

# Information om din tilldelade matransonering

Vi är glada att kunna erbjuda dig denna veckas ransonering, skapad genom lokalt engagemang och samverkan. Södertälje har, trots utmanande tider, lyckats bygga ett hållbart och resilient matsystem genom ett nära samarbete mellan kommun, lokala producenter och engagerade invånare. Den här boxen är resultatet av ett kollektivt arbete där allt från pensionärsföreningar till bostadsrättsföreningar och volontärer har bidragit till odlingar, skötsel av höns, samt utveckling av innovativa livsmedel.

Stort tack till våra grannkommuner i norr och söder för att ni delat med er av ert mejeriöverskott, och till alla som bidragit till att säkerställa lokal matproduktion och livsmedelstransporter.

## Innehållsförteckning

Spannmål och baslivsmedel:

- Hydrotermiskt fermenterade matvetegryn och korngryn
- Knäckebröd av råg och grahamsmjöl
- Färskt bröd bakat med vetemjöl och grahamsmjöl
- Havregryn – för gröt eller overnight oats
- Pasta av fullkornsvete

Mejeriprodukter och drycker:

- 1 mjölk från Skånekommunernas mejerier
- 1 fil från Norrlandskommunernas mejerier
- 1 havredryck (producerad lokalt)

Rotfrukter och grönsaker:

- Potatis
- Rotfrukter: majrova, morötter och rödbetor
- Lök: purjolök och gul lök
- Kål: grönkål
- Fermenterade grönsaker: surkål eller fermenterade rotfrukter (för ökat näringsupptag och längre hållbarhet)

Frukt och pollinerade grödor:

- Äpplen (pollinerade med hjälp av lokala odlares insatser)
- Butternutpumpa

Proteiner:

- 1 förpackning havreokara-biff (restprodukt från havredrycksindustrin)
- 1 bland-/hybridfärs (blandning av nötkött, höns, tacka och baljväxter)
- Blodpudding (tilldelas särskilt till kvinnor och barn)
- Linser
- Ägg (från villatradgårdar och gemensamma hönsgrårdar)

Matfett:

- 1 flaska rapsolja