



# ÖSTERSJÖVÄNLIG MAT I PRAKTIKEN

# Östersjövänlig mat i praktiken

---

Kostenheten, Södertälje kommun  
i samarbete med:  
Beras Implementation  
Saltå Kvarn  
Projekt Södertälje Närodlat

---

Recept och layout:

*Thomas Österman*



**Baltic Sea Region**  
Programme 2007-2013

Part-financed by the European Union  
(European Regional Development Fund  
and European Neighbourhood and  
Partnership Instrument)



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden



**BERAS** implementation  
Baltic Ecological Recycling  
Agriculture and Society



**Södertälje  
kommun**



**SALTÅ KVARN**  
*Av det naturen ger. Och inget annat.*



**LEADER  
Södertälje  
Landsbygd**

# Innehåll

---

INLEDNING	4
DETTA ÄR ÖSTERSJÖVÄNLIG MAT	5
RÄDDA ÖSTERSJÖN!	6
EKOLOGISKT KRETSLOPPSJORDBRUK - LÖSNINGEN	8
SÅHÄR GÖR VI I SÖDERTÄLJES KÖK	10
- Omläggning utan extra pengar	10
- Övriga kriterier balanserar varandra	12
- Praktiska tips från köket	13
MAT EFTER SÄSONG	14
- Om säsonganpassade råvaror	14
- Vår och försommar	16
- Sommar och förhöst	28
- Höst	38
- Vinter	46
KÖTTET	54
- Nöt- och lammkött	56
- Höna, kyckling och gris	60
- Viltkött	64
FISKEN	68
WENDELA HEBBEGYMNASIET - REKTORN HAR ORDET	74
PRODUKTER FRÅN EKOLOGISKT KRETSLOPPSJORDBRUK	76
SALTÅ KVARN - ETT EKOLOGISKT MATFÖRETAG	78
RECEPTREGISTER	79

# Inledning

---

Vi är 7 miljarder människor på jordklotet – och vi har 1,4 miljarder hektar åkerjord att dela på. Det innebär 2000 kvadratmeter åkermark i genomsnitt. Det skulle räcka för att leva väl med god marginal – också med *ekologiskt kretsloppsjordbruk* – den odlingsmetod som minimerar negativ miljöpåverkan på Östersjön och andra vatten, och samtidigt rentav gör odlingen till en positiv faktor för klimatpåverkan.

Förutom våra 2000 kvadrat åker, så har vi också betesmarker, fiskevatten och skog till vår disposition. Ekosystemen producerar överskott. Så länge vi bara skördar överskotten, så skadar vi inte naturen. Genom en bra odling – och en bra viltvård, beteskötsel eller vattenbruk – förhöjer vi naturens förmåga att ge överskott.

Allt detta innebär att vi skulle kunna leva både gott och i samklang med naturen. Det gör vi tyvärr inte idag. I okunskap och oförståelse, och av ohejdade vanor begår vi rovdrift på naturen. Vi slösar med mat dels genom att kasta den, dels genom att utfodra djur med sådant som borde vara mat till människor, och vi äter ofta mer än vad som är hälsosamt.

Den här boken ger tips och recept för hur du som arbetar med mat kan bidra till att ändra på den saken. Just du som lagar mat har en nyckelroll att spela, och denna bok vill ge några praktiska tips för att komma igång!

Recepten bygger på råvaror som i de flesta fall är möjliga att få tag på både ekologiskt och lokalt i nordisk klimatzon – och de är testade i skolmiljö. Lägg din energi på de riktiga råvarorna och börja med ett eller några recept som du känner dig bekväm med.

Det är inte meningen att du skall lägga om till enbart dessa recept på en gång. Det tar tid och kraft att byta vanor. Ta små steg, håll fast i det som är bra och var envis. Men när du kommit igång blir du antagligen kreativ själv och vill göra egna östersjövänliga recept! Välkommen!

# Detta är östersjövänlig mat

---

## **-God och hälsosam mat**

För att en östersjövänlig kost ska bli populär och få genomslag måste den vara vällagad och välkomponerad.

## **-Ekologiskt odlat och helst från kretsloppsgårdar**

I brist på ekologiska kretsloppsgårdar används EU-ekologiskt eller KRAV-märkt.

## **-Mindre kött, mer grönsaker och fullkorn**

Ett riktmärke är max 20% kött och fisk av de totala råvarorna.

Tänk på att djuren fötts upp under goda förhållanden och att fisken kommer från hållbart fiske. Välj fullkornsprodukter framför raffinerade sådana, det ger bättre mättnad, högre näringsvärde och mindre svinn.

## **-Säsonganpassat**

Produkter som kan produceras på ett miljövänligt och energisnålt sätt i den region som konsumenten lever i, är automatiskt säsonganpassade. När lagring är nödvändig ska den ske energisnålt, och man väljer då t.ex. rotfrukter, konserver och torrvaror.

## **-Lokalt producerat**

Vad som kan definieras som lokalt varierar för olika produkter och olika marknader. Maximalt 50 till 250 km från konsumenten är ett grovt mått. Det är viktigt att också tänka på var djurfoder och andra insatsvaror kommer ifrån.

## **-Minskat svinn**

Det gäller att minimera svinnet både i produktion, förädling, distribution, tillagning och från tallriken.

# Rädda Östersjön!

---

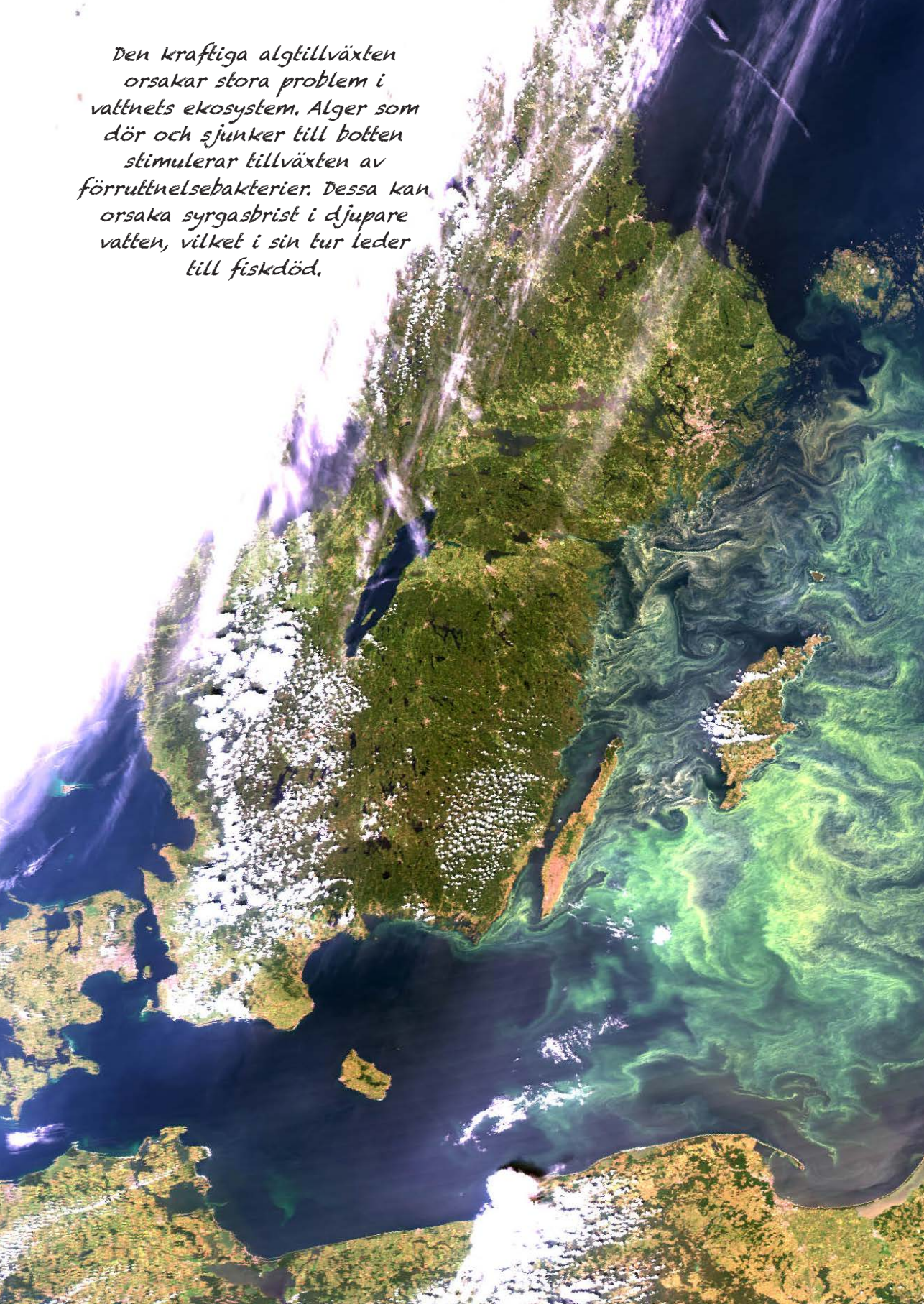
Den mat som konsumeras kring Östersjön påverkar havet i högre grad än vi kanske tror. Produktion och förädling av jordbruksprodukter är av stor betydelse för Östersjöns miljö. Jordbruket är den enskilt största källan till dagens övergödning av Östersjön, dess andel uppskattas till 50 procent. Idag är trenden att jordbruket intensifieras och specialiseras, framför allt genom att djurhållning och foderproduktion separeras från varandra. Vissa gårdar har allt fler djur, medan andra inte har några alls, vilket påverkar gårdens behov av gödsel och djurfoder. Denna specialisering är ett hot mot Östersjön.

Jordbrukets roll för övergödningen av Östersjön är alltså mycket stor. Här har projektet BERAS tagit ett helhetsgrepp genom att titta på hela livsmedelskedjan och hur den skulle kunna bidra till ett renare hav. För att ta del av forskningsrapporter och mer detaljerad information om Östersjön, besök [www.beras.eu](http://www.beras.eu).

Visste du att:

- 3% av Östersjöns vatten byts ut per år.
- Östersjön är 50 meter djup i genomsnitt och 90 miljoner människor bor i Östersjöns avrinningsområde.
- Östersjön påverkas av vatten som rinner ut från 10 länder.
- Med ekologiskt kretsloppsjordbruk kan jordbrukets kväveförluster halveras och fosforförlusterna kraftigt minskas.

Den kraftiga algtillväxten  
orsakar stora problem i  
vattnets ekosystem. Alger som  
dör och sjunker till botten  
stimulerar tillväxten av  
förruttnelsebakterier. Dessa kan  
orsaka syrgasbrist i djupare  
vatten, vilket i sin tur leder  
till fiskdöd.



# Ekologiskt kretsloppsjordbruk - lösningen

---

När vi äter östersjövänligt är vår målsättning att hjälpa lantbrukare i östersjöområdet att ställa om produktionen till *ekologiskt kretsloppsjordbruk* (ERA). Då kan utsläppen av övergödande ämnen till vattendragen minska, utan att förmågan att försörja alla regionens invånare med livsmedel äventyras.

Att lägga om en gård till *ekologiskt kretsloppsjordbruk* innebär att anpassa antalet djur till gårdens egen möjlighet att producera foder. Vid balans mellan djur och åkerareal blir mängden djurgödsel inte så stor att den förorenar vattendragen. Djurens gödsel och de baljväxter som odlas till foder gör att man kan avvara konstgödning och odla helt ekologiskt.

Eget foder ger också gården en större trygghet i händelse av höjda foderpriser på världsmarknaden, men det innebär även att gården avstängt sig en möjlighet att öka vinsten genom att stoppa in fler djur. En del gårdar kan kanske öka sin areal, så att de kan klara sin foderförsörjning även med ökat djurantal. Detta förutsätter att grannarna har mark som är tillgänglig eller är intresserade av att inleda samarbete.

