



**Maria Ivansson**  
**Klimatkommunerna**

# FoodJams

– mer svenskodlade baljväxter i offentliga måltider

- **Varför svenskodlade baljväxter?**
- **FoodJam – vad är det och hur gör man?**
- **Stöd och material**
- **10 tips för tallriken**



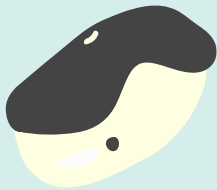
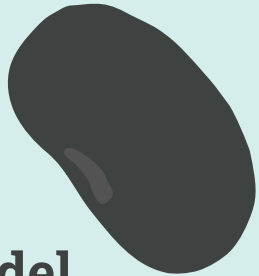
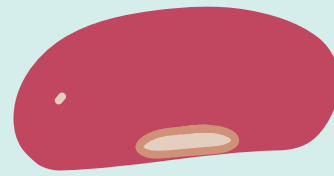


**Varför**  
ska vi välja svenska  
baljväxter





# Varför ska vi välja svenska baljväxter



**Låg klimatpåverkan**

**Mindre kemiska bekämpningsmedel**

**Bra för jorden**

**Bra för hälsan**

**Ökad biologisk mångfald**

**Bra för ekonomin**

# Vad är en FoodJam?

- En grupp deltagare samlas
- Faktamaterial med presentation och filmer
- Matstationer med råvaror och receptförslag
- Under kort tid experimenteras baljväxtbaserade maträtter fram
- Buffé dukas upp och avnjuts av deltagarna



## Välj den FoodJam som passar bäst!

### 1. Skolkök

Instruktionerna är anpassade för en grupp på 12 till 16 personer.

### 2. Hemkunskap

För dig som är hemkunskapslärare och vill göra en FoodJam med dina elever.

### 3. Vem som

För dig som vill testa ett nytt sätt att laga mat hemma, tillsammans med din familj eller dina kompisar.



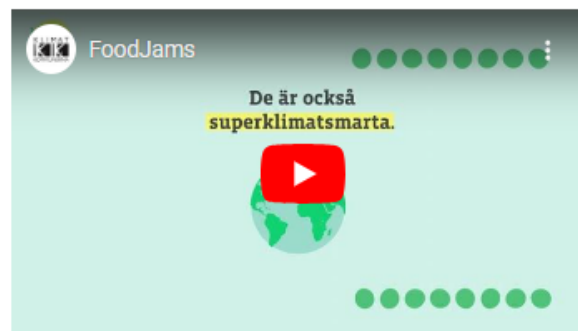
# FILMER

- Per Modig, odlare
- Elin Röö's, forskare
- FoodJam i Kristianstad
- "Svenska baljväxter" Animerad
- FoodJamfestivalen



Per Modig, lantbrukare: "Baljväxter är framtiden"

Svenska baljväxter - klimatsmart, gott och nyttigt



# Presentation

## En Powerpoint-presentation full av fakta

Det vi säger och gör bygger på relevant forskning inom området. Det vill vi gärna berätta mer om. För att göra det enkelt för dig på din FoodJam har vi satt ihop en powerpoint-presentation där vi redovisar de senaste rönen och vad forskningen säger.

Att visa den är en bra start på din FoodJam!



# Planscher

## Böninspiration – sätt upp de fina planscherna!

För att locka fler att lära om och laga mat på mumsiga bönor har vi tagit fram fina, färgglada planscher med namn, fakta och illustrationer. Det finns tre som riktar sig till lite yngre skolbarn och två till elever i högstadiet. Skriv ut och sätt upp i skolmatsalen så hjälps vi åt att öka kunskapen om de klimatsmarta och goda bönona.

De rosa planscherna som riktar sig till yngre barn kan du ladda ner här:



Färgglada planscher som riktar sig till högstadielever finns här:



# Svenska baljväxter

I Sverige odlas olika många olika sorters bönor, ärter, linser och matlupin. De odlas främst i södra delarna av landet. Ungefär 2 % av odlingsmarken i Sverige upptas av baljväxter, men bara ca 3% av skörden hamnar på våra tallrikar. Den vanligaste baljväxten på svenska tallrikar är gröna ärter.

Av de baljväxter som odlas i Sverige används merparten fortfarande till djurfoder. Det vill vi ändra på! Genom att äta mer svenskodlade bönor, linser och ärter kan vi minska vår klimatpåverkan, gynna den biologiska mångfalden och hushålla med resurserna. Bra, eller hur?

Här får du lära dig mer om några av våra svenska baljväxter – hur de ser ut, hur de smakar och vad de passar till!



