

# Diet for a Green Planet -

*Bli en förändringsledare för hållbar mat*

En kurs vid [Stensunds folkhögskola](#) i samarbete med stiftelsen [BERAS International](#)

## Kursplan

**Studieort:** Webbaserad distanskurs

**Studietakt:** 50 %

**Studietid:** 12 maj 2022 – 14 april 2023

**Nivå:** Vidareutbildning på folkhögskola

**Huvudområde:** Mat och hållbarhet - Förändringsledning och strategiskt arbete med offentliga måltider och storkök

**Bedömningsgrader:** Godkänd efter avslutad utbildning och genomfört examensarbete.

**Kursintyg:** Efter avslutad utbildning och godkänt examensarbete erhålls ett kursintyg där det beskrivs vilka kunskaper och kompetenser som deltagaren förvärvat genom kursen.

### Kursledare och föreläsare:

Hans von Essen, [hans.von.essen@stensund.se](mailto:hans.von.essen@stensund.se), 0735- 62 77 38

Fredrik Birath, [fredrik@berasinternational.se](mailto:fredrik@berasinternational.se), 070- 461 07 69

Sara Jervfors, [sara.jervfors@sodertalje.se](mailto:sara.jervfors@sodertalje.se), 08-5230 64 66

## **Bakgrund**

Medvetenheten om matens betydelse har ökat dramatiskt under de senaste åren och är nu högaktuell på alla nivåer i samhället. Krav ställs på att maten skall ha minimal klimatpåverkan, vara smaklig, näringsrik och hälsosam samt hålla högsta etiska kvalitet. Dessutom väcker mat känslor. Många har starka åsikter om vad som är rätt. Matfrågan har blivit både komplex och kontroversiell, vilket blivit överväldigande för många som arbetar med mat.

Många yrkesverksamma och chefer inom mat- och miljöområdet känner att något behöver göras och efterfrågar kunskap att genomföra insatser för ett framtida hållbart matsystem.

## **Syfte och inriktning**

Kursens syfte är att utbilda och träna yrkesverksamma på ansvarsfulla positioner inom mat- och miljöområdet att möta de nya förutsättningarna och bli bättre på att driva förändringsarbete. Deltagarna får en stabil grund i hur ett hållbart matsystem fungerar samt träning i förändringsarbete och systemtänkande inom ekologi och produktion.

Kursens inriktning är ett systemtänkande som ger en helhetssyn på maten. I kursen ingår moment om matens miljökonsekvenser, olika råvarors miljöpåverkan samt förändringsledning - kursen syftar även till att stärka deltagarens förmåga att genomdriva förändringar. Därför finns moment om självkännedom, egna drivkrafter, strategiska verktyg och att identifiera såväl hinder som förutsättningar för förändringen. Examensarbetet är en plan för den förändring kursdeltagaren väljer att genomdriva på sin arbetsplats. Kursen innefattar såväl teoretiska som praktiska moment.

Efter avslutad utbildning är de examinerade kursdeltagarna rustade att bedriva förändringsarbete i sina respektive verksamheter inom mat- och miljöområdet - förändringar som bidrar till ett gemensamt hållbart matsystem från bord till jord.

En viktig kvalitet i kursen är mötena och interaktionerna med de andra kursdeltagarna - som också är engagerade i förändring i matsystemet. Deltagarna får efter avslutad utbildning tillgång till ett nätverk av förändringsledare i hela landet som genomfört utbildningen och fortsätter att mötas regelbundet - främst genom webinarier.

## **Kursens mål**

Kunskap och förståelse om:

- Hållbar matproduktion från jordbruk till måltid.
- Forskning inom miljöområdet och hur de fem kriterierna inom Diet for a Green Planet samverkar för en hållbar måltid.

- Ekologiskt regenerativt jordbruk - ett grepp för att vända livsmedelsproduktionen från tärande till närande.
- Kriterierna för Diet for a Green Planet och hur de hänger ihop med målsättningar som är viktiga i den egna verksamheten.
- Råvaran och hur den produceras.
- Ledarskap - strategiskt och praktiskt förändringsarbete
- Egna drivkrafter och ökad självkänedom i rollen som förändringsledare.

Färdighet och förmåga:

- Att utvärdera och välja råvaror på ett sätt som ger mervärden till hela verksamheten.
- Att utifrån konceptet "Diet for a Green Planet" skapa och leda en förändring under olika förhållanden.

## Kursens struktur

Kursen är en 12 månader lång utbildning på distans med 50 % studietakt.