En ERA-gård får inte utsättas för prispress. För att vi ska få fler ERA-gårdar behöver en samverkan utvecklas mellan de som lagar och äter maten och de som odlar den. Lantbrukaren måste göra stora investeringar som behöver lång tid, kanske trettio år, för att betala sig. Nyckeln för att lyckas med detta är en trygg efterfrågan på produkterna.

Vågar lantbrukaren och trädgårdsmästaren lita på sina kunder? En liten gård kan bäras av en ganska liten krets trogna kunder plus en något större krets tillfälliga. Många ekologiska kretsloppsgårdar finner sin trygghet i en marknad med många kunder, så att det inte blir en katastrof om en stor kund försvinner.





Konventionella odlare – och även många ekologiska – bygger sin trygghet på att sälja till ett monopolföretag som upplevs som stabilt. Problemet i det fallet är att monopolisten kan lösa sina egna problem genom prispress mot sina leverantörer. Det är bl.a. denna möjlighet som skapar stabilitet. Att ta sig ur denna trygghet – som allt fler upptäcker är en falsk trygghet – upplevs som en risk. En stark efterfrågan på östersjövänlig mat kan hjälpa jordbrukare att våga ta den risken, och att finna en ny trygghet i sina slutkunders engagemang för att rädda den gemensamma miljön!

Mellanhänder som arbetar med koncept för ekologiskt med plusvärde för miljön, och som belönar jordbrukare med ett bättre pris om de gör mer än bara följer minimiregler, spelar en viktig roll. En sådan är Saltå Kvarn. Genom att betala jordbrukaren för extra miljöinsatser skapar Saltå Kvarn ett gott samarbete och ett långsiktigt förtroende som gör omläggning mer attraktiv för jordbrukaren.

När du köper varor från en sådan aktör gör du en särskild insats genom att stödja inte bara ekologiskt lantbruk i allmänhet utan även själva omläggningen.

# Så här gör vi i Södertäljes kök

---

Södertälje kommuns kostenhet serverar mat till förskolor, skolor och äldreomsorg. Det tillagas 23.000 portioner varje dag när skolorna är öppna och ca 4,5 miljoner totalt på ett helt år. Vid skolluncherna serveras normalt flera alternativ: en kött- eller fiskrätt, en vegetarisk rätt, en soppa och en salladsbuffé med fyra till tio alternativ. En dag i veckan är helt vegetarisk. Ibland är soppan huvudrätt och då serveras det hembakt bröd och olika röror som tillbehör.

Kriterierna för östersjövänlig mat är:

- God och hälsosam mat
- Ekologiskt odlat
- Mindre kött, mer grönsaker och fullkorn
- Säsongsanpassat
- Närproducerat
- Minskat svinn

Man kan aldrig vara fanatisk eller extrem i den offentliga sektorn. Det är viktigt att gå fram steg för steg. Målet är inte att uppfylla 100% av kriterierna för östersjövänlig mat genast, men att säkerställa att omläggningsprocessen kontinuerligt fortsätter framåt.

## Omläggning utan extra pengar

Ofta är kommunernas budget knapp och en omläggning får göras utan några extra resurser. Bäst är då att börja med att minska matsvinnet – där kan mycket pengar sparas. Svinn uppstår i olika moment: före tillagning på grund av bristfällig lagring och planering, efter tillagning om den inte är organiserad för att tillvarata rester och omvandla dem till nya rätter, och dessutom från tallriken när matgästerna tar åt sig mer än vad de äter upp.

För att minska matsvinnet har Södertäljes kostenhet kommit fram till att följande åtgärder är effektiva:

### **-Minimera användning av hel- och halvfabrikat**

De flesta helfabrikaten kan inte värmas upp en andra gång eller bli omvandlade till en ny rätt, därför kommer det som inte äts på en gång att kastas. Dessutom är helfabrikat dyrt.

### **-Anställ utbildad personal.**

En utbildad kock har lite högre lön, men är mer effektiv, speciellt i kökslogistik. Kocken kan till exempel organisera matlagningen för att ta vara på överbliven mat och på så sätt minska svinnet. En kompetent kökschef kan uträtta mer med färre medarbetare tack vare bättre planering. Lönekostnaderna behöver därför inte bli högre.

### **-Fortbilda all kökspersonal kontinuerligt.**

Tidigare kökspersonal hade låga kunskaper i professionell matlagning. Nu har alla fått fortbildning och det fortsätter som en kontinuerlig aktivitet. En kock har en halvtidsanställning som måltidsutvecklare och har till uppgift att dela med sig av sina erfarenheter till alla köken.

### **-Bygg kompletta tillagningskök på alla enheter och undvik centrala menyer.**

I mottagningsköken kastas mycket mat, där kan man bara värma upp och inte tillaga något nytt. Inte heller går det att omvandla rester till nya rätter. Att ha kompletta tillagningskök där mat kan tillagas från grunden är alltså mycket viktigt. Det betyder behov av investeringar och dessa får man genomföra vartefter nybyggnads- och renoveringsbehov uppstår. Genom att sluta transportera runt mat mellan centralkök och mottagningskök minskar kostnaderna betydligt - dessutom minskar svinnet - och dessa resurser kan läggas på ombyggnader och bättre råvaror. Matglädje och kreativitet hos kökspersonalen får man på köpet, särskilt när de får skapa sin egen veckomatsedel!

### **-Involvera matgästerna**

I Sverige är det viktigt att lära eleverna att inte ta mer än de äter upp, då särskilt ungdomar slänger alldeles för mycket från tallriken. För att ändra detta beteende så engageras eleverna i olika aktiviteter där matsvinnet synliggörs. Eleverna tar maten själva från en buffé och de uppmuntras att praktisera i skolrestaurangen. Andra aktiviteter kan vara att den kastade maten dagligen vägs och resultatet - vikten och kostnaden - noteras på en tavla som alla kan se i restaurangen. På så sätt växer elevernas medvetenhet om matens värde.

Man kan också ge en belöning, i form av en efterrätt eller en annan populär rätt, när den kastade maten i ett antal dagar hållit sig under en viss mängd. Detta skapar motivation och kontroll eleverna emellan så att mat inte slängs.

# Övriga kriterier balanserar varandra

## **-Mindre kött = mindre mängd dyra produkter.**

I Sverige äter vi idag alldeles för mycket kött och trenden är att öka köttmängden i den dagliga kosten. Med östersjövänlig mat försöker vi bryta denna trend. Det finns ingen brist på protein i vår kost och vi kan därför äta mycket mindre kött utan risk för att få i oss för lite protein. När köken tillagar en kötträtt, t.ex. en köttfärsås eller köttgryta, blandar man upp den med grönsaker eller linser och bönor, vilket ger en billigare och miljövänligare rätt, som ändå mycket väl tillgodoser näringsbehovet.

## **-Fullkorn och bra grönsaker = bättre mättnad med mindre mängd.**

Näringstätta, smakfulla grönsaker och fullkornsprodukter mättar bättre. När man inte använder "vita" raffinerade produkter och "vattenfyllda" grönsaker behövs mindre mängd för att tillfredställa hungern.

## **-Säsonganpassat = billigare råvaror.**

Detta betyder att inte köpa dyra importerade produkter utanför säsong. Det spar pengar, men betyder också att man måste lära sig att använda och variera de inhemska produkterna.

## **-Lokalproducerat = levande jordbruk och identitet åt maten.**

Lokalproducerat är kanske inte billigare, men det ger identitet åt maten vilket är en viktig pedagogisk aspekt när man ska introducera östersjövänlig mat. Dessutom bibehålls ett levande jordbruk och lokala jobb. Att bevara och utveckla matproduktion i alla regioner är viktigt för varje samhälles uthållighet.

## **-Mer ekologiskt = dyrare, men kompenseras av övriga åtgärder.**

Södertäljes mål är att nå 50% ekologiskt, beräknat på inköpssumma, vilket man i stort sett redan har uppnått. Detta är självklart dyrare men kompenseras av de pengar man spar när man minimerar svinn, lagar mat från grunden, köper säsonganpassat, minskar köttmängden, använder bra grönsaker och fullkornsprodukter, samt slutar köra runt den färdiga maten.

## Praktiska tips från köken:

- *Placera salladsbuffén först, då äts det mer grönsaker!*
- *Synliggör matsvinnet för att öka medvetenheten - använd små, gärna genomskinliga avfallshinkar.*
- *Det är väldigt enkelt att göra en soppa av överbliven mat, då skapas en ny maträtt!*
- *Vegetariska rätter blir populära om man låter eleverna vara med och laga till dem, särskilt om de får prova fram egen smaksättning. Då kommer de att marknadsföra rätten bland sina kamrater.*



# Mat efter säsong

Vi delar in recepten i den här boken efter säsong, därför att det hjälper oss att tänka i banor som leder till att vi får östersjövänlig mat.

När vi anpassar matvaruinköpen efter säsong får vi färskare, billigare och mer smakrik mat. Säsongsanpassad mat är hälsosam, bättre för miljön och den går hand i hand med närproducerad mat. De säsongsanpassade produkterna finns på den lokala marknaden under en viss tid på året när de är som allra bäst. De produceras inom den region vi lever i med så liten energiåtgång och så små föroreningar som möjligt. Genom att äta säsongsanpassat undviker man odling i uppvärmda växthus, energikrävande lagring och miljöfarliga flygtransporter. Att använda säsongens råvaror innebär att odlare stimuleras till enklare och mer miljövänlig produktion.

Av säsongsanpassade råvaror finns ett naturligt överflöd, som gör att priset går ned. Att utnyttja detta innebär att svinnet minskas, samtidigt som det underlättar att laga östersjövänlig mat med en begränsad budget.

## Om säsongsanpassade råvaror:

-Miljöbelastningen i form av bl.a. utsläpp från elproduktion och trafik minskar genom att man väljer säsongsanpassade råvaror.

-Man undviker förvaring av kyl- och frysvaror liksom odling i uppvärmda växthus under vintern, vilket är energikrävande.

-Varor som flygtransporterats utesluts helt, p.g.a. flygets stora utsläpp och energiförbrukning.

-Grönsaker och frukt som konsumeras "under säsong" innehåller oftast mer näring och är mer smakrika.

-Färsk mat har sällan behandlats med tillsatser.

Beskrivning recept

-  Beräknad tid
-  Laktosfri
-  Glutenfri
-  Styrka (1-5)
-  Vegetarisk  
Kan innehålla mejeri-  
och äggprodukter



## Vår och försommar

*april, maj, juni*

*Primörernas tid,  
samtidigt den svåraste tiden då det inte finns så  
mycket kvar av fjolårets skörd. Rotfrukter, lök  
och vitkål börjar bli tråkiga och får piffas upp  
med nya gröna blad som spenat, den första salladen  
och färska bladkryddor. Torrprodukter som bönor,  
ärter och spannmål av olika slag är en viktig bas  
under denna tid. Kompletteras med inläggningar. Så  
småningom kommer den färska potatisen och några  
tidiga grönsaker. Detta är också makrillens bästa tid,  
en fisk som är en av de bättre att äta.*





Foto: Ossian Tidblom

# Primörsallad med sparris och vårskott samt västerbottenost

Sparris hör våren till! Här landar den i en sallad tillsammans med vårskott samt den underbart lagrade västerbottenosten från Burträsk!



1. Dela salladen i stora bitar, gärna hela blad och lägg den i en bunke med iskallt vatten.
2. Skär bort cirka 1 cm av sparrisens stjälk så den grova biten försvinner. Koka upp sparrisen i rikligt med saltat vatten, ta upp och kyl ner snabbt i iskallt vatten.
3. Finhacka vitlöken. Blanda alla ingredienser till dressingen i en bunke och låt stå och dra i en timme. Blanda precis före servering.
4. Häll salladen i ett durkslag och låt rinna av ordentligt. Lägg sedan upp vackert på ett stort fat tillsammans med vårskott samt vattenkrassen, riven ost och sparris. Häll till sist över dressingen. Ta gärna några tag med pepparkvarnen som avslut.

