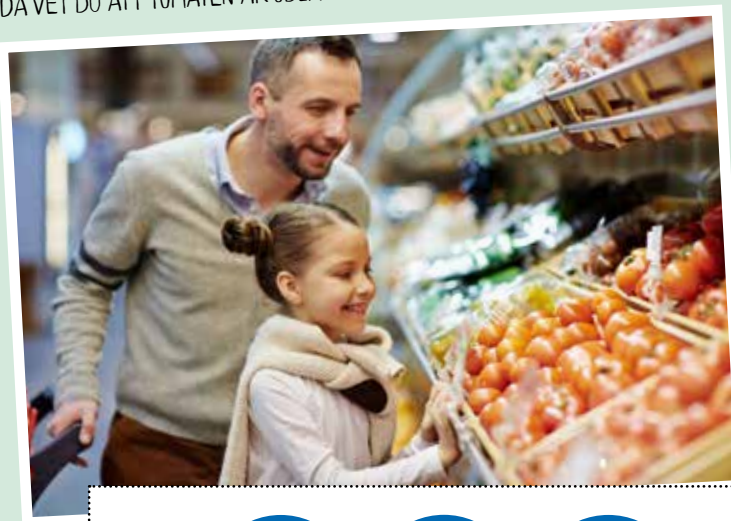




**FRÅN  
SVERIGE**

MED KÄRLEK TILL  
SVENSKA TOMATER

TITTA EFTER URSPRUNGSMÄRKNINGEN FRÅN SVERIGE!  
DÅ VET DU ATT TOMATEN ÄR ODLAD OCH KONTROLLERAD I SVERIGE.



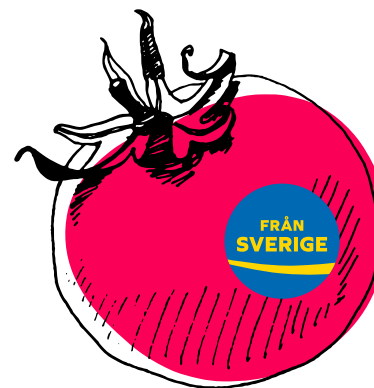
### Ursprungsmärkning för svenska produkter

Ursprungsmärkningen möter den ökade efterfrågan på svenska varor och gör det enklare att se varans ursprung.

#### URSPRUNGSMÄRKNINGENS KRITERIER

1. Alla djur är födda, uppfödda och slaktade i Sverige.
2. Odling har skett i Sverige.
3. All förädling samt förpackning har gjorts i Sverige.
4. Kött, mjölk, ägg, fisk, skaldjur och fågel är alltid utan undantag svenskt. Det gäller även varor med fler än en ingrediens, som korv eller fruktyoghurt.
5. För en vara med flera ingredienser gäller särskilda regler. Müsli, fruktyoghurt eller en kanelbulle kan därför innehålla russin, mango eller kanel även om det inte kommer från Sverige.

Hela regelverket hittar du på [fransverige.se](http://fransverige.se)



### FRÅGA EFTER SVENSKA TOMATER NÄR DU HANDLAR NÄSTA GÅNG

Det händer mycket i den svenska tomatodlingen. Odlingssätten förfinas och utbudet ökar hela tiden för att möta kundernas önskemål vad gäller sorter, smaker och användningsområden.

Tomater är den överlägset mest populära grönsaken hos svenska folket. En tredjedel av alla svenskar äter tomat i stort sett dagligen och vi äter ungefär 10 kg per person och år.

Men idag är knappt två av tio tomater som äts i Sverige svenska. Det gör å andra sidan att det finns en fantastisk potential för en ökad försäljning av svenska tomater.

Vi har mycket goda förutsättningar för odling av tomater i Sverige. Vi har bra tillgång till vatten. Det nordiska klimatet bidrar till tomaternas mognadsutveckling och de olika klimatförutsättningarna runt om i Sverige ger de många olika sorterna sin unika sötma och syra.

Dagens konsumenter vill veta varifrån maten kommer och många väljer mat som producerats i Sverige. Ursprungsmärkningen Från Sverige betyder att de livsmedel och råvaror som bär märket har producerats i Sverige och uppfyller kriterierna för märket.

Titta efter märket när du handlar nästa gång, så blir det enklare att göra medvetna val. Och fråga gärna efter svenska tomater i butiken!

I den här broschyren presenterar vi några av de tomatersorter som ofta finns i matbutikerna. Läs också om den svenska odlingen, möt odlare och ta del av kunskap och låt dig inspireras av nya läckra recept med tomater i.