Introduktionen är två eftermiddagar 12-13 maj. Vi ger där en grundförståelse för hur ekologisk hållbarhet, matsystemet och människans hälsa hänger ihop. Deltagaren får en översikt över vägen fram till examensarbetet och introduceras till de digitala tekniker vi kommer att använda. Dialog och utbyte mellan kursdeltagarna är en bärande del av kursen, därför kommer vi även att presentera oss för varandra under introduktionsdagarna.

Efter denna introduktion fortsätter kursen med en rytm av studieuppgifter relaterade till 12 teman som tillsammans ger en övergripande förståelse för hur vi påverkar ekologin genom våra val av råvaror och hur vi får de mest hållbara valen att fungera praktiskt i respektive verksamhet.

Till varje uppgift finns ett instuderingsmaterial, en kort inspelad föreläsning, film eller pod och fördjupande material. Inlämningsuppgifterna görs, efter att de har rättats för eventuella sakfel, tillgängliga för hela gruppen så att övriga deltagare kan läsa och lära av varandra,.

I anslutning till varje inlämningsuppgift, ges en digital liveträff på Zoom med möjlighet till fördjupning och för svar på frågor. Till vissa av dessa liveträffar inbjuds särskilt inbjudna gäster - se Caseföredrag nedan.

Under sommaren besöker eller intervjuar kursdeltagarna ett lantbruk kopplat till uppgift 3 "Gårdsbeskrivning". Kursdeltagaren kan arrangera detta själv och få tips på gårdar. Ett populärt inslag är våra studiebesök som vi arrangerar under två dagar under hösten. Vi besöker då olika aktörer i matkedjan i Sörmland. Detta är frivilligt

men något vi varmt rekommenderar att vara med på. Självkostnadspris för studieresan tillkommer.

Under senhösten påbörjas examensarbetet som är en plan för förändring i den egna organisationen eller övrig förändring som är angeläget för deltagaren.

Studieuppgifter	Tidsperiod
1. Lokal mat i säsong	v 19-20
2. Råvarukollen	v 21-22
3. Gårdsbeskrivning	v 23-33
4. Ekologiskt odlat / kretsloppsjordbruk	v 34-36
5. Näringsrikt & smakrikt	v 37-39
6. Mer grönsaker och fullkorn och mindre kött	V 40-41
7. Minska svinnet	v 42-43
Studieuppgifter examensarbete	
8. Skattjakten och Självkänedom	v 33-42
9. Forma projektidé	v 45-46
10. Intressenter och samarbetspartners	v 47-49
11. Intervjuer	v 49 - v 4 2023
12. Hinder och förutsättningar	v 5 - 7
13. Plan för förändring	v 8 -12
14. Förberedelse för presentation	v 13-15
Presentationer examensarbeten	13-14 april 2023

## Övrigt

För att tillåta transparens ombeds deltagarna att underteckna ett sekretessavtal

## Egen studietid

Diet for a Green Planet är en deltidsutbildning. Det innebär att deltagarna arbetar totalt 8 h/vecka. Studenterna disponerar således ca 8 h/vecka för egna studier. Med

egna studier menas tid för att läsa kurslitteraturen, arbete med inlämningsuppgifter, grupparbeten samt förberedelser inför redovisningar.

## **Kurslitteratur**

Kursen genomförs i Google Classroom och på Zoom. En mejladress hos gmail behövs för att komma in i det digitala klassrummet. Det är gratis att skaffa. Skrifterna "Morgondagens Jordbruk", "Östersjövänlig mat i praktiken" och "Vi delar ett hav" ingår i kursen. Dessa görs tillgängliga som nedladdningsbara pdf. Övrigt material görs tillgängligt vartefter.

## **Studieplan**

Timplan: Motsvarande 2 h/v under hela studietiden. Kunskap och kännedom om jordbruk och tillämpade metoder av Diet for a Green Planet är en förutsättning för att varje kursdeltagare ska kunna leda en förändring i en verksamhet.

## **Lärare**

Hans von Essen (huvudlärare och koordinator), [hans@berasinternational.se](mailto:hans@berasinternational.se), 073-562 77 38

Fredrik Birath, [fredrik@berasinternational.se](mailto:fredrik@berasinternational.se), 070-461 07 69

Sara Jervfors, [sara.jervfors@sodertalje.se](mailto:sara.jervfors@sodertalje.se), 08-5230 64 6

*Denna kurs har gjorts möjlig genom ett beslut från regeringen i februari 2018, där folkhögskolorna får starta kurser inom ramen för "Yrkeskurser inom bristyrken".*

## Studieplan

---

Introduktionsdagar 12-13 maj 2022

Träff 1: Introduktion

Introduktion till kursen, presentation av årets deltagare och genomgång av upplägget. Beskrivning av matsystemet ur ett helhetsperspektiv.

