



DANIEL LÖVGREN

De flesta som läser Åter har nog mer eller mindre koll på vad en REKO-ring är. REKO-ringar bygger på den enkla idén att samla ett gäng lokala matproducenter som via förbeställningar säljer sina produkter till kunder. Kunder och producenter möts sedan på en bestämd tid och plats för utlämning av varorna. Men dessa ringar – liksom ett mer hållbart matsystem – står inför utmaningar. Med insikter från min pågående forskning och ett privat deltagande i REKO handlar denna artikel om att bidra till en förståelse för vad REKO är och hur det hela fungerar, men också hur du kan bidra till REKOs utveckling, samt hur du kan tänka om du vill starta en ny ring.

År 2013 startades den första REKO-ringen – en förkortning och sammanslagning av REjäl KOnsumtion – av Tomas Snellman i finska Jakobstad. Kort därefter öppnade den andra ringen i närbelägna Vasa. I Sverige fick vi dock vänta till 2016 innan den första ringen drogs igång i västgötska Grästorp. Därefter gick det snabbt och hundratals ringar etablerades runt om i Sverige. Via en undersökning från Hushållningssällskapet vet vi att det 2021 fanns ca 220 aktiva ringar i landet. Min gissning är att antalet är ungefär detsamma idag då en del ringar har försvunnit, andra ligger i dvala och flera är nystartade. REKO är ett svåröverskådligt fenomen, inte minst på grund av sin icke-formella och ”flytande” organisationsform. Men detta är också grunden för REKO – och det är vad som gör det hela så intressant!

Vägen till REKO

Min fru Klara och jag är värmlänningar och bor tillsammans i Uppsala sedan 2019. Men med en längtan till skogen, och med vårt förstfödda barn i famn, sökte vi 2020 något mer än stad. Vi fann vår plats för lediga dagar i nordvästra Uppland, inte långt från Färnebofjärdens nationalpark. Det är en plats för odling och närhet till natur – men det kanske vi kan återkomma till i ett utflyttarbrev! Med utgångspunkt i ”torpet” har vi bekantat oss med grannar och lokala matproducenter. Många av dessa deltog också i att starta den lokala ringen samma sommar som vi fann vårt andra hem, och i den deltog även vi som tempeh-producenter.

Genom REKO har jag haft många fina möten med människor, mat och de platser där maten kommer ifrån. Samtidigt har frågor växt fram, vilka jag skyller på mitt jobb som forskare vid Uppsala universitet. En fundering gäller hur en organisation som inte är en organisation i traditionell bemärkelse egentligen håller samman. Tillsammans med tre kollegor skrevs en forskningsansökning om finansiering med just den frågan som utgångspunkt. Vi beviljades medel, och just nu – våren 2026 – sitter vi och bearbetar ett stort material som har samlats in från REKO-ringar i Finland, Sverige och Lettland.

Mellan relation och transaktion

REKO beskrivs ofta som relationsmat och ett sätt att handla utan mellanhänder. I vårt forsk-

Att sälja och handla på REKO-ring

- Du behöver ett aktivt Facebook-konto (de flesta ringar använder denna plattform).
- Sök och gå med i din närmaste ring via Facebooks sökfunktion, t ex ”REKO Dalby”.
- Producenter lägger upp annons om sina varor (ungefär en vecka innan utlämning).
- Beställningar görs genom att skriva en kommentar under producentens inlägg. Du får en kommentar tillbaka om pris och ett nummer av producenten som du anger vid utlämningen.
- Betalning sker direkt till producent – oftast via Swish, men ibland på plats.
- Du hämtar dina varor på angiven tid och utlämningsplats.

ningsprojekt har vi satt ett plats-perspektiv i centrum för att studera just vilka relationer som är centrala för REKO. Resultaten pekar på att de lantligt belägna ringarna uppvisar en närmare koppling mellan jorden, säsongerna, producent och konsument. Detta ser vi även i städernas ringar, men där finns också en mer effektiv och transaktionell process – alltså att utlämningstiderna är kortare, konsumenterna flera, och många söker en viss typ av produkt snarare än en direkt relation till producent och ursprung. Vad vi kan väva in i betydelsen av relationsmat ser alltså annorlunda ut beroende på var du är och vilken ring som är i fokus.

