

SCAN FOODSERVICE

GODA DETALJER

MAGASINET FÖR KOCKAR INOM OFFENTLIGA & PRIVATA VERKSAMHETER

FULLT FOKUS
PÅ FLÄSKETS
FÖRDELAR

LÄNGE LEVE
MÄTTA SKOLBARN

STREET FOOD – FRÅN BOG TILL BAO

SVIN(N)SMART MED FLÄSK



FULLT FOKUS PÅ FLÄSKKÖTTETS FÖRDELAR

Det finns en råvara som lever upp till nästan allt på en matlagares önskelista. En råvara som är både mångsidig, svinnsmart och proteinrik, och framför allt: vansinnigt god. Det handlar såklart om fläskköttet. Den trygga trotjänare som tagit plats i olika former på svenskarnas tallrikar i hundratals år. Och som trots det fortfarande underskattas, ibland på grund av okunskap. Något vi på Scan tänkte dra vårt grisstrå till stacken för att ändra på.

I höstens Goda detaljer kan du läsa om fläskköttets fördelar. De höga smakerna, det låga

klimateavtrycket, varför svensk djuromsorg är bland den bästa i världen och hur en kåldolme kan väcka liv i en förlorad matlust.

Runt om i landet i storkök, skolkök och på restauranger arbetar varje dag hjältar som håller skolbarn mätta och matgäster nöjda. Det är för er vi på Scan fortsätter utveckla trygga kvalitetsprodukter, samarbetar med gårdar i framkant och nytänkande kockar som delar inspirerande recept.

SMAKLIG LÄSNING!



**TRE RÖSTER OM FLÄSK
– EN SVIN(N)SMART
OCH SMAKRIK RÅVARA
SID 10**

I DETTA NUMMER:

LÄNGE LEVE MÄTTA SKOLBARN	5	SMÖRGÅSMAT SOM RÄCKER HELA DAGEN	17
RECEPT PÅ JAPANSK KALLOPS	7	STREET FOOD – FRÅN BOG TILL BAO	18
VARFÖR VÄLJA SCANS RÅA KÖTTBULLAR	9	ÅRETS GATMAT 2026	20
TRE RÖSTER OM FLÄSK	10	EN MATRESA I DET OFFENTLIGA KÖKET	21
GOD MAT GER KRAFT ÅT BÅDE BARN & ÄLDRE	12	EN GOD JUL KRÄVER GOD FRAMFÖRHÅLLNING	23

BAKOM HJÄLTAR SEDAN 1899

Sedan 1899 har våra produkter funnits med på frukostar, luncher, middagar och alla matstunder däremellan. Vårt jobb är att ta fram råvaror som gör ert jobb i köket lite enklare, tryggare och godare.

Vi vet att riktigt bra mat inte blir till av sig själv. Den blir till av alla er i skolkök och storkök, på vägkrog och finkrog, som dag ut och dag in ser till att de ni serverar blir mätta, nöjda och förhoppningsvis lite gladare.

Det är ni som är de verkliga hjältarna. Och vi står där vi alltid har stått – bakom er, med kunskap, omsorg och kvalitet som håller för verkligheten. Sedan 1899.



STREETFOOD – FRÅN BOG TILL BAO SID 18

Vi lägger örat mot gatan och tipsar om fem spännande mattrender att hålla koll på. Fokus ligger på den asiatiska smakuppsättningen som passar särskilt bra ihop med svenskt fläsk. Mathias Emilsson, kock och konceptutvecklare på Scan, visar hur klassiska råvaror får nya roller på menyn.

HYLLA SKOLMATEN

Året runt, från norr till söder, står vardagens verkliga hjältar och serverar mat till hundratusentals hungriga skolbarn. Trots stora volymer och små budgetar ger de allt för att sätta goda smaker på dagens viktigaste måltid. Det här är värt att fira tycker vi. Med initiativet Hylla skolmaten har Scan tillsammans med Juniorkocklandslaget tagit fram en samling inspirerande recept med prisvärda, proteinrika och goda rätter, helt anpassade för landets skolkök.

LÄNGE LEVE MÄTTA SKOLBARN

Kocken och kökschefen Pernilla Dierks bytte stjärnkrogen i New York mot skolköket på Härlandatjärnskolan i Göteborg och ångrar sig inte en sekund. Att initiativ som Hylla skolmaten behövs är hon övertygad om, eftersom debatten om skolmat ofta har en negativ ingång. "Det är dags att lyfta fram all fantastisk mat som lagas i många skolor. Med kunskap, planering och bra råvaror går det att göra underverk i ett skolkök."



*"DET BEHÖVS FLER
KOCKAR SOM VILL VARA MED
OCH GÖRA SKILLNAD"*

PERNILLA DIERKS

ÄR: Kökschef och kock på Härlandatjärnskolan

GÖR: Får på ett kreativt och engagerat sätt fler elever att testa nya livsmedel och smaker.

BAKGRUND: Lång erfarenhet som kock i restaurangkök, bland annat i New York och London.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT HYLJA SKOLMATEN?