**Soldatböna**

[Läs mer »](#)



**Gröna linser**

[Läs mer »](#)



**Höstärt**

[Läs mer »](#)



**Gråärt**

[Läs mer »](#)



**Gula ärter**

[Läs mer »](#)



**Bondböna**

[Läs mer »](#)



**Bruna bönor**

[Läs mer »](#)



**Kidneybönor**

[Läs mer »](#)



**Vita bönor**

[Läs mer »](#)



## Mer om Food Jams



### "Jag ser så många fördelar med svenskodlade baljväxter"

30 januari, 2024

Baljväxter är ett nyttigt livsmedel som vi borde äta mer av här i Sverige. Varför då? Och hur ska[...] [Läs mer »](#)



### FoodJamfestivalen – en hyllning till svenskodlade baljväxter

2 november, 2023

Vilka bönor odlas i Sverige och hur nyttiga är de? Hur får man in mer bönor på menyn i[...] [Läs mer »](#)



### Bönor blir till konst på FoodJamfestival

30 oktober, 2023

Bea Szenfeldt är konstnären och modedesignern som genom sina kreaturer belyser våra konsumtionsbeteenden. På FoodJamfestivalen visar hon hur även bönor kan bidra till konsten.[...] [Läs mer »](#)



### Boråselever lär sig laga klimatsmart mat

5 september, 2023

Att lära sig laga mer klimatsmart mat baserad på svenska råvaror. Det var målet när Björkhöjdskolan samlade eleverna i[...] [Läs mer »](#)



### Klimatsmart matlagningsevent i Botkyrka

26 april, 2023

Stämningen är på topp när ett gäng sjundeklassare i Storstretsskolan i Botkyrka samlas i skolköket. Tillsammans med kockarna Andreas[...] [Läs mer »](#)



### 10 tips för tallriken

22 februari, 2023

Klimatsmart mat är på tapeten. Även i skolmatsalarna. Här får du tio tips för att få fler elever att[...] [Läs mer »](#)



### Klimatsmart matlagning i Kristianstad

22 februari, 2023

Tretton kokar, inspirerande recept och en mängd lokaltodlade baljväxter. Genom kreativa matlagningssessioner – FoodJams – ska kommunernas skolmaltider bli[...] [Läs mer »](#)



### Per Modig, lantbrukare: "Baljväxter är framtiden"

22 februari, 2023

På gården Fagraslätt i Skåne fylls åkrarna varje år av långa rader med bönor, ärtor och quinoa. Baljväxter av[...] [Läs mer »](#)



### Food Jams ska öka svenskodlade baljväxter i skolmaltider

3 oktober, 2022

Varför är baljväxter bra för klimatet? Vad är det för skillnad på importerade och svenskodlade? Är det nyttigt med[...] [Läs mer »](#)

**Boråselever lär sig laga klimatsmart mat**

Artiklar

Artiklar / Boråselever lär sig laga klimatsmart mat

Att lära sig laga mer klimatsmart mat baserad på svenska råvaror. Det var målet när Björkhöjdskolan samlade eleverna i skolans matråd, lärare och personal i skolköket för en matlagningssession. En satsning som verkar ha gett mersmak!

Stämningen i skolköket var förväntansfull när skolans matråd, bestående av tolv elever från årskurserna 4, 7 och 8 samlades för att laga mat med svenskodlade baljväxter tillsammans med lärare och kökspersonal.

"Det är alltid lika kul att se hur nyfikna eleverna är på att lära nytt", säger kocken Andreas Malmgren som var på plats från projektet FoodJams.

Tanken med workshopen är att inspirera och lära ut hur man kan använda mer lokalt odlade baljväxter i måltiderna och stimulera till nya inslag på skolmatsedeln. Efter en kort genomgång delar Andreas och kollegan Maria Ivansson in vuxna och elever i smågrupper och delar ut recept på spännande rätter som ska sättas ihop till en smarrig måltid.

"Den här förmiddagen delade vi ut recept på till exempel smoothie och kebabspett på linser och nötfärs", förklarar Maria. "Vissa av rätterna var nog helt nya för många så det roligt kul att se reaktionerna."

"Det är hur kul som helst att se hur barnen kommer igång och är kreativa i köket. Hur de snappar upp ny kunskap om hur de kan använda råvaror som de kanske inte hört talas om innan", säger Andreas.

Efter ett par timmars intensiv matlagningssession och många skratt var det dags att samlas för provsmakning. Vad tyckte eleverna?

"Gott! Hoppas müslibaren och kebabiffen kommer med på matsedeln", svarar Karim, Ferdaws och Alexander, som tyckte det var jättekul att samarbeta och laga mat ihop.