Den osynliga mellanhanden

Även om REKO beskrivs som en process utan mellanhänder, så diskuterar allt fler Facebooks djupgående roll. "Utan mellanhänder" handlar snarare om REKO som ett alternativ bortom de stora och internationella livsmedelsaktörerna och att produkterna inte behöver ta vägen via grossist eller stormarknad. Men Facebook är en viktig mellanhand, och denna digitala plattform har till och med beskrivits som en nödvändig infrastruktur. Utan Facebook hade troligtvis inte REKO varit möjligt i sin nuvarande form. Men trots att den möjliggör verksamhet så skapas också problem. Deltagande producenter lägger dyrbar tid på administration, t ex när de överför beställningar från Facebookgruppen till ett excel-dokument.

Med Facebook kommer också en annan typ av osäkerhet, nämligen osynliga algoritmer som styr hur innehåll visas. Inte minst är det tydligt gällande synlighet för producenternas inlägg – en del hamnar högre upp i flödet, andra längre ner, och några har rapporterat om försvunna inlägg. Detta är inte minst ett problem i större ringar där uppemot 40–50 producenter kan delta vid en enskild utlämning. Detta skapar också en något rörig och

svårnavigerad digital marknadsplats för de som vill handla. Kopplat till detta finns också en oro kring att ett stort kommersiellt bolag inte har REKO-deltagarnas bästa för ögonen – att de kan ändra användningsmöjligheterna och funktionalitet från en dag till en annan.

Även om inget säger att REKO måste använda Facebook, så verkar det ändå vara den smidigaste lösningen. Visst finns det problem med att nå en bred målgrupp – många äldre är ovana eller har inga konton, likaså den yngre målgruppen. Men Facebook finns där (infrastruktur), och tillräckligt många människor är aktiva på plattformen (en kritisk massa). Det finns flera intressanta exempel på digitala alternativ till Facebook, till exempel Local Food Nodes (Sverige), REKO-ring online (Sverige) och Graani (Finland). Än så länge har dock inget initiativ fullt ut ersatt Facebook. Grundaren Tomas Snellman berättade vid ett seminarium att även han har svårt att se bortom Facebook. Kanske är det för att de nya digitala alternativen har erbjudit funktionella plattformar, men saknat det "sociala". Att producenter och konsument kan kommentera eller skicka olika emojis till varandra verkar vara en viktig del i Facebooks roll, och det visar att REKO är mer än en plats för transaktion.

Starta och driva REKO

I Uppsala kontaktade kommunen den aktiva ringen i Boländerna (en stadsdel) för att få dem att även starta verksamhet på det centralt belägna Vaksala torg. Verksamhet på sådan plats kräver dock tillstånd. Det tog lång tid innan en lösning kunde sjösättas då det inte gick att skriva avtal med REKO – vem skulle kommunen skriva avtal med? Lösningen blev att alla deltagande producenter, i en förenklad process, anmäler sitt deltagande inför varje utlämning och betalar en symbolisk summa för sitt tillstånd att parkera på utlämningsplatsen Vaksala

Vad är lokal mat?

Det finns ingen tydlig definition av "lokalt" inom REKO. En vanlig riktlinje: produktion inom ca 10 mil, men det varierar (gärna kortare). Längre avstånd accepteras om varan saknas lokalt.

Det handlar också om värderingar: att stötta bygden, småskalighet, som protest mot storskalighet.

"Lokalt = bättre" är en vanlig men förenklad föreställning. Detta kan påverka ekologisk produktion negativt, vilken istället ersätts med närproducerad konventionell mat. (Men det enda utesluter dock inte det andra).

torg. Det är lättare för en administratör att kontakta en markägare för ett tillstånd att få stå på en parkeringsplats i en stads utkant eller utanför tätorternas centrala delar. Men för att starta en ny REKO-ring behöver du mer än en plats för utdelning, du behöver aktiva och engagerade producenter, gärna en digital plattform där varor kan förbeställas, och människor som handlar.

Administratör

Vem som helst kan ta på sig rollen som administratör för att starta och driva en REKO-ring: Du samlar ett gäng lokala producenter och startar en Facebookgrupp, ofta kallad något i stil med REKO [ortens/platsens namn]. Rollen kan delas av flera och innebär ett informellt ledarskap där administratören tar löpande beslut, ibland tillsammans med producenter eller administratörer i andra ringar. Du kan också gå med i Facebookgruppen REKO Sverige Admin.



