

**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM

Smak för klimat

Klimatsmart handbok för restauranger och
andra verksamheter



**KLIMAT
2030**
VÄSTRA GÖTALAND
STÄLLER OM

**KLIMAT-
LÖFTET**

FÖRETAG

 **SWITCH**



INNEHÅLL

Klimatomställning genom maten.....	3
Klimatmotiverat ledarskap, hur då?.....	4
Val av råvaror spelar roll.....	5
Tips till kocken som förändringsagent.....	6
Väck nyfikenhet och utmana genom menyn.....	7
Minska matsvinnet.....	8
Några råd för ert matsvinnsarbete.....	9
Få koll på matens klimatpåverkan.....	10
Nudga mot klimatsmarta val.....	11
Berätta om ert klimatarbete.....	12
Checklista för att komma igång.....	13
Restaurangens klimatskafferier.....	14

Handboken är framtagen av samordnare från RISE inom fokusområdet *klimatsmart och hälsosam mat*, som är en del av Klimat 2030 - 'Västra Götaland ställer om' och Klimatlöftet - Företag. Ett samarbete med EU Horizon-projektet SWITCH.

klimat2030.se
switchdiet.eu



Klimatomställning genom maten

Den här handboken är till för er som driver eller arbetar i restaurangverksamhet, personalmatsal eller konferens. Här kan ni ta del av kunskap för att växla upp omställningen i praktiken med fokus på maten.

Dagens konsumtion och produktion av mat påverkar klimatet, utarmar jordens resurser och bidrar till ett orättvist livsmedelssystem. Ni kan inspirera kollegor, personal och era matgäster till att göra mer hållbara och klimatsmarta val, en måltid åt gången!

Genom att arbeta mot tydliga klimatmål, kan ni göra stora förflyttningar framåt med relativt små och enkla medel. Det behöver inte vara krångligt eller revolutionärt.

Sätt gröna måltider högst på menyn, välj råvaror med extra omsorg och se till att maten inte hamnar i soptunnan. Enkla steg som gynnar både klimatet, er ekonomi och värdegrund.

Är ni redo att börja er omställningsresa?





Klimatmotiverat ledarskap, hur då?



Stegen mot omställning i en verksamhet bygger på ett aktivt ställningstagande och framåtblickande ledarskap. Förändringarna bör börja inombords, i ett utmanande av egna tankemönster och arbetssätt hos både verksamhetsledare och medarbetare.

Men det krävs utbildning och kollektiv förståelse för vilka ekonomiska, ekologiska och sociala vinster ett mer resurseffektivt och hållbart arbetssätt kring maten innebär i en verksamhet. Här är det främst ledarskapets ansvar att utforma hållbara mål, engagera personalen och genomföra förändringar som fungerar hos er.

Ett första steg är att identifiera och utmana invanda beteenden i val av leverantörer, era inköp av livsmedel, matlagningen och utbudet av mat och dryck som erbjuds i er verksamhet.



Val av råvaror spelar stor roll

Vilka råvaror bör vi egentligen äta mer av, vilka ska vi äta mer sällan och varför spelar det roll?

Om fler beställer in eller tillagar mat med klimatsmarta kolhydrater, fetter och proteiner blir det win-win för klimatet, miljön och oftast även för plånboken! Potatis och svenska spannmål har exempelvis ett lägre klimatavtryck än ris. Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är klimatsmarta råvaror perfekta som en bas i många maträtter. En större andel grönt på tallriken är en viktig omställning också för vår hälsa.

Förändrade råvaruval, recept och inköp av färdiga måltider kan kräva ny kunskap och förståelse för varför förändringar införs. Hitta arbetssätt för att engagera måltidspersonalen att bli ambassadörer för mer klimatsmarta måltider.





Tips till kocken som förändringsagent

Öka andelen mat från växtriket

Något som är avgörande för att minska matens klimatpåverkan är att öka andelen växtbaserade råvaror! Det är däremot inte svart eller vitt, allt behöver inte vara växtbaserat, men genom att låta de gröna råvarorna spela huvudrollen på tallriken kan stora klimatkliv tas.

Erbjud mer mat i säsong härifrån!

Säsongsbaserade och närproducerade råvaror, exempelvis frukt och grönt eller spannmål, minskar klimatpåverkan från transporter och växthusodling under den kallare årstiden. Låt oss längta efter när råvarorna kommer i säsong igen.

Välj mat från djurriket med omsorg

Mat från djurriket har ofta högre klimatavtryck, så vid inköp är det viktigt att tänka igenom portionsmängden och göra medvetna råvaruval. Välj livsmedel från svenska gårdar och miljömärkta animaliska livsmedel, då det ofta innebär mervärden för miljön!

