



Skånemejerier

PANNOUMI

på besök

I TRELLEBORG



INSPIRERANDE MÖTE MED KREATIV MATLAGNING

I köket på Söderslättsgymnasiet är kreativitet och mångfald nyckeln till en lyckad matupplevelse. Genom samarbeten med lokala producenter och en öppenhet för nya idéer fortsätter köket att inspirera och överraska med sina innovativa rätter.

Just en sån dag blev det, då en smakrik allians formades, när Skånemejerier och Söderslättsgymnasiet slog sig samman för en kulinarisk workshop. Pannoumi fick ha huvudrollen och hela sju recept skapades under en och samma dag.

På plats fanns Torbjörn Larsson, kökschefen med passion för både matlagning och ungdomarnas välbefinnande. Han lämnade restaurangvärlden när han fick barn för åtta år sedan och har jobbat i skolans kök sedan dess. Vi blev nyfikna och beslöt oss för att undersöka skolmatens värld lite närmare.



Pannoumi Stek- och grillrost är tillverkad av svensk mjölk på vårt mejeri i Kristianstad.



Ungdomarnas smakresa

Under vår pratstund delade Torbjörn med sig av sin passion och tankar kring det kreativa arbete som pågår i skolköket. Han har spenderat åtta år i skolköket och hans fokus ligger på att skapa en miljö där ungdomarna kan utforska smaker och samtidigt ta ansvar för sin egen kost.

– Det handlar inte bara om att laga mat, utan att inspirera och uppmuntra till matglädje, förklarar Torbjörn.

Kreativitet i köket

Under Torbjörns ledning har köket förändrats till en plats där kockarna har större frihet att utforska smaker och skapa fantasifulla rätter.

– Vi ger kockarna möjligheten att styra smakerna själva genom att utgå från menyn, säger Torbjörn.

– Torbjörn pratar varmt om att Pannoumi är billigare än nötkött. Han säger att osten är lätt att dryga ut och trolla med vilket man måste göra med allt när budgeten är 13 kronor per portion. Och så kommer han återigen in på ämnet smak.

– I köket är smaksättning viktigt men också att det är vällagat och näringsrikt. Men framförallt gott för annars spelar det ingen roll hur näringsrikt det är, säger Torbjörn.

Men kreativiteten har många spår och används också för att minska matsvinn. Genom att återanvända mat och minimera matsvinnet, uppmuntrar de eleverna till hållbara matvanor.

Mångfald och valmöjligheter

På Söderslättsgymnasiet erbjuds fyra alternativ varje dag, inklusive vegetariska och Grab n Go-alternativ för de som är på språng. Dessutom finns en salladsbuffé där eleverna kan komponera sina egna måltider.

– Vi försöker belysa fördelarna med vegetarisk kost och utmana stereotyperna kring protein, berättar Torbjörn som säger att det kan vara en utmaning att övertyga idrottseleverna att vegetarisk protein faktiskt kan vara bättre än animaliskt.

”Det handlar inte bara om att laga mat, utan att inspirera och uppmuntra till matglädje.”

Workshops

Att ha gemensam workshop med producenter är något Torbjörn varmt rekommenderar.

– Jobbet blir roligare med inspiration, säger Torbjörn och förklarar att de alltid har inspirationsdagar under studiedagar och lov. Där de till exempel testar ny mat och låter lärarna smaka. De åker också i väg på workshops. Åker någon kollega iväg själv på workshop får den personen lära kollegorna som inte varit med.

Vi smakar på dagens rätter och förvånas över hur gott det är. Myten om att skolmaten är äcklig får faktiskt slängas för gott.





Tips! Servera tillsammans med rårörda lingon och crème fraiche.



Tips! Servera såsen tillsammans med pasta och vitkålssallad.

RÅRAKA MED PANNOUMI

10 PERSONER		
Gul lök, hackad	100 g	Riv rotfrukterna grovt. Blanda alla ingredienserna och smaka av med salt och peppar. Stek rårakorna i smöret tills de är tillagade rakt igenom och blivit gyllenbruna. De går också bra att grädda smeten i våffeljärn.
Sötpotatis, skalad	1 kg	
Palsternacka, skalad	225 g	
Ägg	220 g	
Pannoumi, ostfärs	400 g	
Skånemejerier Smör	75 g	



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	1628,8 kJ
Energi	389,3 kcal
Fett	23,9 g
– Mättat fett	9,9 g
Kolhydrater	28,3 g
– Socker	12,8 g
Protein	13,4 g
Fibrer	2,7 g
Salt	0,8 g