## 4 portioner:

### Sallad:

1 knippe sparris  
2 sorters vårskott,  
tex mangold, ärtskott  
Lite klippt vattenkrasse  
250 g västerbottenost  
1 st vårlök  
Salt till kokvattnet

### Citrusdressing:

1 dl apelsinjuice  
1 vitlöksklyfta  
1 msk citronsaft  
2 msk honung  
0,5 dl rapsolja  
salt & svartpeppar

## 50 portioner:

### Sallad:

12 knippen sparris  
2 sorters vårskott,  
tex mangold, ärtskott  
Lite klippt vattenkrasse  
3 kg västerbottenost  
12 st vårlökar  
Salt till kokvattnet

### Citrusdressing:

1.2 liter apelsinjuice  
ca: 10-12 vitlöksklyftor  
2 dl citronsaft  
4 dl honung  
6 dl rapsolja  
salt & svartpeppar

*LITE FAKTA: Vild sparris förekommer på många ställen i Sverige. Arten odlas som grönsak med flera sorter vilka indelas i blekt och grön sparris. Blekt sparris är hårdskalig, växer under jord och skördas innan skotten når upp i ljuset. Grön sparris är mjukskalig, växer ovan jord och har starkare smak.*



# Korngrynssallad med spenat & soltorkade tomater

Du skall alltid koka korngrynen på svag värme i ca: 35-40 min. Häll av vattnet genom ett durkslag eller liknande. Kyl ner snabbt genom att spola korngrynen i iskallt vatten.



- 1.** Koka korngrynen. Förbered grönsakerna under tiden. Skala och finhacka löken. Skala och grov riv morötter samt rotselleri.
- 2.** Häll av och spara olja från tomaterna. Skär tomaterna i tunna skivor. Borsta och torka citronen. Skär skalet i fina strimlor.
- 3.** Häll av vattnet från korngrynen och spola dem i kallt vatten. Blanda grynen med alla grönsaker, citronskal och persilja.
- 4.** Rör samman ingredienserna till dressingen. Häll den över salladen och rör om

## 4 portioner:

### Sallad:

- 2 dl korngryn
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1 rödlök
- 1 morot
- 1 näve färsk spenat
- 50 g rotselleri
- 200 g soltorkade tomater
- 1 citron
- 1 knippe hackad persilja

### Salladsdressing:

- 1/2 dl olja från tomaterna
- 1 msk pressad citron
- Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

### Sallad:

- 2.4 liter korngryn
- 12 liter vatten
- 4 msk salt
- 12 rödlökar
- 12 morötter
- 100 g färsk spenat
- 600 g rotselleri
- 2.4 kg soltorkade tomater
- 12 citroner
- 3 dl hackad persilja

### Salladsdressing:

- 6 dl olja från tomaterna
- 1.8 dl pressad citron
- Salt & vitpeppar

*LITE FAKTA: Korngryn användes mycket förr, då man använde korngrynen i den vardagliga matlagningen. Man gjorde gröt, välling, korvkaka, soppor och puddingar innehållande korngryn. Korngryn är skalade, klippta gryn från korn som kan odlas på svenska fält, och därmed räknas till närproducerat.*

# Kryddpasta på färska örter

Gott på nybakat bröd men även som marinad till kött, kyckling eller fisk.



1. Blanda alla ingredienser utom balsamvinäger i en mixer alt. med en mixerstav.
2. Vänd försiktigt ner balsamvinägern i kryddpastan. Smaka av med salt och peppar.

## 4 portioner:

Ett knippe persilja

Ett knippe basilika

Ett knippe dill

1 st vitlöksklyfta

4 msk rapsolja

1 tsk citronsaft

1 tsk dijonsenap

1 tsk balsamvinäger

Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

20 g persilja

20 g basilika

20 g dill

Ca: 10-12 st vitlöksklyftor

7 dl rapsolja

4 msk citronsaft

4 msk dijonsenap

4 msk balsamvinäger

Salt & vitpeppar



# Yoghurtsås med ruccola och färskriven parmesan

Denna sås är perfekt till kött, fisk, kyckling, skaldjur eller som dressing till grönsakerna.



1. Börja med att riva parmesan och hacka ruccola samt vitlök.
2. Blanda alla ingredienser i en bunke. Smaka av med salt & peppar. Tillsätt lite vatten om såsen känns för tjock

## 4 portioner:

2 dl turkisk yoghurt  
1 st vitlöksklyfta  
0.5 dl riven parmesan  
1 dl finstrimlad ruccola  
1 msk citronsaft  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

2.4 liter turkisk yoghurt  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
6 dl riven parmesan  
1.2 liter finstrimlad ruccola  
2 dl citronsaft  
Salt & vitpeppar

# Krämig linsröra på gröna linser och rädisor

## 4 portioner:

1 dl gröna linser  
0.5 dl smetana  
1 msk dijonsenap  
ett knippe färsk persilja  
1 dl strimlad purjolök  
ca: 4 st rädisor  
Salt & vitpeppar

Linser är väldigt proteinrika och innehåller även mineraler, spårämnen, B-vitaminer och en massa fibrer. De tillhör de s.k långsamma kolhydraterna.



## 50 portioner:

1.2 liter gröna linser  
6 dl smetana  
2 dl dijonsenap  
20 g färsk persilja  
2 st purjolökar  
ca: 50 st rädisor  
Salt & vitpeppar

1. Blötlägg linserna över natten. Koka i ca 10 min på medelhög värme. Låt svalna.
2. Blanda smetana, dijonsenap, en del av persiljan och purjolöken. Blanda ner linserna. Smaka av med salt & peppar
3. Garnera med lite finskurna rädisor och hackad persilja.

# Fransk löksoppa

Lök innehåller många nyttiga ämnen som olika antioxidanter, proteiner, flavonoider och den viktiga quercetin.



- 1.** Koka upp buljongen. Skala och skär lökarna, finhacka vitlöken.
- 2.** Blanda ner alla ingredienser i en gryta. koka på svag värme tills löken blivit mjuk.
- 3.** Smaka av med salt och peppar. Häll på några droppar rapsolja när soppan är klar.

## 4 portioner:

2 st gula lökar  
1 st rödlök  
1 st vitlöksklyfta  
6 dl grönsaksbuljong  
1 tsk timjan (torkad)  
1 tsk rosmarin (torkad)  
1 msk rapsolja  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

25 st gula lökar  
12 st rödlökar  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
7.5 liter grönsaksbuljong  
3 msk timjan (torkad)  
3 msk rosmarin (torkad)  
2 dl rapsolja  
Salt & vitpeppar

# Brännhet nässelsoppa

## 4 portioner:

100 g nässelblad  
6 dl grönsaksbuljong  
1 dl vispgrädde  
3 msk finhackad gräslök  
1 tsk finhackad chili  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

1.2 kg nässelblad  
7.5 l grönsaksbuljong  
1.2 liter vispgrädde  
3 dl finhackad gräslök  
2 st finhackade chili  
Salt & vitpeppar

I denna soppa använder vi endast de spröda vårskotten. Ett klassiskt tillbehör är att servera med kokt eller förlorat ägg.



- 1.** Koka upp buljongen tillsammans med nässelbladen. Finhacka chilin.
- 2.** Mixa med en stavmixer. Tillsätt grädde, fänkålsfrön samt chilin. Garnera med finkuren gräslök.

# Quinoabiffar med färsk basilika och salladsost

När man tillagar quinoa är det bra att först skölja den under rinnande vatten och sedan koka den i dubbelt så mycket vatten. Man sköljer eftersom det finns bitterämnen (saponiner) i skalet. Ämnet är dock inte farligt. När man kokar quinoa ser det ut som fröna fått svans, vilket är helt normalt och beror på att grodden lossnar.

## 4 portioner:

1 dl quinoa  
1 st ägg  
1 msk crème fraiche  
0.5 dl salladsost  
1 msk ströbröd  
1/2 st gul lök  
en knippe basilika  
1 st vitlöksklyfta  
1 tsk färsk chili  
Rapsolja till stekning  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

1.2 liter quinoa  
12 st ägg  
2 dl crème fraiche  
6 dl salladsost  
2 dl ströbröd  
6 st gula lökar  
20 g basilika  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
2 st färska chili  
Rapsolja till stekning  
Salt & svartpeppar



1. Koka quinoan i ca 15 min på svag värme, låt stå på eftervärme i 5 min. Kyl ner med iskallt vatten.
2. Blanda ägg, crème fraiche och ströbröd och låt svälla i ett par minuter
3. Hacka under tiden gul lök, basilika, vitlök och chili.
4. Smula salladsosten och blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och låt svälla i ca 5 min.
5. Forma quinoasmeten och stek på båda sidor. Serveras med en god sallad.

*LITE FAKTA: Quinoa började odlas av urfolken i Anderna i Sydamerika. Det anses att en av anledningarna till att Inkariket blev så stort är att de åt quinoa som är väldigt näringsrikt och innehåller nästan allt människan behöver. Quinoa kan användas precis som ris eller couscous i alla sorters rätter, och har en neutral smak.*





# Bondomelett på färskpotatis och ostronskivling

Omelett är en maträtt som huvudsakligen består av ägg som vispas ihop med lite vatten, grädde eller mjölk och sedan steks i stekfett i stekpanna eller ugn. Att göra en bondomelett är ett bra sätt att ta tillvara på rester.

40  
min

G

10

V

1. Sätt ugnen på 175 grader. Skala och skiva löken. Skär övriga grönsaker, svamp och potatisen i lika bitar. Grovhacka persiljan.
2. Vispa äggen med mjölken ordentligt. Salta och peppra efter behov.
3. Stek potatis, svamp och resterande grönsaker lite lätt. Lägg i en insmord ugnform. På med äggsmeten samt persiljan.
4. Kör omeletten i ugnen i ca: 25 minuter tills ytan fått en fin gyllenbrun färg.

## 4 portioner:

4 st ägg  
4 dl mjölk  
500 g kokta potatisar  
50 g ostronskivling  
1 st gul lök  
1 näve babyspenat  
2 st tomater  
1 knippe persilja  
1 msk rapsolja  
Salt och svartpeppar

## 50 portioner:

50 st ägg  
5 l mjölk  
7 kg kokta potatisar  
12 st gula lökar  
600 g ostronskivling  
300 g babyspenat  
4 kg tomater  
30 g persilja  
1 dl rapsolja  
Salt och svartpeppar

*LITE FAKTA: Potatis, som är en av världens viktigaste stapelfödor, har sitt ursprung i Sydamerika, där den har odlats sedan år 8000 f.Kr. Den "upptäcktes" i Peru år 1530 av spanjoren Gonzalo Jimenez de Quesada som år 1539 förde den till Spanien. Hur potatisen kom till Sverige är höljt i dunkel, men många växthistoriker håller för troligt att potatisen infördes i landet av hemvändande soldater från trettioåriga kriget.*



## Sommar och förhöst

*juli, augusti, september.*

*Rikedomens tid.*

*Nu finns allt - tomater, gurka och squash, färska ärter och bönor, broccoli och blomkål, späda rotfrukter och stor variation av bladgrönt. Bär och svamp finns i skogarna. Vi kan frossa i allt färskt och det är nu vi kan göra inläggningar av överflödet både från skogen och åkrarna.*



# Grönsallad med rättika och ruccoladressing

Grönsallad av blandad sallad är enkelt och gott tillbehör till grillat och det mesta. Grönsallad kan göras på många olika vis. Här är ett förslag. Viktigt att dressingen blandas med salladen i allra sista stund. Får salladen ligga i dressingen blir den slozig.



