



1



Naturskyddsföreningen
Skåne

Projektgrupp

Josefine Friberg – Projektledare

Anita Gunnarsson – Kristianstad/Bromölla-kretsen

Anna Flärd – Hör-kretsen

Andreas Malmgren – Kock & konsult

Caroline Grantz - Kommunikatör

Budget

Projektbidrag: 113 000 kr.

Länsförbundet: 30 000 kr.

Total budget: 143 000 kr.

2



Naturskyddsföreningen
Skåne

Syfte

- Öka konsumtion och produktion av lokalproducerade ekologiska baljväxter.
- Minskad klimatpåverkan till följd av minskad köttkonsumtion och kvävegödsling, ökad biologisk mångfald på åkermark.
- Fler människor ska se positivt på baljväxter i och känna självförtroende i att kunna laga god mat baljväxter från Sverige.



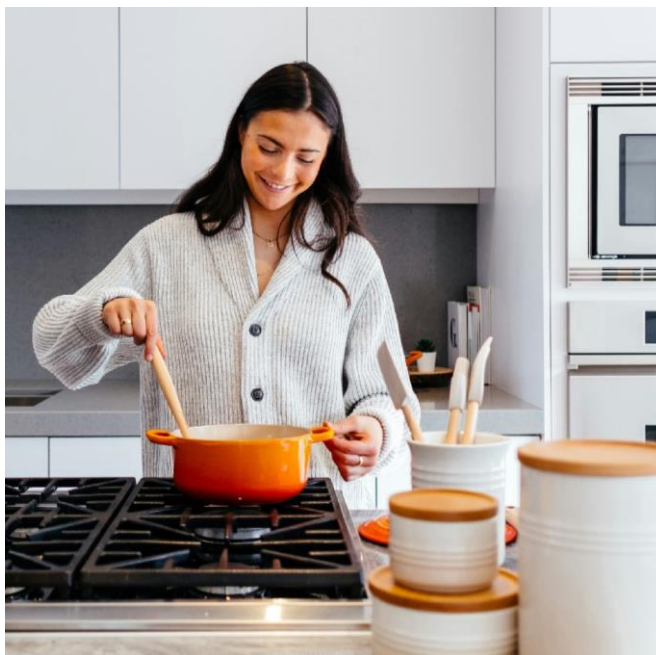
3



Naturskyddsföreningen
Skåne

Mål

- Utveckla 4 koncept med olika recept.
- Testa Foodjams i 2 kretsar vid minst 4 tillfällen.
- Att utveckla ett "snöbollskoncept" med Hemma-hos-FoodJams och ett levande community.



4



Naturskyddsföreningen
Skåne

Vad är ett Hemma-hos-Foodjam?

- FoodJam är en utbildningsaktivitet där deltagare tillsammans lagar modern mat på ett specifikt tema.
- 4 koncept/teman hittills – kan utökas med tiden!
- Varje FoodJam inleds med utbildande filmer om baljväxter!

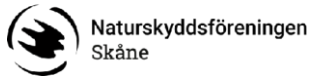


5



Koncepten

6



- Foccacia med gråärt
- Romescoröra
- Krispig sallad toppad med rostade gråärter
- Blomkålssoppa med linser
- Mörk chokladmousse
- Ärt- och bönkräm med linser och spetskål



- Shepards pie
- Wraps med bön-spread
- Äppelpaj med gula ärtor
- Vit bönröra
- Råmarinerad vitkål
- Indisk "Mulligatawny"



- Romescoröra
- Rotfruktssoppa
- Hummus med rödbeta
- Dip på rostad morot
- Quinoasallad med linser
- Persisk gryta
- Citron-marängar

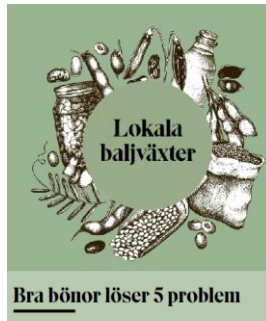


- Pinnbröd med gråärt
- Plättar på stormkök
- Spread med morot
- Grillade flatbread
- Varm choklad
- Chokladbollar
- Mustig dahl-gryta

7

<https://skane.naturskyddsforeningen.se/baljvaxter/>

Folder
2000 ex,
Snabbläst, bra



10 nya
läckra
recept

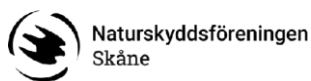


12-sidig bibel om
matlagning med
baljväxter.
Läs och/eller använd
som uppslagsbok



Tidigare arbeten

10



Naturskyddsföreningen
Skåne

Konkret - Hur gjorde vi

Intresseförfrågan=> anmälningar (i höstprogrammet)

Hittade värdar: en till varje koncept. Klubbade datum med dem

Anmälda fick välja ett av de fyra tillfällena

Komplettering så fullt i varje grupp (värden + 6 matlagare)

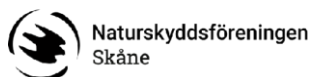
Utskick till "gäster", inkl. viktigt meddela förhinder

Värden försågs med recept och ingredienslista. Betona eko-varor

Värden: handlade samt förberedde (blötläggning, kokning)



11



Naturskyddsföreningen
Skåne

Vad värden ska förbereda
är tydligt genom kursivering i
recepten

3. Hummus på rödbeta och bondböna

Denna variant är toppen som tillbehör på en buffé. Servera på rågbröd, toppa med lite rostade pumpafrön och rödbetsgroddar.

Kursiv text i receptet innebär förberedande moment som bör göras innan foodjamet.