I SAMARBETE MED

odlarna.se



TRÄDGÅRD



SÄSONGENS  
Basta  
FRÅN SVERIGES ODLARE



UTMÄRKT  
GOTT

## HÅLLBARA SVENSKA TOMATER

Svensk tomatodling har utvecklats i rask takt under senare år. I inget annat land med uppvärmda växthus har utvecklingen mot förnybar energi gått så snabbt och så långt som i Sverige.

Växthusen är energieffektiva och mer än 90 procent av odlingarna värms av förnybar energi – flis, pellets och jordvärme – alternativt spillvärme från annan industri.

Växthusen har också recirkulerande system för vatten och växtnäring och släpper med andra ord inte ut något till omgivande miljö och vattendrag.

Tomatodlarna i Sverige använder biologiska metoder i sin odling, till exempel nyttoinsekter för bekämpning av skadedjur och humlor som sköter pollinering.

Vatten är en viktig förutsättning för all tomatodling. Vår tillgång till vatten av hög kvalitet är god, jämfört med många andra länder där vatten-

tillgångarna är begränsade.

Med europeiska mått mätt är den svenska odlingen liten, knappt en procent av de holländska och spanska odlingarna.

I Sverige odlas tomater på en totalyta om cirka 300 000 kvadratmeter.

Tomatodlingarna ligger främst i Skåne och Blekinge men odlingar finns också i Mellansverige och upp till Kalix i norra Sverige.

På ungefär halva ytan odlas vanliga röda runda tomater och på resterande yta specialtomater, inklusive kvisttomat. Totalt skördas cirka 15 000 ton\*) tomater om året.

\*) Marknadsöversikt 2016 SJV

## Svenska tomater i siffror:

- Svenska kvisttomater är en växande trend.
- Vi äter cirka 10 kg tomater per person och år.
- Drygt 90 % av växthusen drivs med förnybar energi.
- Svenska tomater har 15 % av marknaden, det vill säga knappt två av tio tomater som vi äter i Sverige är svenska.

Källa: LRF Trädgård

### Gott innehåll

Tomaten har ett rikt innehåll av vitamin C, folsyra och andra antioxidanter som karotenoider, framförallt lykopen, men även betakaroten och lutein.

I olika studier har karotenoider visats ha en koppling till minskad risk för olika cancerformer och hjärt- och kärlsjukdomar.

Tomater består av cirka 95 procent vatten och har ett lågt kaloriinnehåll, bara 17,5 kcal per 100 gram. Den låga energitätheten gör att tomater är en perfekt del av vardagsmaten.

Små tomater har en mer koncentrerad smak än stora. Även när det gäller fasthet varierar det mellan sorterna, från krispiga till mer mjuka.

### Hållbara tomatodlingar

Tomatodlingarna är certifierade enligt till exempel IP Sigill Frukt och Grönt. Det innebär att alla odlare måste följa ett detaljerat regelverk för att säkerställa hög livsmedelssäkerhet och låg påverkan på miljön. Att reglerna följs kontrolleras av oberoende certifieringsföretag.

Dessutom är det flera tomatodlare som är certifierade enligt IP-standardens Sigillnivå med tillval Klimatcertifiering.

UTAN HUMLOR BLIR  
DET INGA TOMATER.



För bästa smakupplevelse, förvara alltid tomater i rumstemperatur. Aldrig i kyl eller i sval.

### Visste du att:

- Humlorna pollinerar tomatblommorna, vilket är en förutsättning för att tomaterna ska skapas.
- Alla svenska odlare använder biologiska odlingsmetoder, det innebär att nyttiga insekter används för biologisk bekämpning av skadedjur.
- Allt vatten i odlingarna cirkuleras och regnvattnet tillvaratas i bassänger och renas för bevattning. Dessutom används precisionsbevattning för att minska användningen av vatten.



# TOMATEN LYFTER FRAM OCH FÖRSTÄRKER ANDRA SMAKER.



## ETT URVAL SVENSKODLADE TOMATSORTER

De svenska tomaterna delas in i vanliga runda, röda tomater, kvisttomater och specialtomater. Varje sort och typ har sin egen smak och karaktär, med olika sötma och syra.



Annamay

### Kvisttomater

Det finns flera storlekar på kvisttomaterna, allt från små körsbärstomater till stora röda runda. En kvisttomat har förmågan att hålla kvar alla tomater på kvisten till första och sista tomaten har mognat. Exempel är Annamay och Clodano. Kvisttomaterna finns i storlekar mellan 15–130 gram.