1. Skölj salladen noga i kallt vatten. Bryt av bladen och skär gurkan.
2. Mixa ingredienserna till dressingen. Smaka av med salt, peppar och citron.
3. Blanda sallad, gurka samt ärtskott. Precis innan servering blandar du ner ruccoladressingen.
4. Garnera med fint skuren rättika.

## 4 portioner:

1/4 grönsallad  
1/4 romansallad  
20 g spenat  
1/2 gurka  
10 g ärtskott  
1/6 rättika

## Ruccoladressing:

20 g ruccola  
20 g färsk timjan  
20 g basilika  
1 msk citronsaft  
0.5 dl olivolja  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

5 st grönsalladshuvuden  
5 st romansalladshuvuden  
250 g spenat  
6 gurkor  
120 g ärtskott  
2 st rättikor

## Ruccoladressing:

250 g ruccola  
250 g färsk timjan  
250 g basilika  
2 dl citronsaft  
6 dl olivolja  
Salt & vitpeppar

*LITE FAKTA: Ruccola är en småbladig växt. Den går även under det äldre svenska namnet senapsskål. En annan art i samma släkte har även påträffats vilt i Sverige. Den odlades tidigare i Sverige, föll i glömska men återvände via nya matrender från Italien. Numera odlas den återigen i Sverige.*



# Tabbouleh med mynta och persilja

Tabbouleh är en standardrätt i libanesisk meze, men är även mycket vanligt förekommande i andra delar av Mellanöstern och Turkiet. Den är även populär i Frankrike (där känd som taboulé), där den på grund av sitt låga pris och sin matighet ofta förekommer som förrätt på de franska universitetsrestaurangerna.

## 4 portioner:

2 dl cous cous  
1/2 gul paprika  
1/2 röd paprika  
4 st tomater  
1 st rödlök  
1 st vitlöksklyfta  
4 msk hackad persilja  
4 msk olivolja  
2 msk citronsaft  
Salt & vitpeppar

30  
min

G

L

1

V

1. Koka cous cous så att den fortfarande har ett bra tuggmotstånd. ca: 10 min på svag värme. Kyl hastigt ner!
2. Hacka paprika, lök och persilja fint och blanda med cous cousen.
3. Vänd ner olja och citronsaft, smaksätt med salt och peppar.

## 50 portioner:

2.5 l cous cous  
6 st gula paprikor  
6 st röda paprikor  
50 st tomater  
12 st rödlökar  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
7 dl hackad persilja  
7 dl olivolja  
3.5 dl citronsaft  
Salt & vitpeppar





# Örtpesto

Pesto som betyder stött eller krossad är en sås med ursprung i norra Italien. Pesto ska, som namnet antyder, stötas i mortel. Det går lika bra i matberedaren. Minska på olivoljan så har du ett perfekt alternativ till smöret på smörgåsen.



1. Lägg basilika, persilja och vitlök i matberedaren och kör ett par varv tills ingredienserna blandats.
2. Tillsätt parmesan, olivolja och solrosfrön. Kör tills solrosfröna blivit finfördelade.

## 4 portioner:

4 st tomater  
1 st vitlöksklyfta  
1/2 röd chili  
3 msk olivolja  
1 tsk citronskal  
1 msk hackad koriander  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

50 st tomater  
1 st hel vitlök  
5 st röd chili  
5 dl olivolja  
4 msk citronskal  
1 dl hackad koriander  
Salt & svartpeppar

## 4 portioner:

1 knippe färsk basilika  
1 knippe färsk persilja  
2 msk solrosfrön  
1 st vitlöksklyfta  
0.5 dl olivolja  
2 msk riven parmesan  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

100 g färsk basilika  
100 g färsk persilja  
4 dl solrosfrön  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
6 dl olivolja  
4 dl riven parmesan  
Salt & vitpeppar

# Färsk tomatsalsa

Salsa är det spanska ordet för vilken sås som helst, och betecknar ibland även i svenskan andra, gärna exotiska, såser.



1. Skär tomaterna i mindre bitar, finhacka vitlöken samt chilin och blanda ihop.
2. Vispa ihop limeskal, saft och olivolja. Häll blandningen över tomaterna, vänd ner koriander och smaksätt med salt och peppar.

# Zucchiniisallad med ajvar

## 4 portioner:

1 st zucchini  
0.5 dl olivolja  
1/2 vitlöksklyfta  
2 msk citronjuice  
2 msk ajvar  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

12 st zucchini  
6 dl olivolja  
6 st vitlöksklyftor  
3.5 dl citronjuice  
3.5 dl ajvar  
Salt & svartpeppar



**1.** Hyvla zucchini i tunna skivor. Krydda med salt och vitpeppar. Låt zucchini rinna av.

**2.** Pressa vitlöken och blanda med resten av ingredienserna och häll över zucchini.

## 4 portioner:

2 st tomater  
1 st gurka  
1 st gul lök  
1/4 stjälkselleri  
1 st vitlöksklyfta  
2 msk chilisås  
1 tsk tabasco  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

25 st tomater  
12 st gurkor  
12 st gula lökar  
3 st stjälkselleri  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
3 dl chilisås  
2 msk tabasco  
Salt & svartpeppar

# Gazpacho bloody mary

Gazpacho är en spansk kall soppa som härstammar från Andalusien. Den är gjord på råa grönsaker. I detta fall använder vi säsongsanpassade grönsaker med lite krydda.



**1.** Finhacka hälften av varje grönsakssort.

**2.** Mixa resterande hälft till en soppa. Blanda med chilisåsen samt tabasco. Krydda med salt och svartpeppar. Blanda ner de hackade grönsakerna.

# Bukettsoppa

Broccoli är en nära släkting till blomkål. Broccolin skördas strax innan blomknopparna är på väg att slå ut.



1. Skölj och dela bukettgrönsakerna. Skala och hacka löken.
2. Lägg grönsakerna i en kastrull och häll på buljongen och vinet. Låt soppan sjuda i 10 min.
3. Mixa soppan slät och rör i smetanan. Smaka av med salt & peppar. Garnera med nyhackad persilja

## 4 portioner:

1 st gurka  
1/2 gullök  
1 msk maizena  
5 dl grönsaksbuljong  
2 dl grädde  
1 msk citronsaft  
1 tsk curry  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

12 st gurkor  
6 st gullökar  
2 dl maizena  
6 l grönsaksbuljong  
2.5 l grädde  
1 dl citronsaft  
2 msk curry  
Salt & vitpeppar

## 4 portioner:

1 st broccolibukett  
1/2 st blomkålshuvud  
1/2 gul lök  
5 dl grönsaksbuljong  
1 dl smetana  
Ett knippe persilja  
0.5 dl vitt vin  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

12 st broccolibuketter  
6 st blomkålshuvuden  
6 st gula lökar  
6 liter grönsaksbuljong  
1.2 liter smetana  
1 dl hackad persilja  
6 dl vitt vin  
Salt & svartpeppar

# Curry gurksoppa

Gurksoppan är lika god varm som kall och god att garnera med en klick crème fraiche samt att servera med gott nybakat bröd.



1. Koka upp buljongen tillsammans skuren gurka och lök.
2. Mixa sönder och toppred med maizena. Tillsätt grädden och smaka av med curry, citron, salt och peppar

# Fyllda och gratinerade paprikor med matvete

På sensommaren är paprikan som finast och det är då du skall passa på att fylla dem med något gott. I detta recept har vi bytt ut riset mot matvete.



- 1.** Koka matvetet på låg värme i ca 10 min. Kyl ner snabbt.
- 2.** Tvätta paprikan noga. Ta bort kärnhuset och dela på längden.
- 3.** Skiva och bryn löken i olja. Blanda ihop lök, tomat och matvete och krydda med salt och peppar.
- 4.** Fördela fyllningen i paprikorna och strö över västerbottenost
- 5.** Tillaga i ugn på 175 grader i ca 20 min.

## 4 portioner:

4 st röd paprika  
2 dl matvete (konserv)  
200 g apetina ost  
1 st gul lök  
4 dl krossade tomater  
100 g västerbottenost  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

50 st röd paprika  
2.5 liter matvete (konserv)  
2.5 kg apetina ost  
12 st gula lökar  
5 l krossade tomater  
1.2 kg västerbottenost  
Salt & vitpeppar

*LITE FAKTA: Jämfört med gröna paprikor har röda paprikor mer vitaminer och näringsämnen och innehåller antioxidanten lykopen. Mängden karoten, en annan antioxidant, är nio gånger högre i röda paprikor. Röda paprikor har även den dubbla mängden vitamin C jämfört med gröna paprikor.*

# Bönratatouille

Ratatouille är en klassisk fransk grönsaksröra. Den består vanligen av tomater, aubergine, zucchini, paprika och lök. Ingredienserna hackas och steks i olivolja. Namnet kommer från franskans *touiller*, "att röra om".



1. Skär grönsakerna i lika stora bitar. Fräs i olivolja tills de blir lagom mjuka.
2. Tillsätt tomatpuré samt vin och låt sjuda i några minuter.
3. Pressa i vitlöken och tillsätt kryddorna. Smaka av med salt, socker och svartpeppar.

## 4 portioner:

1 dl kidneybönor (kokta)  
1 st gul lök  
1/2 squash  
1/2 röd paprika  
1 st tomat  
1 st vitlöksklyfta  
1 msk tomatpuré  
3 msk vitvin  
1 krm timjan (torkad)  
1 krm rosmarin (torkad)  
En knippe persilja  
Salt, socker & svartpeppar

## 50 portioner:

12 dl kidneybönor (kokta)  
12 st gula lökar  
6 st squash  
6 st röda paprikor  
12 st tomater  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
2 dl tomatpuré  
6 dl matlagningsvin (vitt)  
2 msk timjan (torkad)  
2 msk rosmarin (torkad)  
En knippe persilja  
Salt, socker & svartpeppar

Foto: Natalia Czermak



# Höst

*oktober, november, december.*

*De mustiga grytornas tid.  
Salladsgrönsakerna tar slut, men vi har  
överflöd av rotfrukter, olika kålsorter,  
purjolök och pumpor. Lokal frukt finns fram  
till jul. Samtidigt är det jaktens och slaktens  
tid. Viltkött och lammkött finns det gott om  
nu, så grytor med kött och grönsaker hör  
denna tid till.*



# Rödkålssallad med äpple och vitlök

Rödkål är vanligen tvåårig men odlas som ettårig och skördas före eventuell blomning, som kan ske redan första året. Den odlas till exempel i begränsad omfattning i södra Sverige.



1. Strimla kålen fint och tärna äpplena. Lägg äppelbitarna i citronvatten så de behåller sin färg.
2. Knåda in salt, riven eller pressad vitlök med ättikan. Låt vila i ca 15 min. Blanda ner senap samt olja, och de tärnade äppelbitarna.

## 4 portioner:

4 dl bröna bönor (torkade)

### Vinegrette

2 msk vitvinsvinäger

2 msk rapsolja

1 st rödlök

1 knippe persilja

1 st vitlöksklyfta

Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

5 l bröna bönor (torkade)

### Vinegrette

3.5 dl vitvinsvinäger

3.5 dl rapsolja

12 st rödlökar

20 g persilja

ca: 10-12 st vitlöksklyftor

Salt & vitpeppar

## 4 portioner:

1/2 st rödkålshuvud

1 st vitlöksklyfta

2 st äpplen

2 msk ättika

1 msk sötstark senap

2 msk rapsolja

Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

6 st rödkålshuvuden

ca: 10-12 st vitlöksklyftor

25 st äpplen

3.5 dl ättika

1.5 dl sötstark senap

3.5 dl rapsolja

Salt & vitpeppar

# Sallad på bruna bönor

Bruna bönor är ett av de livsmedel som ger mest protein för pengarna och passar i kalla såväl som i varma rätter. Idag odlas bruna bönor huvudsakligen på Öland.