– Det finns fler skäl. Ett är att det finns så många fina exempel på bra skolmat ute i landet, och vi kan inspirera varandra genom den här typen av initiativ. Jag tror också att det kan locka fler att vilja arbeta i skolkök. Det behövs fler kockar som vill vara med och göra skillnad. Dessutom tycker jag det är värt att uppmärksamma att vi i Sverige sedan 80 år serverar mat varje dag i våra skolor, det är långt ifrån alla länder som gör. Det pågår alltid en debatt om skolmat, men oftast en negativ sådan, det är roligt att den äntligen får hyllas lite.

VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT ARBETA I ETT SKOLKÖK?

– Att det är så enkelt att göra skillnad. Det är fantastiskt att se vad man kan åstadkomma med ganska lite pengar om man är nyfiken och engagerad i det man gör. Barnen är dessutom ärliga på ett befriande sätt. Mina matgäster visar tydligt vad de tycker.

HUR JOBBAR NI MED ANIMALISKT PROTEIN?

– Vi väljer ofta fläsk de gånger vi jobbar med köttprotein. Det är enkelt och mångsidigt att jobba med, och det ger saftiga grytor och biffar. Dessutom uppskattas det av barnen. Det jag verkligen gillade med Juniorkock-

landslagets recept var att de tog traditionella rätter och gav dem en ny twist. Precis den sortens inspirerande nyfikenhet jag uppskattar!

HUR TÄNKER DU KRING SKOLMATEN SOM MÅLTIDSUPPLEVELSE?

–Vi arbetar alltid mycket med helheten: måltidsmiljön, presentationen, smakerna. Exempelvis ser vår salladsbuffé aldrig likadan ut varje dag. Vi jobbar med olika rätter, varierar fat och tallrikar, tänker mycket på färg, form och textur. Vi brukar uppmuntra barnen att äta som en regnbåge, med olika sorters grönsaker och protein på tallriken.



**"SNART SKA VI LAGA KEBAB
UTOMHUS PÅ MUURIKKA TILL
450 BARN. DET BRUKAR BLI
LITE KAOS, MEN PÅ ETT
JÄTTEKUL SÄTT."**

Vuxna skulle inte vilja äta på samma restaurang varje dag i tio år. Det vill inte barn heller. Därför behöver vi betrakta skolmaten på samma sätt. Det ska vara en bra upplevelse att äta i en skolmatsal.

HUR FÅR NI BARNEN ATT PROVA NYA RÄTTER?

– Man måste vara lite envis och själv visa att man är nyfiken på att laga nytt. Många barn fastnar gärna vid det de redan känner igen, men om vi på ett kreativt och pedagogiskt sätt presenterar nya smaker, kan vi lättare inspirera barnen att prova. De äter kanske inte första gången, men steg för steg upptäcker det nya. På vår skola har vi nästan fått bort den anpassade kosten, just genom att barnen har fått testa i sin egen takt.

HUR SKULLE DU VILJA ATT SKOLMATEN UTVECKLAS FRAMÖVER?

– Jag skulle vilja att man tänker mer som i ett restaurangkök. Att man planerar, har framförhållning och tar vara på de resurser man har. Det finns

ofta väldigt bra maskiner och ugnar i ett skolkök, använder man dem rätt hinner man massor på en dag. Jag kan bli frustrerad när så många skyller på att det finns för lite pengar. Självklart spelar budgeten roll, men mycket handlar också om engagemang och intresse hos personalen. Vi ligger under budget på vår skola och lagar ändå väldigt bra mat. Det går att göra underverk med de förutsättningar som finns.

HUR SER EN RIKTIGT BRA DAG I SKOLKÖKET UT?

– Bäst är det när vi har förberett oss väl dagen innan. Och så gillar jag att hitta på roliga extragrejor. Med jämna mellanrum gör vi uppskattade inslag som pizzabuffé eller pannkaksbuffé med hemkockt chokladsås och sylt. Snart ska vi laga kebab utomhus på muurikka till 450 barn. Det brukar bli lite kaos, men på ett jättekul sätt.

VAD SÄGER BARNEN?

– De gillar verkligen vår mat! När det kommer barn från andra skolor får

vi alltid höra hur bra maten är. Även föräldrarna är jättenöjda. Vi är bortskämda med fina kommentarer från dem, och det är underbart att de uppskattar arbetet vi gör.

**"JAG HOPPAS ATT
INITIATIVET SYNS MYCKET,
SÅ ATT FLER SER HUR ROLIGT
DET ÄR ATT ARBETA I
SKOLKÖK. JAG TYCKER
FAKTIKT ATT DET ÄR BÄTTRE
ÄN ATT JOBBA PÅ
RESTAURANG"**

VAD HOPPAS DU ATT HYLJA SKOLMATEN KAN BIDRA TILL?

– Jag hoppas att initiativet syns mycket, så att fler ser hur roligt det är att arbeta i skolkök. Jag tycker faktiskt att det är bättre än att jobba på restaurang, eftersom man varje dag ser vilken stor skillnad bra mat gör. Barnen har inget val än att äta hos oss. Då måste vi anstränga oss. Det är det som inspirerar mig.

HEJ NORA PÅLSSON!

