HÅNDBOK FOR

Et bærekraftig måltid

Til deg som vil lage
bærekraftig og økologisk mat
for andre

Matvalget

Oppskriften på *Et bærekraftig måltid*

1. **Lag mat fra bunnen av**
2. **Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn**
3. **Tenk sesong**
4. **Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat**
5. **Reduser matsvinnet**
6. **Bruk mer økologisk**

Å lage mat etter disse rådene er ikke komplisert, men handler om en helhetlig tilnærming som til sammen gjør at vi kan servere god, bærekraftig mat, uten at det trenger å øke kostnadene.

Innhold

1
Et bærekraftig måltid i praksis s. 4

2
Gode eksempler s. 22

3
Hvorfor økologisk mat s. 32

4
Sertifiseringsordninger for økologisk og bærekraftig mat s. 40

Forord

Vi som lager mat til mange er så heldige at vi kan utgjøre en forskjell. Ikke bare handler vi store mengder råvarer og kan støtte opp om bærekraftige produsenter, øke etterspørselen etter miljøvennlige råvarer og bidra til innovasjon, men gjennom maten vi serverer kan vi påvirke og bevisstgjøre virkelig mange mennesker.

Landbruk og matproduksjon, fra jord til bord, er beregnet til å stå for 25% av menneskeskapte klimagassutslipp[I II] i verden i dag. I tillegg bidrar landbruket til avskoging[III], forurensing og overforbruk av ferskvannsressurser[IV V], reduksjon av biologisk mangfold, spredning av forurensende kjemikalier i jord og vann[VI] og bruker flere ikke-fornybare ressurser som fosfor og andre mineraler[VI]. Fordi vi alle handler globalt, er dette et felles ansvar. Selv om dette er dystre tall, kan vi også se på det som en helt konkret mulighet til å bidra der det gjelder!

En tallerken med mat kan være akkurat det bindeleddet folk trenger for å forstå verdien av et godt landbruk, av god dyrevelferd og sunn havforvaltning. Vi kan bevare og videreutvikle kultur, og gjøre folk stolte av sin lokale identitet, og vi kan løfte frem bonden og fiskeren til den plassen de fortjener. Ingenting overbeviser så mye som et godt måltid!

I denne håndboken har vi samlet noen grunnleggende prinsipper, praktiske råd og inspirerende eksempler som vi håper kan hjelpe deg som har lyst til å legge om til flere bærekraftige måltider på kjøkkenet ditt.

OSLO, 2017.

BÆREKRAFT

Begrepet bærekraft ble allment kjent etter at FN-rapporten «Vår felles fremtid» ble fremlagt av Brundtlandkommisjonen i 1987. En bærekraftig utvikling defineres som en «utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov». I **kapittel 3** kan du lese mer om bærekraft og hva økologisk mat er.

Et bærekraftig måltid ***i praksis***

— 1 —

Hvordan gjøre endringer i kjøkkenet

Ingen kjøkken er like. Når vi skal legge om til *Et bærekraftig måltid,* så må vi tenke helhetlig på vårt eget kjøkken: hvordan vi jobber, hvem vi serverer og hvilke forutsetninger vi har. En barnehage vil trenge andre løsninger enn for eksempel en kantine eller en café.

Når vi har bestemt oss for å gjøre endringer, er det lurt å gjøre én ting om gangen. Vi må sette mål og tenke gjennom hva som må forandres for å komme dit. Det kan være lurt å ta det opp med lederen, og å søke støtte og inspirasjon fra profesjonelle veiledere og andre tilsvarende kjøkken som har gjennomført en lignende endring.

Dette kapittelet gir praktiske råd for hvordan vi kan gå fram på ditt kjøkken for å klare dette. Gjennom å lage en handlingsplan, planlegge menyen, finne ut hvilke produkter vi kan kjøpe og å tenke gjennom hvordan gjøre innkjøp, kan vi ganske enkelt få til store endringer.

Spis mat, ikke så mye, og mest grønnsaker.

MICHAEL POLLAN

Lag mat fra bunnen av

Når vi lager mat fra bunnen av blir de enkelte råvarenes kvalitet desto viktigere og resultatet blir både bedre og mer næringsrikt enn ved å bruke halvfabrikata. Legger man sitt eget arbeid til gode råvarer blir også maten viktigere, både for den som lager den og den som får maten servert. Når maten blir viktigere, reduserer vi både svinn og kostnader, mens kvaliteten går opp.

Å lage mat fra bunnen krever planlegging, men det åpner mange dører. Ved langtids varmebehandling kan vi benytte oss av rimeligere stykningsdeler eller belgfrukter som trenger mer tid, men som gir mye smak til en billig penge. Gryter og supper åpner for å bruke mer restemat og dermed redusere svinn.

Virkelig godt brød er dyrt, men ikke når vi baker eget. Selv på et hektisk storkjøkken er det mulig å få til god brødbakst. Ved å sette deigen til etterheving i form på kjøl over natten, er emnene klar for ovnen på morgenen.

Det er også enklere å bruke mer økologisk mat hvis vi lager mat fra bunnen av. Utvalget av økologisk hel- og halvfabrikat er ofte begrenset. Dette gjelder også ferdigkuttede/-strimlede/-vaskede grønnsaker som ofte letter hverdagen i en storhusholdning. For kjøkken som er avhengig av å bruke slike produkter, er det viktig med en god dialog med leverandører eller andre kjøkken i nærheten for å etterspørre økologiske ferdigtilberedte grønnsaker.

Kanskje behøver kjøkkenet noe nytt utstyr for å kunne lage mat fra bunnen av. En god kombidamper, en grønnsakskutter eller en eltemaskin kan være akkurat det kjøkkenet trenger, og kan være besparende på sikt. Vi kan snakke med leder og forklar gevinstene med bedre utstyr i kjøkkenet og mer matlaging fra bunnen av: bedre kvalitet og smak på maten, reduserte matkostnader og bedre arbeidsmiljø for de kjøkkenansatte.

Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn

Grønnsaker, belgvekster og korn er næringsrike og rimelige matvarer. Med disse kan vi lage gode, mettende retter med mindre kjøtt, spise mer variert og med enkle grep øke andelen økologisk mat i den daglige kosten, samtidig som det er økonomisk besparende.

Grønnsaker som rotfrukter og mange kål- og løksorter er lagringsdyktige, billige og tilgjengelige hele året. Alle disse er fantastiske kilder til sødme og dybde til kjøkkenet vårt og er på toppen av det hele nesten alltid rimelige å kjøpe. Bakt i ovn eller langsomt brunet i pannen kan også disse være gode kjøtterstattere på en grønn meny.

Vår sivilisasjon er bygget på korn. Det finnes sorter og arter for et hvert klima. Her i Norge dyrkes det hvete, emmer, spelt, rug, havre, bygg og mange flere. Brød, grøt og velling er kjent for mange, men alle kornsorter kan også kokes som ris; til risotto, til suppegarnityr eller kokt og kaldt som basis i salater. Korn har lang holdbarhet, og i forhold til energimengde er det kanskje den billigste råvaren vi har på kjøkkenet. Kornhylla i tørrvareskapet er en liten gullgruve.

Belgvekster som erter, bønner og linser er også veldig energitette, billige og har lang holdbarhet. Denne råvaren gir i tillegg næring tilbake til jorda de står i, og er dermed en miljøvinner. Dette kan du lese mer om i kapittel 3. Siden de både er utmerkede kilder til protein, og ofte har en kjøttlignende smak, det vi kaller umami, egner de seg utmerket som en erstatter for nettopp kjøtt i et bærekraftig måltid.

I Norge er for eksempel ertesuppe en vanlig måte å bruke belgvekster på, men det finnes mange andre muligheter. I eksotiske kjøkken som India og Mexico er belgfrukter mer sentralt enn hos oss. Vi kan la oss inspirere og lære oss nye oppskrifter – for eksempel taco med bønner, hummus av gule erter eller deilig linsecurry. Når råvaren er integrert i kjøkkenet, blir det lettere å være kreativ og finne på nye ting.

Økt bruk av belgvekster gir muligheten til å servere bærekraftige måltider, øke matkunnskapen, spise mer variert og med enkle grep øke andelen økologisk mat i den daglige kosten.

Jordbær i juli, og ikke til jul! Råvarer i sesong smaker bedre, og prisen er ofte lavere. Når vi jobber med sesong slipper vi store kostnader og utslipp fra transport, og vi kan jobbe med lokale bønder. Det gir mening å bli servert rabarbra mens den fortsatt strutter i hagen utenfor.

De norske sesongene gir også mening på et dypere plan. Om sommeren bugner det av frukt og grønt, og det varme været ber om en lettere meny basert på ferske vekster. Med høststormer, vinterkulde og mørke, kommer også sesongen for kjøtt, fisk og appetitten på kraftigere kost. Her passer det dessuten godt å bruke tørkede kornsorter og belgfrukter som er energirike og holdbare hele året.

Norske lagringsgrønnsaker som kål og rotfrukt er fantastiske råvarer som varer omtrent hele året. Når det bugner av norske frukter og grønnsaker fra juli til oktober, bruk det. Sylt frukt, eller bak, kok og stek grønnsaker – la sesongene inspirere! Ved å tenke lokalt og utnytte sesongen til det fulle, spiser vi automatisk mer variert.

