

# Projektrapport: Lärcentra för lokal mat och hälsa

## 1. Deltagande verksamheter

Verksamhet	Omfattning	Ledning
<i>Ekoringen/ Hälsogården, Luleå</i>	Handelsträdgård, får, höns, gårdsförsälj, lådkunder, socialt arbete	Anställd verksamhetsledare
<i>Mannesgården, Mattmar</i>	Småbruk med catering (kombinerat med städföretag)	Jordbrukarpar
<i>Ramsjö gård, Björklinge</i>	Handelsträdgård, spannmål, bröd, CSA-lådkunder, woofers	Jordbrukarpar
<i>Matparken, Uppsala</i>	Gemenskapsodling i fyra grupper	Förening
<i>Nätverket Odlar med solen, Nacka</i>	Nystartade odlingslotter och perenna samodlingar	Nätverk och odlarförening

### Ekoringen, Luleå

En ekonomisk förening och ett socialt företag. Driver en handelsträdgård 2 ha, håller får i Gäddvik 3 km från Luleå. Arrenderar 10 ha åker och 10 ha betesmarker längs Luleå älv. Gårdsförsäljning och ”lådleveranser” till ett 30-tal abonnenter. Från 2011 har Ekoringen anställda (två på halvtid) ger praktik och personlig utveckling för långtidsarbetslösa. Är beställare. Ekoringen äger inte mark och gårdsbyggnader men ett kombinerat växt- och fårhus, manskapsbod, verktygsbod, liten stuga, husvagn och ett förvaringsskjul. Ekoringen förädlar produkter i lokaler på Bergnässet, nära odlingarna.

### Mannesgården i Mattmar

Gården är etablerad med nio ha brukad jord, 8 ha skog och 1 ha ängsmark. Varm- och kallväxthus. Odlar vall, grönsaker, bär, örter och potatis. Hedemorahöns, Gotlandskaniner, Värmlandsfår, Linderödsgrisar. Utsikt över fjäll, skog och sjö, fiskevatten, tar emot övernattnings och turister. Städverksamhet i Åre.

### Ramsjö gård, Björklinge, 2 mil N Uppsala

Odlar ekologiskt sedan 1990, 50 ha med förädling och försäljning i närområdet. Brödsäd, mjöl och bröd, egen kvarn och bageri. potatis, många olika grönsaker. Spannmål, ärtor, grön- gödselvall, nischgrödor, växthusodling. Kallväxthus i roterande växtföljd. Lokal direktförsäljning till konsument via andelskorgar (Community Supported Agriculture). Praktikanter och volontärer. Utbildar om konservering, bakning mm

### Matparken

Matparken är en ideell förening med öppet medlemskap. Man kan dessutom ingå i en av fyra odlargrupper och delar då på direkta odlingskostnader och skörd. Odlingsfältet på Gottsundagipen är ca 5 000 kvm, varav ca 1000 kvm odlas med gröngödsel varje år. De fyra odlargrupperna har 600 - 800 kvm var. Dessutom finns ett område med rabarber m fl perenner. Byggnader saknas. I trädgårdar intill finns en brunn som används för bevattning och ett område med träd, buskar och andra perenna växter.

### Nätverket, Odlar med Solen, Nacka

Efter förberedelser 2010 bildades en planeringsgrupp med sex personer som utformade förslag. I maj 2011 startade Odlarlaget Örten med 9 odlingslotter vid höghusen i Fisksätra. På två ytterligare platser i Fisksätra har publika odlingar av bärande träd, buskar och marktäckare byggts upp. Perenner bildar små

Nils Tiberg

”skogsträdgårdar”. Nätverk bland intresserade har skapats och kontakt med bostadsbolag, föreningar och kommunen. Användning av hästgödsel utvecklas i samarbete med Saltsjöbadens Ryttarförening.

## 2. Bakgrund och diskussion

Verksamheterna skiljer sig mycket. Några är etablerade, andra nystartade. Några omfattar många hektar, andra små ytor. Några ger ekonomisk försörjning, andra ger inte lön till deltagare. Alla innebär dock lokal produktion av mat, främst grönsaker, men också t ex bröd, ägg, lamm och förädlade produkter. Gemensamt är också att ekonomin är svag vilket hindrar utveckling och expansion. I Sverige finns tusentals ”jordbruk” i liknande situationer. De svarar dock bara för några procent av livsmedelsförsörjningen.