DU ÄR EN AV KOCKARNA I JUNIORKOCKLANDSLAGET SOM TAGIT FRAM RECEPTEN FÖR INITIATIVET HYLLA SKOLMATEN. BERÄTTA OM DET?

– Vi tog fram fyra olika rätter och åkte sedan ut på turné i skolorna tillsammans med Scan och lagade maten i skolköken. Skolmat behöver inte vara så komplicerad, det viktiga är att barn och unga vill äta den. Vi hade som återkommande mantra att alla har rätt att bli mätta.

ÄR DET EN FÖRDEL ATT NI NYLIGEN SJÄLVA GICK I SKOLAN?

– Det skulle jag absolut säga. Det är bara ett år sedan jag tog studenten. Vi är närmare dem som äter i skolmat-salen idag, än vad exempelvis mina föräldrars generation är.

VAD ÄR VIKTIGAST NÄR DET KOMMER TILL SKOLMAT?

– Skollunchen är mer än bara mat. Det ska vara näringsrikt såklart, men det ska också kännas bra att få en paus, äta gott, umgås. Det finns skolbarn som har skolmåltiden som dagens enda lagade mål mat, det gör det ännu viktigare att det är vällagat.

"SKOLMAT BEHÖVER INTE VARA SÅ KOMPLICERAD, DET VIKTIGA ÄR ATT BARN OCH UNGA VILL ÄTA DEN."

VAR DET SVÅRT ATT TÄNKA MAT TILL SÅ MÅNGA?

– Ja, vi fick tänka till både vad det gällde utrustning och arbetstid. Till falukorvsrätten hade vi skissat på stekt ägg, men insåg att stekbord till 5000 personer är inte rimligt... Och att skära morötter till currygrytan för hand gick inte heller, det fick bli färdigskivat.

VAD INSPIRERAS DU AV NÄR DET GÄLLER MATLAGNING?

– Jag blir inspirerad av mina landslagskollegor och av att koka riktigt bra mat på krogen.

HAR DU NÅGRA MATLAGNINGSTIPS?

– Byt ut råvaror. Du kanske vill ha Biff Rydberg, men plånboken sätter stopp, byt ut biffen! Och allt man kan göra med kyckling kan man göra med fläsk.

VILKA FÖRDELAR HAR FLÄSK SOM RÅVARA?

– Ett: otroligt gott. Två: Prisvärt. Tre: Går att variera till oändlighet.



NAMN: Nora Pålsson, 20 år

ÄR: Kock i Juniorkocklandslaget

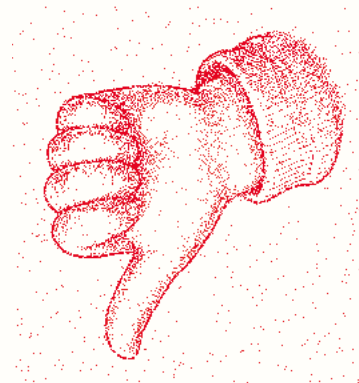
GÖR: Har tillsammans med fyra kollegor tagit fram recept till svenska skolkök. Tränar till VM i november med Juniorkocklandslaget.

"Oftast är det i skolan jag provar nya maträtter. Det är nästan alltid godare än jag trott. Hemma gillar jag mest korv."



"Om jag ska välja mellan alla mina favoriter så väljer jag köttbullar."

VAD TYCKER BARNEN?



"Jag tycker det är kul att testa olika rätter, jag gillar när det är buffé."

"Om jag fick laga maten i skolan skulle jag göra tacos med massor av tillbehör så att alla kunde välja något de tycker om."

PROVA ETT AV ALLA GODA RECEPT SOM TAGITS FRAM UNDER INITIATIVET HYLLA SKOLMATEN

**KAN VARIERAS
GENOM ATT BYTA
CURRY OCH MISO
MOT EXEMPELVIS:**

Rostade korianderfrön
Sichuanpeppar
Kryddpeppar

JAPANSK KALLOPS

Med 4 kryddalternativ

INGREDIENSER 100 port

10 kg karré
5 kg tärnad gul lök
5 kg morot
20 l vatten
5 dl kalvfond
30 lagerblad
30 msk (ca 4,5 dl) miso
20 msk (ca 3 dl) curry
20 msk (ca 3 dl) japansk soja
5 dl rapsolja
Salt
Socker
Vitpeppar
Maizena

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna karrén i ca 3 cm stora bitar.
 2. Bryn kött och lök i rapsolja.
 3. Tillsätt curry, miso och lagerblad.
 4. Häll i vatten, fond och soja.
 5. Låt sjuda ca 1,5 timme.
 6. Tillsätt morötter och koka ytterligare 30 min.
 7. Smaka av och red vid behov.
- Servera med potatis eller ris.

TILL DIG SOM HÅLLER SVERIGE MÄTT, NÖJT OCH I RULLNING

Alla älskar köttbullar med känslan av hemlagat. Men alla kök hinner inte rulla från grunden.

Scans råa, lösfrysta köttbullar ger ett rustikt och smakrikt resultat med jämn kvalitet – enkla att hantera direkt från frysen och lätta att portionera, så att du serverar rätt mängd med mindre svinn. Råa, lösfrysta och rullade med omsorg.