"Ja, och nu håller vi tummarna för att de också tar med sina nya erfarenheter hem till sina familjer", avslutar Andreas. "Kanske blir det nya inslag på middagsbordet redan i helgen?"

# Recept



**Pakoras med örter, potatis och morot**

[Läs mer »](#)



**Paj med gräårta, kål och svamp**

[Läs mer »](#)



**Korma med tofu och delikatesslinser**

[Läs mer »](#)



**Glutenfri pajdeg med ärtmjöl - grundrecept**

[Läs mer »](#)



**Jordärtskockssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål**

[Läs mer »](#)



**Persiska gula ärtor med aubergine, gröna bönor, lime och kardemummaris**

[Läs mer »](#)



**Marockansk linsoppa**

[Läs mer »](#)



**Linsköttbullar och tomatsås**

[Läs mer »](#)



**Indisk linsoppa "Mulligatawny"**

[Läs mer »](#)



**Gratäng av linser, gula ärtor, potatis med miso-glaserade auberginer, sesamfrön och purjolök**



**Dhalgryta med delikatesslinser**

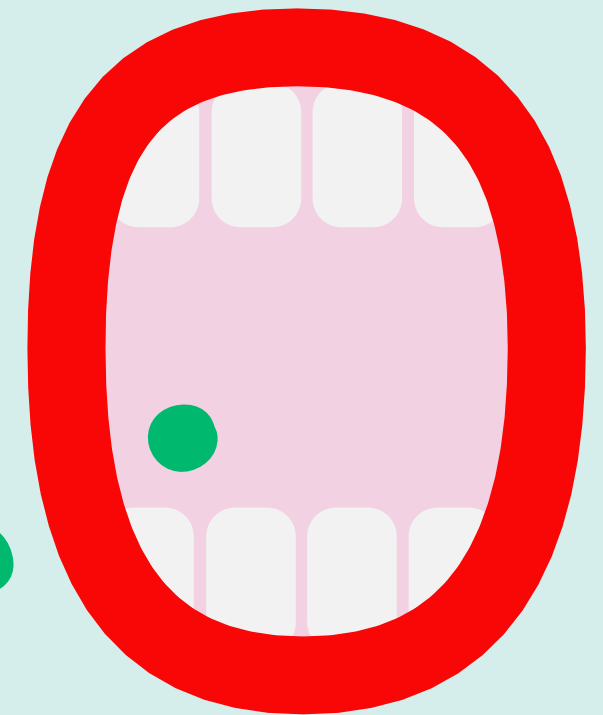
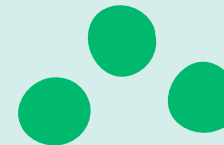
[Läs mer »](#)



**Toscansk bönsoppa med bacon och rostat vitlöksbröd**

[Läs mer »](#)

**JAAA!**



# Recept



**Müslibar med banan och delikatesslinser**

[Läs mer »](#)



**Crepes med vita bönor**

[Läs mer »](#)



**Chokladmousse på aquafaba**

[Läs mer »](#)



**Mörk chokladkaka med kidneybönor och havssalt**

[Läs mer »](#)



**Smoothie på bönor, jordgubbar och yoghurt**

[Läs mer »](#)



**Maränger på bönspad**

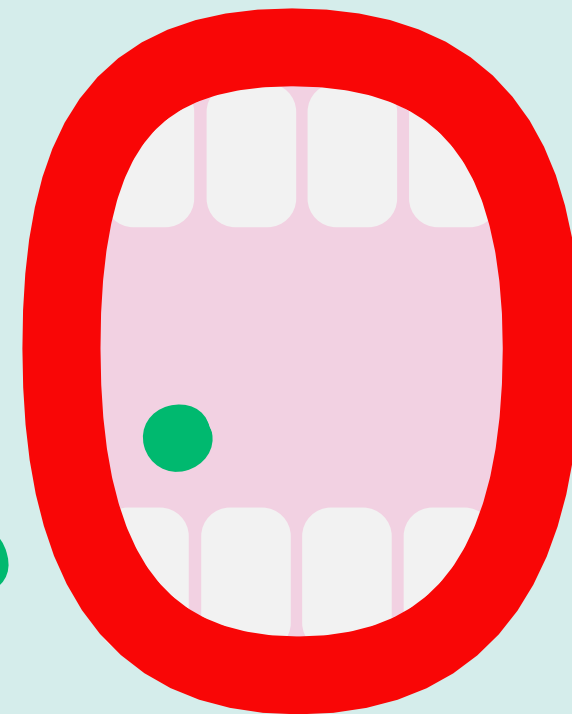
[Läs mer »](#)