På side 14-15 er det sesongbaserte menyer og retter til inspirasjon.

Sesongkalender for norske grønnsaker og frukter finnes i flere varianter. En slik kalender kan lastes ned på:
debio.no/matvalget

Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat

Høyt kjøttforbruk kan ha negativ effekt på klima og helse, og det er stor enighet i fagmiljøer om at kjøttforbruket i Norge er for høyt. Derfor er det viktig å være bevisst både på kjøttmengde og hvilke type kjøtt som serveres. Velger du økologisk og/eller grasfôra kjøtt bidrar du til god dyrevelferd og til utnytting av norske ressurser.

Når vi bruker mer grønnsaker, korn og belgvekster kan vi heller bruke små mengder kjøtt som prikken over i-en. For å få frem de gode smakene kan man for eksempel bruke en innkokt kraft, litt saltet flesk eller en mindre kjøttrett sammen med noe større vegetarisk. Da får vi samtidig rom for å bruke kjøtt som er bærekraftig produsert og har god dyrevelferd, og dermed av langt høyere kvalitet.

Drøvtyggere, som storfe og sau, konkurrerer ikke med oss mennesker om føden når de spiser grovfôr og beiter i skog og utmark. Det er naturlig for dem å spise gress som mennesker ikke kan fordøye. De sørger også for å bevare kulturlandskapet, og gir næringsrik gjødsel til plantene vi dyrker. Det er likevel blitt mer vanlig at storfe fôres med en større andel kraftfôr. Velger vi økologisk kjøtt, vet vi at minst 60% av fôret kommer fra grovfôr som gress eller høy.

I dag spiser vi mer og mer svin og kylling i Norge. Svin og kylling beiter ikke i kulturlandskapet, de gir ikke gjødsel av så god kvalitet som drøvtyggere, og dyrene fôres vanligvis med importert kraftfôr. Det betyr at vi bruker andre lands ressurser for å mette vårt behov for kjøtt. Det trengs mye areal til dyrking av fôr. Dette kunne i stedet vært brukt til matproduksjon for de menneskene som bor der. Vi bør derfor redusere forbruket av svin og kylling, til fordel for sau, lam og grasfôrbasert storfe. Viltkjøtt er også et godt alternativ.

Mer enn 70 % av verdens fiskebestand er berørt av overfiske. Vi kan følge WWFs sjømatguide for bærekraftig forbruk av fisk og sjømat, eller se etter merkene MSC (Marine Stewardship Council), Debios bærekraftsmerke for villfisk, og Debios ø-merke for oppdrettsfisk når vi kjøper sjømat. Les mer om merkeordningene i kap. 4.

I verden i dag produserer vi mer mat enn vi trenger. Samtidig kastes 1/3 av maten som produseres på verdensbasis. I Norge kastes nærmere 70 kilo brukbar mat per person årlig[VII]. Det skjer i alle ledd av matkjeden. Hvorfor gjør vi det? I alle år har vi jobbet for å utnytte og bevare all maten. Når ble det greit å kaste mat? Kanskje skjedde det samtidig som vi mistet noe av forholdet til maten og hvor den kommer fra.

Kjøper vi gode råvarer, fra landbruk vi har kontakt med, lager maten fra bunnen og bruker bedre kjøtt og fisk, så blir maten viktigere for oss og det er lettere å være nøye på svinn. Vi må forsøke som våre besteforeldre å alltid ha en plan for alle rester, også i storhusholdningen! Det er både bærekraftig og økonomisk å redusere matsvinnet. Får vi ned svinnet, kan vi tillate oss mye bedre mat!

Hvordan redusere matsvinnet:

- Planlegg menyen slik at ferske matvarer kan benyttes i flere ulike retter og ha en tydelig plan for rester. For eksempel kan vi ha kokt torsk én dag, og fiskegrateng den neste.
- Hold oversikt over hvor mye som blir til overs av vanlige matretter og tilpass innkjøpene etter dette
- Ha god oversikt over hva vi har på lager og sørg for god sirkulasjon på alle matvarer. «Rydd» frys-kjøl- tørrvare titt og ofte!
- Ta vare på hele råvaren! Stammen på brokkolien og blomkålen kan kuttes i biter og brukes i salaten, de smaker også deilig
- Lag mat i flere omganger for å unngå at det blir for mye rester
- Sett ikke frem mer mat enn nødvendig. Mat som ikke har forlatt kjøkkenet kan brukes senere
- Tilby små og store porsjoner ved servering
- Avskjær fra grønnsaker eller fisk, skall og bein kan brukes til kraft
- Matrester kan gjenvinnes i supper, gryter og sauser
- Melk eller fløte som går ut på dato kan fryses ned og brukes i matlaging
- Tørt brød kan brukes til krutonger i salat eller supper, eller males til brødrasp
- Har vi kjøpt inn for mye grønnsaker – kan vi fryse dem mens de fortsatt er holdbare
- Bruk frukt som er til overs i smoothies og fruktsalater
- Tilby gjestene å ta med restene hjem i «doggy bag»

For de som har mulighet til det, for eksempel skoler eller barnehager, kan matavfallet resirkuleres i egen kompost. Hvis man i tillegg anlegger en liten kjøkkenhage – har vi skapt et eget kretsløp. Dette er også en tydelig trend bland stjernerestauranter verden over, blant annet MAAEMO i Oslo, Noma i København og Mathias Dahlgren i Stockholm dyrker sine egne grønnsaker.

Bruk mer økologisk

Økologisk landbruk baseres i stor grad på fornybare og lokale ressurser, det brukes ikke kunstgjødsel, maten sprøytes ikke, og det er høye krav til dyrevelferd. Ved å velge økologisk bidrar vi til god dyrevelferd og sunn jord, samtidig som vi får gode råvarer.

Både tilgjengelighet, pris og hvordan innkjøpene i kjøkkenet gjøres, har betydning for hvilke råvarer som er enklest og best å handle økologisk.

Det er lurt å begynne med å bytte til økologiske produkter med god tilgjengelighet og mindre prisforskjell. For eksempel hvetemel, havregryn, melk, egg, kaffe, gulrøtter, løk, poteter og rotfrukter. Deretter kan vi gå videre og gjøre forandringer i menyen slik at vi kan bruke flere økologiske varer. Ved å gjøre menyen grønnere og mer hjemmelelaget kan man få til dette uten at det blir dyrere.

For å starte med økologisk mat er første skritt en prat med leverandørene dine og å se på bestillingslisten. Hva har leverandørene inne til enhver tid i basisutvalget sitt og hvilke varer trenger lengre bestillingstid. Hvordan er prisforskjellen?

På side 17-20 står det mer om innkjøp av økologiske råvarer for både offentlige og private kjøkken.

Les mer om hvorfor økologisk i kapittel 3.

Matvalget har laget en beregning som viser omtrent hvor stor andel økologisk det vil utgjøre hvis vi bytter enkelte av de vanligste matvarene. For eksempel vil mange komme raskt opp i **15% økologisk ved å bytte ut melk og/eller kaffe**. Øko-prosentark kan lastes ned på **debio.no/matvalget**

For å gjøre større endringer trenger vi alltid en god plan– hvilken målsetting har vi i kjøkkenet, hvilke endringer skal vi fokusere på og hvordan og når skal vi nå målene?

En handlingsplan er et veldig godt verktøy som hjelper oss å sette ord på tanker og planer, og hjelper oss å komme i gang. Under har vi satt opp et forslag til handlingsplan og hva som kan være lurt å tenke gjennom før det skal gjøres endringer i kjøkkenet. En tom handlingsplan finnes på **debio.no/matvalget** eller bakerst i denne boka.

Siden resultatet vi skal frem til kommer til å ende på en tallerken, begynn med å sette opp menyer, på ukes- eller månedsbasis. Sett opp oppskrifter og se deretter på rutiner for innkjøp, tilberedning og oppbevaring/holdbarhet.

Se dette opp mot handlingsplanen og se hva som er gjennomførbart og hva som må endres.

Med god planlegging får vi tid til å studere det økologiske sortimentet, og finne prisgunstige varer. Vi rekker dessuten å ta hensyn til sesong og å diskutere ønsker med leverandør. Samtidig blir det lettere å planlegge retter som kan lages fra bunnen i stedet for å kjøpe ferdige produkter og halvfabrikata. Planlegg også hvordan råvarerester fra et måltid kan bli en del av det neste. Da er det ikke restemat, men bare en god plan!

Handlingsplan for [navn på kjøkken/virksomhet]

Ansvarlig for handlingsplanen:
Mat- og miljøveileder:
Dato:

MÅLSETTING Hvor stor andel av maten skal være økologisk? 15 %- 50 % eller 50 % -90 % eller 90 %- 100%? Når skal dere nå målsettingen? **Skal dere søke Debios valørmerke i bronse, sølv eller gull for å kunne vise frem at deres matservering har en stor andel økologisk mat?** For eksempel: «Vi skal servere 50 % økologisk mat innen 2017 og vi skal søke valørmerket i sølv.» **Skal det lages sesongbaserte menyer?** Skal en større andel av matserveringen være grønnsaker, korn og belgvekster?

Hvordan nå egne mål?