Klimato

PANNOUMISÅS

10 PERSONER		
Rotselleri, skalad	100 g	Finhacka rotfrukter, lök och vitlök (går bra i Hällde/ Snabbhack). Fräs rotfrukter, lök och vitlök i hälften av oljan i en kastrull. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare 1 minut. Tillsätt krossade tomater och fond, låt det koka 20 minuter. Fräs Pannoumin hastigt i resterande olja och lägg ner i såsen tillsammans med basilikan. Låt såsen koka upp och smaka av med salt, peppar och fond.
Morot, skalad	100 g	
Sötpotatis, skalad	100 g	
Gul lök, skalad	200 g	
Vitlök, skalad	25 g	
Pannoumi, ostfärs	400 g	
Tomater, krossade	600 g	
Tomatpuré	120 g	
Grönsaksfond, koncentrerad	75 g	
Vatten	5 dl	
Basilika, fryst	75 g	
Rapsolja	90 g	



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	2172,7 kJ
Energi	514,7 kcal
Fett	10,5 g
– Mättat fett	1 g
Kolhydrater	85,5 g
– Socker	13,3 g
Protein	15,0 g
Fibrer	5,9 g
Salt	2,2 g

Klimato

10 PERSONER

Pannoumi, kuber	750 g
Rapsolja	70 g
Vitlök, hackad	25 g
Gul lök, hackad	250 g
Vitkål, tärnad	250 g
Kokosgrädde	1,25 kg
Bananer, skivad, torkade	55 g
Currypasta, indisk	12,5 g
Paprikapulver, rökt	12,5 g
Morot, tärnad	250 g
Vatten	5 dl
Grönsaksbuljong, torkad	40 g

Fräs curry och grönsakerna i hälften av oljan. Tillsätt vatten, buljong och kryddor. Slå i kokosgrädde, bananer och låt det koka 10 minuter. Fräs Pannoumin i resterande olja på hög värma i ca 30 sekunder. Lägg sedan osten i grytan. Låt grytan koka ytterligare 5 minuter och smaka av med salt, peppar och buljong.



0.7
kg CO₂e

NÄRINGSVÄRDEN
PER PORTION

Energi	3909,3 kJ
Energi	934,3 kcal
Fett	62,4 g
– Mättat fett	43,2 g
Kolhydrater	57,9 g
– Socker	13,4 g
Protein	30,2g
Fibrer	7,0 g
Salt	1,7 g



PANNOUMI, GRÖNSAKS
GRYTA & KOKOS
BANANER
MED



Tips! Servera tillsammans
med havreris och sallad.



Tips! Servera tillsammans med pasta samt gräslöks- och vitlöksdressing.



Tips! Servera tillsammans med inlagda rödbetor.

PANNOUMIBIFFAR MED SÖTPOTATIS

10 PERSONER

Pannoumi, ostfärs	500 g	Riv sötpotatisen. Blanda potatis, Pannoumi, ägg, panko och vitlök. Smaksätt med chili, salt och peppar. Låt färsen vila 5 minuter. Forma sedan biffar av färsen och lägg dem på oljade stekbleck. Pensla ovansidan av biffarna och stek dem i ugn, 225° i ca 8–10 minuter.
Sötpotatis, skalad	800 g	
Vitlök, hackad	50 g	
Ägg	175 g	
Panko	60 g	
Chiliflakes	2 g	
Olja	75 g	



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	3993,4 kJ
Energi	954,6 kcal
Fett	48,1 g
– Mättat fett	24,5 g
Kolhydrater	92,0 g
– Socker	7,9 g
Protein	35,5 g
Fibrer	6,0 g
Salt	1,7 g



SJÖMANSEFÄRS PÅ PANNOUMI

10 PERSONER

Gul lök, hackad	350 g	Skiva potatis, rotfrukter och lök i 2–3 mm tjocka skivor.
Potatis, skalad	1,6 kg	Skiva Pannoumin i 5 mm tjocka skivor. Varva potatis, lök, rotfrukter och Pannoumi i bleck tillsammans med lagerblad och kryddpeppar. Blanda vatten och öl, rör i buljongpulver och häll det i blecken. Baka av i ugn, 40–45 minuter i 160°.
Morot, skalad	200 g	
Palsternacka, skalad	300 g	
Lagerblad	10 g	
Kryddpeppar, hel	10 g	
Grönsaksbuljong, torkad	50 g	
Vatten	5 dl	
Lättöl, mörk	7 dl	
Pannoumi, hel bit	850 g	



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	2018,2 kJ
Energi	481,2 kcal
Fett	22,3 g
– Mättat fett	13,0 g
Kolhydrater	43,4 g
– Socker	12,6 g
Protein	22,0 g
Fibrer	3,5 g
Salt	1,7 g





Tips! Servera tillsammans med pasta och garnera med lite grönt så får man med italienska flaggans färger.

