



SLUTRAPPORT:

SMÅ FISKAR ÖVERTAR STORKÖK

FINLANDS SVENSKA MARTHAFÖRBUND

Skriven av:

SANDRA MELLBERG

01/2021-10/2022

**Martha**
FÖRBUNDET

INNEHÅLL

Sammanfattning.....	s. 1
Bakgrund och utgångsläge.....	s. 2-3
Projektets genomförande.....	s. 4-5
Metoder och resultat.....	s. 6-8
Analys och effekter av resultaten.....	s. 9
Möjligheter.....	s. 10
Hinder	s. 10
Hur ska vi fortsätta?.....	s. 11
Ekonomiskt utfall	s. 12
Källor & Bilagor.....	s. 12

TACK TILL:

Aktion Österbotten r.f., KAG, Europeiska havs- och fiskerifonden, Egentliga Finlands NTM-central



Vi vill även tacka elevrådet vid Godby högstadieskola som har fungerat som smakpanel vid utveckling av recepten samt kökspersonalen som deltog i utvecklingen och gav konstruktiv feedback under processen.

SAMMANFATTNING

Outnyttjad vildfisk (även kallad smarhfisk), såsom till exempel id, nors och strömming är en av de mest hållbara proteinkällorna vi kan använda. Den offentliga måltiden är en potentiell marknad för dessa fiskarter eftersom efterfrågan på förmånlig fisk är hög. Inom projektet *Små fiskar övertar storkök* har vi ordnat inspirationsdagar och rundabordsamtal för storkökspersonal, fiskare, förädlare och andra aktörer i branschen, för att tydliggöra hela kedjan från hav till bord. Eftersom vi tidigare konstaterat att det finns behov av mer kunskap och inspiration om hur man utnyttjar smarhfisk i storköken har vi framställt ett recepthäfte anpassat till storkök. Under processens gång har vi provlagat recepten i storköken och låtit skolbarn utvärdera rätterna. Vi har dessutom spridit kunskap om smarhfisken till allmänheten genom medverkan på olika evenemang, poddar, tidningsartiklar, sociala medier och radio. Avslutningsvis kan vi konstatera att genom ökad kunskap och produktutveckling kommer smartfisken till slut nå konsumenten. Därför måste vi fortsätta arbetet och att göra det tillsammans med storköken ger oss möjligheter att påverka många på en gång!

BAKGRUND OCH UTGÅNGSLÄGE

Genomsnittsfinländaren konsumerade 13,7 kilo fisk år 2020, varav största delen var importerad odlad lax och på andra plats inhemsk odlad regnbågsforell. Den vilt fångade inhemska smarthfisken, alltså fiskarter som är underutnyttjade, glöms ofta bort, trots att fisket av dessa arter är ett utmärkt sätt att minska övergödningen i vårt inlandhav Östersjön. När vi väljer närfångad fisk stöder vi dessutom det lokala fisket.

Övergödningen är det största och mest synliga miljöproblemet i Östersjön. Trots att utsläppen av näringsämnen som övergöder havet har halverats sedan 1980-talet lider Östersjön fortfarande av synliga tecken på övergödning såsom stora områden med cyanobakterier, eller i vardagligt tal blågröna algbloomingar, grumligt vatten, slemmiga stränder och syresvinn nära havsbotten. Till följd av övergödningen finns det idag allt mer mörtfisk i Östersjön. Dessa fiskar bidrar till mer näringsämnen i havet, främst i form av kväve och fosfor. Kväve och fosfor bidrar i sin tur till mer blågröna alger. Ett gram fosfor skapar ett kilogram blågröna alger. Ett kilogram mört innehåller åtta gram fosfor. Det betyder att ett kilogram mört som fiskas upp ur havet avlägsnar åtta kilogram blågröna alger. Därför är fiske av vildfiskar, och främst mörtfiskar som inte är rovfiskar, det enklaste sättet att rena Östersjön.

Begreppet "smarthfisk" myntades av Marthaförbundet i samband med projektet Fisk – ett smart(h) val! och innefattar alla outnyttjade fiskarter. Att äta smarthfisk är klimatsmart eftersom det är en proteinkälla med ett minimalt ekologiskt fotavtryck.

Begreppet smarthfisk inbegriper dessutom:

- närfångad fisk av lokala fiskbestånd
- korta transportsträckor
- ett fiske med passiva redskap (t.ex. nät, ryssjor, burar och krokar) .

