstitut, norska Sintef, i samarbete med den norska statliga bolånebanken Husbanken. Den har blivit allmänt vedertagen inom modern byggt teknik i Skandinavien.

* 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, även om det är lätt att glömma. Därför är det kanske inte konstigt att så kallade Gröna promenader, alltså promenader i skog och mark där man plockar ätbara saker, blivit en trend. Din skola kan också ge sig ut i skog och mark och på så vis öka förståelsen för naturens betydelse.

16. Gå ut

Gå ut och plocka ätbara saker i det vilda och laga mat över öppen eld med det som ni har hittat. Det är ett bra sätt att visa att mat inte bara finns på platser som odlas av människan.

17. Gör 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 och hälsa på hos stora och små företag som arbetar med livsmedelsförädling. Allt för att de ska få en förståelse för hela livsmedelskedjan. 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.

18. Dra ner på köttet!

Ett enkelt sätt att dra ner på köttkonsumtionen är att använda mer grönsaker i rätter som redan finns på menyn. Varför inte öka mängden broccoli och minska mängden skinka i en paj? Våga testa er fram. I många fall är det långsamma men genomtänkta förändringar som vinner i det långa loppet. Och kom ihåg; varje steg mot hållbarhet är en vinst!

19. Säg ja till "fula" grödor!

Arbeta för att kommunen ska köpa in "fula" frukter och grönsaker. Att fullkomligt användbara råvaror slängs på grund av ett mindre attraktivt yttre, är ingenting annat än ett enormt resursslöseri.

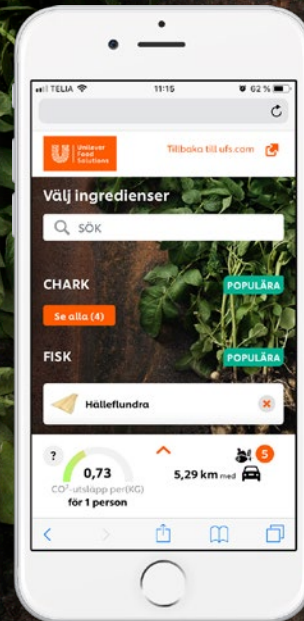
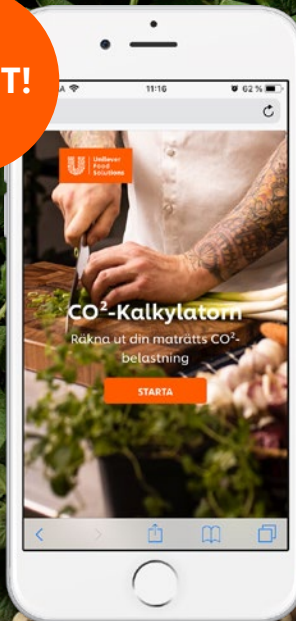
20. Ha helvegetariska dagar!

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

Bonustips:

Med hjälp av vår CO₂-kalkylator kan du enkelt räkna ut hur stor CO₂-belastning en viss maträtt har, identifiera var de största miljöbovarna gömmer sig och hitta alternativ som är schysstare mot miljön. Ett enkelt och faktiskt ganska roligt sätt att jobba klimatsmart.

NYHET!





Ekologiska buljonger

Vi vet att hållbarhetsarbete tar mycket tid och att tid ofta kan vara en bristvara, inte minst i skolans värld. Testa gärna Knorrs ekologiska buljonger, det är ett bra val för miljön och ger dig mer tid att jobba med alla dessa tips vi gett er!

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

unileverfoodsolutions.se

Ett sista tips!

Letar du efter någon av våra filmer? Titta in på vår hemsida under fliken UFS TV, så hittar du alltifrån Storköksvardag med Martin till Gott Snack med Danne & Rya.



För senaste nytt och massvis av inspiration, följ oss gärna på sociala medier. Vi heter @unileverfoodsolutionsse



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.