Hva kan dere gjøre for å nå målet?

Svar på spørsmålene i egen handlingsplan:

- Hvilke varer skal byttes ut til økologiske?
- Skal dere gjøre endringer i menyen?
- Skal dere prøve ut nye oppskrifter med mer grønt og mindre kjøtt?
- Skal det lages sesongbaserte menyer?
- Skal en større andel av matserveringen være grønnsaker, korn og belgvekster?
- Skal dere innføre en eller flere vegetardager i uken?
- Skal dere lage mer mat fra bunnen av?
- Skal dere Debio-sertifisere virksomheten?
- Skal dere begynne å bake brødet selv fra økologiske råvarer?
- Skal dere delta på kurs/studietur for å lære mer om økologisk mat?
- Skal dere delta på kurs for å lære mer om vegetarisk matlaging?
- Skal dere kjøpe noe nytt utstyr for å kunne lage mer mat fra bunnen av eller bake?

Hvem er ansvarlig?

Her kan du beskrive hvem som er ansvarlig for gjennomføring av respektive tiltak.

Hvor lang tid skal dere bruke?

Her kan du beskrive når tiltaket skal være gjennomført.

Menyer i sesong

VÅR

Mandag
GRØNNSAKER
Brenneslesuppe med egg
Focaccia og urtesmør

Tirsdag
KORN
Pai med løk, osterester og vårprimører
Salat med eplecider- og honningdressing
Brødkrutonger

Onsdag
BELGVEKSTER
Bønnesalat med grillede grønnsaker og hel spelt
Aioli og brød

Torsdag
FISK
Ovnsbakt makrell, potetsalat og syltet rabarbra

Fredag
KJØTT/FUGL
Pizza med tomatsaus, grønnsaker og et dryss av skinke, kjøttboller, pølsesnabber (gjerne rester)
Coleslaw, råkost og oliven

SOMMER

Mandag
GRØNNSAKER
Squashlapper med fetaost, ovnsbakte poteter, salat og tzatziki

Tirsdag
KORN
Pastasalat med pesto, tomat, sylta løk og hvite bønner
Brød og smør

Onsdag
BELGVEKSTER
Falaffel i wrap

Torsdag
FISK
Fish tikka servert med belugalinser, grønnsaker, ris og yoghurtdressing

Fredag
KJØTT/FUGL
Kyllinggryte fra Middelhavet med tomat, aubergine, squash og cannalonibønner
Salat og yoghurtdressing

Flere av oppskriftene kan brukes gjennom hele året, men vær oppmerksom på de norske råvarene i sesong!

Over har vi satt opp forslag til menyer og retter som er tilpasset sesong og som viser hvordan *Et bærekraftig måltid* kan se ut! Oppskriftene ligger på debio.no/matvalget

HØST

Mandag
GRØNNSAKER
Solskinnsuppe med røde linser
(gresskar, gulrot)
Ristede brødkrutonger

Tirsdag
KORN
Byggrynsgrøt med
vaniljeyoghurt og eplekompott

Onsdag
BELGVEKSTER
Wrap med hummus, rødkål,
squash og syltet rødløk

Torsdag
FISK
Hjemmelagde seikaker med ingefær og chili
Ovnsbakte rotgrønnsaker og råkost

Fredag
KJØTT/FUGL
Chili con carne med 30/70 kjøtt og kidnybeans
Råris, salat og rømme

VINTER

Mandag
GRØNNSAKER
Bete Bourguinon (gryte med beter)
(Rødbet, potet, løk eventuelt kraft av kjøttbein)
Byggryn og yoghurtdressing

Tirsdag
KORN
Ministra di farro, Speltsuppe fra Toscana
Løpstikkepesto

Onsdag
BELGVEKSTER
Kikertgryte med aprikos og kokosmelk
Speltotto med purre

Torsdag
FISK
Ovnsbakt skrei
Stuet grønnkål og ovnsbakte potetbåter

Fredag
KJØTT/FUGL
Hønsesuppe med ingefærkraft
Grønnsaker og nudler

Flere av oppskriftene kan brukes gjennom hele året, men vær oppmerksom på de norske råvarene i sesong!

Et bærekraftig tips er å planlegge for å bruke samme råvare flere dager, for eksempel torsk etterfulgt av fiskegrateng eller hønsekjøtt én dag, etterfulgt av suppe på hønsekraft dagen etter. På den måten kan vi bruke alt av kjøttet og fisken, noe som er rimeligere, og vi reduserer svinn.

Forankring

Forankring er en viktig del av å få til endringer i kjøkkenet. Vi kan begynne med å sikre støtte fra ledelsen, og annet personale på arbeidsplassen, til ønsket om å servere bærekraftig og økologisk mat.

Neste steg er å lage en felles arbeidsplan eller handlingsplan, og gjøre det så konkret som mulig med tanke på menyer, råvarer og rutiner. Som en del av forankringen kan vi samle alle medarbeiderne og diskutere fordelene med økologisk mat, hvilke praktiske forandringer som må gjennomføres, og hvilke problemer som kan oppstå. Det kan også være lurt med opplæring for personalet slik at alle får informasjon om bærekraftig mat. Vi må sørge for å ha så mange som mulig med oss før vi tar neste skritt!

Økonomi

Er det mulig å lage bærekraftig, økologisk og næringsrik mat uten at det blir dyrere? Ja! Et mer bærekraftig kjøkken ER også mer bærekraftig økonomisk:

1. Ved å erstatte mye kjøtt og fisk med korn, belgfrukter og andre grønnsaker sparer vi store summer. Vi kan dermed også kjøpe kjøtt og fisk av høyere kvalitet (villfisk eller økologisk oppdrett, økologisk og grasfôret kjøtt)

2. Ved å handle mer lokale sesongvarer og mindre import, sparer vi mye penger, får høyere kvalitet og vi handler mer etisk og bærekraftig.

3. Ved å planlegge bedre kan vi langtidsbearbeide råvarer, og bruke flere typer råvarer/stykningsdeler enn om vi ikke gjør det. Som for eksempel å koke kraft, bresere seigt kjøtt eller bake bønner.

I tillegg er det stadig bedre tilgjengelighet og priser på økologiske råvarer i Norge. Matvalget kan hjelpe deg å finne frem til hvilke økologiske råvarer som er rimelige å bruke i din virksomhet.

Vi kan også lære av hvordan andre har fått det til.
Les kapittel 3 eller besøk og **debio.no/matvalget** for gode eksempler og inspirasjon.

Når det gjelder innkjøp er det stor forskjell på offentlige og private kjøkken. Offentlige kjøkken er forpliktet til å handle gjennom innkjøpsavtaler, mens private kjøkken har mer frihet og kan for eksempel handle direkte fra en bonde! På de neste sidene står det mer om offentlige innkjøpsavtaler og om «kokken og bonden» – innkjøp direkte fra gården.

Nedenfor følger eksempler på økologiske produkter det er bra å starte med. Disse er det som regel god tilgjengelighet på, og prisforskjellen er ikke stor:

Melk, meieriprodukter og egg

Økologisk melk finnes i Bag-in-box og naturligvis også i 1-literskartonger. Prisforskjellen er liten og håndteringen er lik. Økologisk surmelk som Kefir, Cultura og rømme er også produkter med god tilgang og forpakninger som er tilpasset for storkjøkken.

Egg er et produkt som er lett å erstatte direkte, og tilgangen på økologiske egg er god gjennom grossistene.

Grønnsaker

Tenk sesong på bladgrønnsaker, frukt, tomater og agurk. Økologiske rotgrønnsaker, poteter, løk og kål er rimelige og tilgjengelige stort sett hele året.

Korn og belgfrukter

Tørrvarer som mel, gryn, pasta, ris og byggryn tilbys vanligvis gjennom de store grossistene. Kvaliteten på økologisk gryn og mel er også ofte god, og prisforskjellen liten. Tenk hvor du kan bruke norske gryn og kornsorter fremfor ris. Kan du for eksempel koke perlespelt, emmer eller bygg i stedet for ris?

Økologiske tørkede linser og bønner er rimelige, sunne og en viktig basis i vegetarisk matlaging. Økologiske bønner finnes ofte også som hermetikk.

Frukt

Den norske sesongen for frukt og grønt er kort, men for noen sorter er den lengre. Norske epler får vi fra begynnelsen av august til slutten av november, det er i disse månedene vi skal spise epler. Norske plommer er i sesong et par måneder og det samme gjelder kirsebær, jordbær og bringebær. Produksjonen av konvensjonelle bananer er vist å foregå på en belastende måte både for arbeiderne og miljøet. Kjøp derfor gjerne økologiske bananer, ettersom prisforskjellen er liten og bananbonden i Sør-Amerika får en sikret inntekt og et bedre arbeidsmiljø.

Kaffe og te

Av samme grunner som for bananer, bør man velge økologisk og rettferdig te, kaffe og kakao. Dette er bedre for miljøet og bøndene får mer rettferdig pris og arbeidsvilkår.

Økologisk mat i offentlige innkjøp

Innkjøpsavtaler er noe mange må forholde seg til på vegne av virksomheten de jobber i.