REKO-utlämning i mörker.



Linda Elvingsson driver Ängsholmens gårdsmjeleri tillsammans med sin familj. Här hjälper pappa Pontus till vid en REKO-utlämning. De säljer ost och andra mejeriprodukter.

En huvuduppgift är att godkänna nya medlemmar till Facebookgruppen. Konsumenter släpps vanligtvis in direkt, medan producenter bedöms utifrån ringens kriterier – till exempel geografiskt avstånd, produktionssätt eller behovet av fler producenter inom en viss kategori. Mindre ringar på landsbygden kan oftast inte vara selektiva då de har större behov av samarbete och därmed en begränsad möjlighet att vara exklusiva.

Administratören har inget juridiskt ansvar för producenterna och maten som säljs, men får ändå hantera problem som uppstår, till exempel vid uteblivna leveranser eller missförstånd mellan parter.

Producent

Producenter i REKO kan vara allt från hobbyodlare till större primärproducenter och förädlare. Är du osäker kan du alltid kontakta en administratör. Grundprincipen för deltagande är att du själv producerar eller förädlar råvaror lokalt, men gråzoner förekommer när produkter saknas i närområdet eller när råvarornas ursprung ligger längre bort.

Som producent ansvarar du själv för att ha rätt tillstånd och märkning – att du följer de livsmedels- och tillsynsregler som din kommun och länsstyrelse står för, men i förekommande fall även Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Skatteverket. I Facebookgruppen sköter du dina egna inlägg, tar emot beställningar och informerar om produkter, betalning och utlämning. De flesta använder bilder för att synliggöra sina produkter. Många producenter säljer parallellt i flera REKO-ringar, vilket gör REKO till en viktig kanal och komplement till egna gårdsbutiker eller försäljning till restauranger och grossister.

Konsument

Konsumenten är lika central som producenterna. I en intervju kom en konsument till insikten att "det är ju jag som är REKO", vilket understryker vikten av det breda deltagandet och engagemanget. Du ansöker själv för att få gå med i en REKO-ring. De största ringarna kan ha över 20 000 medlemmar i sina Facebookgrupper, medan mindre ringar ofta har omkring 1 000. Trots de höga medlems-talen är det dock bara en liten andel som förbeställer vid varje utlämning.

I vår studie gjorde medlemmar i den lantliga ringen mer än dubbelt så många beställningar per 1 000 medlemmar som i den urbana ringen (28 jämfört med 13). Samtidigt hade den urbana ringen ett betydligt större totalt medlemsunderlag, vilket totalt sett gav producenterna fler beställningar – i snitt 25 beställningar per producent, jämfört med 12 på landsbygden. Vi kan konstatera att landsbygds-konsumenter beställer oftare, men då de är färre till antalet ger det ett mer begränsat underlag för producenterna.

Facebookgruppen

Varje REKO-ring har sina riktlinjer publicerade i Facebookgruppen. Dessa liknar varandra men varierar mellan ringarna. I vår studie fann vi att det var få producenter eller konsumenter som läser eller aktivt följer dem.

Inför varje utlämning lägger administratören upp ett inlägg med datum, tid och plats. Det är ett sätt att "öppna" inför kommande utlämning. Producenterna publicerar därefter sina inlägg, oftast några dagar till en vecka före utlämningen. Efter avslutad utlämning tas alla inlägg bort och ringen "öppnas" på nytt inför nästa tillfälle.

Tillstånd, tid och plats

Frågan om tillstånd orsakar viss osäkerhet. Vanligtvis räcker det med markägarens godkännande och att utlämningen sker vid rätt tid. Vissa ringar har även kommunala tillstånd för ett antal längre utlämningar per år med direktförsäljning på plats – det betyder att varor kan förbeställas som vanligt, men att du också kan köpa direkt på plats av närvarande försäljare. Regler och tillstånd ser dock olika ut från kommun till kommun. I enstaka fall har polisen haft synpunkter på hur utlämningar har organiserats, men detta är undantagsfall då REKO inte räknas som torghandel när alla varor är förbeställda. Regler för torghandel "rundas" alltså genom att produkterna förbeställs.