Samtidigt som ekonomin för små jordbruk är svag, är möjligheterna stora. Efterfrågan på produkter finns. Lokal produktion och konsumtion ger möjligheter att möta de riktigt stora problemen: klimatförändring, regional och lokal miljöförstörelse, brist på olja, ekonomisk kris och hälsoproblem. Men någon stor kris är inte här än. En energikrävande storskalighet dominerar, medan småskaligheten söker nischer och former för överlevnad och utveckling.

Olika inriktningar hos en lokal livsmedelsförsörjning är både problem och en styrka. Bland olika ansatser finns lösningar för en mer hållbar framtid. När bara en eller några få personer är engagerade i en verksamhet är det vardagliga arbetet dock så krävande, särskilt under odlingssäsongen, att det inte finns tid för arbete med en mer långsiktig utveckling. Vintern ger bättre möjligheter. Därför är det olämpligt att projektstöd från EU och Jordbruksverket löper från tidig vår till sen höst, d v s under den mest bråda tiden. Som utgångspunkt följer här en kort historik och lite statistik om svensk livsmedelsförsörjning:

### Handelsträdgårdarna som försvann

Efter andra världskriget på 1940- och 50-talen fanns många handelsträdgårdar i och kring svenska städer och tätorter. På torgen kunde man köpa lokal mat från trädgårdar och småjordbruk. Under 60- och 70-talen steg markpriserna kraftigt. Mark behövdes för bostäder och infrastruktur. I kombination med stigande löner ledde detta till en snabb avveckling av handelsträdgårdar, särskilt i tätorter. Även jordbruket rationaliserades hårt. Mindre jordbruk blev t ex hästgårdar, sommarnöjen eller köptes för annan exploatering.

Jordbruket även kring städer består nu mest av stora spannmålgårdar och djurgårdar som säljer till en centraliserad livsmedelsindustri. Lokalt producerade livsmedel har ersatts av industriell produktion med försäljning genom stora livsmedelskedjor. Produkter har anpassats till storskalighet för att tåla hantering, för att kunna stå länge i hyllorna osv.

Samtidigt som lokal livsmedelsproduktion har rationaliserats bort, har emellertid efterfrågan på lokalt producerade livsmedel ökat, en reaktion mot livsmedelskedjornas anonyma och industrialiserade produkter. Eftersom de ekonomiska förutsättningarna i stora drag är oförändrade är lönsamheten för lokal produktion fortfarande svag och efterfrågan är större än tillgången. Det behövs nya grepp för att ändra på situationen.

### Livsmedelskonsumtionen i Sverige

Konsumtion i Sverige per person och år (per capita) 2009: Kött ca 85 kg (TS ca 30 kg, energi ca 150 Mcal), köksväxter ca 75 kg (TS ca 11 kg, energi ca 25 Mcal), bär och frukt ca 90 kg (TS ca 15 kg, energi ca 50 Mcal)

Marknaden är stor men bara en liten del av livsmedlen produceras lokalt. Transporterna av t ex frukt och grönt till Sverige och inom landet är omfattande. (SJV Statistikkapport 2011:2 som uppgifterna kommer ifrån beskriver situationen för hela livsmedelsområdet, trender, livsmedelsverkets kostrekommendationer osv.)

Huvuddelen av energin i våra livsmedel, 1 Gcal per capita, kommer från spannmålsprodukter, socker, mejerivaror, matfett och potatis. Köksväxter, bär och frukt svarar för 7-8 % av matens energiinnehåll, men i vikt står de för en betydligt större andel. Och de är viktiga för hälsan!

Nils Tiberg

## Varför lokal mat?

Flera argument kan föras fram för att mer av vår mat borde produceras lokalt:

Hälsa, argumentet utvecklas speciellt här

Minskade transporter och förpackningar, klimat

Meningsfullt och nyttigt arbete, särskilt vid ökad arbetslöshet

Möjliggör kretslopp för näringsämnen och en bra lokal och regional miljö

Många kriser tornar upp sig, även en hälsokris. I en orolig värld är lokal mat en trygghet. Stödet från kunder och samhälle stärks om lokal mat tydligt kan kopplas till bättre hälsa. Därför behövs mer kunskap om sambandet lokal mat - hälsa. Limatpåverkan gör att vi kan utveckla och stärka lokal matproduktion.