### Specialtomater

Specialtomaterna är oftast små tomater i storleken 20–30 gram. De finns i olika färger, former och olika sorters sötma, till exempel Minikumato, Zebrino, Angelle samt cocktailtomater av många olika slag. Här ingår även stora tomater med udda former, till exempel Coeur de boeuf.



Zebrino

DET FINNS ETT ÖKAT  
INTRESSE FÖR SPECIAL-  
TOMATERNA – BÅDE  
FÖR DESS FÄRG OCH  
FORM MEN ÄVEN  
DESS SMAK!



Coeur de boeuf



### Den svenska runda, röda tomaten

Den svenska runda, röda tomaten säljs i lösvikt under säsong, från mars till november. Sorterna kan variera mellan olika delar av Sverige, eftersom odlare och odlingsförhållanden påverkar vilka sorter som väljs. En vanlig röd rund tomat har storleken 80–110 gram. Exempel på sorter av den runda röda tomaten: Arvento, Elanto, Flavance och Maranello.



Orangino

### Året runt-tomater

Ett välkommet initiativ är året runt-tomaterna, som tack vare nya odlingsmetoder gör det möjligt att odla svenska tomater även vintertid. Det handlar om att tomaterna i växthusodlingarna belyses under den mörka årstiden. Svenska året runt-tomater är något som allt mer efterfrågas av konsumenterna. Exempel på svenska året runt-tomater är San Marzano och de vanliga svenska röda, runda.

### Kärt barn har många namn

Tomatplantan kom troligen till Europa i samband med en expedition till Mexiko på 1500-talet. I Italien fick tomaten namnet pomo d'oro (guldäpple). I Sverige omnämns tomaten först gången i mitten av 1800-talet. Då kallades tomaten för kärleksäpple och ansågs vara ett afrodisiakum.

### Lyfter och förstärker andra smaker

Tomater är rika på umami, en av de fem grundsmakerna. Umamismak är fyllig och kanske lite buljongaktig. En av fördelarna med umamismak är att den lyfter och förstärker andra smaker.

Tomater passar till exempel mycket bra med basilika, vitlök och persilja. Tomaterna gifter sig också smakmässigt mycket bra med vanilj, ingefära och fänkål.



# DE SVENSKA TOMATERNAS KLASSRESA

I framtiden kommer vi att prata mycket mer om tomatsorternas smakprofiler och vilken tomat som passar till vilket tillfälle, menar Sara Berger, vd, SydGrönt.

– Den svenska konsumtionen av tomater har legat mer eller mindre stabilt de senaste åren. Den stora utvecklingen har handlat om skiftet mot mer odling av specialtomater och ett ökat intresse för olika varianter och smakprofiler på tomater, säger Sara Berger, vd, SydGrönt.

– Tomater har gjort en stor resa de senaste tio åren, liknande den som vi ser i många andra stora kategorier som kaffe, olivolja och äpplen. Det innebär att våra konsumenter har börjat intressera sig allt mer för olika former och smakprofiler på tomater. Framtiden kommer troligen att handla om ännu mer differentiering och ett stort intresse kring vilken tomat som passar till vilket tillfälle, säger Sara Berger.

Svenska tomater står för ungefär 15 procent av svenskarnas totala konsumtion av tomater.

– Ja, majoriteten av tomaterna vi äter i Sverige är importerade. Vi har länge haft en väldigt tydlig säsong för svenska tomater, men de senaste åren har intresset för året runt-produktion startat så smått även i Sverige.

Det finns många skäl till att köpa svenska tomater, menar Sara Berger.

– Smaken är, enligt konsumentstudier, det som är den viktigaste anledningen till att köpa svensk. Eftersom det är kort transport till konsumenten får tomaterna mogna längre på plantan, vilket är positivt för både smaken och näringsinnehållet.

Men det finns också många goda argument för svenska tomater relaterade till miljö och hållbarhet.

– Ja, det finns ett långtgående miljötank hos svenska tomatodlare – mer än 90 procent av odlingarna använder sig av förnybar energi. Våra

odlare har kommit så långt att mer än 96 procent av odlingen sker med förnybar energi. Det är vi stolta över, säger Sara Berger.

För att spara energi används dessutom energiväv på nätterna för att bevara värmen i växthusen. I tomatodlingar används idag mindre mängder vatten, tack vare droppbevattning, cirkulära system och uppsamling av regnvatten.