NOMINERAD
TILL ÅRETS
FOODSERVICE-
VARA 2026

VARFÖR VÄLJA SCANS RÅA KÖTTBULLAR?

- Råa och lösfrysta för ett mer hantverksmässigt slutresultat
- Rå yta som ger fin stekyta och rik smak
- Enkel portionskontroll, tillaga bara den mängd som behövs
- Jämn storlek och vikt för konsekvent kvalitet
- Gjorda på svenskt nöt- och fläskkött
- Fri från allergener
- Lång hållbarhet och enkel hantering direkt från frysen

TRE RÖSTER OM FLÄSK – EN SVIN(N)SMART OCH SMAKRIK RÅVARA

Fläsk är prisvärt, gott och har betydligt lägre klimatavtryck än många tror, men trots det lever gamla fördomar kvar. Vi samlade tre röster från olika delar av branschen för att prata om varför fläsk förtjänar en större plats på tallriken. Hållbarhetschefen Elina Matsdotter, kocken Mattias

Larsson och inköpschefen Caroline Germer möttes i ett samtal om svenska grisar, vanliga tillagningsmissar och vilka styckdetaljer fler borde få upp ögonen, eller snarare munnen, för.

GRISEN HJÄLPER
OCKSÅ TILL I
OMSTÄLLNINGEN TILL
FOSSILFRI ENERGI.

RÄTT TILLAGNING GÖR SKILLNAD

Många som bara ätit torr kotlett eller överstektt fläskfilé har dragit slutsatsen att fläsk inte är så gott. Enligt kocken Mattias handlar det till viss del om okunskap. För honom är det svårt att förstå, eftersom den som lagar gris rätt får ett saftigt kött, fulladdat med smak. "Vi är uppfostrade med att grisen ska stekas till 75 grader och sedan tio minuter till för säkerhets skull. Men när köttet tillagas varsamt blir smakupplevelsen en helt annan. På restaurang förknippas fläsk ibland med vardag, något han tycker är obegripligt, eftersom just priset är en styrka, särskilt för dem som behöver få ihop både smak, kvalitet och ekonomi.

"En svensk kotlettrad med kapp kan kosta en bråkdel av en dyrare nötdetalj, men ändå leverera en mycket hög matupplevelse.

SKILLNAD PÅ KÖTT OCH KÖTT

Hållbarhetschefen Elina tycker att fläskkött misstolkas ibland, även ur ett hållbarhetsperspektiv: fläsk hamnar ofta automatiskt i samma kategori som nötkött när man pratar klimat. "Många tror att fläsk har lika hög klimatpåverkan som nöt. Man pratar lite svepande om "rött kött", och då hamnar allt i samma fack. Men grisarna är exempelvis inte idisslare." Just det här gör stor skillnad, säger hon, eftersom nötkreatur släpper ut metan när de idisslar, medan grisar fungerar mer som vi människor och kan äta olika foder, bland annat sådant vi människor ratar. Det är därför de är svinnsmarta.

Svenskt griskött från Scan har ca 60 % lägre klimatutsläpp jämfört med det globala genomsnittet, baserat på klimatdata från Agrosfär räknat i kg Co2e per kg slaktvikt. Scan mäter klimatavtrycket på gårdar som levererar till dem, och här ligger fläskköttet i nivå med kyckling om man tittar på utsläppen per kilo slaktvikt*. Men Elina förtydligar att hållbarhet inte bara handlar om klimat. "Utifrån ett hållbarhetsperspektiv jobbar vi med en helhet: lägre klimatpåverkan, mer biologisk mångfald och bättre djuromsorg – allt hänger ihop."

GRISARNA HAR DET BRA HELA VÄGEN

Just djuromsorg är en hjärtefråga för Caroline, som arbetar nära gårdarna. För henne är stoltheten över svensk grisproduktion starkt kopplad till omsorgen om djuren. "Vi är ute på våra gårdar och ser hur grisarna mår. Det är en av anledningarna till att jag själv köper fläsk. Jag vet att grisarna haft det bra hela vägen."

Både Caroline och Elina önskar att fler visste hur mycket bättre svensk grisproduktion är i jämförelse med många andra länder, bland annat genom låg antibiotikaanvändning och full spårbarhet. "En konkret skillnad är att i Sverige hålls suggorna lösa och har alltid möjlighet att följa sin starka instinkt att bädda med strö inför grisningen. I de flesta andra europeiska länderna hålls suggor på ett sätt som inte tillåter dem att utföra sitt naturliga beteende, vilket kan leda till stress och risk för att de skadar kulingarna. Där åtgärdas det genom att fixera suggorna så de bara kan ställa sig upp och lägga sig ner," säger Caroline.

**"VI ÄR UTE PÅ VÅRA GÅRDAR
OCH SER HUR GRISARNA MÅR.
DET ÄR EN AV ANLEDNINGARNA
TILL ATT JAG SJÄLV KÖPER FLÄSK
JAG VET ATT GRISARNA HAFT
DET BRA HELA VÄGEN."**

EN DEL I ETT STÖRRE KRETSLOPP

En annan viktig del är att använda hela djuret, berättar Caroline. Elina påminner om att korven är en ovanligt resursklok produkt. Restprodukter som ben och annat vi inte kan eller vill äta, används bland annat som foder till husdjur, läkemedel och till biodrivmedel. För Elina är detta en viktig del av grisens roll. "Grisen hjälper också till i omställningen till fossilfri energi."