**Vadå
smarthfisk?**

Smarthfisk innebär de outnyttjade fiskarter som finns i våra vattendrag. Alltså till exempel mört, braxen, id, nors och hornsimpa.

Vi behöver jobba med hela kedjan från hav till bord för att vi ska få ut outnyttjade fiskarter till konsument.



Attityder till outnyttjade fiskarter är på väg att förändras och fler och fler konsumenter blir upplysta om de fördelar konsumtionen av smarthfisk för med sig. Det arbete som gjorts under flera års tid börjar bära frukt och fisken har på sina håll hittat sin väg till fiskdiskar och restauranger. Nationella projekt har under flera år jobbat för att öka användningen av outnyttjade fiskarter, men det fanns ett behov av att ta ner informationen från tidigare forskningsprojekt till en konkret nivå för att kunna se förändringar i konsumtionen av inhemsk fisk.

Vi ansåg att ett strategiskt sätt att öka konsumtionen av smarthfisk var att involvera storköken, med fokus på skolköken. En ökad användning av smarthfisk i bara några fåtal storkök kunde göra stor skillnad för den inhemska fiskenäringen. Även klimatpåverkan/ avtrycket? (samma term överallt) kunde då minska från den offentliga måltiden eftersom fisken är närfångad av lokala fiskbestånd

Genom projektet ”Små fiskar övertar storkök” ville Marthaförbundet öka användningen av småströmming, nors och id i storköken. Orsaken till att vi valde dessa arter är att vi såg att de hade stor potential att komma in i den offentliga måltiden. Av den strömming som fångas i Finland blir endast 3 procent mat för oss människor, resten används till djurfoder. Av de flera hundra ton nors som fiskas under den korta, men mycket intensiva säsongen exporteras majoriteten till andra delar av Europa där den anses vara en delikatess. Id har traditionellt sett varit en viktig beståndsdel i det finska fisket, men på senare tid har konsumenterna tappat intresse för fisken. Den är dock en god matfisk som är mild i smaken och som tack vare sin storlek ger mera kött än andra mörtfiskar. Gemensamt för ovanstående fiskarter är också att de är förmånliga, vilket är en fördel på storköksmarknaden.

För att få in dessa fiskarter i storköken ansåg vi att det krävs samarbete i hela kedjan från hav till bord. Vi ville involvera allt från yrkesfiskare, fiskförädlare, rektorer, ansvariga upphandlare till kökspersonal. Eftersom grunden för våra framtida matvanor läggs redan under uppväxten ville vi se att fisken tillreds på ett sätt som passar även den unga generationen. Dels ville vi få benen i ätbar form, dels skulle maten passa de ungas smaklökar.

PROJEKTETS GENOMFÖRANDE

Projektet har genomförts utgående ifrån den plan vi skapade vid projektets start. Bortsett från några små ändringar har planen kunnat följas under hela projektperioden.

PROJEKTETS INITIALA TIDSPLAN

Mars 2021

- Strömmingsvecka tillsammans med Michael Björklund.

Maj/juni 2021

- Idvecka
- Ta fram recept för storhushåll - resurs behövs
- Om vi får komma in i till skolor så går vi in för att ordna fisklektioner i några pilotskolor
- Mässa: fiskets dag Vasa

Våren 2022

- Utgående från resultaten under 2022 så körs konceptet ut på bredare front
- Strömmingsvecka i mars
- Norsvecka i april
- Idvecka i maj

Januari/februari 2021

- Hitta 2-3 pilotkök
- Träff med Michael Björklund för att se över strömningen och nors på Polarfilé.

April 2021

- Norsvecka
- Ta fram recept som passar storkök och deras utrustning - resurs behövs

Hösten 2021

- Diskussionstillfälle med alla led från hav till bord – hur få logistiken att rulla
- Utbildning av kökspersonal ev tillsammans med YA

Hösten 2022

- *Projektet beviljades förlängning våren 2022. Fler rundabordssamtal samt slutförande av recepthäftet för storkök planerades för hösten 2022*

