

Är vi redo för medvetna
tallrikar med svenskodlade
grödor och jordhälsa i
fokus?

Ett inspel
jan 21

Tomas Erlandsson

**NORDISK
RÅVARA**

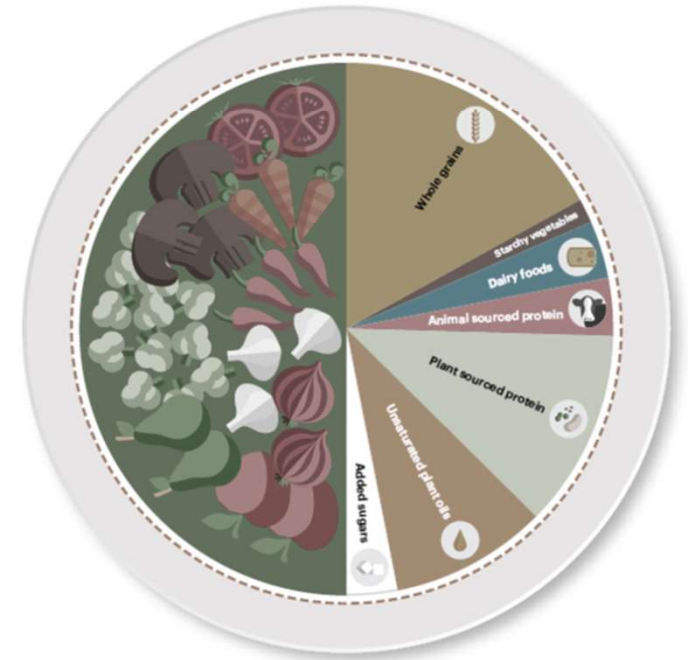
Mat i förändring

9 Miljarder tallrikar mat serveras per år i Sverige

- Totalt värde 420 miljarder
- Ca 80 % av dessa äts i hemmet
- Av övriga är ca 750 miljoner tallrikar i offentlig verksamhet som skolor, äldreboenden, sjukhus etc där politiker påverkar med strategiska beslut

Ökat behov av vegetarisk råvara

- Vegetariskt protein utgör idag ca 12% av tallrikarna men ökar kraftigt
- Vi räknar med en fördubbling till ca 25% de närmaste 5 åren
- Vi importerar ca 50% av allt vi äter och över 90% av baljväxtkonsumtionen
- Vi har ca 2,6 miljoner hektar åkermark varav ca 2% odlades baljväxter på 2018
- Över 90% av svensk baljväxtodling är foderodling



Vi märker

- Ökat intresse för mer svenskt, tom regionalt säkrat ursprung
- Ökat intresse för tallrikar där grönt protein helt eller delvis ersätter animaliskt
- Ökat intresse för mat med lågt klimatavtryck

Vi har lärt oss

- Vissa känner som utmaning att få upp bra proteinnivåer och annat näringsinnehåll i vegetariska recept – särskilt mot viktiga tallrikar inom skolor och äldreomsorg
- Relativt utbredd ovana att jobba med baljväxters mångsidighet
- Oftast prispressade tallrikar

VECKOMENY

Måndag

Baljväxt och quinoabolognese med pasta samt ost och rotfruktscaprese

Tisdag

Gråärtsfalafel med broccoli och quinoasallad, morots och linshummus, rödkålsslaw med picklad rödlök

Onsdag

Daal på Anicialins och Höstärt, korngrynssallad med kålrot och apelsin

Torsdag

Råraka på Stor Gråärt med potatis från Gotland, grönkålssallad, lingonchutney samt betor och solroscrunch

Fredag

Otto på mathavre med lins och broccolibites, picklad svamp och endive samt linssalsa