Alla tre är övertygade om att tydlig information om var råvaran kommer ifrån är viktig och kommer att få alltmer betydelse. "Griskött från Halla gård till exempel," säger Caroline, "det är en näst intill självförsörjande griskärl. De odlar allt foder på plats, grisarnas



CAROLINE GERMER

Inköpschef Gris på Scan

BAKGRUND: Utbildning Lantmästare, på Scan till och från sedan 2010.



ELINA MATSDOTTER

Hållbarhetschef på Scan

BAKGRUND: Masterutbildning från SLU i Miljö och naturresursekonomi.



MATTIAS LARSSON, ÄVEN KALLAD FREDAGSKOCKEN

Kock, kokboks författare, matstylist och konsult

GÖR: Driver Modern Gastronomi och Min Matstudio på Rådmansö



"JAG TYCKER VI SKA VARA STOLTA.
SVENSK DJURSKYDDSLAGSTIFTNING ÄR EN AV
DE MEST AMBITIÖSA I VÄRLDEN, VÅRA GRISAR
MÅR BRA OCH DET MÄRKS PÅ SMAKEN."

gödsel rötas i gårdens egen biogasanläggning och används i växtodlingen." Hon förklarar att allt fler gårdar Scan samarbetar med, jobbar med hela kretsloppet. Även biprodukter från livsmedelsproduktion används som foder till grisar. Vassle från mejeriernas osttillverkning, osålt bröd från bagerierna, eller rester från öltillverkning är några exempel som gör grisarna svinns smarta.

MER ÄN FILÉ OCH KOTLETT

En intressant fråga som kommer upp i samtalet är vilka delar av grisen som borde uppmärksammas mer. Caroline nämner pluma, skinkrostbiff och griskind. Mattias håller med. När han serverat svensk pluma har reaktionerna varit odelat positiva.

"Folk sa att det var det godaste de hade ätit. Och då pratar vi om ett kött som är mycket billigare än många andra alternativ." Men Mattias vill också slå ett slag för klassikerna: rå fläskside och kottlettrad. "En helgrillad kottlettrad kan verkligen stå sig på en fin krog." Fläskfärsen tycker han också är underskattad, inte minst till hamburgare, eftersom den redan har fett i sig som ger mycket smak.

När samtalet börjar rundas av blir en sak tydlig: fläsk är en råvara med långt fler kvaliteter än många tänker på. Det handlar om smak och mångsidighet, men också om klimatansvar och djurvälstånd. Caroline sammanfattar det kanske bäst: "Jag tycker vi ska vara stolta. Svensk djurskyddslagstiftning är en av de mest ambitiösa i världen, våra grisar mår bra och det märks på smaken."



KÄLLOR BERÄKNINGAR AV KLIMATAVTRYCK

Baserat på klimatberäkningar för 2024 med verktyget Agrosfär på gårdar som gemensamt levererar 85 procent av grisköttet till Scan Sverige, räknat i kg Co2e per kg slaktvikt.

Svensk griskött genomsnitt: RISE rapport 2020:59, RISE rapport 2022:143

Globalt genomsnitt: Tackling climate change through livestock, A global assessment of emissions and mitigation opportunities, 2013, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

"EN HELGRILLAD KOTLETTTRAD KAN VERKLIGEN STÅ SIG PÅ EN FIN KROG"



FLÄSKKOTLETT MED ÖRTGNOCCHI OCH ÄDELOSTSÅS

INGREDIENSER

4 st Scan fläskkottletter
1 pkt färsk gnocchi
25 g smör
2 dl gröna ärtor
Finhackad ramslök
Basilika
Dill
Zest från en halv citron
Svartpeppar
1 st gul lök, finhackad
1 dl vitt vin
2 dl grädde
60 g ädelost

GÖR SÅ HÄR

Stek fläskkottletterna i smör tills de når en innetemperatur på 68 °C. Lyft ur köttet och låt vila, men behåll smöret i pannan. Koka gnocchin i saltat vatten tills den flyter upp. Håll av och stek den sedan i samma panna som kottletterna. Tillsätt den finhackade gula löken och låt den mjukna. Håll i vitt vin och låt det reducera något. Rör ner grädde och ädelost och låt såsen sjuda tills den blir krämig.

Vänd ner gröna ärtor, ramslök, basilika, dill och citronzest. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera gnocchin med den krämiga såsen och toppa med fläskkottletterna och lite extra basilika.

GOD MAT GER KRAFT ÅT BÅDE BARN & ÄLDRE

Dietisten Paula Frösell är en av Sveriges mest erfarna experter på kost och hälsa. Hon har länge intresserat sig för hur mat faktiskt fungerar i människors vardag, exempelvis inom skola och äldreomsorg. "Fläskkött är en näringsrik proteinkälla som passar både växande barn och äldre med ökat proteinbehov. Dessutom är det en mångsidig råvara som fungerar i allt från husmanskost till asiatiska rätter, mat som många gillar."

