

Personal	Sirka 100 ansatte Fire selvstendige avdelninger Jobber turnus - Ulike personer som jobber sammen. Variert kunnskap om mat og mathåndtering
Innkjøp	Innkjøp to ganger i uka. De er de oftest de som handler som setter menyen. Den som "rekker" lager mat.
Brukergruppe	Forskjellig diet (gluten, laktose, kultur m.m) Religion Sirka 30 prosent av brukerne har noen form av spisevansker



Dette er meg

Mikael Wibrån

Miljøtreapeut

Bakgrunn

Lærer, Diplomerad informatør, Prosjektleder

Lang erfaring i fra kommunal og privat virksomhet



- **Lærerikt, inspirerende** og hyggelig med kollega samspill

- Synes blandede kokkelag på tvers av teamene var en god idé, for **teambuiling** på huset.

- Jeg synes gårsdagen var inspirerende, gøy og ikke minst **tankevekkende** med tanke på den klimavennlige maten. En lærerik dag!

- Som jeg sa synes jeg dagen i går var **spennende, morsom** og ikke minst at jeg lærte noe nytt om et viktig tema. **At Bård Greni var kokken gjorde det til en perfekt workshop.** Introen til Grethe var også veldig nyttig å få med seg som bakgrunnsinfo. for dagen.

- **Gøy** med kokkehatt m/ navn og tegn og skjerf. Det gjorde at vi gikk inn i rollene som kokker.



Satser på mat med mindre klimafotavtrykk

Ansatte ved Kiæråsen avlastningssenter er inspirerte til å lage mer klimavennlig mat etter kurs med kokken Bård Greni.

- Utrolig fornøyd med dagen! **Supert opplegg!** Skulle gjerne hatt mange flere slike dager. Også fint med samarbeid på tvers av avdelingene, slik at man blir bedre kjent. **HELT TOPP**

-Først og fremst synes jeg det var en fantastisk dag, supert lagt opp.

- Tusen takk for en inspirerende dag
Vi hadde det så gøy
Dette trengte vi



Motivasjon Aktivitet Konkret Samarbeide Publisitet

Demokraten

Riktig mat gir mindre CO₂

Mat-konsumeringen ved de kommunale institusjonene i Fredrikstad gir et større CO₂-utslipp enn kommunens cirka 400 motorkjøretøyer.

06. nov. 2017



Budskap

Kanal

Du er viktig

Det vi gjør er viktig

Alle skal være med

Din innsats betyr noe

Du bidrar til noe positivt for virksomheten

E-post

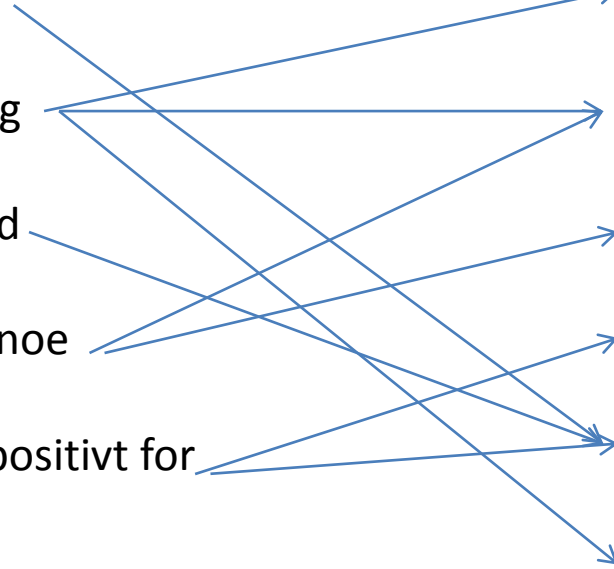
Media

Intranet

Personalmøte

Prosjektmøte

Pauserom



Prosjektorganisasjon

Prosjektleder
Mikael Wibrån

Referensgruppe
Stine Bjerkebakke
Grethe Rasmusen
Bård Greni

Prosjektdeltager

Team 2

Trond Andersen Los
Gro Bjørge
Kim Ferre
Juliane Petersen

Åsebråten/Begby

Gøril Haugom Los
Kejnar Almedina
Ingvild Øvermo
Stine Marie Sægrov Los

Team 1

Elin Ekholt Los
Eva-Mari Hauge
Marielle Kraft
Kristine Skulstad
Charlotte Sundhagen
June Thalberg
Mikael Wibrån
Kasper Isaksen
Sandra Eriksen

Forberedelser



Hva gjør vi med det som blir over?