Våga ändra recept och testa "50/50"

Testa att ändra i era recept och blanda ner baljväxter i köttfärsen eller låt grönsaker, gryn och frön ta större plats på tallriken. Idag finns det många svenskodlade baljväxter som fungerar utmärkt i färsrätter, i en krämig röra, sallader och i grytor. Låt er inspireras av föregångare inom kockbranschen som idag ersätter delar av köttet med gryn, bönor eller linser!





Väck nyfikenhet och utmana genom menyn



Behöver köträtten alltid stå först? Vad händer om det vegetariska är första menyvalet med ett möjligt tillval av animaliskt protein? Kan ni beskriva maträtten utifrån dess smaker och olika ingredienser, och hur blir det om ni helt undviker ordet vegetariskt? Måltidsvalen behöver naturligtvis inte kategoriseras som kött, fisk eller vegetariskt på menyn.

Kanske är det inte klimatargumentet som behöver kommuniceras starkast utan snarare att ni försöker väcka nyfikenhet genom måltidsupplevelsen, lokala råvaror, svinnsmart matlagning eller användandet av hälsofrämjande ingredienser på ett nytt och lekfullt sätt.

Det viktigaste är att fler blir nyfikna att äta på ett mer klimatsmart sätt. Testa och undersök, hur reagerar personal och gäster? Genom att stegvis fylla måltiderna med klimatsmarta råvaror, gärna lokalproducerade och i säsong, kan du öka matgästens medvetenhet och locka till klimatsmarta val.

Låt det klimatsmarta locka genom namngivning, placering i meny och ordningen i serveringen.



Minska matsvinnet

En tredjedel av all mat som produceras äts aldrig upp och cirka 8-10 % av de globala växthusgasutsläppen uppstår från matsvinnet. Samtidigt är hunger och ojämlik tillgång till mat ett faktum för många människor i världen.

Mat som har producerats och tillagats men som i onödan slängs innebär ett stort slöseri med resurser, arbetstid och pengar. Dessutom sker det största klimatavtrycket under produktionen av vår mat. Därför är det bästa och mest effektiva sättet att minska matsvinnet att inte skapa det från början!

Att börja mäta och reflektera är viktigt för att synliggöra matsvinnet i er verksamhet, men det behövs även förankras kunskap bland personal, inköpare och kockar för att effektivt förebygga uppkomsten av matsvinn både i kök, servering och på matgästens tallrik.

Det enklaste sättet att komma igång är att kika på vad som faktiskt hamnar i soptunnorna och diskutera varför, samt hur ni kan göra annorlunda för att minska det.





Några råd för ert matsvinnsarbete

Utbildning av personal

Sätt mål, utbilda och engagera er personal i matsvinnsarbetet. Ge dem förutsättningar att kunna åtgärda för att nå utsatta mål. Se över och skapa nya rutiner som fungerar i er verksamhet, lyft fram besparingarna det leder till.

Mätning, uppföljning och återkoppling

Det är viktigt att ni mäter och synliggör ert matsvinn. Börja med enkla mätningar och utvärdera hur, var och varför det har uppstått. Agera utifrån er nyfunna svinnskunskap!

Inköp

Välj leverantörer som har egna matsvinnsåtaganden! Det kan handla om att efterfråga och köpa in livsmedel med kort datum och att köpa in råvaror och ingredienser som tål att lagras länge.

Förvaring

Rätt temperatur och förvaring är en förutsättning för att livsmedlen ska hålla sig! Gör förvaringen lättöverskådlig så att inga livsmedel glöms bort och förläng matens hållbart genom att förvara den i frysen.

Tillagning

Beställ eller tillaga rätt antal portioner och mängder. Använd hela råvaran och var kreativa med rester. Utforma en flexibel meny utifrån innehållet i era lager.

Servering

Tänk igenom storleken på portionsstorlekar, tallrikar och serveringskärl. Kanske kan ni erbjuda prissättning efter måltidens vikt? Involvera gästerna, erbjud provsmakning om något är nytt, eller inför ett system med en snabbkö om de vill hämta mer mat.

Donera eller sälj överskottsmat

Donera mat som riskeras att slängas till ideella aktörer eller erbjud den till ett rabatterat pris. Det finns alltid alternativ till soptunnan!



Få koll på matens klimatpåverkan

Att räkna och följa upp klimatavtrycket från maten är viktigt för få koll på vad som är stort och litet ur klimatsynpunkt och därmed kunna välja vilka åtgärder ni behöver göra för att minska dess klimatpåverkan. Detta kan göras per serverad måltid eller genom att studera nyckeltal såsom klimatpåverkan från inköpta livsmedel.