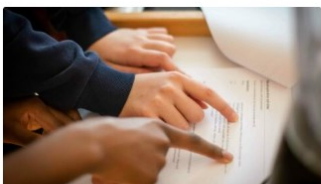
**Grov ärtkräm på rågröd med kikärter, kalkonbacon och timjan**

[Läs mer »](#)

**JAAA!**



# Recept



**Stufato på linser, bönor och salsiccia**

[Läs mer »](#)



**Stekt bönröra**

[Läs mer »](#)



**Romescoröra på linser**

[Läs mer »](#)



**Pesto på gräarter**

[Läs mer »](#)



**Krispiga gula ärtor**

[Läs mer »](#)



**Grönärt- och bondbönsspread**

[Läs mer »](#)



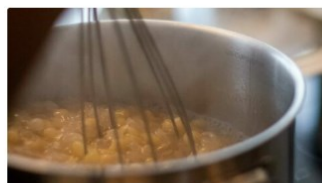
**Aioli på aquafaba**

[Läs mer »](#)



**Aquafaba**

[Läs mer »](#)

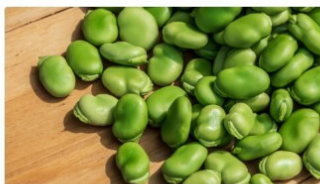


**Dip på gula ärtor och örter**

[Läs mer »](#)



**Spread på rostad morot och bondbönor**



**Morot- och åkerbönhummus**

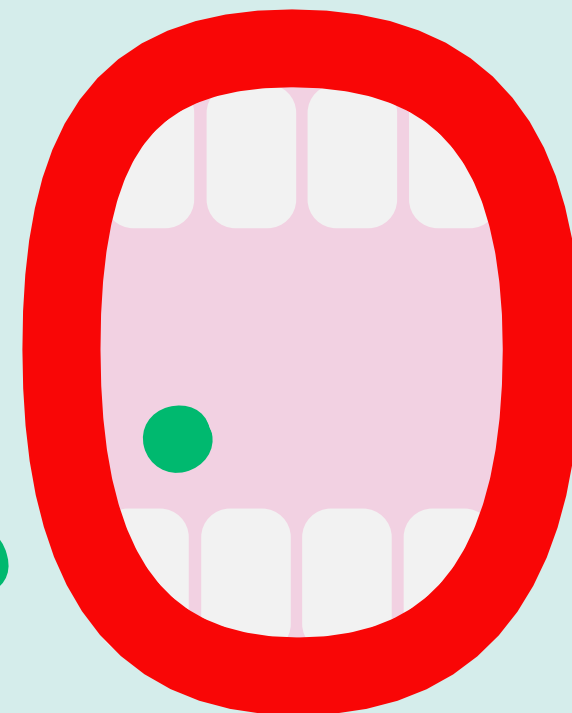
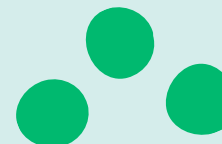
[Läs mer »](#)

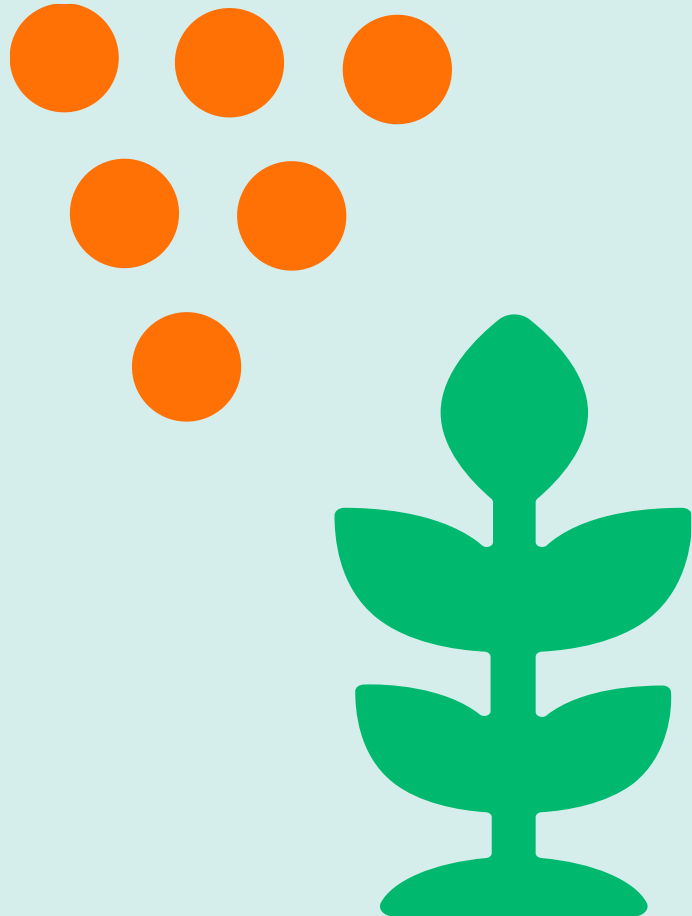


**Hummus på rödbeta och gräart**

[Läs mer »](#)