Sara Berger är övertygad om att det finns stor potential för en utökad svensk tomatodling.

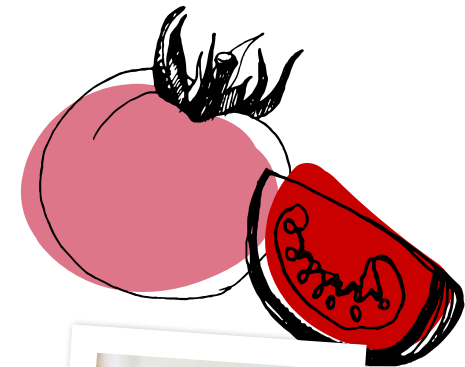
– Miljö- och hållbarhetsargument blir allt viktigare för oss konsumenter. Det spelar roll att det är en kort väg till butiken och svenska odlare börjar alltmer lyfta fram sina klimatcertifieringar.

– Tomaten är den mest importerade grönsaken i Sverige idag och står för mer än hälften av all import av grönsaker. Jag tror det finns mycket att göra för att lyfta svensk tomatodling ytterligare. Ett sätt att göra det är att

förlänga säsongerna. Finland har ju länge varit ett föregångsland gällande belyst produktion på vinterhalvåret.

– Tittar man på vårt grannland så är det lätt att inspireras av förlängda odlingssäsonger och en ökad andel sålda svenska tomater. Vi har nu en större odlare som de senaste åren i liten skala har en belyst odling för att kunna leverera tomater även på vintern.

– Extra roligt är det om året runt-odlingen tar fart ordentligt så att det är naturligt att det finns ett utbud av svenska tomater året om.



”Jag tror det finns mycket att göra för att lyfta svensk tomatodling ytterligare. Ett sätt att göra det är att förlänga säsongerna.”



”Våra odlare har kommit så långt att mer än 96 procent av odlingen sker med förnybar energi. Det är vi stolta över.”

Sara Berger är vd på SydGrönt, en ekonomisk förening, som utvecklar, säljer och distribuerar svenskproducerad frukt och grönsaker. SydGrönt ägs gemensamt av ett 70-tal svenska odlare.



Möt tomatodlarna Anette och Peter van Schie som odlar kvisttomater på Gällenas gård på en udde vid Vänern.

– Vi vill att vårt odlande ska vara miljövänligt och använder miljöcertifierad växtnäring, värmer med flis, odlar i kokosfiber och recirkulerar vattnet i växthuset.

## KVISTTOMATER MED MER SMAK OCH AROM

– Smak är viktigt för oss, därför odlar vi inga produktionskanoner utan noga utvalda sorter, säger Peter van Schie. De ska smaka av sommar och mer. Dessutom odlar vi på ett sätt som främjar smak.

– Vi har specialiserat oss på kvisttomater eftersom de sitter kvar längre på plantan och samlar på sig mer smak och nyttigheter, säger Anette van Schie. Vår huvudsort är en mörkröd och smakrik medelstor kvisttomat full med antioxidanter och andra nyttigheter.

Peter är tredje generationens tomatodlare och Anette är dotter till en potatisodlare. Båda är hortonomer, experter på trädgårdsvetenskap, med kunskap och erfarenheter inom den gröna sektorn från både Holland och Sverige.

2012 byggde familjen sitt första växthus på 300 m<sup>2</sup> där de odlade kvisttomater, gurka, aubergine och spetspaprika. 2016 tog de steget från hobbyodlare till professionella odlare och byggde ett växthus på drygt 5 000 m<sup>2</sup>.

Det lokala är viktigt för Peter och Anette. Företaget anställer lokal arbetskraft och erbjuder sina grönsaker i de lokala butikerna med hjälp av Mellansvenska Odlare och lokala grossister.

– Växthuset värms med förnybar energi. Vi köper ved från bygden, flisar

den och värmer sedan hela växthuset med detta, säger Peter.

– Vi odlar i kokosjord som är ett förnybart odlingssubstrat och tillför näring i flytande form. Allt vatten recirkuleras och därför går varken näring eller vatten till spillo, säger Anette.

I växthuset används inte kemiska eller ekologiska bekämpningsmedel.

– Vi använder istället nyttodjur för att bekämpa skadegörare, säger Peter. Exempelvis sätter vi in *Macrolophus*, en allätande bärfissläkting, i början på året. De brukar hålla de flesta insekter i schack under resten av året. Humlor är något helt fantastiskt som sparar väldigt mycket arbete, eftersom de sköter pollineringen så att det blir fina och jämna klasar.