Projektets genomförande

Projektet har utgått från planen och samarbete med storkök utformades i ett tidigt skede. Vi har samarbetat med Oravais centrumskolas kök (Vörå kommun), Solsidans kök (Korsholms kommun) och Polarfilés kök för att ta fram nya recept och produkter. Här har vi även kunnat testa produkterna i en verklig miljö genom att erbjuda maten som lunch åt både barn och åldringar. Samarbetet med Michael Björklund blev inte lika starkt som vi hade hoppats på, men tillsammans med projektet Inspirerad fisk i storkök kunde vi få Björklund till Österbotten, där han gav ett inspirationstal åt storkökskockarna i Närpes. Fiskets dag 2021 ordnades digitalt på grund av coronaläget, vilket skapade några hinder under hela 2021. De aktiviteter som hade planerats för hösten 2021 flyttades till 2022 då coronaläget hade lättat. På grund av denna försening kunde inte projektet utvidgas till nya kök under 2022, utan istället satsade vi på att jobba vidare med de samarbeten vi skapat under 2020-21. Harriet Strandvik togs in i projektet under 2022 som extra resurs för att utveckla nya recept som skulle användas i recepthäftet.

Organisering av projektarbetet

En förlängning av projektet gjordes våren 2022. Projektet förlängdes till den 31 oktober 2022. Ekologirådgivare Anita Storm fungerade som projektledare 1.10.2020-31.1.2022 och hushållsrådgivare Sandra Mellberg tog över 1.2.2022 och fortsatte som projektledare fram till projektets slut 31.10.2022.

Samarbetspartners

Oravais centrumskola (Vörå kommun), Solsidans matservice (Korsholms kommun), Harriet Strandvik (mathantverksföretagare på Åland), Polarfilé, projektet Smartfiskens historiska perspektiv samt projektet Inspirerad fisk i storkök. Även yrkesfiskare, förädlare, fiskhandlare och kökspersonal har involverats under hela processens gång. Projektet har inte innefattat någon styrgrupp, men vägledning har getts av kollegiet på Marthaförbundet.

Det är lite obehagligt att äta ryggraden. De

”

övriga benen går bra.

– Elev i klass 4 som provsmakade nors

Provlagning samt servering av nya recept på id, nors och strömning i storkök

- Stekt nors på Oravais centrumskola (200 portioner)
- Nors i ugn på Oravais centrumskola (200 portioner)
- Stekt nors på Solsidans kök i Korsholm (500 portioner)
- Strömning på Oravais centrumskola (200 portioner)
- Provlagning av nya fiskprodukter i köket på Polarfilé i Nämptnäs i samarbete med projektet Inspirerad fisk i storkök och Polarfilé. Vi lagade fisknuggets, asiatiska strömmingsbullar (med och utan skinn), fiskfärslimpa och fiskbiffar.

Recepthäfte

Ett recepthäfte riktat till storkökskockar har tagits fram och tryckts upp i 100 exemplar. I den finns åtta recept som utgår från nors, strömning och id (1 recept på nors, 3 på strömning och 4 på id). Recepthäftet har skickats ut till xx tillredningskök i Österbotten. Dessa kök tillverkar totalt xxxx portioner.

Skanna koden



Inspirationsdagar

- 6.5.2022 Inspirationsdag för storkökspersonal i Närpes, under ledning av projektet ”Inspirerad fisk i storkök”. Under tillfället gav Michael Björklund ett inspirationstal och vi bjöd på de fiskprodukter som tidigare testats i Polarfilés provkök. Produkterna fisknuggets, fiskfärsbiffar, fiskfärslimpa och asiatiska strömmingsbullar godkändes av storkökspersonalenn och tyckte att fisknuggeten skulle passa bäst åt skolbarnen, medan fiskfärslimpan ansågs vara bättre lämpad för den äldre generationen. Tillfället hade 25 deltagare.
- 15.9.2022 Inspirationsdag för storkökspersonal i Vörå kommun där 15 storkökskockar deltog. Fokus på tillredning av nors och id. Vi lagade asiatiska fiskbullar, stekt nors, wraps på idfärsbiffar och idwallenbergare.

Poddar

En smarthfispodd har spelats in i samarbete med Ekofastapodden. Inspelningen finns i Ekofastans kanaler. I podden diskuterades vikten av att ta tillvara smarthfisk och dess rom. Ekologirådgivare Anita Storm gav tips om många smarriga rätter på smarthfisk. Projektet synliggjordes också i podden. Podden hade 251 lyssningar 20.10.2022.

Lyssna på avsnittet



Vi har jobbat med flera aktörer i hela kedjan från hav till bord för att få in mer id, nors och strömning i den offentliga måltiden. Vi har under hela projektiden varit synliga på evenemang i Österbotten samt i media, för att också föra fram kunskapen kring dessa fiskarter till allmänheten.

