

hemlagat är receptet



»»» Detta är Middagsfrid

- Ett av flera företag i Sverige som levererar färdigpackade matkassar tillsammans med recept.
- Startades 2007 av Kicki Theander.
- Levererar på 27 orter i landet.
- 5 000 "prenumeranter" får regelbundet matkassar.
- Har 18 anställda.
- Har under våren startat verksamhet i Norge och Tyskland, finns sedan tidigare i Danmark.
- En veckoleverans innehåller råvaror och recept till fyra middagar, varav en rätt är dubbel. Resten av hushållets mat under veckan får kunden handla själv.
- Kunden kan välja att få leverans varje eller varannan vecka.



Kicki Theanders affärsidé är att underlätta stressade barnfamiljers vardag – och samtidigt göra en insats för miljön.
FOTO PRIVAT

Bättre mat på bordet målet för en matglad civilekonom

Kicki Theander såg en affärsidé i att underlätta vardagen för stressade barnfamiljer.

Idag vill hon också påverka kvaliteten på maten – och lära folk mer om mat och miljö.

STOCKHOLM. Kicki Theander var civilekonom men tröttnade på sitt jobb. I stället ville hon ägna sig åt sin passion – mat.

Idén var att hjälpa barnfamiljer att få bättre mat på bordet, genom att erbjuda hemkörda matkassar och färdiga menyer.

Nu, med några års erfarenhet, vet hon att det framför allt är tankearbetet hennes kunder vill slippa.

–Att slippa tänka ut vad man ska äta och slippa diskutera vems ansvar det är att

hitta på något, för det är för många det jobbigaste, säger hon.

Bättre kvalitet

Ganska snart växte också ett nytt engagemang fram för Kicki Theander: Bättre matkvalitet. Det handlar både om matens miljöpåverkan och om onödiga tillsatser och dåliga råvaror.

Mycket av det arbetet sker via sociala medier, och genom hennes blogg och veckobrev till kunderna. Målet är att påverka både konsumenter och dem som producerar maten. Och i takt med att företaget växer blir möjligheten att påverka större.

–Om jag skriver på twitter att det inte finns några tortillabröd som motsvarar våra krav i Tyskland, så kan det faktiskt hända saker. Och blir konsumenter-

»»» Det är så jag blivit uppfostrad, det är mot sunda förnuftet att slänga mat.

Kicki Theander, om kopplingen mellan mat och miljöpåverkan.

na mer medvetna så är vi fler som kan ställa krav.

Klimatsmart

En viktig drivkraft för Kicki Theander är också att erbjuda klimatsmart mat i kundernas matkassar. Det viktiga är att se till hur maten har producerats.

–Det spelar stor roll hur vi väljer. Vi ändrar hela tiden matkassarnas sammansättning efter de nya rön som kommer.

Lika viktigt som att välja

rätt råvara är att inte slänga mat. Mat som kastas har också belastat miljön – fast helt i onödan. Kicki Theander anser att maten har blivit för billig, eftersom så mycket mat kasseras idag.

Inte slänga mat

–Jag kan bli arg när folk säger att maten är för dyr. Man vill alltid betala så lite som möjligt, men kvaliteten blir ju därefter. Och vi lägger en otroligt liten del av vår inkomst på mat.

Själv har hon alltid varit noga med att inte slänga mat, av sparsamhetsskäl.

–Det är så jag är uppfostrad, det är mot sunda förnuftet att slänga mat. Då var det mest en ekonomisk fråga, det är först på senare år som jag har förstått kopplingen med miljöpåverkan. ■

Karin Samuelsson

»»» Klimatsmart mat

Vår mat påverkar klimatförändringarna mycket. Tvärtemot vad många tror är det inte transporterna som har störst påverkan, utan hur maten produceras. Det här är Kicki Theanders enkla tips på hur man kan göra en insats för klimatet när man väljer mat:

- Nötkött är enormt energikrävande att producera. Minska mängden nötkött.
- Byt ut de växthusodlade grönsakerna mot annat. Välj hellre morötter och vitkål än isbergssallad, tomat och gurka.
- Vegetariska proteinkällor kräver mycket mindre



energi att producera än kött. Skippa köttet helt ibland och ät vegetariskt.

■ Välj andra kolhydrater än ris, som har stor klimatpåverkan. Potatis, quinoa, matvete och mathavre är betydligt bättre för miljön.

■ Släng inte mat. Gör lunchlådor eller laga nytt av rester, och lägg upp mindre på barnens tallriker så slipper du slänga. Tänk på att bäst före-datum är en rekommendation, lita på dina sinnen.



Caesarpasta med kräftstjärter står på menyn.

Örfilade sonen – pappan dömd

En Borås pappa letade efter sin sexåriga son, och när han hittade honom hos en kompis tog han honom i örat, örfilade och sparkade honom.

BORÅS. Nu döms mannen till villkorlig dom och dagsböter för misshandeln mot pojken.

Det var förra året som pojken utan att meddela sig hade gått hem till en kompis.

När pappan fann sonen hos en granne tog han pojken i örat, slog honom lätt

i ansiktet och sparkade honom lätt på benet.

Vid ett annat tillfälle tog han tag i pojkens öra och drog honom av hans cykel.

Tingsrätten konstaterar att även om misshandeln rent fysisk kan anses som ringa, så är det en försvårande omständighet att det är ett litet barn som utsatts av en närstående.

Pappan döms också att betala 10 000 kronor i skadestånd till sonen. ■

Victoria Ramalho

Boråsare tar över Ung Vänster

Stefan Lindborg från Borås har valts till förbundssekreterare för Ung Vänster.

– Vårt fokus handlar om att återupprätta ungdomars trygghet, säger han.

BORÅS. Stefan Lindborg som tidigare har varit ordförande för Ung Vänster i Borås blev medlem redan som 14-åring.

I Borås har han bland annat hörts i debatten om ordningsmorden som han ville motverka.



Lindborg

Han har också motionerat om en bojkott av Israel.

Tror på ny regering

Sedan två år sitter han i styrelsen för Ung Vänster och bor idag i Nacka.

–Vi vill bekämpa ungdomsarbetslösheten och otrygga arbetsförhållanden, säger Stefan Lindborg.

Han ser fram emot valrörelsen och tror på ett regeringsskifte. ■

Hanna Grahn Strömbom

Skadegörelse i Kröklings hage

Ett par träd har huggits ner i naturreservatet Kröklings hage vid Sparsör och dådet rubriceras som skadegörelse.

SPARSÖR. Träden, en cirka tio meter hög gran och en åttameters björk, stod uppe på toppen vid ravinens Hovalids stup. En privatperson upptäckte att de hade avverkat och gjorde polisanmälan.

Naturreservat bildas för att skydda arter och miljöer. Inom Kröklings hage är

det inte tillåtet att fälla eller skada växande eller döda träd.

Trollskog och äng

Kröklings hage har mycket varierad växtlighet och natur, med allt från riktig trollskog till öppen slåtteräng.

Reservatet attraherar både människor och vilda djur. Många fågelarter häckar där och området är ett omtyckt utflykts- och fiskaställe. ■

Lennart Granberg