**JAAA!**





# 10 tips för tallriken

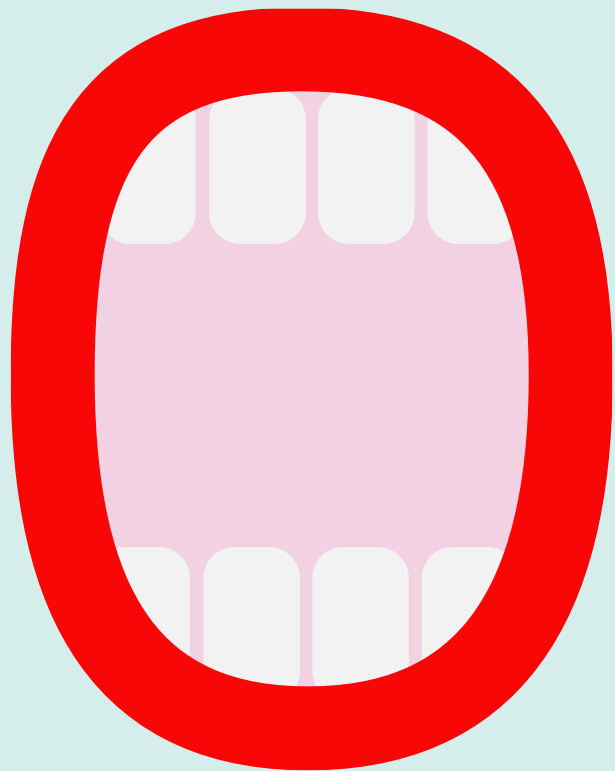
## 1. Kalla maten för vad den är

Vilket låter godast?

”Indisk vegetarisk gryta”

eller

”Dhalsgryta med delikatesslinser från Slätte Gård”



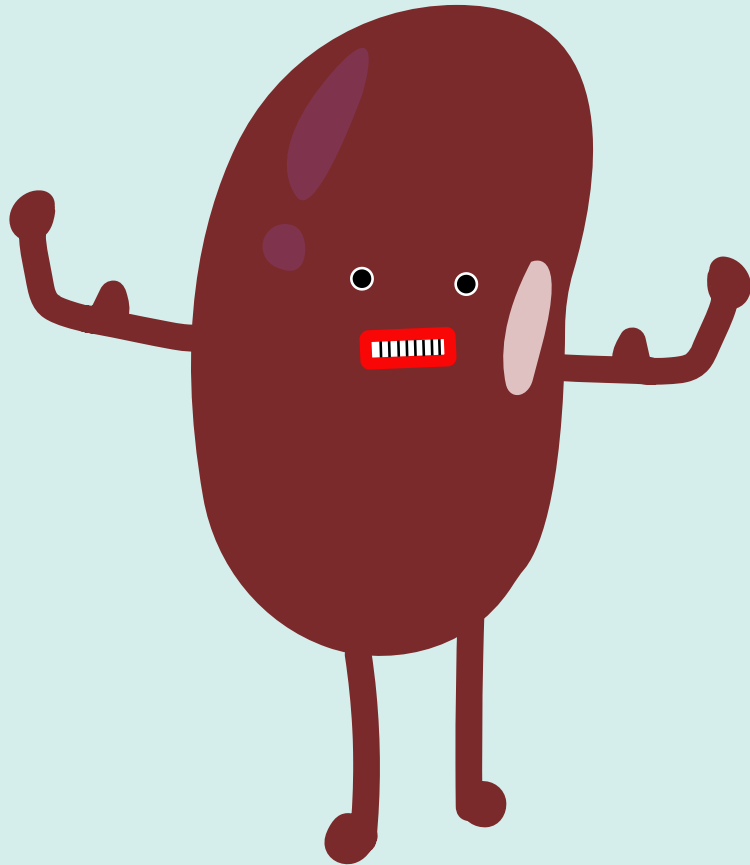
# 10 tips för tallriken

## 2. Bjud in till provsmakning

Har man en gång smakat något gott så vill man gärna äta det igen!

Laga något gott av baljväxter och bjud kollegor och elever på provsmakning.