1. Blötlägg bönorna dagen innan. Koka i ca 60 min i lättsaltat vatten och kyl ner i kallt vatten.
2. Blanda samman alla ingredienserna till vinegretten och häll över bönorna. Låt salladen stå och dra i minst en timme innan serveringen.





Foto: Natalia Czermak



# Rödbetstzatziki



1. Skala och riv rödbetorna grovt.
2. Blanda ner yoghurten i rödbetorna och tillsätt pressad vitlök samt citron. Tillsätt sedan honung, salt och peppar efter behov.

4 portioner:	50 portioner:
50 g tomatpure	0.6 kg tomatpure
50 g solrosfrön	0.6 kg solrosfrön
1 st vitlöksklyfta	ca: 10 st vitlöksklyftor
2 msk citronsaft	3.5 dl citronsaft
0.5 dl olivolja	6 dl olivolja
0.5 dl vatten	6 dl vatten
Salt & vitpeppar	Salt & vitpeppar

# Egen ketchup



1. Hacka grönsakerna i lika stora bitar.
2. Blanda ner allt i en rymlig kastrull och låt koka i på låg värme i ca: 30 min
3. Mixa allt till en slät och fin smet. Sila genom en chinoise eller en annan finmaskig sil. Kyl ner. Klar att servera.

## 4 portioner:

2 st färska rödbetor  
3 dl grekisk yoghurt  
2 st vitlöksklyftor  
2 msk honung  
1 msk citronsaft  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

25 st färska rödbetor  
3.5 l grekisk yoghurt  
ca: 25 st vitlöksklyftor  
3.5 dl honung  
2 dl citronsaft  
Salt & vitpeppar

# Röd pesto



1. Mixa alla ingredienser i en matberedare. Smaka av med salt & peppar efter behov

## 1 liter ketchup

1 kg krossade tomater  
2 stänger stjälkselleri  
1 st gul lök  
2 st vitlöksklyftor  
1 st röd chilifrukt  
1/2 st fänkål  
1 dl ättika (10%)  
5 dl vatten  
20 g färsk basilika  
20 g färsk timjan  
2 msk vitvinsvinäger  
1 msk worcestersås  
Salt & vitpeppar

# Pumpasoppa med chili



1. Skala och skär pumpan i tärningar. Skala och hacka löken. Fräs löken i smör i en rymlig kastrull.
2. Tillsätt pumpan och grönsaksbuljongen. Koka på låg värme i ca 10 min.
3. Mixa soppan och vänd ner smetana. Smaksätt med saften och skalet från citronen samt salt och peppar.

## 4 portioner:

200 g potatis  
200 g morot  
200 g rotselleri  
1 st gul lök  
8 dl grönsaksbuljong  
1 st vitlöksklyfta  
2 dl smetana  
En knippe färsk timjan  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

2.5 kg potatis  
2.5 kg morot  
2.5 kg rotselleri  
12 st gul lökar  
10 l grönsaksbuljong  
12 st vitlöksklyftor  
2.5 l smetana  
20 g färsk timjan  
Salt & vitpeppar

## 4 portioner:

1 kg pumpa  
2 st gula lökar  
1 st vitlöksklyftor  
1 tsk finhackad röd chili  
1 liter grönsaksbuljong  
2 dl smetana  
1 st citron (skal & saft)  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

12.5 kg pumpa  
25 st gula lökar  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
4 msk finhackad röd chili  
12.5 liter grönsaksbuljong  
2.5 l smetana  
12 st citroner (skal & saft)  
Salt & vitpeppar

# Höstprimörsoppa



1. Skala rotsakerna och löken och dela i lika stora bitar.
2. Koka upp grönsaksbuljongen och tillsätt rotfrukterna samt löken. Koka tills rotfrukterna mjuknat.
3. Mixa soppan och vänd ner smetana. Smaksätt med salt och peppar. Garnera med färsk timjan.

# Kumminkryddad rotfruktsgulasch

Denna gryta är enkel att tillaga samt att den endast tar 30 min då vi inte har några sega köttbitar att koka sönder. Du väljer själv styrkan på grytan genom vitlöken samt chilikryddan. Glöm inte den svalkande gräddfilen som balanserar styrkan från chilin.



## 4 portioner:

100 g potatis  
100 g rödbetor  
100 g morot  
100 g rotselleri  
1/2 gul lök  
1 st vitlöksklyfta  
2 tsk paprikapulver  
1/2 dl tomatpuré  
1 tsk kummin  
1 tsk chilipulver  
1 liter grönsaksbuljong  
1 knippe hackad persilja  
Salt & vitpeppar  
Gräddfil som toppning

## 50 portioner:

1.2 kg potatis  
1.2 kg rödbetor  
1.2 kg morot  
1.2 kg rotselleri  
6 st gula lökar  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
1 dl paprikapulver  
1 kg tomatpuré  
1/2 dl kummin  
1/2 dl chilipulver  
12 liter grönsaksbuljong  
1 dl hackad persilja  
Salt & vitpeppar  
Gräddfil som toppning

**1.** Skala och skär alla rotsaker i lika stora bitar. Hacka gul lök och vitlök fint. Rosta sedan rotsakerna och löken lite lätt i ugnen.

**2.** Lägg de rostade rotsakerna och löken i en gryta och tillsätt tomatpuren, grönsaksbuljongen samt alla kryddor. Sjud på medelhög värme tills rotsakerna är tillräckligt mjuka

**3.** Hacka färsk persilja och sätt en klick gräddfil på toppen. Den mustiga grytan är nu färdig att avnjutas.

*LITE FAKTA: Ungersk gulasch, ofta bara kallad gulasch, med ursprunglig ungersk stavning gulyás, är en kött- och potatisgryta som i modern tid även serveras som soppa. Gulasch är Ungerns nationalrätt. I ursprungslandet serveras den både som gryta och soppa. I övriga Europa är gulaschgryta en populär variant. En under alla förhållanden gemensam nämnare sägs ofta vara, att gulaschen innehåller paprika och kummin. I Sverige kallas ibland (även i kokböcker) pörkölt felaktigt för gulasch.*

# Falafel på gula ärtor

En vanlig teori är att rätten härstammar från Egypten, med rätten tameya som är gjord på bondbönor. När rätten spreds över Mellanöstern byttes huvudingrediensen ut till kikärter. I detta recept byter vi ut kikärtorna mot gula ärtor.



**1.** Blötlägg ärtorna över natten. Ärtorna skall inte kokas. Skär löken i mindre bitar. Skala vitlöksklyftorna.

**2.** Mixa ärtorna tillsammans med salt och kryddor. Blanda i lök och persilja och kör till en slät massa.

**3.** Låt stå i kylan i en timme. Forma smeten till små bollar eller efter eget tycke. Tillaga i ugn på 225 grader i ca 15 min.

## 4 portioner:

3 dl gula ärtor  
1 st gul lök  
2 st vitlöksklyftor  
1 tsk spiskummin  
1 krm kanel  
1 krm cayennepeppar  
1 tsk koriander  
1 knippa persilja  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

3.75 l gula ärtor  
12 st gula lökar  
ca: 25 st vitlöksklyftor  
4 msk spiskummin  
1 tsk kanel  
1 tsk cayennepeppar  
1 msk koriander  
20 g persilja  
Salt & svartpeppar



# Vinter

*januari, februari, mars*

## *Rotfrukternas tid*

*Nu hämtar vi råvaror ur lagren. Basen i födan blir rotfrukter, kål och lök, samt spannmål och bönor/ärter. För att få fram något färskt är groddar och skott av baljväxter och solros bra alternativ. Man kompletterar med inlagda och konserverade produkter.*



# Pizzaproffsens vitkålssallad

Pizzasalladen mår bra av att stå och dra några timmar eller längre i kylskåp innan den serveras. Många använder alldeles för mycket vinäger i sina sallader. Konsten är att helt byta ut vinägern mot ättika. Precis som pizzaproffsen gör.



1. Strimla vitkålen fint. Vrid kålen med händerna för att få den mjuk och så att den öppnar sig för resterande ingredienser.
2. Mixa ananasen, rapsoljan, vitlöken, kryddorna samt ättikan till en tjock dressing.
3. Blanda ner dressingen i vitkålen. Smaka av med salt, och svartpeppar.

## 4 portioner:

2 st färska rödbetor  
75 g salladsost  
2 msk solrosfrön  
1 msk rapsolja  
Ett knippe ruccola  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

25 st färska rödbetor  
1 kg salladsost  
4 dl solrosfrön  
2 dl rapsolja  
1 påse ruccola (20g)  
Salt & vitpeppar

## 4 portioner:

1/2 st vitkålshuvud  
4 msk ättika 12%  
6 msk rapsolja  
1 krm hackad chili  
1 st vitlöksklyfta  
1 tsk oregano (torkad)  
Salt, socker & svartpeppar

## 50 portioner:

6 st vitkålshuvuden  
8 dl ättika 12%  
6 dl rapsolja  
2 msk hackad chili  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
1 dl oregano (torkad)  
Salt, socker & svartpeppar

# Rödbetssallad med salladsost och solrosfrön



1. Koka rödbetorna mjuka i ugn eller i kastrull. Skala medan de fortfarande är varma. Kyl ner.
2. Dela betorna i lika bitar. Blanda med oljan, salt och peppar. Strö över osten samt ruccolan.



# Kikärtssallad med curry och äpple



1. Blötlägg kikärtorna dagen innan. Koka i ca 60 min i lättsaltat vatten och kyl ner i kallt vatten.
2. Blanda alla ingredienserna tillsammans med kikärtorna. Smaka av med salt och peppar.

## 4 portioner:

2 dl kikärter (torkade)  
1 st äpple  
2 msk hackad bladpersilja  
2 msk rapsolja  
2 msk äppelcidervinäger  
1 tsk chilipeppar  
1 tsk curry  
1 tsk hel kummin  
Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

2.5 l kikärter (torkade)  
12 st äpplen  
4 dl hackad bladpersilja  
4 dl rapsolja  
4 dl äppelcidervinäger  
4 msk chilipeppar  
4 msk curry  
4 msk hel kummin  
Salt & svartpeppar

Foto: Natalia Czermak



# Hummus på gula ärtor



1. Blötlägg ärtorna i vatten över natten. Koka dem i nytt lättsaltat vatten, under lock på svag värme i ca: 1 timme.

2. Låt ärtorna kallna. Mixa ärtorna i en matberedare. Blanda ihop med resterande ingredienser. Smaksätt med salt och peppar efter behov.

## 4 portioner:

2 dl gula ärtor (torkade)  
1 st vitlöksklyfta  
2 msk olivolja  
1 msk citronsaft  
1 tsk timjan  
1 tsk spiskummin  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

2.5 l gula ärtor (torkade)  
12 st vitlöksklyftor  
4 dl olivolja  
2 dl citronsaft  
4 msk timjan  
4 msk spiskummin  
Salt & vitpeppar

# Ajvar- och kesoröra



1. Blanda alla ingredienser och låt stå kallt i ca 1 timme.

## 4 portioner:

250 g keso  
2 msk olivolja  
1 st vitlöksklyfta  
0.5 dl ajvar relish  
Salt & peppar

## 50 portioner:

3 kg keso  
3.5 dl olivolja  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
6 dl ajvar relish  
Salt & peppar



# Ärtsoppa med rotsaker och skånsk senap

Ärtsoppa, i Sverige även känt som ärtormed fläsk, är en klassisk maträtt i husmanskosten som tillagas på liknande sätt i många länder. Ingredienserna är bland annat gula ärtor, spad från kokt fläsk, lök och kryddor (vanligen peppar, senap, timjan och mejram). Ärtsoppa representerar den typ av matlagning i det traditionella allmogeköket där man lagade maten över elden på den öppna härden i en enda kittel i vilken man regelmässigt blandade vegetabiliska och animaliska råvaror. I vegetariska varianter av ärtsoppa avstår man från fläsk och fläskspad.



1. Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten över natten.
2. Byt blötlägningsvattnet. Koka ärtorna, ta bort skalen som flyter upp till ytan med en hålslev.
3. Låt koka tillsammans med de fint tärnade rotfrukterna samt löken och kryddorna i minst 2 timmar. Smaka av med senap, salt och vitpeppar.

## 4 portioner:

5 dl gula ärtor  
1 st gul lök  
1 st morot  
1 st palsternacka  
2 st vitlöksklyftor  
1 tsk timjan (torkad)  
1 tsk mejram  
3-4 kryddnejlikor  
3-4 kryddpepparkorn  
1 st lagerblad  
5 msk senap (skånsk)  
Salt, vitpeppar & vatten

## 50 portioner:

6 liter gula ärtor  
12 st gula lökar  
12 st morot  
12 st palsternackor  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
4 msk timjan (torkad)  
4 msk mejram  
ca: 50 kryddnejlikor  
ca: 20 kryddpepparkorn  
10 st lagerblad  
9 dl senap (skånsk)  
Salt, vitpeppar & vatten

*LITE FAKTA: Senap som krydda är känd från bland annat indiska samhällen cirka 3000 f.Kr., men det var framför allt romarna som lärde sig uppskatta dess kulinariska möjligheter. Från Rom spred den sig snabbt till Frankrike. Forna tiders svenska krigshärrar hade ärtsoppa och surströmming som basföda, eftersom torkade ärtor och surströmming har lång hållbarhet.*

# Soppa på röda linser



1. Skala och skär lök i mindre bitar. Skala och hacka vitlöken fint.
2. Koka upp grönsaksbuljong och tillsätt linserna, potatisen och löken. Låt koka ihop i ca: 20 min under lock på svag värme.
3. Mixa soppan om du vill ha en jämnare konsistens. Tillsätt kryddorna och smaka av med salt och peppar.

## 4 portioner:

ca: 5 st potatisar  
1/2 st purjolök  
1 st gul lök  
8 dl grönsaksbuljong  
1 dl grädde  
1 tsk hel kummin  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

4.5 kg potatisar  
6 st purjolökar  
12 st gula lökar  
10 l grönsaksbuljong  
1.2 l grädde  
4 msk hel kummin  
Salt & vitpeppar

## 4 portioner:

2 dl röda linser  
2 st gula lökar  
2 st potatisar  
2 st vitlöksklyftor  
1 liter grönsaksbuljong  
1 st citron (skal & saft)  
1 tsk spiskummin  
1 krm cayennepeppar  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

2.5 l röda linser  
12 st gula lökar  
12 st potatisar  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
12 liter grönsaksbuljong  
12 st citron (skal & saft)  
2 msk spiskummin  
1 tsk cayennepeppar  
Salt & vitpeppar

# Potatis- och purjolöksoppa



1. Skala och tärna potatis och löken. Bryn sedan lite lätt i en kastrull. Spar lite purjolök som garnityr.
2. Slå i grönsaksbuljongen och låt koka ihop. Koka tills potatisen blivit mjuk.
3. Tillsätt grädden och mixa slätt med stavmixern. Smaka av med salt och peppar.

# Chili sin carne med bruna bönor



1. Låt bönorna ligga i vatten över natten. Förkoka dem i ca: 50 minuter i nytt lättsaltat vatten.
2. Hacka lök, vitlök, paprika. Fräs grönsakerna tillsammans med kryddorna i rapsoljan.
3. Tillsätt de förkokta bönorna samt krossade tomater och låt sjuda tills bönorna är helt mjuka. Smaka av med vitvinsvinäger, salt och peppar.

# Panerad rotselleri



1. Skär rotsellerin i 1 cm tjocka skivor.
2. Vispa ägg i en skål. Blanda ströbröd, hackad persilja med lite salt och peppar.
3. Doppa rotselleribiffarna först i äggsmeten och sedan i ströbrödet. Hetta upp olja. Stek biffarna på medelvärme tills de fått en fin gyllenbrun färg. Efterstek i ugn på 160 grader i ca: 10 min.

## 4 portioner:

- 1 dl bruna bönor (torkade)
- 1 st gul lök
- 1 st röd paprika
- 2 dl krossade tomater
- 5 dl grönsaksbuljong
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk chilipilver
- 1 tsk timjan (torkad)
- 1 msk rapsolja
- 2 tsk vitvinsvinäger
- Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

- 12 dl bruna bönor (torkade)
- 12 st gula lökar
- 12 st röda paprikor
- 2.5 l krossade tomater
- 6 l grönsaksbuljong
- ca: 10-12 st vitlöksklyftor
- 4 msk spiskummin
- 4 msk chilipilver
- 4 msk timjan (torkad)
- 2 dl rapsolja
- 1 dl vitvinsvinäger
- Salt & svartpeppar

## 4 portioner:

- 1 st rotselleri (normalstora)
- 2 st ägg
- 1 dl ströbröd
- 1 kvist persilja
- Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

- 12 st rotselleri (normalstora)
- 25 st ägg
- 1 l ströbröd
- 1 ask persilja
- Salt & vitpeppar

# Köttet

---

Kött är dyrt och energikrävande att producera. Det behövs stora arealer mark för att odla foder till djur, och det krävs många gånger mer energi för att producera kött jämfört med vegetabilier. Men djuren behövs i jordbruket, och när djur och jordareal är anpassade till varandra finns möjlighet att bedriva ett miljö- och klimatvänligt jordbruk.

Vilken sorts kött är då bäst? Det beror på uppfödningmetod och först och främst ska man tänka på vad djuret äter. Har det ätit något som människor också kan äta, är det i de allra flesta fall stort resursslöseri att låta denna mat gå omvägen över djuret. För att producera ett kilo animaliskt protein går det åt flera kilo vegetabiliskt protein. Idisslarna, d.v.s. nötkreatur, får och getter, kan livnära sig på grovfoder som gräs och klöver, vilket människan inte kan äta. Grisar, höns och annat fjäderfä är djur som kan födas upp på restprodukter från livsmedelsframställning.

I dagens konventionella djuruppfödning är det normalt att stora mängder säd och proteinfoder ges både till idisslare och övriga djur. Detta är negativt på flera sätt. Idisslarna mår inte bra av det och den mark som används till att producera foder som skickas iväg, istället för att ätas av djur på platsen, utarmas.

De åkrar som däremot får ta emot för mycket gödsel därför att djurtätheten är för stor, läcker näring till grundvatten, sjöar och hav, vilket skapar föroreningar och övergödning.

Vår kost bör vara balanserad så att kött och fisk tillsammans inte överstiger 20 % i genomsnitt, grovt beräknat på vikt före tillagning. För människorna i de rika nordiska länderna innebär det en betydande minskning jämfört med idag, då vi ökat vår köttkonsumtion mycket kraftigt de senaste decennierna. I fattigare länder, som t.ex. de baltiska staterna, ligger köttkonsumtionen för en stor del av befolkningen fortfarande på en mer balanserad nivå.



## Nöt- och lammkött

Kor och får är nödvändiga i våra jordbruk för att hålla betesmarker öppna och för att de kan äta grovfoder från vallarna som behövs i växtföljden.

Klövern i vallarna bygger upp jordens bördighet genom att den binder kväve från luften, vilket gödslar jorden. När vallarna får växa i flera år byggs också stora mängder organiskt material upp i marken. Detta utgör en s.k. kolfälla - genom att kol binds i jorden minskar den klimatfarliga koldioxiden i atmosfären. Idisslare som föds upp på säd mår sämre eftersom deras magar inte är anpassade till sådan kost.

Dessutom är stora delar av detta foder transporterat långa vägar och odlat på mark som istället skulle kunna producera mat till människor. Välj alltså nöt- och lammkött som fötts upp på så mycket grovfoder som möjligt!





# Klimatsmartare köttfärssås med röda linser

Genom att ersätta en del av köttet mot röda linser eller korngryn spar vi genast pengar och bidrar till en bättre miljö. Köttfärssåsen får en liten annan karaktär men utan att få bort köttsmaken. En del skolkök i Södertälje kommun har bytt ut hela 50% av köttet mot röda linser.



1. Börja med att hacka lök, vitlök samt morötterna.
2. Bryn nötfärsen i olja tillsammans med de hackade grönsakerna. Använd en rymlig kastrull.
3. Tillsätt krossade tomater och röda linser. Låt småkoka i ca: 20 min tills linserna blivit mjuka. Sedan reder vi av med tomatpuré. På så sätt får vi den perfekta tjockleken på vår sås.
4. Tillsätt kryddorna och lagerbladen. Smaka av med salt och peppar.

## 4 portioner:

1 dl röda linser  
1 st gul lök  
1 st morot  
2 st vitlöksklyftor  
200 g nötfärs  
200 g krossade tomater  
5 dl grönsaksbuljong  
3 msk tomatpuré  
1 tsk timjan (torkad)  
1 tsk oregano (torkad)  
1 tsk basilika (torkad)  
1 st lagerblad  
Salt & vitpeppar  
Rapsolja till stekning

## 50 portioner:

1 kg röda linser  
12 st gula lök  
1.5 kg st morot  
ca: 25 st vitlöksklyftor  
2.5 kg nötfärs  
2.5 kg krossade tomater  
6 liter grönsaksbuljong  
350 g tomatpuré  
4 msk timjan (torkad)  
4 msk oregano (torkad)  
1 tsk basilika (torkad)  
ca: 12 st lagerblad  
Salt & vitpeppar  
Rapsolja till stekning

*LITE TIPS: Att koka pasta är inte alltid så lätt som det låter. Konsten är att få ett bra tuggmotstånd "Al dente". Ett bra sätt att undvika överkockt och klabbig pasta är att koka den 2 min mindre än vad som står på bruksanvisningen. Därefter kyler man ner pastan med iskallt vatten och några droppar olja. Sen har du en perfekt pasta att snabbt värma upp i kokande vatten eller på ånga i ugn.*

# Lammfärsbiffar med getost



1. Börja med att blanda samman alla ingredienser till lammfärsbiffarna. Blanda väl och låt stå kallt innan du bearbetar dem.
2. Forma biffar med handen och förstek dom tills de fått en fin färg.
3. Efterstek i ugn på 175 grader tills biffarna fått en innertemp på 72 grader.

Att helgrilla ett djur är att ta anatomiskt ansvar. När vi väljer att prata om anatomiskt ansvar menar vi förutom att hela djuret ska tas till vara på, även att alla detaljer ska få komma till sin rätt.

## 4 portioner:

400 g lammfärs  
200 g kokt potatis  
80 g getost  
1 st gul lök  
1 st ägg  
1 st vitlöksklyfta  
1 tsk rosmarin (torkad)  
1 tsk spiskummin  
1 krm cayennepeppar  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

5 kg lammfärs  
2.5 g kokt potatis  
1 kg getost  
12 st gula lökar  
12 st ägg  
ca: 10-12 st vitlöksklyftor  
2 msk rosmarin (torkad)  
2 msk spiskummin  
2 tsk cayennepeppar  
Salt & vitpeppar



## Höna, kyckling och gris

Gris- och kycklingkött produceras idag i stora djurfabriker, där fodret utgörs av säd, bönor, fiskmjöl mm, som ofta transporterats långa vägar. Spannmålen skulle ha kunnat bli människoföda och det finns risk att fisken kommer från hav som utfiskas. En uthållig uppfödning av grisar och höns borde istället gå ut på att ta vara på restprodukter från livsmedelsindustri, handel, storkök, hushåll, jordbruk och trädgårdar. Det kräver en småskalighet som håller på att försvinna i vårt samhälle. Höns som producerat ägg går endast i undantagsfall till människoföda när de slaktas, trots att de bara är drygt ett år gamla och har ett mycket bra kött. Åt gärna höna om ni hittar! Ta reda på var grisen och kycklingen kommer ifrån. Välj ekologiskt om det går att få tag på, i annat fall närproducerat så att det går att få veta vad djuren har ätit.