Målet med tomatodlingen är inte att växa och bli ett jättestort företag. För Peter och Anette handlar det mer om att kunna ta betalt för fin smak och hög kvalitet.

– Jag skulle vilja utmana svenska kockar i att bli mer kreativa i matlagning med de svenska tomaterna, säger Anette. Det är en råvara som ligger helt rätt i tiden.

**Var:** Gällenas Grönsaker som ligger på en udde vid Vänern.  
**Vilka:** Familjeföretag, där barnen Per och Carolina är utmärkte medhjälpare som gärna provsmakar grönsakerna.  
**Vad:** Här odlas olika storlekar, former och färger av kvisttomater, gurka, snackgurka, spetspaprika, aubergine och chili.  
**Certifiering:** Gällenas är inom kort även certifierade enligt IP Sigill arbetsmiljö.





## TRE ENTUSIASTER TIPSAR OM SINA FAVORITATOMATER

### Tomatodlare Thorbjörn och Caroline Andersson på Brännans Trädgård:

**Portento:** En av kockarnas favoriter. Portento är lite köttigare, fast och passar bra till matlagning, till exempel reduceras den snabbt i en köttfärsås. Det blir inte mycket spill och den vattnar inte av sig så mycket, eftersom den har mindre andel kärnor.

**Campari:** En rund röd delikatess tomat med mycket smak och fin sötma.

**Dunne:** En röd tomat som är lite fastare i konsistensen med en härlig smak.

**Nebula:** En roséröd körsbärstomat med ett krispigt brett för en underbar smakupplevelse.



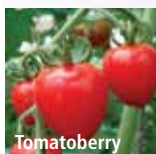
Foto: Peter Jönsson



### Sommelier Mischa Billings favorittomat: Tomawak

”De tomatorter som verkligen satt igång min kreativitet är *Tomawak*, *Tomatoberry*, *Lemonade* samt *Amarillo*. Sedan tycker jag att den klassiska *Pärltomaten* är helt briljant.

Tomawak med sin fasthet i köttet och mjuka runda smak vill jag göra en tomatcarpaccio på. Tunna skivor av Tomawak serveras med en klassisk senapsdressing, salt, peppar, tunna skivor parmesan och nötig ruccolasallad.”



### Kocken Titti Qvarnströms favorit: Minikumato

”*Minikumato* är svartröd, rund och saftig. Den äter jag rakt upp och ner som den är. Men eftersom den är ganska fast tycker jag också att man kan lägga in den i en kryddig 1-2-3-lag och spara till senare. Då får den en koncentrerad smak, lite som en chutney. Det blir trevligt att ta fram till en bit lamm till exempel.”

## Europas största kretsloppsodling: Peckas Tomater i Härnösand



Peckas Tomater i Härnösand är ett exempel på kretsloppsodling – med en fiskodling och en tomatodling i kretsloppet.

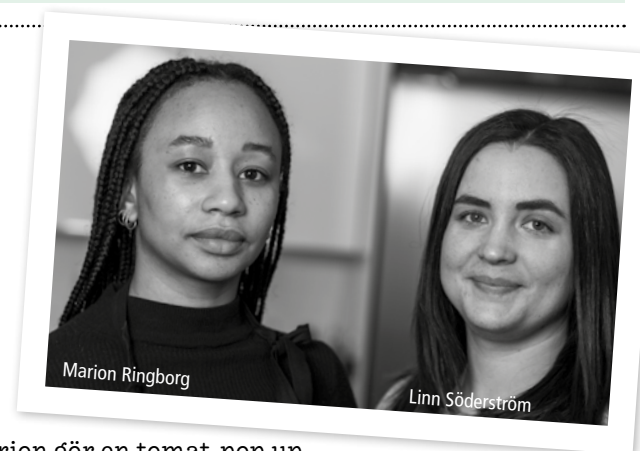
Här odlas fisk och tomat året runt i en modern akvaponi, med en fiskbassäng som ger näring till tomaterna i sina växtbäddar – som i sin tur renar vattnet. Det renade vattnet syresätts och återförs till fiskbassängen. Med Peckas resurseffektiva odlingssystem får man ett kilo fisk och 10–12 kilo tomat per ett kilo fiskfoder.