PANNOUMIBURGARE

10 PERSONER

Pannoumi, 60 g skivor	600 g
Ägg	140 g
Taco, kryddmix	35 g
Panko	200 g
Hamburgerbröd, 60 g	600 g
Isbergssallad	150 g
Tomat	200 g
Olja till stekning	
Picklad lök	
Rödlök, skivad	150 g
Strösocker	85 g
Ättika 24 %	25 g
Vatten	150 g
BBQ-dressing	
Crème fraîche	500 g
Chili BBQ	250 g

Blanda picklingslag och slå över löken, låt pickla innan servering. Vispa crème fraichen fast och fluffig med elvisp. Rör sedan i BBQ-såsen, ställ åt sidan. Vispa ägg och tacokrydda, doppa Pannoumin och vänd den sedan i pankon, upprepa detta 2 gånger så att osten får fin panering. Stek Pannoumin i oljan och montera fina burgare med tillbehören.



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	3345,3 kJ
Energi	797,5 kcal
Fett	45,0 g
– Mättat fett	21,8 g
Kolhydrater	68,1 g
– Socker	16,9 g
Protein	26,7 g
Fibrer	6,2 g
Salt	10,2 g



ITALIENSKA BULLAR I TOMATSÅS

10 PERSONER

Pannoumi, ostfärs	500 g
Kokt kall potatis	600 g
Ägg	175 g
Timjan kryddpasta	20 g
Gul lök, hackad	200 g
Maizena	20 g
Olja	75 g
Tomatsås	
Krossade tomater	2 kg
Gul lök, hackad	100 g
Vitlök, hackad	50 g
Olja	50 g
Bouquet italia, kryddpasta	20 g
Paprikapulver	16 g
Timjan kryddpasta	10 g
Vatten	2 kg
Grönsaksbuljong, torr	40 g

Riv den kokta, kalla potatisen. Blanda alla ingredienser till bullarna, smaka av med salt och kryddor. Forma bullar, lägg på oljade stekbleck, stek i ugn, 150° i ca 15 minuter. Gör under tiden tomatsåsen. Fräs lök och vitlök i olja. Tillsätt krossad tomat, vatten, buljong och kryddor. Låt såsen koka sakta i 30 minuter. Lägg bullarna på bleck och slå tomatsåsen över.



NÄRINGSVÄRDEN PER PORTION	
Energi	3329,1 kJ
Energi	797,0 kcal
Fett	30,3 g
– Mättat fett	10,2 g
Kolhydrater	94,9 g
– Socker	12,7 g
Protein	29,8 g
Fibrer	5,3 g
Salt	1,6 g



PANNOUMI-SORTIMENTET

- Mild, rund smak som är lätt att kombinera
- Spänstig textur med läckert tuggmotstånd
- Gjord på mjölk från gårdar i Skåne och södra Sverige
- Fin stekyta utan att osten fastnar
- Perfekt att fritera
- Kan frysas (bör då tinas helt före tillagning)
- Kan förberedas för värmeållning
- God även kall, efter tillagning



Pannoumi Helbit

SKM: 29736
Menigo: 213806
M&S: 432809



Pannoumi Skivad 20 x 60 g

SKM: 29735
Menigo: 213925
M&S: 432847



Pannoumi Tärnad

SKM: 29738
Menigo: 214445
M&S: 106585



Pannoumi Ostfärs

SKM: 29739
Menigo: 214448
M&S: 106579

Pannoumi Skivad 10 x x 100 g

SKM: 29737
Menigo: 213924
M&S: 432880

Vi använder Klimato för att beräkna koldioxidavtryck på våra recept. På så sätt blir det enkelt att analysera receptens påverkan på klimat och utefter det utveckla recepten för att minska klimatavtrycket.



Låg 0.1-0.5 kg CO₂e

Välj rätter med låg klimatpåverkan för att äta inom planetens gränser och bidra till att minska utsläppen från mat i linje med FNs klimatmål.



Medel 0.6-1.5 kg CO₂e

Rätter med medelhög klimatpåverkan har ett klimatavtryck som är jämförbart med en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag som idag har ett klimatavtryck på cirka 1.7 kg CO₂e.



Hög 1.6+ kg CO₂e

Maträtter med hög klimatpåverkan har ett högre klimatavtryck än en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag.

Beräkningarna är gjorda i programmet Klimato och baseras på uppgifter från RISE.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se