VAD ÄR VIKTIGAST NÄR DET GÄLLER SKOLMATEN?

– Barn behöver energi, protein, järn och andra näringsämnen för att orka skoldagen, men då måste de vilja äta det som serveras. Maten måste vara god! Om ingen äter, spelar det ingen roll hur bra det ser ut näringsmässigt på pappret. Barn som inte får i sig tillräckligt kan få svårare att koncentrera sig och sitta still. Det påverkar inte bara barnet själv, utan hela gruppen. Här är fläskkött ett utmärkt livsmedel, eftersom det är näringsrikt, relativt billigt och enkelt att tillaga så att det smakar gott.

VILKEN BETYDELSE HAR PROTEIN FÖR SKOLBARN?

– Protein är viktigt för växande barns muskler, skelett och hormoner, men har också betydelse i det kortare perspektivet: protein mättar bra. Fläskkött innehåller protein av hög kvalitet, som kroppen lätt kan använda. En annan näringsmässig fördel är att fläskkött innehåller mycket tiamin (vitamin B1) jämfört med både nöt och kyckling.

KÖTTFAKTORN, VAD ÄR DET?

– Om man till exempel lagar en lins- eller kikärtsgryta finns det järn i baljväxterna, men om det också finns lite kött i måltiden kan kroppen lättare ta upp det järnet. Det behöver alltså inte vara antingen eller, en liten mängd kött kan göra stor skillnad både för smak och näringsupptag.

**"FLÄSKKÖTT INNEHÅLLER
PROTEIN AV HÖG KVALITET,
SOM KROPPEN LÄTT KAN
ANVÄNDA."**

Här tycker jag att debatten om skolmaten lätt blir polariserad. Det låter ofta som att vi måste välja mellan kött och vegetariskt. Det viktiga är inte att ställa livsmedel mot varandra, utan att skapa balanserade måltider. Skolorna ska kunna erbjuda alternativ som fungerar för alla elever. Till exempel laga rätter som fungerar både med och utan kött.

VILKA NÄRINGSUTMANINGAR ÄR VANLIGAST FÖR ÄLDRE?

– En av de stora utmaningarna är att aptiten ofta minskar med åldern, och det blir svårare att tillgodose sig näringsämnena. Undernäring kan gå ganska snabbt för den som är gammal.

ÄR PROTEIN EXTRA VIKTIGT?

– Proteinbehovet förändras när vi blir äldre. Kroppen bryter naturligt ner muskler med åren och den processen kan gå snabbare vid sjukdom och stillasittande. Kött bidrar med fullvärdigt protein, vilket betyder att det innehåller alla essentiella aminosyror kroppen behöver. Det är en fördel för dem med minskad aptit, då det gäller att få in mycket näring på en begränsad mängd mat.

KAN FLÄSKKÖTT FUNGERA SÄRSKILT BRA INOM ÄLDREOMSORGEN?

– Ja, inte minst eftersom det är kopplat till svensk husmanskost och ofta associeras med trygghet. Rätter man känner igen, som stekt fläsk, ärtsoppa,



"MATEN MÅSTE VARA GOD!
OM INGEN ÄTER, SPELAR DET
INGEN ROLL HUR BRA DET
SER UT NÄRINGSMÄSSIGT
PÅ PAPPRET."



"PROTEINBEHOVET FÖRÄNDRAS NÄR VI BLIR ÄLDRE. KROPPEN BRYTER NATURLIGT NER MUSKLER MED ÅREN OCH DEN PROCESSEN KAN GÅ SNABBARE VID SJUKDOM OCH STILLASITTANDE."

köttbullar och kåldolmar, kan hjälpa den som är livstrött och nedstämd att få upp lite matlust igen.

HUR KAN ÄLDRE FÅ I SIG TILLRÄCKLIGT TROTS MINSKAD APTIT?

– Smak, doft och dukning kan väcka minnen och matlust till liv. Mat är inte bara näring, utan också identitet

och trygghet. Många äldre kopplar traditionell mat till tidigare liv med familj. Har man dessutom en demenssjukdom blir något man känner igen från förr extra viktigt. För vissa kan måltiden vara dagens höjdpunkt, det är klart att det måste tillagas med bra råvaror och mycket kärlek då.



PAULA FRÖSELL

Legitimerad dietist, egenföretagare, föreläsare

BAKGRUND: Klinisk dietist och arbete inom dagligvaruhandeln med strategiska och operativa hälsofrågor.

INTRESSE: Matlagning.

NYA KOSTRÅD FÖR 65+

I juni 2026 kom Livsmedelsverket med uppdaterade kostråd för personer över 65 år. För kök inom äldreomsorgen är råden viktiga att känna till. Inte minst när det gäller protein.

- Prioritera lite extra protein. Behovet ökar med åldern.
- Servera varierat av fisk, fågel, rött kött, ägg och baljväxter.
- Mycket frukt, grönsaker och fullkorn.
- Begränsa sötsaker och alkohol.
- Från 75 år rekommenderas tillskott av D-vitamin.

