



Mat & Kli- mat

Nätverket Mat & Klimat i norr:
Strategier, tips och recept för mer hållbar mat.

UMEÅ
KOMMUN

 region
västerbotten



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden

Mat
&
Kli-
mat

Recept för ett hållbart liv

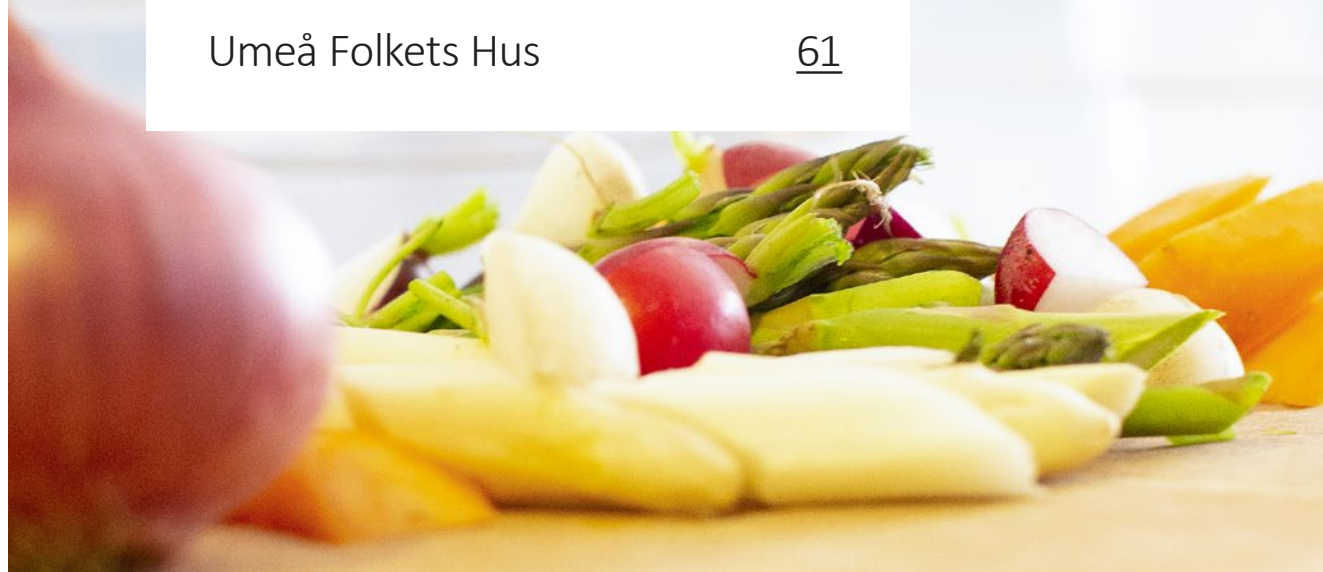
*M*at är ett grundämne i alla människors liv – dels som basbehov men även som njutning och intresse. Idag lever vi i en tid när global uppvärmning och överanvändning av naturens resurser hotar de ekosystem som förser oss med den livsviktiga maten. Mat borde vara en självklarhet för alla på vår planet, men då måste vi börja ifrågasätta hur den produceras och vad den gör med våra ekosystem och vårt klimat.

I den här boken möter du ett gäng restauranger som har fattat det här. Varje dag, år ut och år in, tar de små steg och stora kliv för att säkra vår framtida livsmedelsförsörjning.

Alla restauranger ingår i ett nätverk som Umeå kommun driver och Mat & Klimat är ett sätt att visa det fina hållbarhetsarbete som pågår runt om i Umeå.

Våra klimatpionjärer minskar matsvinnet, de samarbetar med lokala bönder och använder köksutrustningen mer energismart. Vad som blir nästa steg vet vi ännu inte, men redan på de här sidorna bjuder restaurangerna på både recept och visioner för hur vi tillsammans kan bidra till att göra maten hållbar igen.

Nätverket Mat & Klimat i norr	<u>7</u>
Maten och klimatet	<u>8</u>
Rex Brasserie	<u>13</u>
Bastard Burgers	<u>19</u>
Gotthards Krog	<u>23</u>
Kummin	<u>27</u>
Tapas Bar Deli	<u>31</u>
Hedlundaskolan	<u>35</u>
Tonka Bistro Café	<u>41</u>
Zillers – Brasserie & Bar	<u>45</u>
Lottas Krog	<u>49</u>
Rost Mat och Kaffe	<u>53</u>
Storsjöskolan	<u>57</u>
Umeå Folkets Hus	<u>61</u>





Restaurangnätverk för hållbarhet!