Tidsadgang

Mai

7

Mai

Bård Greni

10.30-12.30

Utvurdere de lagde
frukost- og vårmenyene

Hva gjør vi med det som
blir over?

Grønnsaker og frukt –
sesong sommer.

Ta frem 6 ulike
sommermenyer

Til neste gang

Lage en sommermeny

TID – 10.30-14.30



Google **26 000 000**



Ta frem anpassede sesongsbaserte menyforslag for de forskjellige brukergruppene.

Delmål

- 1. Forankre forståelsen for klimafotavtrykk**
2. Skape konsensus for kommunens strategi for mat og miljø

Effektmål

- 1. Minsket matsvinn innen den egne avdelingen**
2. Økt samarbeidet mellom de forskjellige teamene
- 3. General forståelse for kommunens strategi for mat og miljø**
- 4. Økt kompetanse og forståelse innen tilberedning klimavennlig mat**
5. Økt kostnadsmedvetenheten vedr. Innkøp
6. Forenkle planering av middager
7. Skape faste innkjøpsrutiner



Direkt nytte

En økt positiv haldning og forståelse for kommunens vedtak – klimavennlige menyer - oppstår direkt.

Dessuten kan med ganske stor sikkerhet følgende henvises til direkt nytte:

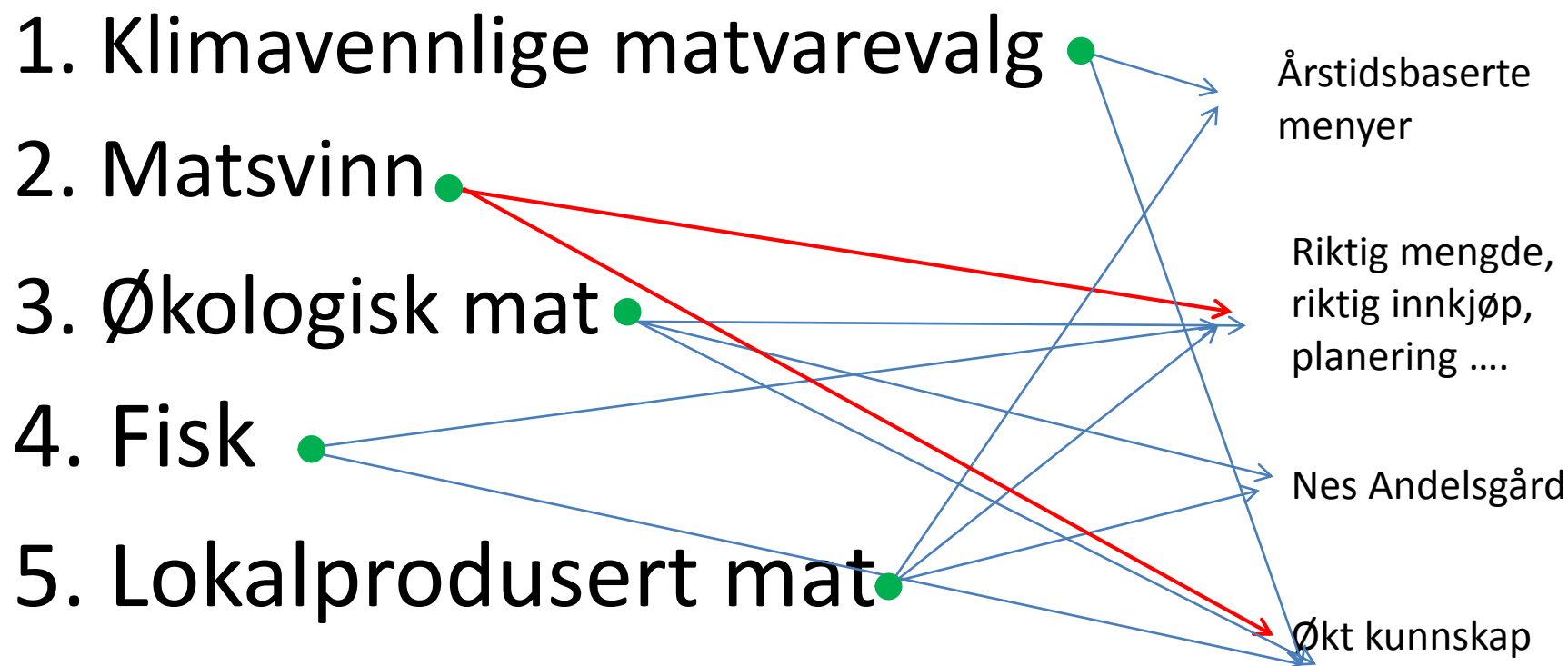
- **Økt entusiasme og delaktighet på avdelningen**
- Økt samarbeid mellom de ulike avdelingene
- Bidra til at personalet blir mer målinrettet vedr. Kosthold
- Økt ansvarsfølelse innen mathåndtering
- **Økt variert kosthold for brukerne**
- Innkøpen blir enklere og mer oversiktlig