Regelbundenhet är viktigt för att skapa stabilitet, och de flesta ringar har utlämning varannan vecka, vissa oftare, andra mer sällan. Själva utlämningen varar oftast omkring 30 minuter, i vissa större ringar något kortare.

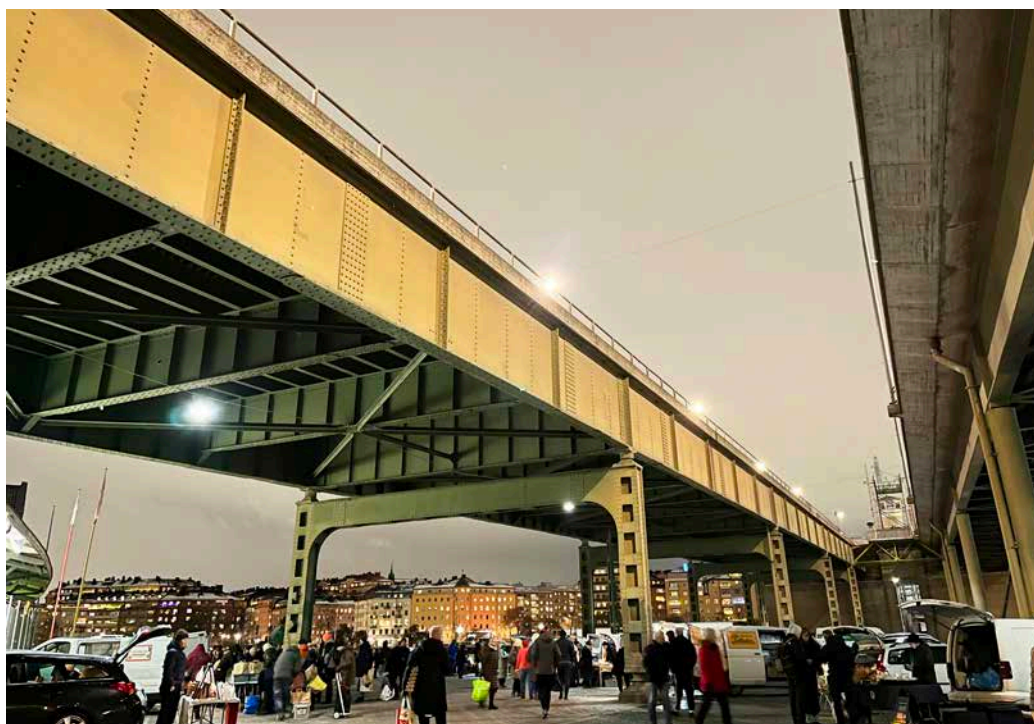
Synlighet och kommunikation

Synlighet och spridning av en rings verksamhet är viktigt för att nå både nya konsumenter och producenter. Trots REKOs spridning är det många som aldrig har hört talas om fenomenet. Lokalmedia är dock ofta intresserade och kan hjälpa till med uppmärksamhet. En tydlig och väl vald utlämningsplats, gärna synlig för förbipasserande, kan också öka kännedomen. Flera ringar använder också flaggor eller skyltar för att visa vad som pågår. På Hushållnings-sällskapets hemsida finns grafiskt material som kan användas gratis.

Många ringar lyfts numera fram som goda exempel på hållbar utveckling och närmare relationer mellan producenter och konsumenter.

Forskningsprojektet

Projektet Organizing REKO: The Viability of a Local Food System in Finland, Sweden & Latvia är finansierat av Östersjö-stiftelsen och administreras från Södertörns högskola (jag är i övrigt verksam vid Uppsala universitet). Vi har studerat fem REKO-ringar i urbana och rurala miljöer i tre länder. Med närmare 60 intervjuer och 20 observationer på utlämningar samt 20 observationer i den digitala miljön inför utlämningarna har vi följt de fem ringarna under ett års tid för att studera interaktioner mellan människor, digital plattform, platsen och säsongernas inverkan. Läs gärna mer på organizingreko.com.



REKO-utlämning i Stockholm.



REKO-ring i Lettland, vilken även fungerar som marknad.