Klimatberäkning är också ett viktigt verktyg för kocken i utvecklingen av recept, då det hjälper att prioritera förändringar i rätt riktning, exempelvis genom att välja klimatsmarta råvaror.

Att kommunicera klimatavtrycket på måltiderna till kunder är ett effektivt sätt att inspirera och underlätta för dem att välja klimatanpassade rätter. Om dessa inte väljs är det viktigt att reflektera över varför, och kanske testa att göra något annorlunda. Ni kan sätta upp utmanande mål för att minska miljöpåverkan och involvera både medarbetare och gäster i arbetet.





Nudga mot klimatsmarta val



”Nudging” är en beteendeförändringsmetod som innebär att ge människor en liten knuff i rätt riktning genom att göra det enkelt för dem att välja det klimatsmarta alternativet i stället för det mindre klimatsmarta.

Ett exempel på hur detta kan användas är att placera de mest klimatsmarta rätterna i början av serveringen, vilket gör det lättare att välja grönt och klimatsmart på tallriken.

Att synliggöra klimatsmarta måltider i menyn kan också göra det till ”det enkla alternativet” när din kund ska fatta ett beslut. Måltidens klimatavtryck kan även kommuniceras på menyer eller visualiseras på enkla sätt, exempelvis genom en klimatskala.



Berätta om ert klimatarbete

I framtiden är alla framgångsrika och lönsamma verksamheter hållbara! Genom att ta ansvar, berätta och bygga in hållbarhetsarbetet i er verksamhets värdegrund, sår ni frön hos andra i branschen som vill påbörja eller förstärka sitt omställningsarbete genom maten.

Med tydlig och tillgänglig information om era klimatanpassade måltider kan ni inspirera och underlätta matgästernas val. Genom att göra det klimatsmarta alternativet gott, intressant och attraktivt kan ni locka till klimatsmarta val.

Ert klimatarbete kan med fördel lyftas och kommuniceras med enkla skyltar i restaurangen eller serveringen, på bordsryttare under konferensen eller varför inte via en QR-kod som hänvisar till mer information för att öka dina gästers medvetenhet.





Checklista för att komma igång

- ☒ Välj leverantörer med ett aktivt klimatarbete som kan erbjuda klimatsmarta färdiglagade måltider eller ingredienser, gärna med råvaror som är lokalproducerade och i säsong.
- ☒ Skapa maträtter och ett utbud som erbjuder mat med lokala matgryn, baljväxter, rotfrukter, grönsaker och frön. Testa att byta ut köttet mot minst hälften växtbaserade ingredienser i recept.
- ☒ Välj råvaror omsorgsfullt från djurriket, gärna ekologiskt och från svenska gårdar samt från hållbara fiske- och skaldjursbestånd.
- ☒ Inför klimatmål för era måltider, klimatanpassa menyer och kommunicera matens klimatpåverkan. Se till att personalen har den kunskap som de behöver.
- ☒ Se över ert utbud och portionsstorlekar. Lär känna era måltidsgästers önskemål! Erbjud en begränsad och klimatsmart men lockande meny som är populär och går åt.
- ☒ Tillagas mat i er verksamhet? Minska antalet ingredienser i recepten och planera måltider utifrån det som finns att tillgå i kylar, frysar och lager. Beställ produkter med korta datum och bygg er meny utifrån dem, våga vara kreativa med det ni har och minska samtidigt matsvinnet!
- ☒ Se till att rätt temperaturer bibehålls i kylar (+2 - +6 °C) och frysar (-18°C - -22°C). Värmehåll inte mat i onödan, kyl istället ned den och använd resterna vid tillagning av nya rätter.
- ☒ Mät och analysera regelbundet det matsvinn som uppstår. Dra lärdomar av det, gör nödvändiga förändringar och utbilda din personal i sätt att förhindra det.
- ☒ Berätta om ert klimatarbete! Gör det klimatsmarta valet attraktivt, gott och sätt det främst på menyn. Puffa matgästerna i rätt riktning!



Fler tips och råd finns i vårt klimatskaffer!

klimat2030.se/restaurangens-klimatskaffer/





Text: Maria Nehme O'Neill, Emelie Dybeck, Britta Florén, RISE, Research Institutes of Sweden.

Layout: Maria Nehme O'Neill, Emelie Dybeck

Foto: Canva (upphovsrättfria bilder), Turistrådet Västsverige (bildbank)

Senast uppdaterad: april 2024

klimat2030.se
switchdiet.eu