Inndirekt nytte

I følge av den inndirekte nytten er det stor sannsynlighet at følgende oppstår suksessivt etter projektets gjennomførende:

- Effektiviteten i matlagingen øker
- Matlagingens status øker
- **Forståelse for matens betydning øker**



Team 2



Foto: Gro Bjørge





Foto: Gro Bjørge

Forberedelser

Finn frem to stekeplater, bakepapir og en lufttett boks til oppbevaring. Stekeovn må være tilgjengelig. Bland sammen de **tørre ingrediensene** uten kokosflakene.

Oppskrift

2 ss økologisk ekstra virgin olivenolje	4 ss sesamfrø med skall
1 dl lønnesirup	50 g gresskarkjerner
2 ss honning	100 g hakkede mandler
1 ts vaniljeekstrakt	2 ts malt kanel
300 g havregryn	50 g kokosflak (kan sløyfes)
50 g solsikkefrø	

Det som blir over ...

Granolaen kan oppbevares i opptil 4 uker i lufttett boks. Vakumpakke for lengre holdbarhet.

Slik gjør du

1. Forvarm ovnen til 150 grader (evt. 130 grader på varmluft)
2. Bland olje, lønnesirup, honning og vaniljeekstrakt i en stor bolle.
3. Ha i den tørre miksen.
4. Dekk to stekeplater med bakepapir og fordel granolaen jevnt over platene. Stekes midt i ovnen i 15 minutter (alternativt begge platene på varmluft i 130 grader).
5. Strø over kokosflak og stek i ytterligere 10-15 minutter.

Frukost - Granola



2 store fulle glass

Tips

Serveres med gresk yoghurt eller syrnet melk og gjerne litt friske eller frosne norske bær.

Co2 /kg

+
Vår

+
Sommer

+
Høst

+
Vinter



Merk allergier

Glutenallergi: Granolaen kan gjøres glutenfri ved å benytte glutenfrie havregryn.

Laktoseallergi: Granolaen inneholder ikke laktose.

Smothie	Frukostvaffler 2	Granola 3	Havregrøt med eplebiter 4	Frukostmuffins 5
Eplejuice ●	Havregryn ●	Økologisk ekstra virgin olivenolje	Eple	Egg ●
Yoghurt ●	Fullkornshvete ●	Lønnsirup	Havregryn ●	Melk ●
Honning	Honning	Honning	Salt	Vårløk ●
Bær (fryste norske) ●	Bakepulver	Vanilie ekstrakt	Kanel	Purre ●
	Salt	Havregryn ●		Paprika ●
	Kardemomme	Solsikkerfrø		Skinkepålegg ●
	Melk ●	Sesamfrø med skall		Kalkunpålegg
	Egg ●	Mandler		Revet ost ●
	Rapsolje	Kokosflak		Salt
		Kanel		Pepper
				Bakepulver

● Andelsgård

● Allergier/Religion







Prosjekt

Pabulum

"meny fra rett sesong gir best fasong"

mikwib@fredrikstad.kommune.no