Källa: Livsmedelsverket

SMÖRGÅSMAT SOM RÄCKER HELA DAGEN

FRÅN KLASSIKER
TILL LUFTTÖRKAT

VARFÖR VÄLJA SCANS SMÖRGÅSMAT

- Svenskt kött från svenska gårdar
- Brett sortiment för variation över veckan
- Skinka rökt med bokved och enris
– hantverk i över 100 år
- Passar mackor, sallader, charkbrickor
och enklare luncher
- Jämna skivor för snygg och
snabb uppläggning
- Trygg kvalitet i stora volymer
- Nyckelhålsmärkt kvalitet till bra pris

STREET FOOD

– FRÅN BOG TILL BAO

Streetfood har gått från snabbt käk på språng till ett av de mest intressanta formaten för nya smaker, råvaror och idéer. De hetaste trenderna hittar man i Japan, Sydkorea och Vietnam. Rätter som Katsu Sando, Korean Corn Dogs, Bánh mì och Shokupan (mjuka milkbread-mackor) sätter tonen för det som gäller just nu. Här samsas grillat, friterat och picklat med hetta och umami. För Mathias Emilsson, gastronomisk konceptutvecklare på Scan, handlar det inte om att blanda för blandandets skull, utan om att skapa rätter med äkta smak, gjorda på fina råvaror och med tydlig tanke. Det är där svenskt fläsk kan ta en ny roll: modernare, roligare och mer självklar på menyn.

Det är inom streetfood som nya smaker, format och idéer får prova sina vingar först. När olika smakvärldar möts kan en klassisk råvara kliva ur gamla föreställningar och ta plats på nya sätt. Här blir vår nya blandfärs (70% fläsk och 30% nöt) till Bún Cha, saftiga vietnamesiska färsbiffar med glasnudelsallad, lime och ingefärspicklade rotfrukter, medan vår svenska fläskbog blir grunden i en grytvariant av japanska Yakiton-spett, som serveras med tortillabröd. Perfekt för exempelvis skolkök.

YAKITORI ELLER YAKITON?

Yakitori betyder traditionellt grillade kycklingspett, ofta penslade med en söt-salt japansk glaze, eller kryddade med salt. När samma grillteknik används med fläsk kallas det Yakiton.

SMAKER SOM SÄTTER TONEN:
LIME, INGEFÄRA, SOJA, CHILI,
PICKLAT, RÖKIGT, UMAMI.

YAKITON-INSPIRERAD GRYTA PÅ FLÄSKBOG

Fläskbog ger bra smak och god ekonomi. Genom att jobba med glaze, syra och textur kan en enkel råvara få hög upplevd kvalitet på tallriken.

BUN CHA PÅ BLANDFÄRS

Preppa pickles och dressing i förväg. Stek biffarna vid beställning och toppa med örter, lime och crispy chili för rätt sting och krisp.



MATHIAS EMILSSON

Gastronomisk konceptutvecklare,
Head Chef & Sommelier på Scan Sverige

BAKGRUND: Kock, sommelier och konceptutvecklare med fokus på att göra råvaran lättare att laga, sälja och lyfta på menyn.

BÄSTA STREETFOODMINNE: En helt magisk Char Siu Bao-variant på gatan i Hong Kong. Söt, stark och lätt karamelliserad fläskkarré med grill/bbq-feel.

5 TRENDER ATT HÅLLA KOLL PÅ

1. GRÄNSÖVERSKRIDANDE SMAKER

Sushi-burritos, kimchi quesadillas och Char Siu-mackor visar hur matkulturer möts.

2. JAPAN FORTSÄTTER INSPIRERA

Yakitori, Katsu Sando, Karaage och Shokupan, mer känt som milkbread. Fokus på rena smaker och mycket umami.

3. VIETNAM MÖTER HÄLSOTRENDEN

Fräsch och smakrikt med en kombination av grillat, syra, örter, nudlar och picklat.

4. PICKLAT, GLAZAT OCH CRISPY

Syra, umami, hetta och textur skruvar upp smaken och ger råvaran mer karaktär.

5. MER RENA RÅVAROR

Från hårt processade alternativ till bättre proteiner, mer grönsaker och tydligare ursprung.

QR-KOD
TILL RECEPT



ÅRETS GATMAT 2026

EN CHILI-DOG MED SVENSKA RÅVAROR OCH ASIATISK HETTA

Årets Gatmat 2026 signerad Ida Bauhn, vinnare av Årets Kock 2025, är en chili-dog på en karrékorv med örter från Scan, en mustig chili på rapsgriskarré från Scan och svenska vita bönor från GoGreen som serveras i ett potato hot dog bun från Korvbrödsbagarn. Korven toppas med fräscha örter, lime och ett krisp på majs och rostad lök. Resultatet blir en pigg version av den amerikanska street food klassikern med asiatiska smakinfluencer och råvaror från svenska lantbrukare.



"JAG SKULLE SÄGA ATT MIN CHILI-DOG ÄR SOM EN FRÄSCH KUSIN TILL ORIGNALET. KORIANDER, MYNTA, LIME OCH CHILI GER PIGGA LITE ASIATISKA SMAKER. DET KOMBINERAT MED KVALITATIVA SVENSKA RÅVAROR SKAPAR EN PERFEKT SOMMARRÄTT."