Ingredienser:

150 g Råa rödbetor
150 g *Toirkade skalade bondböna*, ca 4 dl kokta (spara spadet)
2-3 dl Kokspad från bondböna
1 st Krossad vitlöksklyfta
1 tsk Finhackad timjan
2 tsk Citronjuice + 1 tsk zest
Salt

Tillbehör

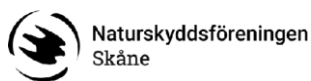
Rågbröd
Pumpafrön
Rödbetsgroddar

Anvisningar:

Blötlägg och koka bondbönorna enligt anvisningar tills de är möra. Spara kokspadet!

1. Sätt ugnen på 180 grader. Skala och dela rödbetorna i grova bitar. Krossa vitlöken grovt. Lägg på i ugnssäker form. Ringla olivolja och vänd runt. Rosta i ugnen i ca 40 min tills bitarna har fått färg och rödbetan är mör.
2. Låt allt svalna. Tillsätt timjan, salt och citron. Mixa i en mixer/matberedare/handmixer tillsätt kokspadet långsamt under tiden tills den är slät. Vill man ha den lite rundare och fylligare kan man ersätta lite av kokvattnet med neutral olja.

14



Naturskyddsföreningen
Skåne

Viktigaste inledningen: Två korta filmer - det kan alla visa

- Elin Rööös, SLU



- Per Modig, lantbrukare och ekorådgivare

Filmerna hittas på www.foodjams.se.



17



Naturskyddsföreningen
Skåne

Tryck ev upp webbtips

Websidor

<https://skane.naturskyddsforeningen.se/baljvaxter/>

Broschyren Lokal baljväxter - Bra bönor löser 5 problem

Skriften "FoodJam med baljväxter": massor med bra fakta om tillagning av baljväxter. Ovärderlig!

Recept

• <https://foodjams.se/>

Målgrupp: skolmältidspersonal men massor bra för alla. Fakta på tillgängligt sätt. Bl a två trevliga korta (2-3 min) filmer med odlare Per Modig, Fagraslätt respektive Elin Rööös, SLU (duktig SLU-forskare, talar om miljö, baljväxter mm. Många recept. OBS! till 10 personer

<https://svenskabonor.se/>

Skapad av LoBa-nätverket. Målgrupp konsument. Diverse inkl. recept. Även en kul film på 5 min

https://pub.epsilon.slu.se/11671/7/roos_e_141125.pdf

Jämförelse CO₂-ekvivalenter olika livsmedel: "Mat-klimat-listanversion 1, 2014. Elin Rööös

Facebook-grupper:

Hemma-hos-Foodjams

Avsedd att samla info från oss som vill få snöbollen att rulla och bli jättestor

LoBa Lokala Baljväxter

Avsedd för aktörssamverkansnätverk över hela värdekedjan kring baljväxter

Instagram:

svenska_bonor.se Skapad av LoBa-nätverket - målgrupp konsument

18

Genomtänkt gruppindelning och hur använda ugnen

Förslag till arbetsfördelning på tre grupper med 1-2 personer per grupp

Grupp 1

Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser
Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål
(Starta med "grillad" paprika i ugn 20 min på 250 grader)

Grupp 2

Hummus på rödbeta och bondböna
Dip på rostad morot och bönor
Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili
Starta med att förbereda rödbetor och morot inför ugnstillagning – ska in i ugnen direkt efter att paprikan (grupp 1) är klar och temperaturen sänkts.

Grupp 3

Persisk gryta med gula ärtor, bondbönor och aubergine, lime och kardemummaris
Citron och svartpepparmaränger på bönspad
Starta med att förbereda auberginen ugnstillagning – ska in i ugnen, tillsammans med rödbetorna och morötterna (Grupp 2= direkt efter att paprikan (grupp 1) är klar och temperaturen sänkts.

Hemma hos Foodjam Konzept 3: Vegan, 4 personer

Innehåll:

1. Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser	2
2. Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål.....	3
3. Hummus på rödbeta och bondböna.....	5
4. Dip på rostad morot och bönor.....	6
5. Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili.....	7
6. Persisk gryta med ärtor, bondbönor och aubergine, lime och kardemummaris	8
7. Citron och svartpepparmaränger på bönspad	10

19



Naturskyddsföreningen
Skåne

Planera för tre arbetsytor plus yta att samsas vid kring spis/ugn

Två grupper vid köksbordet
och en i vardagsrummet är en
god idé



20



Naturskyddsföreningen
Skåne

Förberedelser är halva arbetet



Väl förberedd utemattlagning: en låda per grupp

21

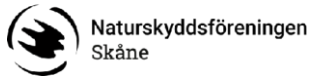


Naturskyddsföreningen
Skåne

Lyft matglädje, roligt, gott, spännande, nytt och vackert



22



Lyft matglädje, roligt, gott, spännande, nytt och vackert

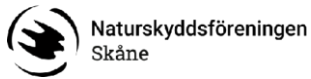


Utematlagning 13/4 2024 vid Ivösjön



Veganmatsbuffé

23



Lyft matglädje, roligt, gott, spännande, nytt & vackert



24



Naturskyddsforeningen
Skåne

Låt oss få snöbollen att
växa i hela landet!

I de flesta
måltider, både ute
och hemma, njuter
människor goda smaker
av lokalproducerade
ekologiska baljväxter



25



Naturskyddsforeningen
Skåne



Naturskyddsforeningen
Kristianstad Bromölla

Studie
främjandet

Diskussion och avslut!



Klimatkoordinator Josefine Friberg: josefine.friberg@naturskyddsforeningen.se

26

26



Naturskyddsföreningen
Kristianstad Bromölla



Intro Hemma-Hos-FoodJam

Januari-mars 2024