Rundabordssamtal

- 25.4.2022 Diskussion med fiskare, fiskförädlare, fiskhandlare, storkökspersonal och kosthållschefer i Larsmo. Aktörer från Nykarleby, Larsmo, Pedersöre och Jakobstad (11 deltagare).
- Processen av en ny storköksprodukt har satts igång, vilket är ett direkt resultat av mötet med de olika aktörerna under denna träff.
- 14.9.2022 Diskussion med fiskare, fiskhandlare, storkökspersonal och kosthållschefer i Vasa. Aktörer från Vasa, Korsholm och Malax (13 deltagare).
 - Efter det här tillfället har nya fiskfärsbiffar testats på skolbarn i Övermalax skola (åk 1-6) och de uppskattades lika mycket som befintliga fiskrätter som finns på skolans matsedel.

Hantering av fisk

26-28.4.2021 Vikinga lågstadieskola har varit med och rensat nors.

- Flera föräldrar var i kontakt och frågade om panering osv, samt gav feedback att barnet hade hatat fisk innan tillfället och nu ville hen börja fiska.

Provsmakning

- Under projektets gång har barn- och ungdomspaneler i Vasa, Oravais och Åland varit med och testat de recept som tagits fram inom projektet.
 - Efter att barnen hade smakat på nors i Oravais centrumskola fick de svara på en enkät om hur de upplevde norsen som matfisk. Under dagen smakade 170 elever på norsen och 2/3 av barnen som svarade på enkäten i Oravais centrumskola tyckte att norsen var god.
- ”Det är lite obehagligt att äta ryggraden. De övriga benen går bra” – elev i klass 4
- ”Det här är godare än vad jag väntat mig” – elev i klass 4
- På Åland har ungdomarna i elevrådet i Godby skola tagit del av de recept som Harriet Strandvik tog fram till recepthäftet. De fyra fiskrätter som godkändes av den panelen togs med till recepthäftet som sedan skickades ut till tillredningsköken i Österbotten.
- I Vasa fick barnen i Viking skola bedöma norsen som tillagades under ett hanteringstillfälle i april 2021. Den visade sig vara en positiv överraskning för många av barnen.

110

storkökskockar och köksbiträden har nåtts genom inspirationsdagar, rundabordssamtal och utskick av recepthäfte.

1100

portioner som gjorts enligt projektets innovativa recept har serverats åt både barn och äldre.

Synlighet på evenemang

- Via de evenemang vi medverkat på har vi nått ut med vår kunskap om smarthfisk till 7190 personer:
- 12.6.2021 Medverkan i paneldiskussion på Fiskets dag som ordnades digitalt
- 23.4.2022 Norsstekning med provsmakning på Marthaförbundets årsmöte i Nykarleby (220 deltagare)
- 11.6.2022 Norsstekning med provsmakning på Strömsö öppet hus (4200 deltagare)
- 10.9.2022 Medverkan på Sik- och strömmingsmarknad i Vasa (2500 deltagare)
- 25.9.2022 Materialutdelning på Fiskets dag för barn och ungdomar i Malax, genom samarbete med projektet ”Smartfiskens historiska perspektiv” (270 deltagare)

Synlighet i media

Tv-inspelningar:

- 13.2.2021 Tema Nors på Strömsö: Kenny Sundqvist från restaurang Loftet var med och tillagade nors på Strömsö och Marthaförbundet jobbade hårt för att sprida kunskap och se till att nors skulle finnas tillgänglig i landets fiskdiskar efter programmet.
 - kontakt med fiskhandlare för att se till att det finns nors att tillgå i samband med att programmet sänds.
 - kontakt med restaurangägare för att se till att det finns nors på menyn i samband med att programmet sänds
- 25.2.2021 Malax-tv spelade in norstillredning i Oravais centrumskola

Artiklar:

- 26.2.2021 Artikel om Marthaförbundets norssatsning samt notis till Österbottens Fiskarpost (nr 1/2021)
- 26.2.2021 Vasabladet gjorde artikel om nors till storkök i Oravais centrumskola
- 22.4.2021 Artikel om norsfrossan i Vasabladet

Radio:

- 26.2 Små fiskar och historiska recept - två projekt slår ett slag för att öka konsumtionen av lokalt fångad fisk, direktsänd radio i Radio Vega Österbotten, länk: <https://arenan.yle.fi/poddar/1-50776263>

Sociala medier:

- 23.4 Norsfrossa – Marthaförbundet uppmanade sina följare att delta i norsfrossa. En matlagningskurs om hur man tillreder nors ordnades online och genom samarbete med fiskhandlare kunde allmänheten köpa nors till tillfället
- 13.5 Ids du – kampanj med id. Marthaförbundet tillredde id via Facebook live tillsammans med Vänstugan Primula och kalaruoka.fi. (19 deltagare på FB liven)

7190

personer har tagit del av vår kunskap på olika evenemang runt om i Österbotten.