- De tre samverkande BERAS-koncepten för ett hållbart matsystem - "Diet for a Green Planet", "Biodistrikt" och "Ekologiskt Regenerativt Jordbruk". Hur vår egen och jordens hälsa hänger ihop och konsten att vara en del av lösningen.
- Globala Målen - Agenda 2030
- Ekologiska Fotspår
- Planetens Gränser

---

Studieuppgifter, förberedande maj - oktober

**Uppgift 1:** Lokal mat i säsong

Tänk globalt och handla lokalt i praktiken. Råvarornas naturliga säsonger och säsonganpassade måltider under olika förutsättningar

Vad menar vi med "lokalt"? Hur tänker vi när lokalt ställs emot ekologiskt?

Naturens årsrytm i råvarutillgång, tradition och högtid - och konsten att använda årsloppet som hävstång i förändringsarbetet.

**Uppgift 2:** Råvarukollen

Spårning, varifrån kommer råvarorna? Vad vill vi undvika och vad vill vi stödja?

Varför är spårning viktigt? I allmänhet - och just en specifik råvara

Metoder för spårning och att tolka certifieringar

Om att dra slutsatser av spårning - och att fatta beslut . Konsekvenser för upphandling enligt LOU.

Strategier för det vardagliga beslutsfattandet

### **Uppgift 3 - Gårdsbeskrivning**

Förstå råvaruproducentens verklighet

Logistiska utmaningar och balansgången mellan lokala småskaliga matsystem och det globala matsystemet.

Ekologiskt regenerativt jordbruk, jordhälsa och mänsklig hälsa.

Ekologisk hållbarhet på marken och ekologisk intensifiering i praktiken. Hur kan ett hållbart matsystem föda en växande världsbefolkning?

Hur kan man som inköpare påverka råvaruproducenter i ekologiskt positiv riktning?

### **Uppgift 4 - Ekologiskt odlat/kretslopps jordbruk**

Vad behöver köket och upphandlaren veta om odlingssystem?

Vilka metoder finns att som konsument, matgäst, kock, inköpare eller med annan roll inom matkedjan stimulera mer ekologiska metoder i råvaruproduktionen?

Vad betyder ekologiskt odlat - som odlingssystem och som certifiering? Hur arbetar man med ekologiska målsättningar i köket? Arbete med mätbara målsättningar och med attityder. Tekniker för att öka andelen ekologiskt odlade produkter i kökspraktiken och för att övervinna fördomar, myter, bekvämlighet och ovilja att pröva nytt.

### **Uppgift 5 Näringsrikt & smakrikt**

Förstå måltiden som en helhet. Ekologiskt hållbar och hälsosam mat behöver också vara god - hur skall den annars accepteras frivilligt av en majoritet av människor? Men "god" är en subjektiv upplevelse som kan innebära olika saker för olika människor - och har med såväl förväntningar som miljön och sällskapet vid middagsbordet att göra. Att skapa en god måltid med enkla råvaror är en fin konst.

Sött, fett, salt och krispigt är ett recept på "oemotståndligt" - och det lurar oss lätt att få i oss mer av "tomma kolhydrater" än vi mår bra av. Exotiska råvaror och köttprodukter som är billiga därför att de skjuter kostnader för miljöförstöring på framtiden eller innebär exploatering av arbetskraft och djur är en annan frestelse som skapat inarbetade vanor. Hur övervinner vi dessa?

Vilka tekniker har vi att ändra vanor - hos oss själva, våra närmaste, våra medarbetare och våra matgäster? När vi vill lägga vår matbudget på råvaror som är hälsosamma både för oss själva som äter den och för naturen som producerar

råvarorna? Hur ser en måltid ut som är både god hälsosam - och som ger oss en djup tillfredsställelse?

### **Uppgift 6** Mer grönsaker och fullkorn och mindre kött

Nyanserna - det hållbara köttet och den goda djurhållningen och anatomiskt ansvar, och hur miljövänliga är olika alternativ till kött? Här handlar det inte om att alla skall bli veganer - utan det handlar om att få ned den genomsnittliga köttkonsumtionen i Sverige till en ekologiskt hållbar nivå.