Vi som handler mat fra leverandører gjennom offentlige innkjøpsavtaler kan bidra til bedre økologisk utvalg ved å etterspørre – kjøpe økologiske varer jevnlig, kontakte de i kommunen/fylkeskommunen som er ansvarlige for avtalene og informere om at vi ønsker et bedre utvalg av økologisk mat! Jo flere som etterspør og kjøper økologisk jevnlig, desto enklere blir det for leverandøren å ta inn økologiske varer på lager. Vi som spør etter økologisk mat er ikke masete, bare litt ekstra nøye!

Alle statlige, kommunale og fylkeskommunale myndigheter omfattes av Lov om offentlige anskaffelser (LOA). Etter LOA er det lovfestet at offentlige myndigheter under planleggingen av den enkelte anskaffelse skal ta hensyn til miljømessige konsekvenser av anskaffelsen. Etter forskrift om offentlige anskaffelser (FOA) skal det også, så langt det er mulig, stilles konkrete miljøkrav til produktets ytelse. Det er derfor fullt mulig å kjøpe økologiske mat- og drikkevarer og samtidig handle i tråd med regelverket om offentlige anskaffelser. Men dette avhenger av at innkjøpsavtalen som inngås sikrer god tilgang på økologiske varer.

Fra og med 1. januar 2017 kan offentlige innkjøpere benytte anerkjente merkeordninger mer offensivt enn før for å sikre seg leveranser med god miljømessig og sosial/etisk standard på anskaffede varer og tjenester, i henhold til en ny forskrift for offentlige anskaffelser.

Økologisk mat i offentlige innkjøp

DebioInfo, Stiftelsen Miljømerking, Fairtrade Norge og Stiftelsen Miljøfyrtårn har samarbeidet om å utvikle en veileder for bruk av anerkjente merkeordninger i offentlige anskaffelser. Veilederen omfatter anskaffelser av bærekraftige og økologiske sertifiserte produkter.

Å kreve norske eller lokalproduserte mat- og drikkevarer er vanskeligere fordi det vil begrense konkurransen mellom EØS-landene, og det er ikke tillatt. Prinsippet om ikke-diskriminering forhindrer fordeler på grunn av nasjonalitet eller lokal tilhørighet.

Matvalget tilbyr juridisk kompetanse på bærekraftig og økologisk mat i offentlige anskaffelser. Se nettsiden vår-**debio.no/matvalget** for mer informasjon om dette.

Kokken og bonden – innkjøp direkte fra gården

Å handle direkte fra bonden gir en rekke fordeler. Når vi tar bort mellomledd blir maten ferskere, billigere for oss og bonden tjener mer. I tillegg får vi mulighet til å snakke sammen, og vi på kjøkkenet får mulighet til å påvirke produktet vi kjøper. Ofte kan mangel på tilgjengelighet bunne i dårlig kommunikasjon og en tettere dialog kan gi flere og bedre varer.

Når dialogen er god, blir råvarene viktigere for både oss og bonden: vi ser hvilket arbeid og omsorg som går inn i maten og det samme gjør bonden. Slik får vi bedre mat og mindre svinn!

Se på hvilke varer du kan kjøpe direkte fra en bonde. På grunn av logistikk handler det ofte om å kunne ta inn litt større kvanta. Har du fryseplass og kan ta en god porsjon pensjonerte høner for eksempel? Da har du *og* eggprodusenten gjort en god handel. Har du muligheten til å konservere? Kjøp et lass med vinterepler fra en fruktgård. I et godt kjølerom holder rotgrønnsaker seg utmerket i opptil et par måneder. Ikke vær redd for å kjøpe sekkevis av dette om det er plass.

Informer om hva dere gjør!

Vi søkte valørmerket etter å ha deltatt på økologisk matlagingskurs i regi av Matvalget. Ila skole og SFO har et ønske om å være mest mulig miljøvennlig og tenker derfor at valørmerket er en god måte å tydeliggjøre dette på overfor foresatte, barn og andre ansatte.

ANDERS JORDBREKK, DAGLIG LEDER ILA SFO, TRONDHEIM – BRONSEMERKE

Interessen for bærekraft og økologisk mat øker daglig. Fortell de som spiser om alt dere gjør og vis innsatsen som ligger bak. Fortell om hvor råvarene kommer fra, hvordan dere tilbereder maten og hva som er i sesong og hva som kommer! Gjør gjestene nysgjerrige. Snakk med de som spiser, men bruk også menytavler. Sosiale medier og trykt materiell er også gode formidlingsflater. Debios valørmerker for økologisk mat i servering kan brukes for å vise frem satsing på bærekraftig og økologisk mat. Et valørmerke i bronse, sølv eller gull angir hvor mange prosent av matserveringen som er økologisk, og dette kan være et fint element å bruke i profileringen. Les mer om Debios sertifiseringsordninger på side 42.

Gode eksempler

2

Mange dyktige medarbeidere i kantiner og kjøkken jobber målbevisst med økologisk mat. Her deler de sine tips om hvordan de klarer å servere bærekraftig og økologisk mat uten at det koster for mye.

Overhalla storkjøkken

Overhalla kommune deltok i ØKOLØFT- som var et 2-årig landsdekkende prosjekt med målsetting om å øke produksjon og forbruk av økologiske matvarer. Kommunens storkjøkken ble, som ett av få institusjonskjøkken i landet, Debio-godkjent allerede i oktober 2009.

I mars 2017 tar Matvalget kontakt med kjøkkensjef i Overhalla, Marit Aasved. Hun kan med glede fortelle at de serverer 50 % økologisk mat – og har fått valørmerket i sølv. «Det har vært litt av en vei å gå», sier Marit og ler litt når hun forteller at første gang hun etterspurte økologisk mat ble hun spurt «når blir du ferdig med den sjukdommen der?»

Enighet om målet

På kjøkkenet i Overhalla har de alltid vært opptatt av ernæring, men det var mye diskusjon på kjøkkenet om økologisk mat, kroner og øre. Staben var med i diskusjonene. Marit understreker – «det var viktig at alle var med, at alle ble enige om målet vi satte oss, så kunne vi heller være uenige om småting underveis».

Allerede inspirerte og nysgjerrige dro derfor to ansatte på inspirasjonstur til København.

Tilbake på kjøkkenet var de fulle av idéer, men forstod at de måtte ta én ting av gangen. De investerte i et dataprogram for offentlige storkjøkken. Ved hjelp av dette systemet kunne kjøkkenet beregne og levere mat med rett næringsinnhold, til avtalt kvalitet og pris. På denne måten forsvant posesuppen ut av systemet og ferske, økologisk råvarer inn. Å utarbeide næringsanbefalinger for den enkelte brukers reelle matinntak var også viktig for å redusere svinn.

Mindre kjøtt, mer korn, belgvekster og grønnsaker

På kjøkkenet fikk de mange aha-opplevelser etter hvert som de arbeidet med menyen. Kjøtt var dyrt, men ved hjelp av riktig beregning og økt kunnskap om bruk av hele korn og belgvekster kunne de sette sammen ernæringsmessig gode måltider og samtidig holde budsjettet.

Marit forteller at hun etter hvert også opplevde at maten smakte

annerledes og at det er mer smak i en økologisk gulrot enn en konvensjonell. Det har ført til at de i dag etterspør og bruker økologiske lokale gulrøtter.

Å bruke tid har en verdi

I Overhalla startet det det hele med økologisk gulrot i lapskausen. Og Marit anbefaler andre storhusholdninger som skal legge om å starte i det små. At alle ansatte skal være med på kurs, får økt kunnskap om økologisk mat og være med i menyplanleggingen er viktig for å sette et felles mål. Marit anbefaler å utvikle god dialog med leverandøren og å bytte ut råvarer man vet man får tak i hele året. Hos Overhalla storkjøkken fant de ut at grøtris og melk var en god start, siden brukerne gjerne vil ha grøt hver lørdag. I dag har hun økologisk rømme i grøten og det har blitt en kjempesuksess! Brukere fra andre institusjoner de lager mat til, etterspør nå økologisk mat. Det har vært små grep hele veien for å få økonomien til å holde, selv om det har kostet i form av arbeid i omleggingsfasen.

Utfordringer former veien

Marit sier at den størst utfordringen har vært leverandører og å få tak i råvarer. Ekstra stor var, og er, utfordringen når nabokommunene ikke satser på økologisk. Overhalla er en miljøkommune som har tatt et valg, og under hele prosessen har storkjøkkenet jobbet med kompetanseheving på økologisk mat, og med utprøving av matretter med økologiske ingredienser. De er stolte av at kjøkkenet leverer økologisk mat og har fokus på både miljø og ernæring.

Marit avslutter med å fortelle at det er kommunen som har støttet storkjøkkenet hele veien. «Vi har en ledelse i kommunen som er helt unik».

Forsvaret

«Å treffe bonden var en sterk faglig opplevelse. Å høre de gode historiene til menneskene bak maten har gitt meg et helt annet tankesett når det kommer til råvarene», sier orlogskaptein Pål H. Stenberg, leder av Fagmyndighet Forpleining i Forsvaret.

Pål H. Stenberg har ledet prosjektet som har jobbet for å servere økologisk mat i Forsvaret. Allerede i 2006 var seks kjøkken i Forsvaret i Midt- Norge positive til å være med på et pilotprosjekt om økologisk mat. Målsettingen var at de i løpet av tre år skulle kunne servere 15 % økologisk mat på sine kjøkken.