ANALYS OCH EFFEKTER AV RESULTATEN

Det finns intresse bland storkökspersonal att ta in den inhemska fisken i köken. De kockar Marthaförbundet har träffat under projektets gång skulle gärna servera inhemsk fisk till deras kunder, men tyvärr finns det några hinder:

1. Att få den tillredd på ett sätt som är till belåtenhet för barnen.
2. Att få in produkter till ett rimligt pris.
3. Att få in förädlade produkter som är lätta att använda och går snabbt att tillreda.

Många storkökskockar har kommit fram att det är omotiverande att laga mat om barnen inte äter upp den. Det tär på kockens yrkesstolthet. Det är också mycket viktigt att höra barnens åsikter kring maten som lagas eftersom barn och vuxna kan ha mycket olika preferenser. Under två tillfällen har endast vuxna smakat på de fiskprodukter och recept som tagits fram och utvärderats inom projektet. Det skulle ha varit bra att även involvera barnen som smakpanel vid dessa tillfällen. Å andra sidan har också många barn och ungdomar varit med och fungerat som smakpaneler under projektets gång, i skolor och på mässor.

Vi vill också lyfta fram att det är viktigt att involvera storkökskocken när en ny produkt eller ett recept tas fram eftersom de kommer med viktiga synpunkter som måste tas i beaktande vid tillagnings- och serveringsprocessen. De har också bäst koll på vilka allergener som behöver undvikas för att en produkt ska passa så många som möjligt. Därför har rundabordssamtalen varit mycket givande tillfällen. Där har storkökskockar, kosthållschefer, fiskare och fiskhandlare fått komma fram med viktiga synpunkter gällande nya fiskprodukter och recept. Dessutom har vi via dessa diskussioner förtydligat produktionskedjan från hav till bord. Det har gett deltagarna ett nätverk för framtida utvecklingssamarbete.



Uppslag från
recepthäftet

Under projektets gång har såväl möjligheter som hinder med att få in mer inhemska fisk i storköken framkommit. De mest allmänna punkterna presenteras nedan:

Möjligheter:

- Börja servera fisk från låg ålder – hemma, på dagis och på lågstadiet.
- Temadagar - På dagis och i skolorna där barnen får vara med.
 - T.ex. steka fisk på Muurikka på skolgården.
- Fiskfärs - lätt att använda och en förmånlig produkt! Blanda in färs av smartfisk i befintliga rätter som är omtyckta bland kunderna (t.ex. idfärs i en låda med kallrökt lax).
- Gör fisken trendig! Till exempel genom att involvera influencers. Betala så kallade fiskeambassadörer för att lyfta smartfisken. De kunde på samma gång lyfta vikten av lokal mat. Eftersom det är svårt att få tag på smartfisk kan det idag vara utmanade att testa på alla våra inhemska fiskarter. Någon måste starta trenden. Marknaden skapar efterfrågan som i sin tur höjer priset på produkten.

Hinder:

- Otillräcklig ersättning för fiskaren.
- Tillgång på råvara som delvis beror på skarv- och sälproblem. Den offentliga måltiden kräver stora mängder fisk på en gång.
- Brist på faciliteter och utrustning som kan hantera små fiskar på ett lönsamt sätt och som kan skapa nya färdiga produkter
- Attityder. Svårt att övertyga äldre barn att fisk är gott. De har redan skapat sina matpreferenser. Viktigt att börja smaka på fisk i unga år. Även hemmens positiva attityd till fisk viktig att ta i beaktande.
- Förädlingsgrad på råvara. Storköken har inte resurser att hantera fisken, utan behöver ett hel- eller halvfabrikat.
- Brist på personal (både i köken och i fiskförädlingen).
- Okunskap om hantering/tillverkning av smartfisk (både i köken och i fiskförädlingen)
- Pris. Fisken har ofta ett för högt pris för storköken, samtidigt som den enskilda fiskaren får alldeles för lite pengar för sitt arbete.
- Okunskap om fiskarnas olika säsonger.