Hur kan en kommun hjälpa sina invånare att äta mer hållbart? Det är en komplex fråga med flera svar. Om vi stöttar Umeås restauranger i deras hållbarhetsarbete, så kan det i förlängningen underlätta för invånarna att välja klimatsmart, miljövänlig och schysst mat. Den idén blev startskottet för Nätverket Mat & Klimat i norr, ett nätverk med fokus på hållbarhet som samordnas av Umeå kommun.

Restauranger och skolkök i Umeå blev inbjudna att bli medlemmar, och 2021 räknar vi till dussinet pionjärer i nätverket. Att samarbetet består av både skolrestauranger och privata restauranger har bidragit till ett spänstigt utbyte som har hjälpt vidga perspektiven, där alla parter lärt sig mycket om hur varandras verksamheter fungerar.

Genom att bjuda in till föreläsningar, workshops och nätverksträffar har restaurangerna fått möjligheten att utöka sin kunskap inom flera hållbarhets-

områden. Ämnen som klimat, energi, matens miljöpåverkan, biologisk mångfald och köksekonomi har diskuterats på nätverkets träffar. Restaurangerna har även haft en personlig coach som varit ute i medlemmarnas verksamheter och hjälpt dem göra nulägesanalys och handlingsplaner för att stötta dem i deras hållbarhetsresa.

Mat & Klimat är mer än bara en kokbok. Vi vill dela med oss av den kunskap som restaurangerna skapat i nätverket, och samtidigt lyfta fram både det goda arbetet och de goda rätterna.

DÄRFÖR ÄR ALLA RECEPT I KOKBOKEN VEGETARISKA

Kött är inte bannlyst i en klimatvänlig kost, men vi måste minska vår köttkonsumtion avsevärt för att nå de uppsatta klimatmålen. Med Mat & Klimat vill vi inspirera till mer växtbaserat på tallriken.

Hur maten och klimatet hänger ihop

Visste du att maten vi äter står för ungefär en fjärdedel av vår påverkan på jordens klimat? Dessutom slängs så mycket som en tredjedel av all mat som produceras. Ett helt oacceptabelt slöseri. Men det gör samtidigt att vi har stora möjligheter att göra skillnad.

Mera grönsaker!

Enklaste sättet att minska klimatpåverkan är att äta mer växtbaserat. Växtbaserad kost erbjuder en bredd av färgrika råvaror som både vår kropp och planet mår bra av.

Grönsaker med namn som sockerärta, spetskål och ramslök är poesi både för öra och mage.

Nötkött och mejeriprodukter står för en stor andel av utsläppen från maten. Anledningarna till den stora klimatpåverkan är många och vissa omdiskuterade, men en sak som är säker är att vi måste minska vår köttkonsumtion markant för att ha en chans att uppnå de uppsatta klimatmålen.

Är då allt kött dåligt för vår planet? Samtidigt som nötkött bidrar till stora utsläpp av klimatgaser har det även viss positiv påverkan på vår miljö. Naturbetande kor och får är viktiga för den biologiska mångfalden och bidrar till att hålla landskapet öppet. Vilt, svenskt kött och svenska mjölkprodukter är alltid ett bättre val. Vi använder mindre antibiotika och vår djurskyddslagstiftning ställer högre krav

på djurens välfärd än många av de länder som vårt importerade kött kommer ifrån.

Det vi äter påverkar klimatet och förutsättningarna för att leva ett gott liv på jorden i närtid och framtid. I en livsstil som klarar planetens gränser kommer innehållet på tallriken till största delen att bestå av råvaror från växtriket. Kött är inte uteslutet, men kan ses som en bonus och något som snarare blir ett tillbehör än tar huvudrollen på tallriken.

Att äta mer växtbaserat och mindre men noga utvalt kött är inte bara bra för vårt klimat, det är även bra för vår hälsa.

Palmolja och sojabönor

Varför pratas det så mycket om palmolja och sojabönor? Palmolja är en produkt som finns i många av de färdiglagade livsmedlen, men även i tvål och biodrivmedel. En stor del av palmoljan produceras storskaligt på ytor där tropiskskog har skövlat eller på torvmarker som torrläggs. Avverkningen, torrläggningen och markberedningen som

krävs för plantagen frigör enorma mängder markbundet kol som bidrar till uppvärmningen. Skövlingen minskar tropikskogarnas förmåga att ta upp koldioxid samtidigt som viktiga ekosystem och livsmiljöer förstörs. Eftersom palmolja är ett livsmedel som produceras i stora mängder innebär den stor påverkan på klimatet.

Merparten av sojabönorna används till djurfoder, och en kraftigt ökad användning av sojabönor har lett till extremt storskalig produktion, ibland med oacceptabla sociala förhållanden. I sojaodlingar används stora mängder kemikalier som påverkar framförallt den biologiska mångfalden negativt. Det är även vanligt att konstgödsel används, vilket bidrar till ett ökat utsläpp av växthusgaser.

