

3 SKÄL ATT SERVERA SVENSKT KÖTT

INOM OFFENTLIGA MÅLTIDER



#SvensktKött

Varför ska man servera svenskt kött inom offentliga måltider?

Gott, näringsrikt, hållbart och inom budget. Det är mycket att ta hänsyn till när man ska planera måltider i offentliga kök. Hur ska man göra när budgeten eller klimatutsläppsmålen stramas åt? Är det en bra lösning att minska på köttet? Eller har det svenska köttet en självklar plats i de offentliga köken?

1. Lite kött ger mycket näring för pengarna

En tumregel för att äta hälsosamt är att välja en näringsrik och varierad kost. Det kan låta enkelt, men ändå är det ofta just det som är utmaningen för såväl yngre som äldre. Både barn och äldre äter ofta dessutom mindre och behöver därför mycket näring i små portioner. Mat, som är lagad av livsmedel med särskilt hög näringstäthet, är ett smart sätt att öka näringsvärdet i måltiderna.

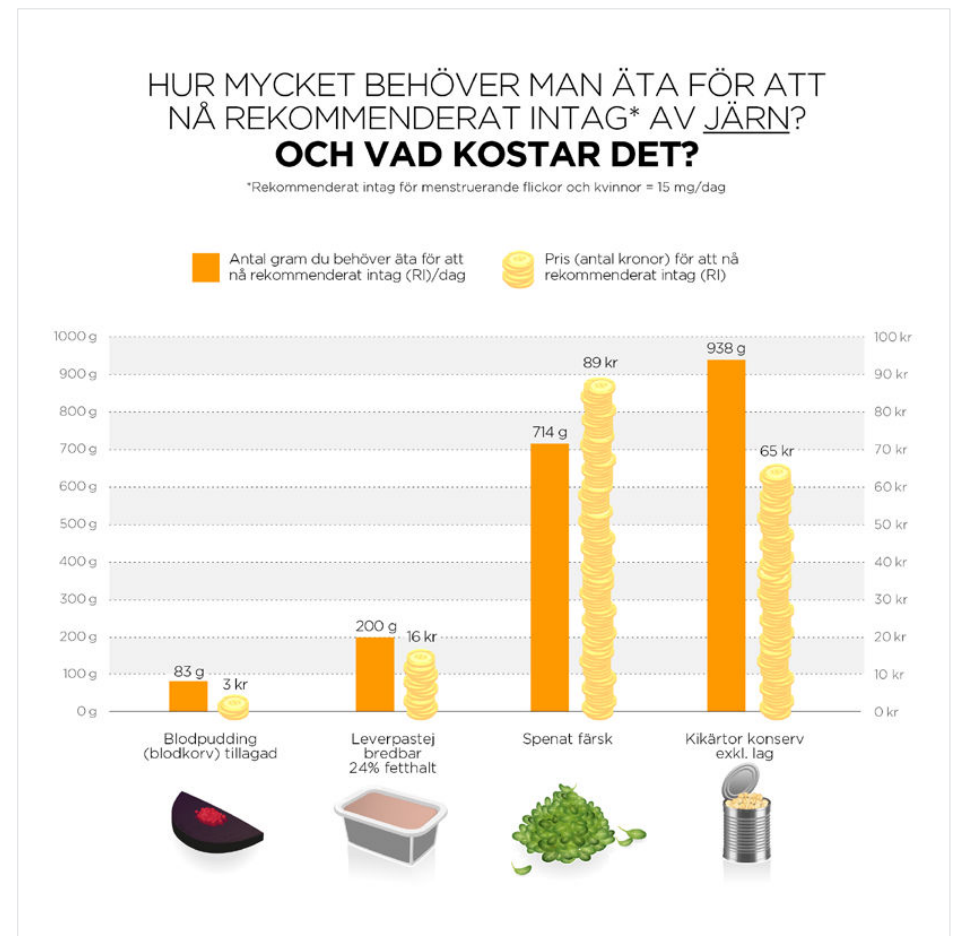
Då näringsämnen som protein, vitamin B12, järn och zink finns i relativt stor mängd i gris-, nöt- och lammkött, ger produkter som köttfärs, blodpudding och leverpastej – mycket näring för pengarna.

Visste du att järn i kött är lättare för kroppen att ta upp, jämfört med det järn som finns i vegetabilier?

Genom att äta en liten mängd kött i måltiden bidrar köttet inte bara med protein, vitaminer och mineraler – det bidrar också till att kroppen lättare tar upp järnet från vegetabilerna i måltiden. Blodpudding och inälvsmat innehåller extra mycket järn. Lamm- och nötfärs innehåller ungefär dubbelt så mycket järn som kyckling.

Livsmedelsverkets undersökning visar att nästan 1 av 3 unga tjejer har tecken på järnbrist. Det beror på att tjejer generellt behöver mer järn än killar, eftersom tjejer förlorar järn vid menstruation, samtidigt som de ofta äter mindre kött (Riksmaten Ungdom 2016-17).