Lägg upp på små fina fat och fråga vad de tycker. Ställ frågan om de skulle vilja ha det till lunch. Eller hur det skulle kunna bli ännu godare? Låt eleverna vara med och säga sitt!



# 10 tips för tallriken

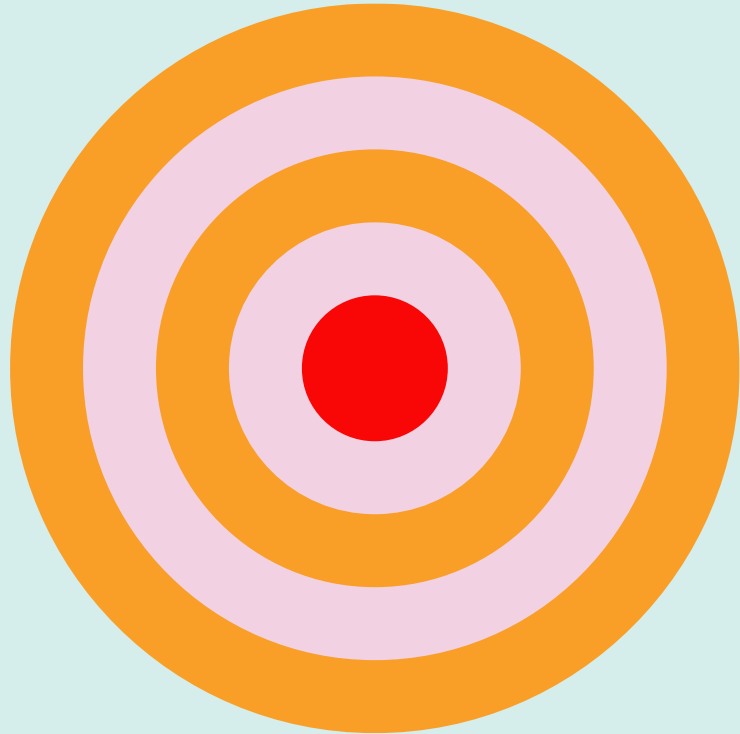
## 3. Vem vill inte tävla?

Låt eleverna avgöra vilken som är skolans godaste hummus!

Låt dem provsmaka några olika sorter och rösta på den de gillar bäst.

Chansen är stor att de tar av hummusen när de ser sin favorit i serveringen några dagar senare.

# 10 tips för tallriken

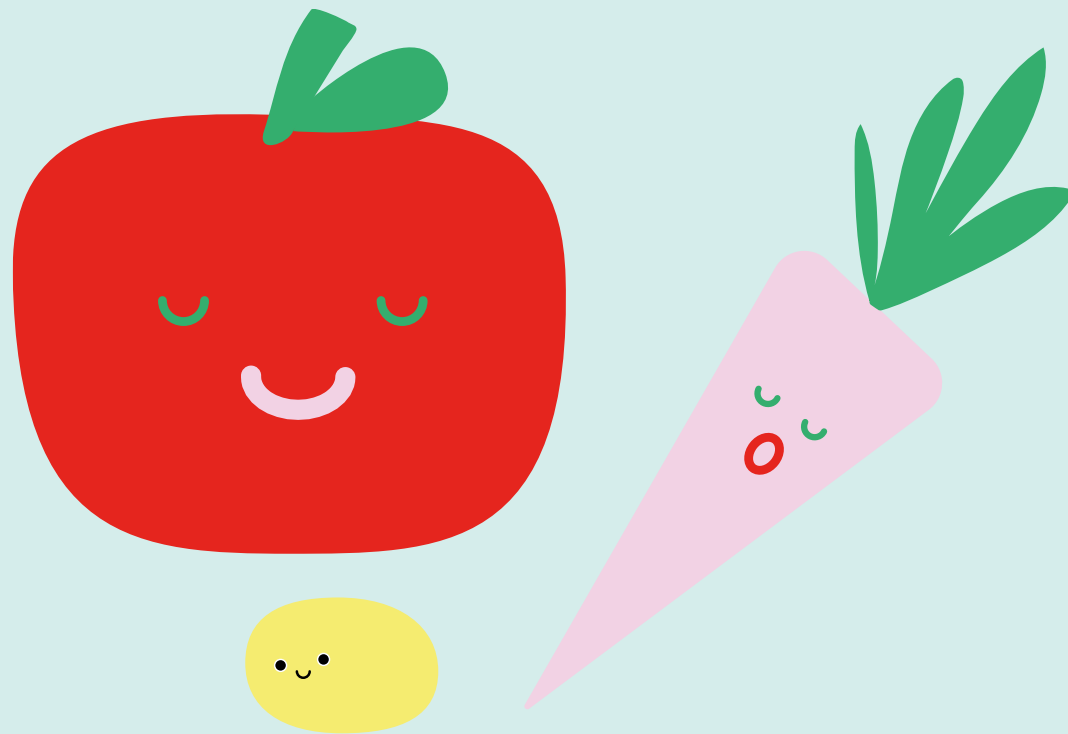


## 4. Ställ frågor!

Var på plats och håll koll i serveringen.