**NORDISK
RÅVARA**

16,5kg CO₂e 1kg köttbulle, svensk ekologisk



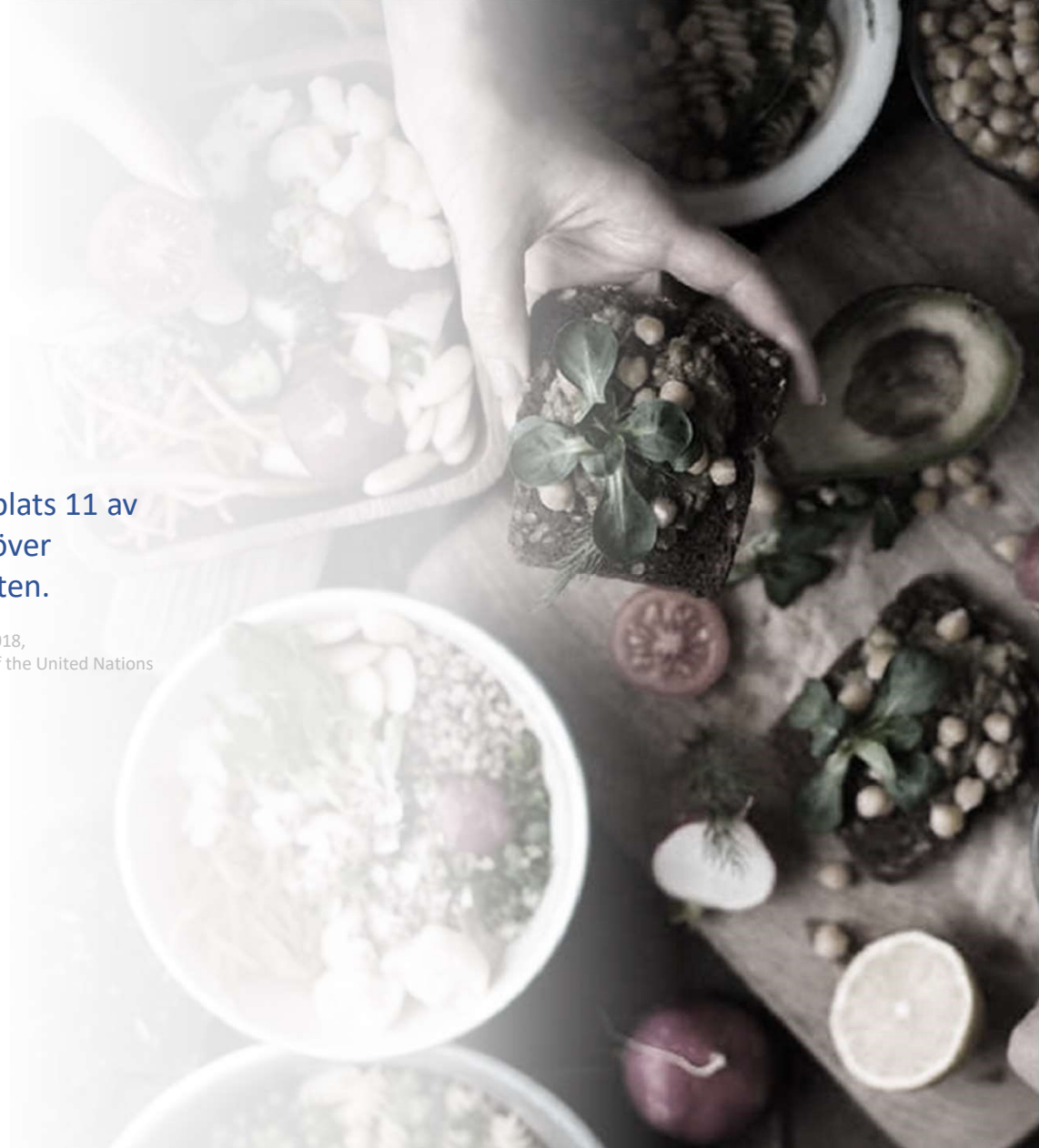
4,2 Spaghetti bolognese m rucicola
och permesanost (huvuddel import,
icke eko)

2018 var Sverige på plats 11 av
alla världens länder över
klimatavtryck via maten.

Källa: Food carbon footprint index 2018,
Food and Agriculture Organization of the United Nations
(FAO)

1,7 är snittet på en svensk
lunch/middagstallrik

Under 0,5 är det som WWF m fl
anser vara en klimatsmart tallrik
(One Planet Plate)





Skadad jord släpper ut vatten och CO₂ till atmosfären



Välmående jord absorberar både vatten och atmosfärisk CO₂

Grärtsfalafel med broccoli och quinoasallad, morots och linshummus, rödkålsslaw med picklad rödlök

| | |
|---|--|
| Falafel | |
| Stor Gräart KRAV svensk eko | |
| Gul lök svensk | |
| Vitlök | |
| Salt | |
| Svartpeppar | |
| Kummin | |
| Rapsolja svensk | |
| Vatten | |
| Sallad | |
| Quinoa Vikinga KRAV svensk eko | |
| Broccoli färsk eko | |
| Gul lök svensk | |
| Grönkål svensk eko | |
| Salt | |
| Rapsolja svensk | |
| Grönsaksfond | |
| Vatten | |
| Slaw | |
| Rödkål svensk | |
| Vitvinsvinäger svensk | |
| socker svensk | |
| Salt | |
| Svartpeppar | |
| Rapsolja svensk | |
| Rödlök svensk | |
| Rädisa | |
| Hummus | |
| Morot svensk eko | |
| Korallins Rosana KRAV svensk eko | |
| Vitvinsvinäger svensk? | |
| Rapsolja svensk | |
| Rapsolja rostad | |
| Vitlök fryst | |
| Salt | |

| | |
|-------------------|----------------|
| Energi (kJ/kcal) | 2139,02/512,23 |
| Fett | 27,93 g |
| Mättade fettsyror | 2,58 g |
| Enkelomättat | 13,48 g |
| Fleromättat | 10,31 g |
| Kolhydrater | 38,04 g |
| varav sockerarter | 14,57 g |
| Protein | 21,04 g |
| Fibrer | 13,12 g |
| Natrium | 3338,48 mg |