En svensk variant av chili-dog med karrékorv med vitlök och örter, chili på rapsgriskarré med svenska vita bönor. Serveras i ett potato hot dog bun med en fräsch topping av koriander och mynta.

4 PORTIONER

Chili-dog på svensk karré

CHILI

40g blötlagda vita bönor från GoGreen (motsvarar ca 20g torra)
200g karré av rapsgris från Scan
2g korianderfrö
2g kanel (malen)
2g kardemumma (malen)
2g salt
2g ingefära (malen)
5g chipotle pasté (annan chilipasta går bra)
5g sirap
1dl Kycklingfond

TOPPING

1st majskolv (kokt)
4st karrékorv med örter från Scan
20g färsk koriander
20g färsk mynta
1st chili
2st vårlök
2st lime
20g crème fraiche
4st potato hot dog bun från Korvbrödsbakgarn
20g majonnäs
10g rostad lök
20g rostad majs
20g vitlöksolja (raps går också bra)

Blötlägg bönorna över natten. Rubba karrén med alla kryddor, chilipaste och sirap. Koka köttet i buljong under lock eller baka det i ugnen 85 °C tills att köttet är mörkt och går att plocka ner i lamellerna.

Koka bönorna mjuka. Värm plockat kött och kokta bönor i fonden från köttet.

Pensla korvbröden och majskolven med vitlöksolja.

Grilla eller sota majskolven och skär loss kornen. Blanda majskornen med lite av majonnäsen, juice och zest från lime.

Rista korven och grilla eller stek den.

Värm bröden i ugnen på 160 °C ca 2min.

Skär örterna grovt och skiva chilin.

Spritsa majonnäs i korvbrödet, lägg i korv och toppa den med chiligrytan, sedan den grillade majs örterna, chili och pressa limejuice över och avsluta med rostad lök/majs och crème fraiche.



SMAKEN AV SVERIGE – EN MATRESA I DET OFFENTLIGA KÖKET FRÅN NORR TILL SÖDER

Under året har Scan Foodservice genomfört tävlingen Smaken av Sverige, där skolor, kommuner och äldreboenden runt om i landet utmanats att laga och servera rätter ur receptboken med samma namn. Syftet har varit att inspirera till goda, näringsrika och hållbara måltider i offentlig sektor.

Årets vinnare blev Kyrkskolan i Sollefteå, där verksamhetschef Anneli Gustavsson tillsammans med sitt team lagat flera av recepten och delat resultatet i sociala medier. Bland annat har eleverna fått njuta av rätter som fläskbogskebab, taco-kryddad köttgryta och pulled pork på tärnad fläskbög. Som vinst väntar nu ett exklusivt gästspel av en professionell kock som tillsammans med Kyrkskolans team ska utveckla ett nytt och inspirerande måltidskoncept.



EN GOD JUL KRÄVER GOD FRAMFÖRHÅLLNING

Även om julborden serveras först i december börjar de planeras redan under hösten. Och julbordet är ingen vanlig servering. Gästerna kommer med höga förväntningar och allt ska smaka som det brukar. I vårt sortiment finns produkterna som gör det lättare att säkra julens klassiker i tid, och samtidigt sätta en egen prägel på serveringen.

**PLANERA
JULBORDET
REDAN UNDER
TIDIG HÖST**



SJÄLVKLARA FAVORITER

Julbordet handlar inte om att uppfinna nytt, utan om att få det välbekanta att sitta precis rätt. Varje gång.



ÄVEN HJÄLTAR BEHÖVER NÅGON ATT RINGA IBLAND.



VÅRA UTESÄLJARE

1

TOMAS LINDH 076-145 22 31
tomas.lindh@scansverige.se

2

VAKANT
Småland, Halland, Västergötland

3

MARCUS AXBERG 070-292 46 25
marcus.axberg@scansverige.se

4

ROBERT LÖFQVIST 070-784 93 81
robert.lofqvist@scansverige.se

5

FREDRIK ASPLUND 070-341 59 30
fredrik.asplund@scansverige.se

6

CECILIA NILO 070-403 49 80
cecilia.nilo@scansverige.se

7

MARIA LUNDEMO 070-399 89 86
maria.lundemo@scansverige.se

FÖRSÄLJNINGSCHEF SVERIGE

MICHAELA BENGTSSON 072-539 98 20
michael.bengtsson@scansverige.se

VÅRA INNESÄLJARE

CHARLOTTE TOBERT 070-146 80 57
charlotte.tobert@scansverige.se

GROSSISTKOORDINATORER

MALIN HOLMDAHL 073-078 36 02
malin.holmdahl@scansverige.se

PHILIP HULTSTEN 076-863 06 67
philip.hultsten@scansverige.se

MATFORUM FÖR PRODUKT & MATRELATERADE FRÅGOR

077-151 05 10 / SCAN.MATFORUM@SCANSVERIGE.SE

FÖLJ MED OSS PÅ INSTAGRAM @SCANFOODSERVICE

Häng med när vi reser land och rike runt, och upplever när svensk mat är som bäst. Vi hälsar på hos bönder, kockar, influencers och träffar en massa sköna människor.