Bjud eleverna att smaka den där hummusen som brukar stå på buffén – följ upp och fråga dem vad de tycker.

Deras input är guld värd.



# 10 tips för tallriken

## 5. Mat från grannens gård eller kusinens växthus?

Att veta var maten kommer från gör det roligare att äta den.

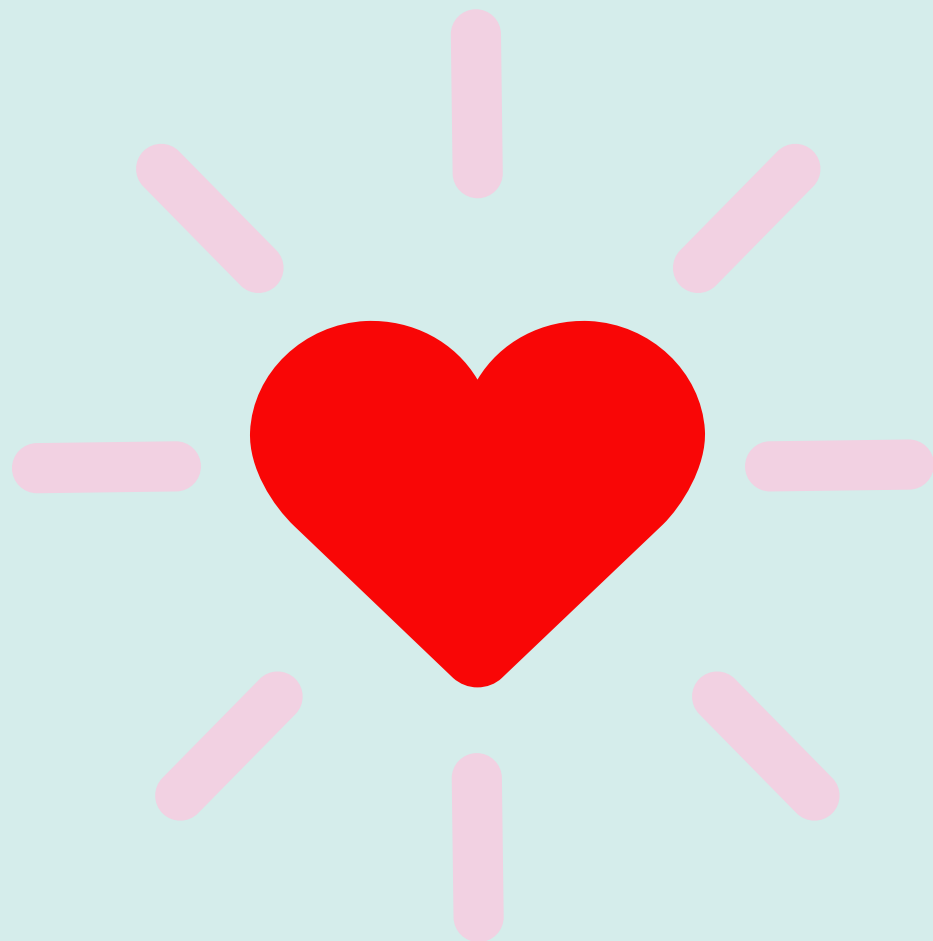
Tala om att det inte är vilka ärtor som helst – utan att de vuxit upp på längs raksträcken hem till Bengtssons. Om de nu gjort det så klart.



# 10 tips för tallriken

## 6. Bjud in eleverna i köket

Låt eleverna praoa i köket en dag och sedan bjuda sina kompisar på lunchrätten gjord på baljväxter.



# 10 tips för tallriken

## 7. Hållbart först!

Servera ni flera rätter varje dag? Se då till att det mest hållbara står överst på menyn och ligger först i serveringen.



# 10 tips för tallriken

## 8. Lärarkonferens i köket? Ja varför inte?

Bjud in lärarna i köket. Håll en FoodJam tillsammans – lär känna varandra och varandras yrkesroller.

Då blir det lättare för lärare och andra pedagoger att locka eleverna till nya rätter i matsalen.

# 10 tips för tallriken



## 9. Sluta klumpa ihop!

Är det nu vi ska sluta klumpa ihop all vegetarisk mat och sluta kalla den "vegetariskt"? Och i stället nämna den vid sitt rätta namn?