# Karibisk hönsgröta

## Koka höna:

Lägg hönan i en rymlig kastrull, täck med kallt vatten och koka upp. Slå av vattnet och skölj hönan och kastrullen noga. Hacka löken. Skala och tärna morot. Koka upp nytt vatten, skumma väl och tillsätt lök, rotselleri, morot. Lägg i vitlök, persilja, timjan, vitpeppar, och lagerblad. Koka sakta på låg värme tills köttet lätt lossnar från benen. Det tar ca: 1–2 timmar. Kyl ner och dela köttet i lika stora bitar. Spar buljongen!

## 4 portioner:

400 g tärnad kokt höna  
1 st gul lök  
1 st röd paprika  
1/2 purjolök  
1 st vitlöksklyfta  
2 dl hönsbuljong  
1 dl kokosgrädde  
1 dl konc. ananasjuice  
1 tsk sambal oelek  
1 msk limesaft  
1 msk tomatpuré  
1 kvist koriander  
Salt & svartpeppar



1. Skär grönsakerna i lika stora bitar. Bryn grönsakerna lätt i en stor rymlig kastrull.
2. Tillsätt hönsbuljongen, kokosgrädden, limesaft och kryddorna och låt koka ihop.
3. Tillsätt hönsköttet och värm upp. Smaka av med salt och svartpeppar.

## 50 portioner:

5 kg tärnad kokt höna  
12 st gula lökar  
12 st röda paprikor  
6 st purjolökar  
ca: 10-12 st vitlöksklyfftor  
2.5 l hönsbuljong  
1.2 l kokosgrädde  
1.2 l konc. ananasjuice  
4 msk sambal oelek  
2 dl limesaft  
2 dl tomatpuré  
1 ask koriander (ca:20g)  
Salt & svartpeppar

*VISSTE DU ATT: En höna börjar lägga ägg vid 20 veckors ålder och när hon kommit igång kan hon vissa tider lägga ett ägg om dagen. Så småningom börjar äggproduktionen sjunka, vanligtvis efter ett år. Hönan ligger och ruvar i 3 veckor innan äggen kläcks.*

# Blomkåls- och broccoligratäng med kassler och västerbottenost



**1.** Dela blomkålen samt broccolin och koka lätt i saltat vatten i ca 5 min. kyl ner så att de behåller sin fina färg. Fördela sedan buketterna i en smord form.

**2.** Skär kasslern i strimlor, hacka löken och persiljan. Riv västerbottenosten. Blanda sedan med *crème fraiche*.

**3.** Bred röran ovanpå blomkålen och broccolin. Gratinera i ugn på 200 grader i ca 15 min. tills osten fått fin färg.

## **4 portioner:**

400 g kassler  
200 g blomkål  
200 g broccoli  
1 st gul lök  
1 dl finhackad persilja  
3 dl *crème fraiche*  
2 dl riven västerbottenost  
Salt & vitpeppar

## **50 portioner:**

5 kg kassler  
2.5 kg blomkål  
2.5 kg broccoli  
12 st gula lökar  
1.2 l finhackad persilja  
4 l *crème fraiche*  
2.5 l riven västerbottenost  
Salt & vitpeppar



## Viltkött

Älg, hjort, rådjur och vildsvin finns det gott om i våra skogar. Sverige har en fin och livskraftig viltstam efter många decenniers genomtänkt viltvård av landets jägare. Jaktlagstiftningen ser till att avskjutningen begränsas så att antalet djur hela tiden är i balans med naturen. Djuren föds fria, lever fria i naturen och väljer själva vad de äter. Viltköttet är fritt från antibiotika, färgämnen och andra främmande tillsatser - ekologiskt i ordets rätta bemärkelse!





# Viltgryta bourguignon på skogens guld



1. Skala rotsakerna och löken, skär upp i lika stora bitar. Skär upp köttet i lika bitar. Bryn köttet hastigt.
2. Blanda allt i en rymlig kastrull. Häll i buljongen, rödvinet, kryddorna samt tomatpuren.
3. Låt sjuda i ca 1 timme. Servera med kokt potatis och en kvist timjan



## 4 portioner:

300 g högrev av hjort  
1 st gul lök  
1 dl syltlök  
1 st morot  
1 st palsternacka  
50 g trattkantareller  
2 st vitlöksklyftor  
5 dl grönsaksbuljong  
3 msk tomatpuré  
1 dl rött vin  
1 tsk timjan (torkad)  
1 st lagerblad  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

3.7 kg högrev av hjort  
12 st gula lökar  
1 kg syltlök  
1 kg morot  
1 kg palsternacka  
600 g trattkantareller  
ca: 25 st vitlöksklyftor  
6 l grönsaksbuljong  
5 dl tomatpuré  
1 liter rött vin  
4 msk timjan (torkad)  
ca: 12 st lagerblad  
Salt & vitpeppar

*LITE FAKTA: Denna klassiker kommer ursprungligen från regionen Bourgogne. Till en början var denna rätt en enkel husmanskost i Frankrike, men har på senare år blivit en vanlig klassiker på stjärnrestauranger runt om i världen. Genom att långsamt sjuda köttet i vin får man ett härligt, mustigt och mörkt kött.*



# Fisken

---

Fisk kan ha olika bakgrund med helt olika påverkan på miljön:

1. Rovdrift av vilda bestånd. 80% av världens fiskebestånd är hotade av överfiske.
2. Vildfångad fisk från bestånd som inte är hotade eller som ekosystemet t.o.m. vinner på när de tas upp.
3. Odlad fisk i kassar som utfodras med särskilt foder. Medför stor risk att bidra till övergödning av havet, syrebrist på botten under kassarna och smittospridning till vild fisk. Fodret utgörs ofta av vildfångad fisk som medför utfiskning på andra platser, och vegetabiliskt proteinfoder, som innebär samma nackdelar som intensiv proteinutfodring av djur på land, se föregående kapitel om kött.
4. Växtätande odlad fisk och skaldjur som bidrar till att rena vattnet.
5. Odlad fisk i slutna tankar. Metod under utveckling som rätt utformad skulle kunna undvika många av miljöproblemen med dagens odlade fisk.

Bottentrålning är en fiskemetod som innebär stora bifångster och skador på havsbotten. Växtätande fiskar som t.ex. karp, vanlig i länderna söder om Östersjön, är generellt bättre än rovfiskar som torsk och lax. Östersjöfisk bör man äta måttligt av pga dess innehåll av miljögifter. Barn och kvinnor i barnafödande ålder bör endast äta det några gånger per år.

Konsumenten rekommenderas att så noga som möjligt ta reda på bakgrunden till den fisk han eller hon konsumerar. Använd fisk med miljömärkningarna KRAV, MSC (Vildfångad fisk) och ASC (odlad fisk), för att medverka till en hållbar fiskkonsumtion. WWF har en fiskguide som hela tiden uppdateras, den ger vägledning kring vilka fiskar som det är grönt ljus att äta, vilka som bör undvikas helt och sådana som man kan äta någon gång ibland.

För de offentliga storköken är Krav-märkt sej en bra och prisvärd fisk när man vill använda "vit" fisk. Fet fisk rekommenderas ju av hälsoskäl och då kan makrillen vara ett bra alternativ när det är säsong. Odlade musslor bidrar till att rena haven och i Södertälje har vi vågat oss på att använda det ibland. Sill och strömming rekommenderas ofta av miljöskäl, det vore bra om vi tog upp mer av den, men den som kommer från Östersjön ska man högst äta några gånger per år.



# Krämig och kryddstark blåmusselsoppa



**1.** Börja med att sortera ut alla musslor som inte är levande. Musslor som är helt stängda lever, de som är öppna eller trasiga bör man genast kassera.

**2.** Hacka löken, morot, chilin fint. Noppa av timjanbladen.

**3.** Ta fram en tillräckligt stor kastrull och hetta upp lite rapsolja. Fräs hastigt löken, moroten och timjanen. Häll på vinet och låt koka upp.

**4.** Nu är det dags att slänga i musslorna. På med lock och låt koka i ca: 6-7 min tills musslorna har öppnat sig. Till sist häller vi i grädden, rör om och smakar av.

## 4 portioner:

- 1 kg blåmusslor (odlade)
- 1 st gul lök
- 1 st morot
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 dl matlagningsvin (vitt)
- 1 dl grädde
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk hackad röd chili
- 1 knippe timjan

## 50 portioner:

- 12 kg blåmusslor (odlade)
- 12 st gula lökar
- 12 st morötter
- ca: 10-12 st vitlöksklyftor
- 1.2 l matlagningsvin (vitt)
- 1.2 l grädde
- 3.5 dl rapsolja
- 4 msk hackad röd chili
- 1 ask timjan (ca: 20g)

*VISSTE DU ATT: Blåmusslan är en effektiv filtrerare som livnär sig på att filtrera näringsrika partiklar och plankton från omgivande vatten. Storskalig musselodling har diskuterats som en ny, hållbar åtgärd för att bedriva kretsloppsanpassad livsmedelsproduktion samtidigt som värdefull näring återförs från hav till land.*



# Stekt makrill med en vinegrette på saltorkade tomater och färska örter



1. Skär fina revor på skinnsidan på makrillfilén så att smakerna från vinegretten kan tränga in i fisken.
2. Mixa ihop ingredienserna till vinegretten och pensla på makrillfilérna innan stekning.
3. Stek sedan filéerna i smör på medelstark temperatur tills de fått en gyllenbrun färg. Börja alltid med skinnsidan nedåt. Pensla igen med vinegretten innan servering. Glöm inte salt och peppar.

## 4 portioner:

4 st makrillfiléer

### Vinegrette

100 g saltorkade tomater

1 dl olivolja

1 st vitlöksklyfta

1 kvist timjan

1 kvist basilika

1 kvist oregano

1 st citron (skal & saft)

Salt & svartpeppar

## 50 portioner:

50 st makrillfiléer

### Vinegrette

1.2 kg saltorkade tomater

1.2 l olivolja

ca: 10-12 st vitlöksklyftor

1 ask timjan (ca: 20 g)

1 ask basilika (ca: 20 g)

1 ask oregano (ca: 20 g)

12 st citroner (skal & saft)

Salt & svartpeppar



Foto: Natalia Czermak



# Fiskgratäng Bombay style på sejryggfilé



- 1.** Fördela filéerna på en smord ungsform. Salta och peppra.
- 2.** Hacka grönsakerna fint. Bryn med olja i en stor kastrull så att all kokosgrädde får plats. Tillsätt kokosgrädden och kryddorna. Värm på tills det tjocknar.
- 3.** Häll den tjocka såsen över fisken och strö över riven ost samt hackad dill.
- 4.** Värm i ugn på 175 grader i ca 15 min. tills osten fått färg.



## 4 portioner:

400 g färsk sejryggfilé  
1 st gul lök  
1 st röd paprika  
1/2 st purjolök  
2 dl kokosgrädde  
1 dl matlagningsvin (vitt)  
1 dl gratängost  
1 tsk curry madras  
1 krm cayennepeppar  
1 krm kanel  
1 kvist dill  
2 msk rapsolja  
Salt & vitpeppar

## 50 portioner:

5 kg färsk sejryggfilé  
12 st gula lökar  
12 st röda paprikor  
6 st purjolökar  
2.5 l kokosgrädde  
1.2 l matlagningsvin (vitt)  
1.2 l gratängost  
4 msk curry madras  
3 tsk cayennepeppar  
3 tsk kanel  
1 ask färsk dill (ca: 20g)  
4 dl rapsolja  
Salt & vitpeppar

# Wendela Hebbegymnasiet

---

## – rektorn har ordet:

Tänk dig mat som lagas på plats för att du skall förnimma smaken, få uppleva den rätta temperaturen, ekologiska råvaror, balanserad vällagad mat och dessutom vackert upplagd! En restaurangmatsal som erbjuder trivsel och riktiga kokkar! I skolan! På Västergård där bl.a. Wendela Hebbegymnasiets elever studerar, är detta vår verklighet.