Och fiskarna i haven?

Det fiskas intensivt runt om i världens hav, sjöar och vattendrag, och på många håll har överfisket lett till att fiskebestånd utarmas. Även klimatförändringarna påverkar livsmiljöerna i haven, liksom försurningen. Metoderna för fångst och odling av fisk skiljer sig åt och är hållbara i varierande utsträckning, men om du väljer produkter som är märkta med MSC, ASC eller KRAV kan du vara säker på att göra ett hållbart val.

Ät enligt säsong och gärna lokalproducerat

Den mat vi äter produceras idag över hela världen. När du äter mat som producerats

nära minskar behovet av transporter, men samtidigt odlas vissa grönsaker lokalt i växthus vilket förbrukar stora mängder energi. Därför kan det ibland vara svårt att veta om man ska välja konventionellt odlade svenska grönsaker eller importerade ekologiska. Oavsett vilket så är säsongens råvaror ett givet val för den som vill äta klimatsmart: skira primörer och färskpotatis på försommaren, frukter och grönsaker när sommaren går mot höst och rotsaker och kål när hösten går mot vinter.

Mångfald är viktigt

Vid sidan av matproduktionens klimatpåverkan är det även viktigt att fundera över hur den biologiska mångfalden påverkas. Vår produktion av grödor och grönsaker är beroende av exempelvis djur som håller bort skadedjur, av bin och andra insekter som pollinerar många av våra frukter och grönsaker. Underjordiskt levande insekter, maskar, svampar och bakterier som bryter ned organiskt material till näringsämnen är en förutsättning för hållbar matproduktion. Ju artrikare vår natur är desto motståndskraftigare är den mot framtida påfrestningar, exempelvis klimatförändringar. Vi människor är i högsta grad beroende av fungerande naturliga samspel i naturen.

I nuläget minskar antalet arter i ett väldigt snabbt tempo, vilket påverkar de naturliga sambanden mellan arter. Detta orsakas i mycket hög utsträckning av oss människor på grund av vårt nyttjande

av naturen, framförallt genom vårt stor-skaliga jordbruk och skogsbruk. Vi påverkar levnadsförutsättningarna för växter och djur genom att odla enstaka grödor på stora ytor och genom användningen av gödningsmedel och kemikalier.

Ekologisk mat är i sig inte något som minskar vår klimatpåverkan. Däremot innebär det ekologiska jordbruket mindre användning av kemikalier, konstgödsel och antibiotika. Detta gynnar bland annat våra pollinerare och marklevande organismer. Ekologisk mat brukar även medföra bättre djurhållning och mer variation på odlings-markerna. Allt detta gör att vi minskar vår inverkan på de naturliga kretsloppen och förbättrar förutsättningarna för artrikedom.

Märkningar och guider

Som konsument är det inte alltid lätt att göra de hållbara val man önskar. Det finns en rad olika märkningar, ibland förvillande lika varandra. Det kommer ständigt nya rön och larm om vilka val som är bättre eller sämre ur hållbarhets- och hälsosynvinkel. Konsumentverkets märkningsguide reder ut vad olika svenska och utländska märkningar ska garantera. Världsnaturfonden, WWF, har guider på både webben och som appar som reder ut vilket kött och vilken fisk som är bättre eller sämre ur olika hållbarhets-perspektiv. WWF har även tagit fram konceptet One Planet Plate som inspirerar både oss i hemmet och på restaurangerna att komponera måltider inom planetens gränser. Sök gärna efter dessa på nätet!

Våga fråga!

Det är ibland enklare att göra hållbara val när du går i affären än när du besöker en restaurang. Varifrån kommer kycklingen du äter på krogen? Har kossan haft goda livs-villkor och fått gå på naturbete? Hur duktiga är restaurangerna på att servera en välkom-ponerad vegetarisk rätt? Tillsammans gör vi konsumenter skillnad, både i butiken och på restaurangen. Ju fler frågor vi ställer, desto mer förmedlar vi att vi önskar mer hållbar mat, både hemma och på restaurangen.

Enklaste sättet – ät upp

En tredjedel av maten som produceras slängs. Och det onödiga svinnet sker i alla delar av livsmedelsproduktionens kedja, från jordbrukare till förädling, försäljning, vid tillagning och av färdiglagad mat. Enklaste sättet att minska matens påverkan på klimatet är alltså att faktiskt äta upp den mat vi producerar. Vi kan dra vårt strå till stacken på flera olika sätt, exempelvis att välja en krokig gurka eller ett fläckigt äpple i butiken så att de schyssta grönsakerna inte behöver sorteras ut redan i en skönhetstävling hos jordbrukaren.