## Hälsoläget

I USA har kostar sjukvården 100 000 kr/pers och år och fördubblas på 10 år. Sjukvården är i kris. I Sverige är de direkta sjukvårdskostnaderna ca 30 000 kr per capita och dubblas på ca 8 år. Medellivslängden i Sverige, på ca 80 år för män och 84 för kvinnor, ligger i nivå med livslängden i andra I-länder. Men den uppnås till stor del genom sjukvård. Hjärt- och kärlsjukdomar är de vanligast dödsorsaken i västländer, med kopplingar till diabetes och övervikt. Det s k "metabola syndromet" är utbredd och relaterat till kosten. Åderförkalkning börjar tidigt och kan konstateras hos så gott som alla äldre personer. Cancer och sjukdomar kopplade till hjärna och nervsystem ökar, liksom en mängd psykiska sjukdomstillstånd. Sjukvårdskostnadernas ökning skadar samhällsekonomin, men lidande är naturligtvis allvarigare.

Hälsa beror på många faktorer. Hela livsstilen är viktig: motion, att undvika stress och att inte exponeras för miljögifter. När så många faktorer är inblandade är det extremt svårt att slå fast effekter av en enskild faktor. En mängd kostråd cirkulerar: ät mindre fett, särskilt mättat, ät mer gärna mättat fett och mindre kolhydrat, ät mer frukt med vitaminer och antioxidanter, fasta, drick rött vin osv. Den officiella rekommendationen att undvika mättat fett och sänka kolesterolet ifrågasätts. Äldre personer med högt kolesterol visar sig leva längre än de som har lågt! Livsmedelsverkets kopplingar till livsmedelsindustrin har gjort att verkets råd tappat i legitimitet. Forskningens och sjukvårdens kopplingar till läkemedelsindustrin har skapat en liknande förtroendekris. En överstor förskrivning och konsumtionen av medicin ger stora problem.

För att bättre förstå samband mellan kost och hälsa har personliga kontakter knutits med:

- Professor emeritus Stig Bengtmark, <http://hem.bredband.net/eskiltre/skarpning.htm>

- Docent Staffan Lindeberg

- Docent Uffe Ravnskov

Bilaga 1 behandlar slutsatser och resultat av kontakter och litteraturstudier även i form av produktutveckling.

## 3. Genomförande

Bilaga 1 utmynnar i förslag om hälsosatsningar baserade på lokalt odlade bladgröna växter, bär och frukter. För en mer omfattande övergång till lokalt producerade hälsosamma produkter krävs mer förädling och utveckling av nya produkter särskilt från bladgrönt. Produkterna enligt bilaga 1 gröna drinkar, mjölksyrat bladgrönt, pesto o persillade produkter samt grönt örtbröd har tillverkats i projektet provats på marknader.

I projektplanen ingick fem punkter:

1. Lokal samverkan mellan producent - konsument
2. Starta ett samverkansnät i Sverige
3. Produktutveckling
4. Utbildning
5. IT stöd

### 3.1. Lokal samverkan

En ren självförsörjare kan klara sig på egen hand, men för att skapa en mer betydande lokal matförsörjning krävs samverkan eftersom det krävs så mycket kunskaper, erfarenheter och utrustning i olika led från jord

Nils Tiberg

till bord. En verksamhet kan antingen själv nå en kritisk storlek för att kunna utvecklas eller hellre ingå i en samverkan. Det kan vara bra att tänka i ”system för lokal mat”, system där olika människor kan utveckla sina särskilda intressen och kompetenser. Samverkan mellan producenter och konsumenter är särskilt viktigt.