Nordiska baljväxter, fullkorn, rotfrukter och grönsaker innehåller protein, mineraler och vitaminer. Genom att öka innehållet av sådana råvaror - och även mångfalden av olika arter - kan mängden kött i kosten minska samtidigt som kosten blir bättre på att tillfredsställa kroppen med allsidig näring. Men hur skall detta gå till i praktiken? En del vill snabbt gå hela vägen och riskerar näringsbrist, kanske t.o.m. anorexia medan andra stannar kvar vid en osund kost i den motsatta riktningen. Här finns många olika svar - eftersom varje matsal har sina unika förutsättningar och det vi vill är att i egen takt dra alla i en god riktning. Här skaffar vi oss en överblick över metoder och målsättningar som är mätbara i verksamheten.

### **Uppgift 7** Minska svinn

Förstå hela kedjan - svinn i olika led från odling till tallriksskrap.

Mer eller mindre problematiskt svinn - att ha fokus där miljöeffekten är störst.

Spill, spill och spill - avfallshierarkin.

Praktik - metoder för minskat spill som fungerar "på golvet".

---

Studieuppgifter självkännedom och examensarbete. Augusti 2022  
- April 2023

### **Uppgift 8:** Min drivkraft och område för förändring

Förberedelse att definiera sitt examensarbete. Börja fokusera på ett område där jag har min drivkraft och som ger mig energi att förändra.

### **Uppgift 9:** Självkännedom - egna styrkor och svagheter.

### **Uppgift 10:** Forma tema för examensarbetet

**Uppgift 11:** Intressenter och samarbetspartners. Identifiera samarbetspartners och intressenter. Hitta vinna-vinna situationer.



**Uppgift 12:** Intervjuer. Nyfikenhet. Fördjupa självkännedom, analys, korrigera strategi och hitta metoder att övervinna hinder.

**Uppgift 13:** Hinder och förutsättningar. Identifiera hinder och förutsättningar för att ditt förändringsprojekt skall lyckas.

**Uppgift 14:** Plan för förändring och inlämning av examensarbetet som helhet. Förberedelse för muntlig presentation.

---

## Skattjakten (augusti - oktober)

Vid sommarens slut inleder vi ett arbete för att närmare lära känna dina egna drivkrafter och förstå bättre vad som får dig att blomma eller vissna - Skattjakten. Detta är en tidig förberedelse för examensprojektet där det är viktigt att du kan välja ett tema som verkligen ger dig den energi du behöver. Skattjakten avslutas med uppgifterna Mina Drivkrafter och Självkännedom och lägger grunden för att du skall kunna formulera ditt projekt på ett framgångsrikt sätt.

---

## Caseföredrag och möten med gäster (november - mars 2023)

Från och med höstterminens början erbjuds Zoom-möten tillsammans med alla som tidigare gjort examen. Det är möten på cirka en timme där vi får ett kort föredrag och tillfälle att ställa frågor till förändringsledare från tidigare kurser och andra som har något intressant eller viktigt att förmedla. Till dessa träffar inbjuds även de som gått tidigare kurser och tagit examen.

---

## Förändringsledning 18 november

Introduktion till och start av praktiskt förändringsarbete. Stegen i en förändringsprocess, förankring, arbete med vision, strategi och taktik.

Reflektion av arbetet hitintills. Vilka viktiga frågor är fortfarande olösta?

Introduktion av examensuppgiften: Din personliga vision i arbetet och början till en strategi.

Steg för steg uppbyggnad av examensarbetet.

Efter den här träffen handlar allt om examensarbetet som skall ta dig ett verkligt steg framåt och bli en viktig del av den förändring till bättre ekologisk hållbarhet som vi alla längtar efter. Du har under träffen fått en riktning och kommit igång. Nu checkar vi av steg för steg. Under tiden lägger vi in träffar som är relevanta för de inriktningar som valts. Här får vi också kontakt med de som gått kursen tidigare år.

---

## Examensarbete

Examensarbetet är ett strategiskt planeringsarbete att förverkliga efter kurstiden. Arbetet planeras där det är möjligt tillsammans med närmast högre chef eller uppdragsgivare, men utgår samtidigt från egna drivkrafter och egen önskad roll. Det råder stor frihet i valet av examensprojekt. Det avgörande är att hitta egna långsiktiga drivkrafter och vilja att ro det i land - även om förverkligandet kan ta lång tid. Examensarbetet är en plan som läggs fram och som vid presentationen får stöd från övriga kursdeltagare och lärare.

Examen 13-14 april 2023 - Avslutning på kursen med gemensamma presentationer av examensuppgifterna