Inspiration från Lettland

REKO i Finland liknar i mångt och mycket REKO i Sverige. I Lettland såg det dock annorlunda ut – vi märkte snart att REKO där var en blandning av traditionell marknad och de typiska förbeställningarna. Där fick många producenter inte beställningar i Facebookgruppen, men de fick hjärtan, tumme upp och andra emojiar. Det var ett sätt att visa vänskap och omtanke, och ett sätt att kommunicera att producenten skulle delta på utlämningen. Vid vår deltagande observation kunde vi följa interaktioner och hur den kombinerade marknaden och utlämningen av förbeställda varor pågick under flera timmar. Från kommunens sida sågs detta som positivt och de stöttade den lokala ringen som ett utmärkt exempel på att skapa nya vägar för relationer och lokalproducerad mat.



Rosenkvitten med mera på marknaden Kalnciema kvartāls, Riga.



Klara Lövgren säljer tempeh från en baklucka.

Bland annat delade Kålrotsakademien ut sitt Stora Pris 2025 till "Sveriges REKO-ringar", och REKO Boländerna utsågs till Årets landsbygds-aktör i Uppsala år 2022.

Relationer, utmaningar och framtid

Många småskaliga producenter arbetar ensamma, och för dem har REKO blivit en viktig mötesplats. Här skapas gemenskap och stöd som annars saknas. Andra producenter beskrivs till och med som kollegor, och som kollegor drivs REKO tillsammans. Engagemang är grunden för varje ring – utan det stannar verksamheten. Samtidigt gör REKOs informella form att den kan vila under lugnare perioder för att sedan snabbt väckas till liv och växa i omfattning när säsong och ork tillåter. För en utomstående kan det därför stundvis se ut som att en REKO-ring inte "lever". Det är då viktigt att skapa en bredare förståelse för de förutsättningar många producenter jobbar i samklang med – alltså de förutsättningar som landskapet och våra fyra årstider erbjuder, samt de möjligheter och begränsningar som småskaliga producenter har i andra aspekter av sina verksamheter.

REKO är unikt då det samlar så många olika producenter som erbjuder mat du sällan – eller aldrig – kan köpa i matbutiken. Att få möta den producent som odlat potatisen, närt sina kossor, odlat och malt sitt vetemjöl, ystat sin ost eller kokat hallonsylt skapar en närhet som den stora butiken inte kan ge. Detta möte är också vad många producenter längtar efter – det är en höjdpunkt att stolt få lämna över den mat som vigts både tid och omtanke (utan att romantisera arbetet). Som konsument kan du ställa frågor, följa processen och ibland till och med besöka gården. Det ger en kontakt till maten och dess ursprung som annars är svårtillgänglig. REKO möjliggör dessutom lokal handel där det du betalar går direkt till producenten och pengarna stannar där maten kommer ifrån.

Det var någon som sade att REKO är ett koncept, en idé, som är vår att förvalta. Det betyder att varje ring formas lokalt på specifika platser och av de människor som deltar. Att nå nya målgrupper och vidareutveckla kommunikationen är en utmaning i alla REKO-ringar. Ni kan dela information i egna kanaler, söka upp och samarbeta med nya aktörer, prata

med människor ni möter, och våga testa nya lösningar. Kanske kommer nästa steg i REKOs utveckling från just er ring.

Även om REKO har sina utmaningar är möjligheterna större än problemen. Rörelsen pendlar mellan det relationsskapande och det mer transaktionella, och med eftertanke kan det vara mer än ett snabbt möte på en parkeringsplats. Jag hoppas att REKO fortsätter att vara en plats där lokala initiativ, människors engagemang och matens ursprung möts och ytterligare fördjupas – att det blir relationsmat på ett djupare plan. Låt REKO vara vägen mot framtiden med allt vad det innebär. Det börjar med dig.



DANIEL LÖVGREN bor i Uppsala med fru och två barn. Som lektor i medie- och kommunikationsvetenskap vid Uppsala universitet och Södertörns högskola utforskar han relationerna som både skapar och binder människor, platser och mat samman. Fritiden ägnas åt odling, matföreläsning och matlagning vid familjens torp i Norduppland.

[äter.se/](#) [226-36](#) [#samhälle](#) [@daniel-lovgren](#)