Nærhet til maten

For at kokker og andre i Forsvaret kunne få kunnskap om hvorfor bruke økologisk mat og bli inspirert til å gjøre endringer ble det arrangert flere inspirerende fagsamlinger for å forstå produsenten og hvor maten kommer fra bedre. Ett besøk gikk til Aukrust Gård, der kålrotbonden plantet et frø som har fått spire og gro hos flere av Forsvarets ansatte. Det var disse turene som har bidratt til at Pål med flere har fått et annet tankesett. «Dette var flinke folk, de kunne sakene sine», forteller Pål som kjente på en gryende inspirasjon. Forsvaret besøkte også en økologisk gård i Modena, Italia hvor kokkene fikk se og lære om alt fra produksjon av parmesan til balsamico og vin. Tilbake i Norge igjen var det kurs med Arne Brimi som gav dem økt forståelse for flere bærekraftsprinsipper, blant annet mat i sesong.

Gode rammer og mat fra bingen

Å ha gode rammeavtaler, samt en god dialog med leverandørene var svært viktig i prosessen for å kunne øke andelen økologisk mat.

Besøk til matprodusenter hadde gitt flere et sterkere forhold til bonden, produsenten og råvarene. Nå ønsket Forsvaret å produsere sine egne pølser og å starte et pølsemakeri i Værnes. På den måten kunne de få tak i hele dyr og stå for produksjonen selv. Det var også økonomisk gunstig og en god løsning for å kunne øke den økologiske andelen.

Øko-prosjektet fortsetter

Tre år gikk raskt og i sluttrapporten til miljøansvarlig i Forsvarsdepartementet var konklusjonen at økologiprosjektet var en suksess. Departementet ønsket at satsingen skulle fortsette. Fagmyndigheten økte grunnkostøret og satte nye målsettinger for hele Forsvaret: 15 % økologisk i 2012.

Forsvaret har nå i flere år hatt 15 % andel økologisk.

Prisvinnende innsats for økologisk mat

Arbeidet for økologisk mat i Forsvaret har ført til flere priser. I 2013 mottok Pål H. Stenberg, prosessleder Birger Gimse og kjøkkensjefene som deltok i pilotprosjektet, Forsvarsdepartementets Miljøvernpris.

I 2016 vant Pål H. Stenberg Matomsorgsprisen for sitt arbeid for ernæring og bærekraftig mat.

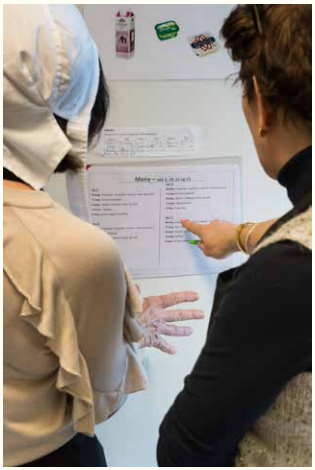
Også innen Forsvarets egne kjøkken er det noen som utmerker seg. Sjøforsvaret tok anmodningen om å øke serveringen av økologisk mat like alvorlig som en direkte ordre, men strakk seg snart enda lengre, og har nå over 30 % økologisk mat.

I 2016 vant Sjøforsvaret/ Marcss Forpleining Produksjonsskjøkkenet Matprisen for Årets Kjøkken. Juryens begrunnelse er at Sjøforsvaret har vist år etter år at det er fullt mulig å ha godt over 15 % økologisk mat på menyen.

Da Sjøforsvaret vant Matprisen pekte juryen på at det kun er Forsvarsdepartementet som har fulgt ordre da øko-målet ble vedtatt av Stortinget. Dette ble også påpekt av Riksrevisjonen i 2016, da Forsvaret var den eneste offentlige etat som hadde oppfylt regjeringens målsetting.

Tonsenhagen skole

På Tonsenhagen skole i Oslo, er målet om 50 % økologisk matservering på Aktivitetsskolen (AKS) like rundt hjørnet. I 2016 søkte skolen Debios valørmerke i bronse, men med endringene de gjorde på kjøkkenet, nærmer de seg nå 50% økologisk.



«Det er nesten 300 elever som spiser hos oss hver dag. Det betyr at matserveringen på AKS er en så stor del av budsjettet og tidsbruken vår at vi må bare gjøre det beste og meste vi kan ut av det» sier leder for AKS, Richard Larsen.

En omleggingsprosess

For å komme i gang med endringer på kjøkkenet skulle alle som arbeider på AKS vite hvorfor skolen nå ville servere mer økologisk mat. De fikk besøk av mat- og miljøveileder Matvalget, og fikk en innføring i hva økologisk mat er og praktisk matlagingskurs om hva Et bærekraftig måltid kan være. «Neste skritt var å utarbeide handlingsplan og sette oss noen mål. Vi kom frem til at nøkkelen for oss for å få til varig endring var lure oppskrifter og bedre kjøkkenutstyr. Dermed ble økt bruk av grønnsaker og belgvekster og en ny kombi- damper på kjøkkenet viktige elementer for å sette i gang».

Spiser opp maten

På kjøkkenet jobber May-Lill Lindgren. Hun har jobbet ved skolen i snart 19 år. Først var hun litt skeptisk til økologisk mat, men hennes tidligere kollega Torstein Aas var en ildsjel og motiverte alle i riktig retning. Han gjorde jobben med å få oversikt over leverandører, hvem som har økologisk mat og å finne gode priser. Det har vært en viktig del av prosessen. I dag er alt brød, belgvekster, mel, pasta og grønnsaker stort sett økologisk.

May-Lill opplever ikke at det er store endringer på kjøkkenet, men det er mindre kjøtt og mer grønnsaker i serveringen. Sammen med flere ansatte har de vært på forskjellige kurs for å øke matkunnskapen og få inspirasjon. Hun synes også det er gledelig at barna liker maten, fordi det blir mindre tallerkensvinn og de sparer penger på å ikke kaste mat.

Tonsenhagen skole

Sund folkehøgskole

Sund folkehøgskole på Inderøya i Trøndelag er en samfunnsengasjert skole. I følge egne nettsider brenner skolen for arbeidet for en bærekraftig utvikling, og ønsker å dele dette med elevene. En satsing på økologisk matservering faller derfor naturlig inn.

Sunn og næringsrik mat

Sund folkehøgskole er en internatskole der elevene bor og lever, og dermed også spiser. Å legge til rette for gode kostholdsvaner hos elevene i løpet av skoleåret, og å inspirere til å ta med seg dette videre i livet, ligger til grunn for alt arbeidet på kjøkkenet på Sund.

– På Sund har vi lenge lagd mat fra bunnen av. Sunt kosthold er viktig for ungdommer, og vi opplever av de stiller store krav til menyen på skolen. På starten av 2000-tallet merket vi på kjøkkenet at flere og flere av elevene spurte etter økologisk mat. Vi bestemte oss derfor for å prøve ut litt økologiske varer, forteller Svein Arne Sundfær, internatleder og kjøkkensjef på folkehøgskolen.

I tillegg til økologisk matservering har skolen også fokus på fairtrade-varer, skolen er palmeoljefri, og de jobber med tradisjonsmat. På et personalmøte i januar 2012 ble det klart at kjøkkenet likte det de hadde prøvd ut – det ble vedtatt et hårete mål; Sund Folkehøgskole skulle ha 50 % økologiske råvarer innen 2015.

Om elevene får velge

– På Sund starta vi opp med å prøve ut økologiske melkeprodukter og tørrvarer som ris og pasta, og vi gjorde også en kartlegging av hva elevene og gjestene faktisk forsynte seg med. Vi satte fram rundstykker, økologiske og ikke-økologisk. Elevene valgte, ikke overraskende kanskje, de som var økologiske, forteller Svein Arne.

De kjøkkenansatte på Sund reiste på inspirasjonsbesøk til andre kjøkken i området som hadde starta med servering av økologisk mat: St.Olavs hospital, Fosen Folkehøgskole og flere andre. De gikk på kurs, og inviterte inn kokker og bakere til skolen for å få ny kunnskap. Og det er tydelig at de har fått kunnskap som gjør dem i stand til å lage mat som faller i smak.

– Vi klarte ikke finne økologiske knekkebrød hos våre leverandører.

Vi bestemte oss derfor for å bake det selv. Nå klarer vi ikke å produsere nok for å møte etterspørselen, ivrer Svein Arne.

For Sund var det viktig å involvere elevene i den økologiske satsinga. Kjøkkensjefen inviterte de inn for å få innspill til menyplanlegginga, og stilte blant annet spørsmålet: Hva ville de ofre for at maten skulle være økologisk. Økologiske råvarer kan være litt dyrere enn de konvensjonelle, og en må kanskje velge bort noen av varene en vanligvis spiser. Svaret fra elevene var entydige: De kunne gå bort fra dessert på hverdager og jus til frokost.

I dag har skolen i større grad integrert matlaginga i skolehverdagen også for elevene. Det praktiske personellet på skolen fungerer som lærerressurser; elevene er med både på fiske, slakt, sanking, høsting og foredling på kjøkkenet.