I Ekoringens stadgar anges att verksamheten utöver en hållbar lokal livsmedelsförsörjning skall ge praktik och utvecklingsmöjligheter åt personer utanför ordinarie arbetsmarknad. Inom projektet har denna ”sociala produktion” under 2011 utvecklats med en anställd verksamhetsledare, en utbildad arbetsterapeut. I samverkan med arbetsförmedlingen har flera personer inom sysselsättningsgarantin börjat arbeta inom Ekoringen. Antalet har ökat från två personer vid årets början till sju i november 2011. Det innebär att den stora variation av meningsfulla uppgifter utnyttjas som en lokal livsmedelsförsörjning kan erbjuda inom odling, djurhållning och förädling. Det har ställt krav på utrustning, lokaler och inte minst på kunskaper. Begreppet lärcentrum har fått mycket innehåll. Kunskaper efterfrågas och behövs inom hela verksamheten både vad gäller det sociala och det praktiska kring odling, djurhållning, förädling, reparation, underhåll osv. Personer utanför den ordinarie arbetsmarknaden har genom Ekoringen bidragit till omställning i en hållbar riktning, viktigt för samhället och för individen. Under sex sommarveckor har Ekoringen dessutom gett praktik åt sex ensamkommande flyktingbarn från Afghanistan, positivt för alla inblandade. Kommunen har ansvaret för boende och utbildning för dessa barn och ett boende på Bergnäset, nära gården i Gäddvik.

På Ramsjö gård arbetar man sedan länge efter konceptet Community Supported Agriculture, CSA, med ett hundratal abonnenter på andelskorgar. Denna samverkan ger stabilitet och utvecklingsmöjligheter. Ekoringen har inspirerats av Ramsjö gård och samverkar med ett 30 tal ”lådkunder”. På Ramsjö gård satsar man också på undervisning, t ex om mjölkstyrning av grönsaker, om säd och surdegsbakning mm.

Matparken i Uppsala har genomfört en utbildning ”Den perenna köksträdgården”. Den handlar om odling och användning av perenna bladgröna växter som kan skördas nästan året runt. Dessa växter t ex skogslök, rankspenat, vitplister, bladspenat och nässla ligger i gränslandet mellan kulturväxter och vilda växter. De är näringsrika och hälsobringande. Halten C-vitamin är t ex 40 gånger högre i nässla och bladpersilja jämfört med isbergssallad och kalciumhalten är 30 gånger högre hos nässla och 20 gånger hos persiljan. Källa SLV.

I Fisksätra, Nacka, bor ca 7 500 personer, mest i höghus. År 2011 har inneburit start av ett odlarlag med odlingslotter. Biodling har påbörjats. På allmän mark har stadsodlare, med markägarnas tillstånd anlagt publika trädgårdar med bärande örter, buskar och träd. Dessa skogsträdgårdar skall ge avkastning av kryddor, bär, frukt och nötter för allas bruk med begränsad skötsel. Om konceptet fungerar kan impediment lite varstans bli platser där skönhet, nytta och hälsa kan växa. Många bor tätt i Fisksätra, men i vardagen är samverkan obetydlig. Odlingslotterna, planteringsdagar, en skördefest, möten och praktik innebär en förändring. Före jul startar en kurs ”lokalodlad hälsa” [www.odlamedsolen.se](http://www.odlamedsolen.se)

### **3.2. Samverkansnätverk**

Den 21/3 möttes deltagarna för planering i Uppsala, utom från Mannesgården, pga arbetsanhopning. De olika inriktningarna upplevdes tydligt och arbetsbelastning med vårbruk. Samtidigt fanns vi ett gemensamt fokus i projektets titel, dvs i hur lokal mat och hälsa kan understödja varandra. Det medförde att mycket arbete har lagts ned på hur lokal mat kan bidra till folkhälsa, vilket redovisas i bilaga 1. Nästa möte i Uppsala den 15/5 började vid Matparken, Gottsundagipen, där också Bengt Lundegård som forskar om grödors kvalitet, mötte upp. Efter diskussioner fortsatte vi till Ramsjö gård. Där avslutades just ett arrangemang ”Så framtiden” i samverkan med Naturskyddsföreningens mat- och jordbruksnätverk. [http://svtplay.se/v/2425114/allmanheten\\_far\\_sa\\_pa\\_ramsjo\\_gard](http://svtplay.se/v/2425114/allmanheten_far_sa_pa_ramsjo_gard)

Det intensiva arbetet under odlingssäsongen inom respektive verksamhet har gjort att kontakterna mellan alla verksamheterna inte hunnit utvecklas som önskvärt. Att utveckla verksamheterna i Luleå och Nacka, har tagit mycket tid. Erfarenheter kommer att diskuteras mellan parterna efter att projektet avslutats.