Att komma in i den ombonade matsalen känns varmt och välkomnade. Tillsammans med våra gymnasieelever möter jag dofter från köket. Men det handlar inte bara om dofter och smaker. I entrén finns en stor vacker salladsbuffé med många sallader, grönsaker och bönor i olika färger. Intill serveras vegetariska rötbetsbiffar, soppa och två ytterligare alternativ. Matvärden välkomnar och går runt bland borden och småpratar med eleverna. Jag möter den stolta professionella vänligheten. Personal som pratar mat med oss och som bryr sig om bemötandet, det estetiska upplägget, om matron och helhetsupplevelsen. Det påverkar oss som äter i matsalen. Jag tänker att lunchen också är ett tillfälle för elever och personal att både varva ned och att få ny energi. Tidpunkten som sammanfogar en hel arbetsdag, som knyter ihop alla olika delar. Det är då vi samtalar med andra, diskuterar, uttrycker våra känslor och tankar – oavsett om vi är arga, ledsna eller glada. När vi laddar för att kunna skapa nytt, att skapa, att fokusera! Det är då det gör skillnad att få en matupplevelse som påverkar alla våra sinnen. Som ger mig lust att sätta igång med olika projekt och uppdrag.

Jag gläds åt kokboken som arbetats fram. Vi vill gärna vara fortsatt delaktiga och bidra. Eleverna på Wendela Hebbegymnasiet kommer fortsatt att engagera sig praktiskt med journalistik, foto, film och layout, kring mat, ekologiskt tänkande och inom kursen "Hållbar utveckling".

Avslutningsvis, när avgångseleverna sjöng om studenten i juni, var det också många som undrade: När jag kommer och hälsar på, kan jag då också få njuta av den goda maten i matsalen?!

Eva Ripa Torstenson

---

Rektor på Wendela Hebbegymnasiet, Södertälje



På skolan ägnar sig eleverna åt fysiska aktiviteter som dans och akrobatik. För att kunna prestera på topp krävs både rörelse och balanserad kost.

Foto: Leif Johansson, Samer Malko

# Produkter från ekologiskt kretsloppsjordbruk

Att få tag i de produkter vi verkligen vill, d.v.s. från lokalt ekologiskt kretsloppsjordbruk innebär fortfarande att bryta ny mark. *Ekologiska kretsloppsjordbruk* (ERA) är sällsynta. En del ekologiska gårdar uppfyller säkert kriterierna för ERA utan att veta om det. Men hur skall vi hitta produkter från de som vet att de är ERA?

Projektet BERAS Implementation har startat upp lärocenter för ERA – minst ett i varje land. Där får vi börja. Meningen är att fler ERA skall starta genom de lärocenter som finns.

## Följande lärocenter fanns då detta häfte trycktes:

### POLAND

1. Karlowski Foundation, Juchowo  
[www.juchowo.org](http://www.juchowo.org)
2. Danuta & Jacek Plotta Farm, Trzcinsk sekretariat@podr.pl
3. Bio-Babalscy, Aleksandra & Mieczyslaw Babalscy Farm, Pokrzydowo  
[www.biobabalscy.pl](http://www.biobabalscy.pl)
4. Zdziarski Organic Farm, Labiszyn  
[www.beras.kpodr.pl](http://www.beras.kpodr.pl)
5. Ekostyl, Iwona & Janusz Sliczni Farm, Biadacz  
[www.ekostylsliczni.pl](http://www.ekostylsliczni.pl)
6. Barwy Zdrowia, Tomasz Obszanski Farm, Tarnograd  
[www.barwyzdowia.pl](http://www.barwyzdowia.pl)

### BELARUS

7. DAK, Lizavetino  
[www.dak.by](http://www.dak.by)

### LITHUANIA

8. Virginija & Feliksas Vaiteliai Farm, Kedainiai  
[www.asu.lt/pradzia](http://www.asu.lt/pradzia)

### LATVIA

9. Latvian Rural Advisory and Training Centre Ltd, Ozolnieki  
[www.llkc.lv](http://www.llkc.lv)

### ESTONIA

10. Research Centre of Organic Farming of Estonian University of Life Sciences, Tartu  
[www.mahekeskus.emu.ee](http://www.mahekeskus.emu.ee)

### FINLAND

11. Luomu-Heikkilä, Loimaa  
[www.luomu-heikkila.fi](http://www.luomu-heikkila.fi)

### SWEDEN

12. Järna/Södertälje Sustainable Food Society  
[www.foodsociety.se](http://www.foodsociety.se)
13. Lövsta Rural Centre, Roma, Gotland  
[www.hush.se/i](http://www.hush.se/i)
14. Ingelstorp & Gamleby Agricultural Colleges, Kalmar  
[www.hush.se/h](http://www.hush.se/h)

### DENMARK

15. Stengården, Birkerød  
[www.stengaardenoko.dk](http://www.stengaardenoko.dk)
16. Krogagergård, Fjenneslev  
[www.krogagergard.dk](http://www.krogagergard.dk)
17. Skovlygård, Jystrup  
[skovlygaarden@jystrup-net.dk](mailto:skovlygaarden@jystrup-net.dk)

### GERMANY

18. Domäne Fredeburg, Fredeburg  
[www.domane-fredeburg.de](http://www.domane-fredeburg.de)
19. LandWert Hof, Stralsund  
[www.landwert.de](http://www.landwert.de)
20. Ökodorf Brodowin, Chorin  
[www.brodowin.de](http://www.brodowin.de)

MOBILE BIC SUSTAINABLE FOOD SOCIETY

# Drainage basin of the Baltic, Kattegat and Skagerrak

## Cities



In the south of the Baltic drainage basin there is more farmland and a higher density of population than in the north. As well as many towns and cities, these areas also have a large rural population.

# Saltå Kvarn – ett ekologiskt matföretag

---

Samtliga produkter från Saltå Kvarn är ekologiska och företagets förädling är inriktad på hög, naturlig kvalitet och minimal miljöpåverkan. Saltå Kvarn använder inga konstgjorda smak- och närings tillsatser, konserveringsmedel, färgämnen eller konsistensgivare.

Ända sedan 1964 producerar Saltå Kvarn mjöl och bröd av ekologiskt odlad spannmål. Idag är sortimentet bredare, bl.a. ingår bönor, linser, pasta, juice och olivolja - totalt ca 150 produkter som säljs till mataffärer i hela landet. För storkök och restauranger finns ett särskilt storkökssortiment med större förpackningar som säljs via grossister. Saltå Kvarns stenmalda mjöl säljs också direkt till bagerier.

### Saltå Kvarns verktyglåda och Östersjön

Saltå Kvarns vision är att rädda Östersjön, och under 2013 infördes ett nytt sätt att köpa in spannmål. Utgångspunkter är den ekologiska kretsloppsgården som den definierats av EU-projektet BERAS, flera av de s.k. Planetary Boundaries som Stockholm Resilience Centre har utarbetat, samt FN-rapporter om ekosystemtjänster.

Bonussystemet går ut på att, utöver de ekologiska kraven, säkra fler viktiga ekosystemtjänster. Till sin hjälp har de ekologiska odlarna en verktyglåda där man kan välja åtgärder inom tre fokusområden: klimateffekt, fosfor- och kvävekretslopp samt biologisk mångfald. Kriterierna för vilka miljöåtgärder som ska belönas extra förändras löpande utifrån nya kunskaper och i dialog med bönderna.

Bengt Eriksson på Täby Gård är en av lantbrukarna som använder Saltå Kvarns verktyglåda för extra miljöåtgärder. "Det här systemet hjälper mig definitivt att göra mer miljönytta. Det är en ny utmaning som gör det roligare att arbeta. Själv satsar jag mycket på kretslopp och artmångfald. En viktig poäng är också att jag får en nära dialog med Saltå Kvarn, och på så sätt även närmare kontakt med konsumenterna".

Redan under första året kommer drygt 60 procent av Saltå Kvarns spannmål från gårdar som gör sådana extraåtgärder. Intresset har ökat och målet är på sikt 90 procent. Saltå Kvarn är idag den enda livsmedelsaktör som säljer produkter från svenska ERA-gårdar.



# Receptregister

## Sallader

Grönsallad med rättika och ruccoladressing	30
Kikärtssallad med curry och äpple	49
Korngrynssallad med spenat, färskost och saltorkade tomater	20
Primörsallad med sparris och vårskott samt västerbottenost	18
Rödbettsallad med salladsost och solrosfrön	48
Rödkålssallad med äpple och vitlök	40
Sallad på bruna bönor	40
Tabbouleh med mynta och persilja	32
Vitkålssallad, pizzaproffsens	48
Zucchinisallad med ajvar	34

## Röror/såser

Ajvar- och kesoröra	50
Bönratatouille	37
Färsk tomatsalsa	33
Hummus på gula ärtor	50
Ketchup, egen	42
Kryddpasta på färska örter	21
Krämig linsröra på gröna linser och rödisor	22
Röd pesto	42
Rödbetstzatziki	42
Yoghurtsås med ruccola och färskriven parmesan	22
Örtpesto	33

## Soppor

Bukettsoppa	35
Currygurksoppa	35
Gazpacho Bloody Mary	34
Höstprimörsoppa	43
Löksoppa, fransk	23
Nässelsoppa, brännhet	23
Potatis- och purjolöksoppa	52
Pumpasoppa med chili	43
Soppa på röda linser	52
Ärtsoppa med rotsaker och skånsk senap	51

## Vegetariskt

Bondomelett på färskpotatis och ostronskivling	26
Chili sin carne med bruna bönor	53
Falafel på gula ärtor	45
Kumminkryddad rotfruktsgulasch	44
Paprikor, fyllda gratinerad med matvete	36
Quinoabiffar med färsk basilika och salladsost	24
Rotselleri, panerad	53

## Kött/fågel

Blomkåls- och broccoligratäng med kassler och västerbottenost	63
Hönsgröta, karibisk	62
Köttfärsås med röda linser, klimatsmart	58
Lammfärsbiffar med getost	59
Viltgryta bourguignon på skogens guld	66

## Fisk

Fiskgratäng Bombay style på sejryggfilé	73
Krämig och kryddstark blåmusselsoppa	70
Makrill, stekt, med en vinegrette på saltorkade tomater och färska örter	72

För dig som tänker på miljö,  
klimat och havets hälsa:

## En kokbok för både familjen och storköket

Denna kokbok bygger på Södertälje kommuns erfarenheter av att servera östersjövänlig mat. Miljö- och klimatvänlig matlagning introducerades i kommunens kök år 2010, utifrån samarbetet med östersjöprojektet BERAS Implementation.

Att bygga upp en livsmedelskedja där jordbruk, förädlingsföretag och konsumenter gemensamt söker det mest miljövänliga sättet att handskas med maten är utgångspunkten, med särskilt fokus på jordbrukets inverkan på vattendrag och hav.

Södertälje har blivit högt rankade för bra mat och gott miljöarbete! Här får du förklaringar till hela tänkesättet och kan låta dig inspireras av t.ex. säsonganpassad meny, lokala råvaror eller hur man minskar svinnet i skolköken.



Part-financed by the European Union  
(European Regional Development Fund  
and European Neighbourhood and  
Partnership Instrument)



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden



**BERAS** implementation  
Baltic Ecological Recycling  
Agriculture and Society



**Södertälje  
kommun**



**SALTÅ KVARN**  
*Av det naturen ger. Och inget annat.*



**LEADER  
Södertälje  
Landsbygd**