– Motiverte elever gjør satsinga på økologisk mat på Sund Folkehøgskole, og min jobb, mer inspirerende. Jeg er helt sikker på at skolen har et fortrinn ved å tilby økologiske servering. Basert på tilbakemeldinger fra våre elever vet vi at Debios valørmerke gjør at mange elever velger å komme til oss, avslutter Svein Arne Sundfær, engasjert og glad kokk på Sund Folkehøgskole.

Folkehøyskolen serverer 80% økologisk mat i 2017. Sund er «inspirasjonskjøkken» for Matvalget og kurser andre folkehøyskoler til å ta bærekraftige og økologiske matvalg.

Debioprisen, Matprisen 2016

Under Matprisen 2016 vant Sund Folkehøyskole Debioprisen. I følge juryen har folkehøyskolen «imponerende 80 % økologisk mat på skolen og legger dermed til rette for gode kostholdsvaner hos unge mennesker. De bidrar til å skape bevisste og ansvarlige forbrukere.»

Hvorfor økologisk mat

— 3 —

Matens miljøpåvirkning

Det kreves store ressurser når mat skal produseres. For det første kreves det god matjord og mengder av ferskvann. Deretter må det stadig tilføres næringsstoffer for at jorda ikke skal utarmes. Vi trenger frø, sol og varme, pollinatorer, småkryp i bakken og fôr til dyra. Til slutt god agronomi, kunnskap om verdens mest innviklede system og en mengde hardt arbeid.

Samtidig påvirker matproduksjonen miljøet. Landbruket har de siste hundre årene gjennomgått store endringer, som også har endret matens miljøpåvirkning. Fremfor alt har det skjedd en økt spesialisering og sammenslåing av gårdsbruk til større enheter. Flere gårder har spesialisert seg på enten planter eller husdyr, og mange gårder har også spesialisert seg på bare én type produksjon, monokulturer, som for eksempel korn. Dette har ført til lavere produksjonskostnader og en forventning om stadig billigere mat hos forbrukerne. Likevel har denne typen produksjon andre former for kostnader, ringvirkninger som kanskje ikke er så lette å se i dag, men som kan ha store konsekvenser på sikt.

Det er stor forskjell på matvarer når det gjelder miljøeffekter knyttet til sprøytemiddelbruk, energibruk og klimagassutslipp i produksjonen. Generelt går det med mye mindre vann og energi for å produsere korn, frukt og grønnsaker sammenlignet med kjøtt og melk. Globalt er det anslått at landbruket forårsaker 13–25%[i ii] av alle klimagassutslipp. Mest utslipp er det fra intensiv husdyrproduksjon og fra risproduksjon. Avhengig av produksjoner og produksjonsmetoder, kan landbruket i Norge og ellers i verden både representere et problem og bidra til å løse klimaproblematikken.

I tillegg bidrar landbruket til avskoging[iii], forurensing og overforbruk av ferskvannsressurser[iv v], reduksjon av biologisk mangfold, spredning av forurensende kjemikalier i jord og vann[v] og bruker flere ikke-fornybare ressurser som fosfor og andre mineraler[vi].

Utviklingen i landbruket har utvilsomt ført til effektivisering og økt matproduksjon, men den samme utviklingen kan gi oss store problemer i årene som kommer. Har vi råd til å ikke prøve noe annet?

Ingen annen sektor i den globale økonomien har samme potensielle mulighet som jordbruket til å minske årsaker til klimaendringer.

HOFFMANN (2011)[viii]

Hva er økologisk landbruk og mat?

Økologisk landbruk bygger på et helhetssyn som omfatter de økologiske, økonomiske og sosiale sidene ved landbruksproduksjon, både i lokalt og globalt perspektiv. Mennesker har et ansvar for å drive landbruket på en slik måte at risikoen for negativ innvirkning på naturen, miljøet og innholdet i maten er minimal. Viktige målsetninger for det økologiske landbruket er å:

- produsere matvarer med høy kvalitet, i tilstrekkelige mengder og rettferdig fordelt
- forvalte naturressursene slik at skadelige virkninger på miljøet unngås, og dermed sikre jordens fruktbarhet på lang sikt
- sikre genetisk mangfold og artsrikdom
- skape et miljø som tilgodeser husdyrenes naturlige atferd og behov
- sikre mest mulig resirkulering av næringsstoffer
- understøtte god kontakt mellom landbruket og samfunnet ellers
- arbeide for en trygg økonomi hos utøverne

Økologisk landbruk er ikke noe nytt og fremmed, men en måte å dyrke og drive husdyrhold på som bønder har bedrevet i alle tider. Samtidig utvikler økologiske landbruksmetoder seg i takt med tiden – noe som er helt nødvendig for å tilpasses dagens samfunn og ressursgrunnlag.

I økologisk landbruk brukes økosystemets egne mekanismer for å tilføre det som er nødvendig for å produsere mat. Næringsstoffer tilføres gjennom så stor andel lokale ressurser som mulig. Dette gjøres ved å bruke planter som fanger næring fra luft og jord, gjødsel fra husdyr eller fra kompostering, og dyrefôr som er produsert i regionen. Ugress og sykdommer bekjempes ved å rotere plantevekstene gjennom vekstskifte og manuell ugrasbekjempelse.

Denne måten å produsere mat på, bruker fornybare ressurser som husdyrgjødsel, belgvekster og fôrvekster, som bidrar til at jordas fruktbarhet opprettholdes, og på lang sikt forbedres.

Hva er økologisk landbruk og mat?

HVA ER VEKSTSKIFTE

Vekstskifte innebærer at det dyrkes flere ulike plantevekster på gården, og at plantevekstenes plassering roteres år for år. Dette er én av metodene for å kontrollere ugress og bekjempe skadedyr og sykdom, i stedet for å bruke kjemisk-syntetiske sprøytemidler. Ved å variere hvilke planter som vokser på et jordstykke, og å bruke belgvekster som kløver, erter og bønner, som kan ta opp næringsstoffet nitrogen fra atmosfæren, bidrar vekstskiftet til å ivareta en næringsrik jord.

ØKOLOGISK GJØDSEL

For å gjødsle jorda og tilføre næring til både jord og planter, brukes husdyrgjødsel, kompost og andre økologiske metoder, i tillegg til belgvekstene i vekstskiftet. Dette kalles organisk gjødsel, og vedlikeholder livet av mikroorganismer i jorda som igjen lager mer næringsrik matjord. Det brukes ikke kunstgjødsel i økologisk landbruk. Planter skal få næring fra økosystemet, og ikke ved hjelp av kunstgjødsel tilsatt arealene.

HUSDYRENES ROLLE I ØKOLOGISK LANDBRUK

Husdyrene spiller en viktig rolle i økologisk landbruk av flere grunner:

* En stor del av det dyrkede arealet i landet egner seg først og fremst til eng og annen fôrproduksjon på grunn av klimaet.
* Det er store beiteressurser i fjell og utmark som bør benyttes til matproduksjon.
* Husdyrgjødsel er en viktig ressurs for økologisk drift.
* Vekstskifte med kløverrik eng hvor dyra kan beite er gunstig for jordens fruktbarhet.
* Husdyr i utmark bidrar til å holde ved like et kulturlandskap som fremmer biologisk mangfold.
* Husdyr på gården gjør det enklere å utnytte rester fra annen planteproduksjon til fôr.

Kunnskap og respekt for dyrenes egenart er selve grunnlaget for økologisk husdyrhold. Økologiske husdyr skal leve under forhold som stemmer best mulig overens med deres naturlige atferd og biologiske behov. Alle dyr i økologisk husdyrhold skal i utgangspunktet ha tilgang til å gå ute. Bedre plass for dyrene minsker smittefaren for sykdommer, og bruken av antibiotika begrenses. Høner får gå ute i naturlig lys, vagle, sandbade og søke etter fôr selv. Grisen får roter med trynet i jorda og ta gjørmebad.

Fôr til husdyra skal i størst mulig grad være lokalprodusert, enten vekster fra gården eller bruk av beite og utmark. Det er fullt mulig å produsere melk og kjøtt på en mye høyere andel norskprodusert gras og kraftfôr enn det som skjer i dag. Velger du økologisk kjøtt, vet du at minst 60 % av fôret kommer fra grovfôr, gras eller høy. Dette er mer bærekraftig blant annet fordi vi kan produsere mat på arealer som ikke kan brukes til å dyrke menneskemat direkte, og fordi større andel egenprodusert fôr gir et bedre kretsløp av næringsstoffer på gården.

Når mat bearbeides og videreforedles etter at den har forlatt gården brukes ofte tilsetningsstoffer. Tilsetningsstoffer brukes for å forbedre framstilling, bearbeiding, pakking, transport og oppbevaring av mat. E-en betyr at stoffet er godkjent av EU, og etterfølges av en kode som forteller hvilket type stoff dette er. E-stoffene deles inn i grupper etter hvilken funksjon de har.

I økologisk matproduksjon benyttes bare omtrent 10 % av de tilsetningsstoffene som er tillatt i konvensjonell matproduksjon. Kunstige fargestoffer, søtningsstoffer, konserveringsmidler og aromastoffer er ikke tillatt i økologisk mat.