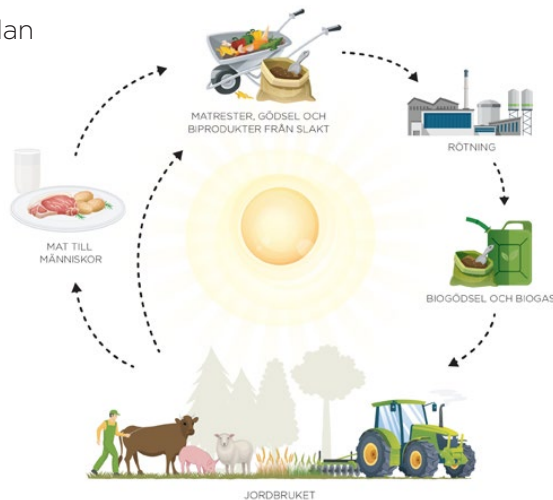
Kött, inälvsmat och blodmat är väldigt näringstäta livsmedel som bidrar med mycket näring i liten mängd. Köttfärs, lever och blodpudding är exempel på mat som är prisvärd och därmed ger bra med näring för pengarna.



2. Svenskt kött bidrar till en mer hållbar matproduktion

Ofta sätts det likhetstecken mellan hållbarhet och klimat när man tittar på hur mat produceras, men hållbarhet är så mycket mer än bara klimat.

Hållbarhet handlar också om andra miljöparametrar som exempelvis biologisk mångfald, cirkulär matproduktion, användningen av kemiska bekämpningsmedel, vattenanvändning och matsvinn. Hållbarhet är också att använda resurserna vi har i vår närhet på ett ansvarsfullt sätt.



Gräs kan växa i hela Sverige och det finns en stor andel åkermark som inte är lämplig för att odla annat än foder på. Sverige har därför bra förutsättningar för animalieproduktion och vi ligger dessutom långt fram i arbetet med miljömässig hållbarhet. Ser man till klimatpåverkan ligger svenskt kött lägre än det globala genomsnittet för kött. Jämför man kött med vegetabilier har kött ett högre klimatavtryck, eftersom det går åt mer resurser. Men i Sverige är det ofta resurser som gräs och mark, där vi ändå inte skulle kunna odla andra grödor.

Djuren är viktiga för en hållbar matproduktion. Betande djur bidrar till biologisk mångfald, något som är viktigt för odlingen av vegetabilier. Nötkreatur och grisar kan äta sånt som vi inte kan eller vill äta – det kan vara spannmål av lägre kvalitet eller rester från livsmedelsindustrin. Det gör att vi kan få mat av det som annars skulle gå till spillo. Djuren producerar också gödsel som blir näring till åkrarna och som genom biogas kan producera fossilfria drivmedel.

Servera svenskt kött så tar du hänsyn till både klimat, miljö och hållbarhet i stort. Välj svenskt lamm-, gris- eller nötkött när du köper kött och kombinera det med mycket vegetabilier och fullkorn.

3. Svenskt kött stärker vår beredskap och försörjningstrygghet

I kristider är det ingen garanti att vi har tillgång på mat, men chanserna ökar om vi har en robust livsmedelsproduktion i Sverige. För det behöver vi aktiva lantbruk och aktiva livsmedelsföretag även i säkra tider.

Djuruppfödningen fungerar som motorn i den svenska livsmedelsförsörjningen. Tack vare den får vi gödsel för att ge näring till våra odlingar och mat från marker där det inte går att odla grödor för människor. Under vinterhalvåret produceras ingen mat på landets åkrar, men året om pågår matproduktionen för fullt i stallarna. Svenskt kött är därmed alltid i säsong och fungerar som ett viktigt beredskapslager vi behöver vara rädda om.

Att köpa svenska råvaror av både vegetabilier och animalier är en investering i vår beredskap. På så sätt stärker svenskt kött vårt gemensamma civilförsvar och vår försörjningstrygghet. Kom också ihåg, att även i tider när det inte är kris bidrar svenska lokala livsmedelsproducenter och livsmedelsföretag till arbetstillfällen, skatteintäkter, levande landsbygd och ett levande näringsliv.





6 tips till dig som gör inköp till offentliga kök

- 1. Välj svenskt kött och svenska råvaror** vid inköp och upphandling.
- 2. Sätt mål om andel svenskt kött och svenska råvaror** som köps in och följ upp målen.
- 3. Informera gästerna** om att ni serverar svenskt kött och svenska råvaror och varför.
- 4. Välj udda styckningsdetaljer och laga inälvsmat,** det är både prisvärt och näringsrikt.
- 5. Jämför inte bara klimatavtryck när måltider planeras.** Titta också på annan miljöpåverkan som biologisk mångfald eller korta transportsträckor vid inköp.
- 6. Jämför inte bara pris utan också matens näringsinnehåll.** Det viktigaste är inte att maten är billig utan att få mest näring för pengarna.
- 7. Tänk helhet!**

Hur får man ihop helheten?

Gott, näringsrikt, hållbart och inom budget är svårt att få ihop. Kontakta gärna oss på Svenskt Kött om ni vill resonera vidare kring hur man kan tänka.

Svenskt Kött är en varumärkesoberoende organisation och en mötesplats för dig som vill diskutera, inspireras och lära dig mer om svenskt kött och dess mervärden. Vi berättar varför du ska välja svenskt nöt-, gris- och lammkött.

Vill du ha mer information eller att vi ska komma ut till din verksamhet och prata om dessa frågor? Kontakta oss: info@svensktkott.se eller 010-184 26 00

#SvensktKött