Kretsloppsodling är ett slutet system som är bra för miljön och ger bra produkter – och den kräver ytterst små resurser.

Här odlas den krispiga körsbärstomaten *Majorita* på kvist och den mustiga bruks- tomaten *Encore*.

**Marion Ringborg** är kock som jobbat på Carnegiebryggeriet, Wood Stockholm, Fotografiska (samtliga Stockholm) samt Lyles och Spring i London.

**Linn Söderström** är kock med erfarenhet från krogar som Street, Operakällaren och Ekstedt i Stockholm. Hon kom trea i tv-programmet *Kockarnas Kamp 2017* och gör podden *Får man ta mat nu*.



## GARBA ON TOUR:

Kockarna Linn och Marion gör en tomat-pop up

Garba är ett socialt restaurangprojekt som drivs av kockarna Marion Ringborg och Linn Söderström. De båda kockarna fann varandra genom sitt gemensamma intresse för rak och ärlig mat, den upprymda känslan av förälskelse till ett vackert salladsblad eller en härlig tomat, att äta tillsammans med andra och att dricka gott, naturligt vin. En idé om en gemensam

restaurang som kunde förmedla den känslan växte snabbt fram och nu finns pilotprojektet Garba där Linn och Marion lagar modern mat men med traditionen närvarande. Linn och Marion lagar gärna mat på olika platser under namnet Garba on tour.

Våren 2018 gjorde Garba on tour en pop up-servering för att hylla de svenska tomaterna. ▶



Möt Marion Ringborg och Linn Söderström, kockarna bakom det sociala restaurangprojektet Garba i Stockholm.



Svenska råvaror – all världens mat:  
Linn och Marions recept hittar du  
på fransverige.se

– Vi tänker visuellt när vi lagar mat, säger Marion. Att utgå från färg och form på den råvara vi jobbar med känns så självklart.

– Ja, vi inspireras av råvarans naturliga form, till exempel formen på ett salladsblad eller som i det här fallet tomaternas runda form, säger Linn. Tomaterna är perfekta, till exempel att lägga vackert skivade omlott på en tallrik.

– De picklade tomaterna i lammriletten lyfter smakerna i det saftiga, lite feta lammköttet. Tillsammans med den krämiga yoghurturten blir det en skön känsla, säger Marion.

– Vi vill inte att några smaker ska ta över, säger Linn. Men det ska ändå finnas en överraskande känsla, som till exempel i tomatsalladen där chili och

pepparrot bryter av.

– Galetten är en av våra favoriter, säger Marion. Det är också ett bra sätt att servera det godaste i säsong, den frasiga smördegen möter rostade tomater som är lite lätt penslade med vitlöksolja.

– Sardellsmöret är en Garba-klassiker, säger Linn. Så här kan man njuta tomaterna som cruditéer, bara att doppa i smöret.

– Tomater är så goda i sig själva och det behövs inte så mycket för att få dem att lyfta lite extra, säger Marion. Ibland kan det räcka med att lägga upp dem tunt skivade med en härlig äggkräm och lagrad ost. Tillsammans med rostade fänkålsfrön och råhyvlat fänkål poppar smakerna ut ordentligt.

## FEM SMÅ TOMATRÄTTER

Under Garba on tours tomat-pop up skapade Linn och Marion fem smårätter med olika svenska tomater. Du hittar recepten på fransverige.se.



Sardellsmör med tomater, rädisor och gurka.



Tomatgallete med örtsallad.



Lammrilette på rostat rågbröd, picklade tomater och yoghurt.



Tomatsalsa i rosésallad.



Tomat- och fänkålsallad med äggkräm.

### Recept med tomat

- Tomatgallete med örtsallad
- Tomatsalsa i rosésallad
- Lammrilette på rostat rågbröd, picklade tomater och yoghurt
- Sardellsmör med tomater, rädisor och gurka
- Tomat- och fänkålsallad med äggkräm





## Välkommen till [fransverige.se](https://fransverige.se)

Här hittar du mer information om ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige, fakta om vår svenska matkultur och inspiration till all världens mat med svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter.

### **Svenskmärkning AB**

Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel och LRF är initiativtagare till ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige och är ägare till Svenskmärkning AB. Svenskmärkning AB utfärdar licens för märkesanvändning samt förvaltar och kontrollerar den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige.

### **Kontakt**

Telefon: 08-518 197 10. [info@fransverige.se](mailto:info@fransverige.se)  
Postadress: 105 33 Stockholm. Besök: Franzéngatan 6.