GMO

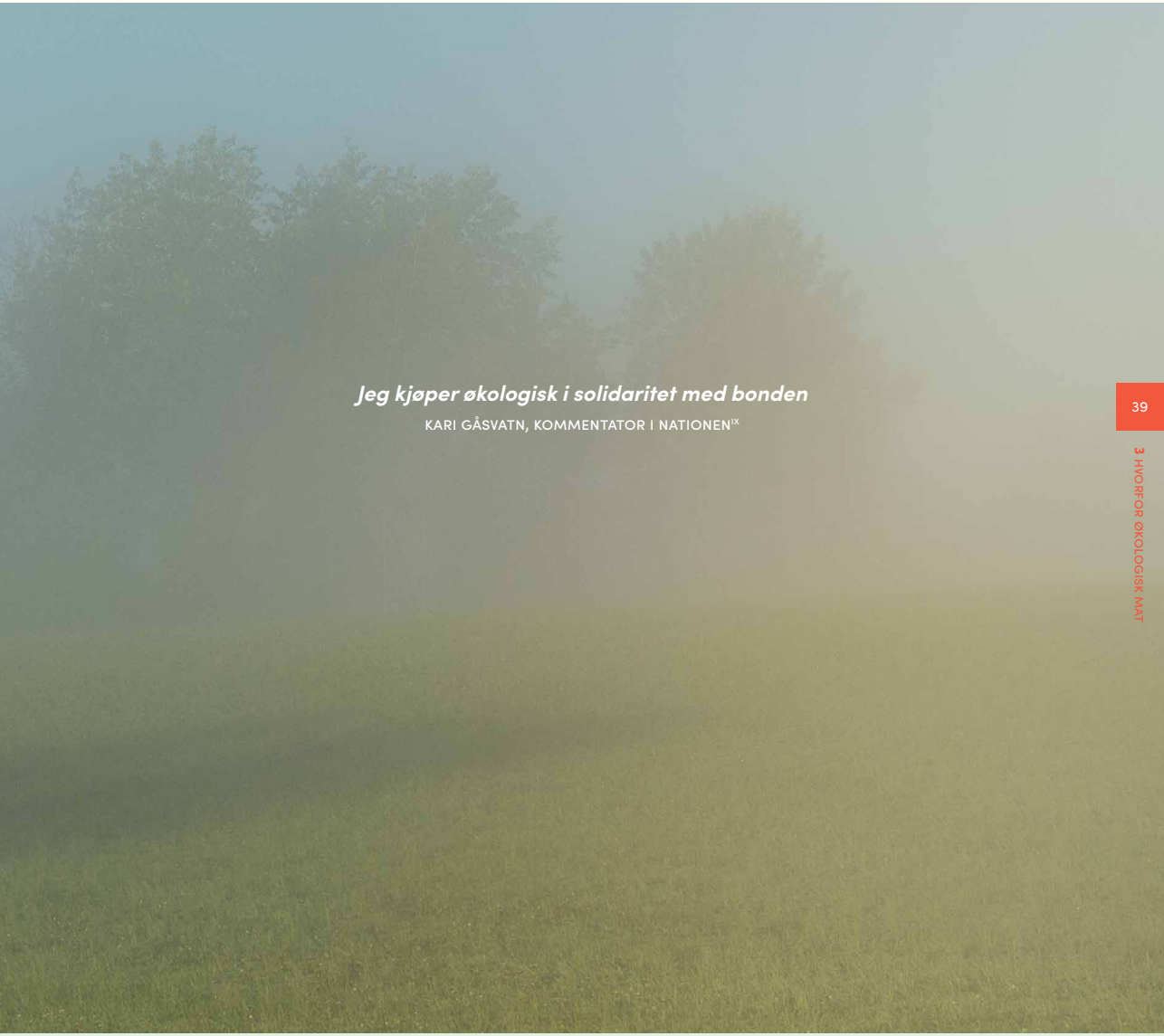
Genmodifisert organismer (GMO) er ikke tillatt innenfor økologisk landbruk på grunn av føre-var-prinsippet og bondens rett til sin egen avling. Det er ikke kjent hvilke konsekvenser GMO kan ha for helse, biologisk mangfold og ved spredning i naturen.

Norge har en restriktiv genteknologilov som baserer seg på føre-var-prinsippet. I henhold til genteknologiloven er det ikke lov å innføre GMO i Norge som kan utgjøre en fare for miljø og helse. I tillegg skal det legges vekt på at GMO-en har en samfunnsmessig nytte og fremmer bærekraftig utvikling. På grunn av disse strenge kravene er ikke noe genmodifisert mat så langt blitt godkjent i Norge.

Hva er økologisk landbruk og mat?

Få tenker på at matjorda er en begrenset ressurs som bør ivaretas og vernes om for fremtiden. I økologisk landbruk er naturens kretsløp og samspill utgangspunktet for kultivering av jorda. Til sammen bidrar vekstskiftet, gjødslingsmetodene og fraværet av sprøytemidler i økologisk landbruk til en levende matjord, med mikro- og makroorganismer og god jordstruktur, som er essensielt for et robust og motstandsdyktig landbruk. Strenge krav i videreforedlingen av de økologiske råvarene gjør økologisk mat til et matvalg som smaker og gjør godt, i dag og i fremtiden.

DEBIO MERKER FORSKJELLEN



Jeg kjøper økologisk i solidaritet med bonden

KARI GÅSVATN, KOMMENTATOR I NATIONEN[IX]

Debio har merket mat og utviklet økologien i Norge i over 30 år. Økologisk landbruk er en driftsform eller produksjonsmetode som det er fastsatt detaljerte minstekrav til. Ø-merket er garantien for at varen er produsert etter det gjeldende regelverket. Alle godkjente virksomheter får årlig besøk av en av Debios kvalitetsrevisorer for å sikre nettopp dette.
Les mer på debio.no

Sertifiserings-ordninger for økologisk og bærekraftig mat

— 4 —

For deg som jobber med mat finnes det flere vanlige miljømerkinger og sertifiseringsordninger som kan være nyttige å kjenne til.

Sertifiseringsordninger

Ø-merket

Økologiske produkter som er godkjente av norske Debio kan bære Ø-merket som garanti for økologisk produksjon. Ø-merket innebærer at varen er produsert uten kunstgjødsel eller kjemisk-syntetiske sprøytemidler, og kravene til dyrevelferd er strengere enn ved konvensjonell produksjon. Ø-merket stiller også strenge krav når det gjelder tilsetningsstoffer (E-stoffer), og kunstige farge-, smaks- og aromastoffer er ikke tillatt.

EU-bladet

EU har et system for regler og kontroll som gjelder i hele EU/EØS-området, også i Norge. Merkingen er obligatorisk på økologisk ferdigpakket mat som er produsert innenfor EU - fellesskapet, og brukes i hele EU. Det er frivillig å bruke EU-logoen i Norge, og den kan brukes i kombinasjon med det nasjonale Ø-merket. Bruk av dette merket på varer som produseres, tilberedes o.l. i Norge forutsetter en godkjenning fra Debio.
ec.europa.eu/agriculture/organic

Valørmerkene

Valørmerkene er et markedsførings-merke som brukes for å profilere andel økologiske/Debio-godkjente produkter i servering eller matvarehandel. Valørmerkene kan ikke brukes for merking av produkter. Valørmerkene finnes i bronse, sølv og gull, hvor andelen økologiske varer måles i innkjøpssum eller vekt. Bronsemerket krever minimum 15 %, sølv minimum 50 % og gull minimum 90 % økologiske varer. Valørmerkene kan brukes av serveringssteder (storhusholdning) eller i matvarehandelen.

Økologisk

Begrepet «økologisk» er juridisk beskyttet for matvarer, og kan bare brukes med godkjenning fra norske Debio eller tilsvarende utenlandsk kontrollorgan. Debios merking, Ø-merket, er garantien for at varen er økologisk. Det norske regelverket for økologisk tilsvarer EUs regler for bruk av begrepet «økologisk». Reglene omfatter plante- og husdyrprodukter, produkter fra akvakultur, foredlingsprodukter, merking, import, kontroll og markedsføring. Mat- og drikkevarer, tekstiler og kosmetikk er varer som kan sertifiseres som økologiske. Ville planter kan markedsføres som økologiske under bestemte forutsetninger, mens vilt og villfisk ikke kan sertifiseres som økologisk.

Bærekraftig fiske og fangst

Bærekraftig villfanget fisk og skalldyr sertifiseres av Debio. Bærekraftmerket brukes på produkter fra bærekraftig fiske og fangst som er godkjent av Debio i henhold til KRAVs regler (det svenske motstykket til Debio). Villfanget fisk og skalldyr som har bærekraft- eller KRAV-merket, oppfyller vilkår om bærekraftige bestander, skånsomme fangstmetoder og sporbarhet. I et foredlet produkt med Debios bærekraftmerke er fisket bærekraftig og alle råvarer sertifisert økologisk.