Falafel är falafel och linssoppa är linssoppa.  
Punkt slut.

# 10 tips för tallriken

## 10. Pimpa matsalen

Vem vill inte göra rätt?

Öka kunskapen om varför det är så bra att äta ärtor, bönor och linser.

Sätt upp våra fina affischer i matsalen så får eleverna upp ögonen för hur klimatsmart (och gott) bönor och linser faktiskt är!



### Kan du rädda klimatet med bönor?

Ingen kan rädda klimatet själv, men tillsammans kan vi göra skillnad. Om vi äter mer bönor och andra baljväxter och mindre kött minskar vi vårt klimatavtryck!



Vilka står bakom projektet med FoodJams?

Vi som står bakom projektet FoodJams är Klimatkommunerna (en förening för kommuner och regioner som jobbar aktivt för att minska klimatavtrycket), Hållbarhetsrådet (ett nätverk av kommuner och regioner som arbetar för att minska klimatavtrycket) samt forskare från SUU och kommunikatörerna i Århus. Syftet med projektet är att bidra till minskade klimatavtryck genom ökad kunskap om hur mer klimatvänliga livsstilar kan bidra till just det!

foodjams.se



### Baljväxter är bra för både ditt hjärta och klimatet!

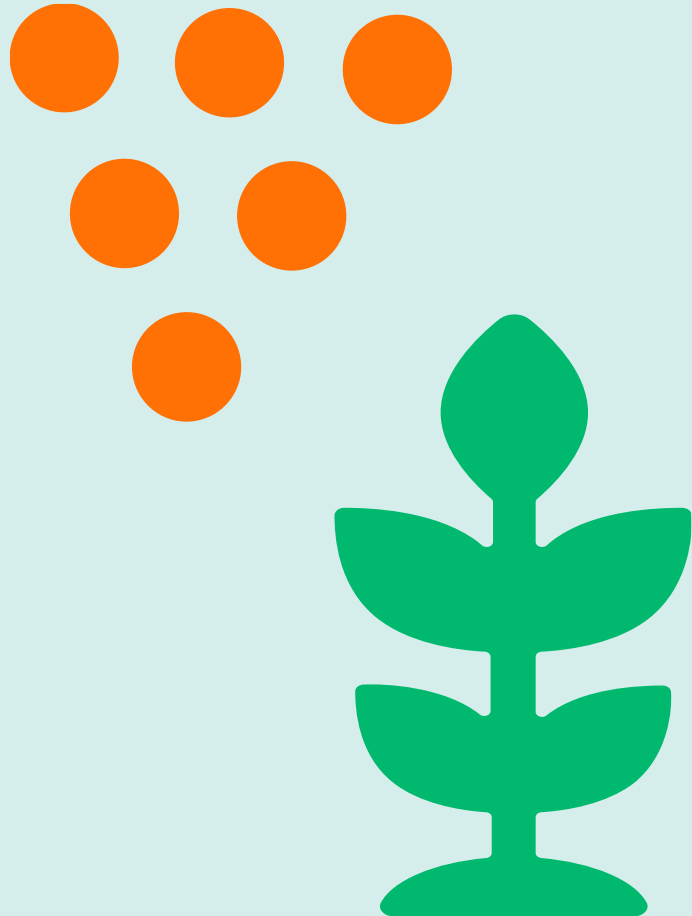
Allt äta baljväxter är både gott och nyttigt. Odling av bönor och ärtor bidrar även till en ökad biologisk mångfald i vårt landskap.



Vilka står bakom projektet med FoodJams?

Vi som står bakom projektet FoodJams är Klimatkommunerna (en förening för kommuner och regioner som jobbar aktivt för att minska klimatavtrycket), Hållbarhetsrådet (ett nätverk av kommuner och regioner som arbetar för att minska klimatavtrycket) samt forskare från SUU och kommunikatörerna i Århus. Syftet med projektet är att bidra till minskade klimatavtryck genom ökad kunskap om hur mer klimatvänliga livsstilar kan bidra till just det!

foodjams.se



# 10 tips för tallriken

1. **Kalla maten för vad den är**
2. **Bjud in till provsmakning**
3. **Vem vill inte tävla?**
4. **Ställ frågor!**
5. **Mat från grannens gård eller kusinens växthus?**
6. **Bjud in eleverna i köket**
7. **Hållbart först!**
8. **Lärarkonferens i köket? Ja varför inte?**
9. **Sluta klumpa ihop!**
10. **Pimpa matsalen**



Allt material finns på [www.foodjams.se](http://www.foodjams.se)