Ett resultat som vi hoppas kommer tjäna storkökskockar i många år framöver har varit recepthäftet som togs fram under hösten 2022. Eftersom vi märkte att kunskap och inspiration var något som efterfrågades av köken tog vi fram ett konkret verktyg som skulle svara på det behovet. Med hjälp av häftet kommer vi kunna bidra till innovativa fiskrätter och ny inspiration.

En uppföljning av användningen av det recepthäftet som producerats inom projektet kommer göras ca 1 år efter avslutat projekt.

HUR SKA VI FORTSÄTTA?

Smakpreferenser och matvanor utvecklas tidigt och dessa följer med ända in till vuxen ålder. Därför är det viktigt att styra matvanorna redan i barndomen. Barnet tar modell av den vuxna och de vuxnas värderingar och inställning till maten påverkar barnets relation till maten senare i livet. Genom att kontinuerligt smaka på nya fiskrätter sätter vi grunden för en högre fiskkonsumtion senare i livet. Genom att smaka lär vi oss att äta även de okända fiskarterna. Då inhemsk fisk serveras på daghem och i skolan ges barnen ett ypperligt tillfälle att bekanta sig med fisk och ju tidigare barnet introduceras för fisken, desto större genomslagskraft har den på attityden senare i livet.

När vi beaktar dagens miljökris lever vi nu i en brytningsfas där vi försöker anpassa våra mer ohållbara matvanor till en mer hållbar diet, vilket innebär en livsmedelsproduktion som lever i samverkan med naturen. Det här gäller inte minst den offentliga måltiden där nya miljösatser och rekommendationer om hållbar mat kontinuerligt drivs framåt. Detta syns i bland annat nya kommunala miljöstrategier samt projektsatser för att öka andelen vegetabilier i den offentliga måltiden. Vi har redan konstaterat att inhemsk vild fisk är en hållbar råvara ur miljösynpunkt. Fisk är dessutom ett nyttigt livsmedel ur ett hälsoperspektiv och innehåller många fettsyror och mineraler vi annars får för lite av. Därför måste vi inkludera alla våra inhemska vilda fiskarter i den offentliga måltiden även i framtiden och inte stirra oss blinda på enbart växtproteiner. Fiskarna – och i synnerhet smartfiskarna – är en oerhörd resurs som idag inte används så mycket som den borde.

Genom ökad kunskap och produktutveckling kan smartfisken nå konsumenten. Marthaförbundet kommer fortsätta sprida kunskap om våra utnyttjade fiskarter och jobba för ökad synlighet för smartfiskarna. Vi uppmuntrar även till att stöda lokala fiskare i deras arbete samt fiskförädlare i deras produktutveckling. Därtill hoppas vi kunna öka motivationen för restauranger att servera smartfisk på menyerna. Slutligen måste vi även jobba mer med hemmen. Hemmet är den absolut största attitydpåverkaren och om den närmsta familjen är positivt inställd till fisk kommer troligen även barnet att växa upp med samma inställning. Är föräldrarna positivt inställda till maten som serveras i skolan kommer troligen barnet också vara det. Efterfrågans genomslagskraft blir också större ifall vi jobbar med alla kedjor samtidigt. Det innebär alltså fiskare, förädlare, butik samt konsumenten, alltså storkök (både inom den offentliga måltiden och övriga restauranger) och hemmen. Eftersom efterfrågan då kan mötas vartefter den ökar.

EKONOMISKT UTFALL

Projektets ekonomiska utfall hittas i tabellen nedan.
Resultatet presenteras per kostnadsslag enligt faktiska kostnader.

Finlands svenska Marthaförbund rf	
Små fiskar övertar storkök 1.9.2020-31.10.2022	
Kostnadsslag	Utfall (€)
Personalkostnader	24 450
Resekostnader	2863
Hyror	1124
Övriga kostnader	7894
Schablonbelopp	3668
Kostnader sammanlagt:	39 999

KÄLLOR & BILAGOR

- Naturresursinstitutet
 - luke.fi
- Institutet för hälsa och välfärd
 - Tillsammans kring matbordet, 2019
- Rundradion Ab
 - yle.fi

Bilaga 1: Anteckningar från rundabordsamtal i Larsmo (25.4.2022)

Bilaga 2: Anteckningar från rundabordsamtal i Vasa (14.9.2022)

Bilaga 3: Recepthäfte: https://issuu.com/marthaforbundet/docs/martha_receptha_fte-sidor