6,83
kr/port [400g]

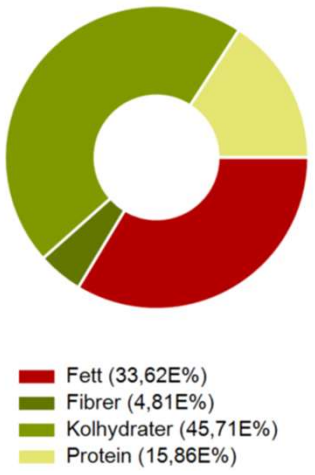
36,8%
**NORDISK
RÅVARA**



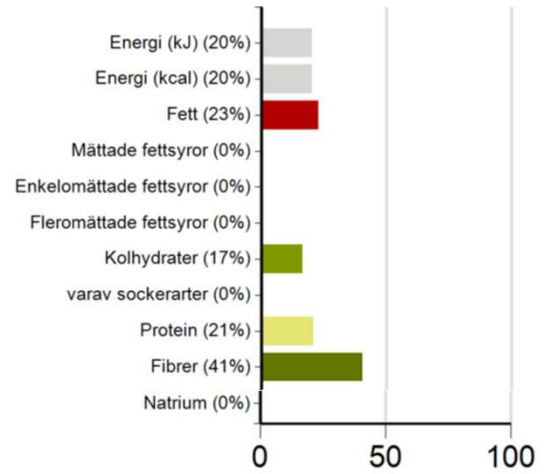
Snitt för de fem recepten

| | |
|-------------------|----------------|
| Energi (kJ/kcal) | 2123,17/507,77 |
| Fett | 19,3 g |
| Mättade fettsyror | 3,61 g |
| Enkelomättat | 7,75 g |
| Fleromättat | 5,73 g |
| Kolhydrater | 57,11 g |
| varav sockerarter | 15,44 g |
| Protein | 19,81 g |
| Fibrer | 12,77 g |
| Natrium | 1918,57 mg |

Energifördelning




Andel av dagligt behov



8,74
kr/port

24,48%
**NORDISK
RÅVARA**

63,38%


50,24%


< 0,15 CO₂e
 **Klimato**

En vegansk ekologisk linsbite baserad på Nordisk Råvaras EKO och KRAV-märkta linser. Smaksatt med kryddpeppar och nejlika för ett perfekt alternativ till den klassiska köttbullen eller annan användning.



73%

91%

96%

0,3kg

**NORDISK
RÅVARA**



2020: 13 grödor - 2025: 30 grödor

Första odlingarna 2010 - över 150 grödor testodlade sedan dess

2020

- 13 grödor i produktion (Belugalins lanseras feb 21)
- 2 kulturarvsgrödor (Gotlandslins och Rättviksärt)
- Över 20 grödor i provodling

2025

- Grödor för att möta efterfrågan
- Grödor för olika klimat och jordar
- Grödor för fler växtföljder och samodling



- 
- **Kalla jordar**
 - **Långsam tillväxt**
 - **Många soltimmar**
 - **Naturlig nederbörd**

Djupare, mer komplexa smaker med karaktär från samspelet mellan gröda och jord på just den platsen

Ökad näringstäthet



#gråärtbiffar
#skolmat



#bondböna
#gräarta



#korvhantverk
#gotlandslins
#quinoavikinga



#quinoasmoothie
#fullvärdigtprotein



#linsröra
#morot
#linsplättar



#baljväxtfärs
#storgräärt
#lupinmirabor
#bondböna

Innovationer och nygamla rätter

#svenskodlat
#svenskproducerat
#bättreravaror
#husmanskost
#finedining
#skolmat
#industriprodukter
#modernmat
#svensktkulturarv
#snacks
#mellanmål
#minskadmiljöpåverkan
#svensktjordbrukivärldsklass



#rättviksärtsväffla



#koralllins
#bondböna
#spread
#rörör



#linsoppa
#förskolemat



#tempen
#modernmat
#vretagulärt
#höstärt
#storgräärt
#lupinmirabor



#lupinbröd
#lupinburgare
#lupindressing

#baralupin
#2sorterslupinglass
#lupinsmoothie



#svensksoja
#vretagulärt

Är vi redo för medvetna
tallrikar med svenskodlade
grödor och jordhälsa i
fokus?

www.nordiskravara.se

**NORDISK
RÅVARA**