### 3.3. Produktutveckling

Kopplingen produktutveckling - hälsa och en översikt av insatser för produktutveckling framgår av bilaga 1. Arbetet med produktutveckling och möjligheter som öppnar sig genom projektet beskrivs i bilaga 2.

### 3.4. Utbildning

Det viktigaste utbildningsmaterialet från projektet är bilaga 1 "Folksjukdomar kan undvikas med lokal mat". Det har använts för att fokusera projektet och vid möten med föreläsningar som kombinerats med provsmakning av produkter som grön drink, grönt örtbröd eller gröna våfflor. Deltagare har kunnat anteckna sig på listor (t ex enl bilaga 3) och ange intressen, för att delta i kurs om odling och hälsa osv: 2010827 se nedan, 15 personer antecknade sig för en kommande kurs om lokal mat och hälsa 2010910 Ca 250 pers. provsmakade grönt bröd och grön drink, ca 20 på föreläsning och diskussion 2011016 Söndag, föredrag med diskussion, lunch, diskussion kring klimatpåverkan, 21 pers. på lista.

### Publika möten och arrangemang

- 0315 Planering i Fisksätra. <http://dl.dropbox.com/u/43154881/fisks%C3%A4traplanSNF.pdf>
- 0321 Möte i Uppsala för presentationer och diskussioner om "Lärcentra för lokal mat och hälsa"
- 0515 Möte, Matparken i Uppsala och på Ramsjö gård. Kvällsdiskussioner.
- 0814 Torgmagi, Fisksätra, gröna drinkar: <http://www.webbkampanj.com/impuls/1105/>
- 0827 Skördefest, Fisksätra grönt bröd, 14 pers på lista <http://saltsjoportalen.ownit.nu/>
- <http://www.odlamedsolen.se> <http://dl.dropbox.com/u/43154881/Kretsloppsodling%203-Mobil.m4v>
- 0910 Peppar och Pumpa, skördefest vid Stockholms Stadsmuseum med Stockholms koloniodlare gröna drinkar och grönt örtbröd, mycket stort intresse! <http://www.pepparochpumpa.se/pub28D.pdf>
- 0925 Samplantering vid Fisksätra station Sporthallen 25 personer <http://www.odlamedsolen.se>
- 1016 Träff med Nederluleå Hushållningssällskap på "Sundet" Mat hälsa och klimat 30 personer.
- <http://dl.dropbox.com/u/43154881/Kan%20lokal%20mat%20samtidigt%20oge%20oh%C3%A4lsa%20och%20hejda%20klimat%C3%B6rst%C3%B6ringen.pdf>
- 0925 Samplantering nr 2 vid Fisksätra station Sporthallen 32 personer deltog
- 0924 Närproducerat i Södertälje (arr. kommunen) NT och BR deltog i möte m lokala producenter.

### 3.5. IT-stöd

IT behövs för de flesta verksamheter: för inköp och planering, för kontakter med kunder, myndigheter osv. Inom lärcentra-projektet har e-post blivit mycket använt för kommunikation, även med bilder. Snabbheten är en fördel, men kunskaperna blir inte strukturerade. Om materialet bearbetas och struktureras kan det bli till nytta i undervisningsmaterial - även på distans. Ett vinterarbete?

Hemsidor, affischer, små rapporter, bildspel och ett ljudreportage har redigerats inom projektet. Med begränsad tid till förfogande behövs utrustning som fungerar väl. Det gäller dator och program, mobiltelefon och kamera. Inom Ekoringen måste ny utrustning köpas när äldre inte hängde med längre.

För att en lokal matförsörjning skall fungera väl krävs en mängd kunskaper. En stor del är praktisk och handlar om odling, djurhållning, skörd, förvaring, förädling och marknadsföring och det finns mycket att lära av hur man gjorde förr, hur man gör på andra ställen av forskningsresultat osv. Det blir lätt för mycket. Därför behövs samverkan där en specialisering är möjlig. Det behövs system och det behövs support. IT är viktigt, även för dem som brukar jorden - det finns tangentbordsskydd för jordiga fingrar!