MSC (Marine Stewardship Council)

MSC har utviklet standarder for bærekraftig fiske og sporing av sjømat. Begge standardene er basert på at vurderinger gjennomføres av uavhengige tredjeparter som er akkrediterte sertifiseringsorganer. MSC-standarden omfatter bare villfisk. I 2016 var 79 % av verdien av norsk viltfanget sjømat MSC-sertifisert.

msc.org/no

Økologisk oppdrett

Økologisk oppdrett merkes med Ø-merket og omfatter oppdrett av ulike arter i ferskvann, brakkvann og saltvann, samt blåskjell og tang/tare. Miljøet i omkringliggende vann- og landområder skal påvirkes i minst mulig grad, og smittestoffer, parasitter og medisinrester skal ikke påvirke villfisk og det marine miljøet. Fôret er fra økologisk landbruk eller avskjær fra bærekraftig fiske og annen fisk som ikke blir brukt til menneskeføde. Økologisk oppdrettsfisk har mer plass i merdene.

Bærekraftig fiske

ICES (International Council for the Exploration of the Sea) har definert bærekraftig fiske ut fra betydningen av å sikre en fremtid for et levende havmiljø og alle de menneskene som er avhengig av havets ressurser. Norge er med i ICES sammen med 18 andre land.

Det finnes flere ordninger med merking av produkter fra bærekraftig fiske og et levende havmiljø. Den internasjonalt mest anerkjente sertifiseringen for bærekraftig fiske er MSC (Marine Stewardship Council), som sammen med Debios bærekraftmerke er den vanligste miljøsertifiseringen for fisk i Norge.

Sertifiseringsordninger

Demeter

Demeter-merket brukes i kombinasjon med Ø-merket for merking av produkter fra biologisk-dynamisk produksjon. Demeter-merket eies av Biologisk-dynamisk Forening. I Norge godkjennes biodynamiske produkter av Debio, og de er tilgjengelig hos flere grossister og i utvalgte dagligvarebutikker.
biodynamisk.no

Fairtrade

Fairtrade er en internasjonal merkeordning som styrker bønder og arbeidere i fattige land gjennom handel. Fairtrade-standardene sikrer bedre arbeidsforhold og handelsbetingelser, og gjør det mulig å investere i produksjon, lokalsamfunn og en bærekraftig framtid. Fairtrade-merkede produkter er fremstilt av jordbruksvarer, som kaffe, te, sukker, bananer, druer, appelsiner, roser, nøtter og lignende.
fairtrade.no

UTZ

UTZ er en merkeordning for rettferdig handel. For å bli UTZ-sertifisert, må produksjonen oppfylle krav til sosiale forhold, miljø, og jordbruks- og bedriftspraksis. UTZ-sertifiserte produkter skal også kunne spores tilbake til produsenten. Du finner UTZ sertifiserte produkter innenfor kategoriene kaffe, kakao, te og palmeolje.
utzcertified.org

Biodynamisk

Biologisk-dynamiske, eller biodynamiske, metoder har vært praktisert i Norge siden 1930-årene. Det biodynamiske jordbruket er et kretsløpsjordbruk basert på lokale og fornybare ressurser. I driften inngår husdyrhold, overveiende drøvtyggere, og gården søker å være selvforsynt både med grovfôr, kraftfôr og gjødsel.

Etisk merking

Rettferdig handel henspiller på tiltak med to primære formål. Det ene er å gi småprodusenter og arbeidere i utviklingsland muligheter til utvikling, en rettferdig inntekt og et godt arbeidsmiljø. Det andre er å påvirke internasjonale handelssystemer og private foretak til å handle på en mer rettferdig måte, og således bidra til en bærekraftig utvikling. I Norge er Fairtrade og UTZ de mest kjente merkeordningene.

Miljøfyrtårn

Miljøfyrtårn er en nasjonal sertifiseringsordning rettet mot både offentlige og private virksomheter. Ved sertifisering benyttes en konsulent som veileder til en rekke konkrete og målbare miljø- og klimatiltak. Det leveres årlige klima- og miljørapporter og hvert tredje år blir virksomhetene resertifisert. For barnehager, skoler, videregående skoler og folkehøyskoler finnes et eget bransjekriterium om å servere minimum 15 % økologisk mat.
miljofyrtarn.no

Svanen

Svanen er det offisielle nordiske miljømerket etablert av Nordisk Ministerråd. I Norge er det Stiftelsen Miljømerking som forvalter merket. Svanen stiller miljøkrav til produkter i et livssyklusperspektiv, fra uttak av råvare, under produksjon, under bruk og til produktet ender som avfall. Også hoteller og restauranter som kan dokumentere sitt miljøarbeid kan få en Svanen-sertifisering. Blant annet handler det om å redusere energi- og vannforbruk, minske avfall, begrense bruk av kjemiske produkter og gjøre innkjøp av miljømerkede produkter.
svanemerket.no

Miljøsertifisering for storhusholdninger

Foruten Debios valørmerker finnes også andre sertifiseringer for storhusholdninger. Miljøfyrtårn og Svanen er de vanligste i Norge.

Matvalget

Matvalget er en veiledningstjeneste ved DebioInfo som hjelper deg å lage bærekraftig og økologisk mat for andre. Vi tilbyr kurs, veiledning og studieturer for å gjøre det enklere å ta gode matvalg.

Gjennom et nettverk av dyktige mat- og miljøveiledere kan Matvalget bistå i alt fra matfaglige kurs, inspirasjonskurs, seminarer, inspirasjonsturer og direkte veiledning på kjøkken, i tillegg til juridisk rådgiving på innkjøpsavtaler. Vi øker matkunnskapen i kjøkkenet ditt, lærer deg hvordan du kan fokusere på sesongråvarer og svinnreduksjon, og dermed få et mer bærekraftig og økologisk serveringstilbud.

Ved å kombinere den unike kompetansen i nettverket tilbyr Matvalget tjenester som dekker alle behov, enten det er et frittstående kjøkken eller omlegging i større komplekse virksomheter som kommuner/fylkeskommuner/private aktører.

debio.no/matvalget

Matvalget

HÅNDBOK FOR

Et bærekraftig måltid

Til deg som vil lage bærekraftig og økologisk mat for andre

DebioInfo

MATVALGET VED DEBIOINFO, © 2017
DESIGN Heia Folk AS – Åsmund Vonheim Seip
TRYKK 07 Media
Håndboken finnes også i digital versjon
og kan lastes ned fra **debio.no/matvalget**

BILDER
FLICKR/CC/THOMAS DAHMS: forside | KIM S. FALCK JØRGENSEN: s. 4–5, 7, 12
DEBIO: innsiden omslag og s. 7, 9, 10, 16, 19, 22–23, 27, 28, 29, 30, 31, 32–33, 34, 38–39, 40–41
JOACHIM SOLLERMAN: s. 27, 30 | SHUTTERSTOCK: s. 8 og baksiden | OVERHALLA STORKJØKKEN: s. 24–25
LIV BIRKELAND s. 27 | BIRGITTA EVA HOLLANDER: s. 36 | ÅSMUND VONHEIM SEIP: s. 48

REFERANSER

I FAO (2014). Agriculture, Forestry and Other Land Use Emissions by Sources and Removals by Sinks. 1990-2011 Analysis. FAO Statistics Division, Working Paper Series EES/14-02. Roma: FAO

II IPCC (2014). Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Edenhofer, O., R. Pichs-Madruga, Y. Sokona, E. Farahani, S. Kadner, K. Seyboth, A. Adler, I. Baum, S. Brunner, P. Eickemeier, B. Kriemann, J. Savolainen, S. Schlömer, C. von Stechow, T. Zwickel and J.C. Minx (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

III Millennium Ecosystem Assessment (2005a). Ecosystems and Human Well-being: Synthesis. Island Press, Washington, DC.

IV Committee on 21st Century Systems Agriculture (2010). Toward Sustainable Agricultural Systems in the 21ST Century. National Academies Press.

V State of the World (2015). Confronting hidden threats to sustainability. Worldwatch Institute, Washington, D.C.

VI Bioforsk (2010). Bærekraftig landbruk. Utfordringer, muligheter og kunnskapsbehov. (Bioforsk Fokus, Vol. 5, Nr. 5, 2010). Ås: Bioforsk

VII Østfoldforskningen (2016). Matsvinn i Norge 2010-2015. Sluttrapport fra ForMat-prosjektet.

VIII Hoffman, U. (2011). Assuring food security in developing countries under the challenges of climate change: Key trade and development issues of a fundamental transformation of agriculture. UNCTAD Discussion Paper No. 201. Hentet den 10.12.2014 fra http://unctad.org/en/Docs/osgdp20111_en.pdf

IX Kari Gåsvatn (2016). Økologisk mat er politikk. Nationen. Hentet den 1.4.2017 fra http://www.nationen.no/meninger/akologisk-mat-er-politikk/

Denne håndboken er en videreføring av «Håndbok for bærekraftige menyer i storhusholdninger» som ble utarbeidet i prosjektet ØQ – Økologiske foregangsfylker i regi av Fylkesmannen i Oslo, Akershus, Østfold og Buskerud, i samarbeid med NOFIMA og NORSØK. Førsteutgave kom i 2014. Siden har Matvalget ved DebioInfo, på oppdrag fra ØQ, overtatt ansvaret for den utøvende veiledningstjenesten, og utarbeidet denne reviderte versjonen av veilederen. Hovedfinansiør er Landbruksdirektoratet. En stor takk ØQ, Nofima, NORSØK, Oikos – Økologisk Norge, Henrik J. Henriksen og andre som har bidratt både med inspirasjon og med praktiske innspill!

Matvalget
debio.no/matvalget