Mat &



Ett annat sätt är att bara handla så mycket mat som kommer att gå åt och stoppa rester i frys eller lunchlåda. Alla länder och kulturer har sin "pyttipanna", rätter som lagas av sådant som blev över. Vad behöver finnas i ditt kylskåp för att göra en paj, omelett, pastasås eller pyttipanna på resterna?

Här i boken ger restaurangerna sina bästa tips till hur du kan minska matsvinnet i hemmet.

Sammanfattningsvis:

- Öka andelen från växtriket på tallriken
- Ät mindre men noga utvalt kött
- Undvik palmoljan
- Välj svenskt, certifierat eller miljömärkt
- Våga fråga!
- Lukta och smaka innan du slänger maten

Vi behöver bli bättre på att välja hållbara produkter, både för att minska klimatpåverkan men också för att förbättra livsvillkoren för insekter, fiskar, landlevande djur och människor. Tillsammans gör vi skillnad med de val vi gör.

Klimat

Rex Brasserie



Restaurangsamverkan

– nästa viktiga steg

NILS ALBERTSSON. KÖKSMÄSTARE

Rex är nöjespalatset där du kan avnjuta en frukost innan dagens konferens, ta en cocktail i den 1920-talsinspirerade baren Juliette, äta en lunch eller middag i Rex Brasserie, ta en öl i craft beer puben Rådhuskällaren eller slå klackarna i taket på restaurangens dansgolv. Brassieriet, som är restaurangens hjärta, serverar modern mat med influenser från det franska köket, där grönsaker får ta en stor plats på tallriken. För Nils Albertsson är hållbarhetsarbetet en självklarhet:

– Vi är en bransch med stor miljö- och klimatpåverkan och därför är det vår skyldighet att göra vad vi kan för att minska den.

Rex har varit medlem i restaurangnätverket sedan start i Umeå 2017 och Nils upplever att nätverket ger aha-upplevelser men också kvitton på att Rex hela tiden tar steg framåt i sitt hållbarhetsarbete.

Hos Rex fokuserar man på att välja råvaror som både är ekologiska och lokala, bland annat använder de enbart svenskt

kött och svenska mejeriprodukter och därtill fisk som är miljömärkt. De samarbetar med en lokal grönsaksodlare i Tavelsjö där de köper odlarens alla grönsaker, vartefter de är redo för skörd.

I framtiden tror Nils att branschen måste börja arbeta med kött- och mjölkprodukter på ett ännu mer respektfullt sätt, och verkligen ta tillvara på hela djuret.

– En förutsättning för det är att vi restauranger samarbetar med varandra. En restaurang kan ha användning för en kött detalj medan en annan restaurang har användning för en annan del av djuret.

Tips!

LUKTA OCH SMAKA PÅ MATEN

Se bäst före-märkningen som vad den faktiskt är – en rekommendation. Om maten luktar eller smakar bra finns det ingen anledning att slänga den. Undantaget är livsmedel med datum för sista förbrukningsdag.



Pommes de terre nouvelle

Färskpotatis med pocherat ägg, primörer, libbsticka, rökt gräddfil och brynt smör.

Recept 4 personer

Kokt färskpotatis

1 kg färskpotatis

Koka potatisen färdig i en kastrull med vatten och salt.

Pocherat ägg

4 st ägg

1 tsk ättika

Pochera äggen i en kastrull med vatten, ättika och lite salt. Det ska inte koka utan sjuda.

Primörer

1 kg olika späda grönsaker. Välj grönsaker som är i säsong och som du själv gillar, jag använder mig av sparris, morot, rädisor och säsongens första kål.

Skala och ansa grönsakerna, koka i saltat vatten. Beroende på val av grönsaker så skiljer sig såklart både hur mycket du måste skala bort samt koktiden.

Brynt smör

100 g smör

Bryn smöret på mellanhög värme i en kastrull. Det ska lukta nötigt och bli gyllenbrunt men inte brännas vid.

Rökt gräddfil

(Detta görs med fördel i en klotgrill utomhus)

2 dl gräddfil

Rökspån

Tänd på rökspånen. Häll upp gräddfilen i en eldfast bunke. Lägg ner den i grillen och sätt på locket. Rök i ca 1 timme under lock.

Pistou

1 knippe libbsticka

1 knippe ramslök

1 dl rapsolja (kyld)

1 st tomat (utan skal och kärnor)

1 klyfta vitlök

Salt och peppar

Använd dig av en stavmixer och en hög bunke. Börja med att mixa örterna, tomaten och vitlöken. Montera sedan sakta ner oljan i en tunn och jämn stråle tills du fått en majonnäslignande konsistens. Salta och peppra.

Picklad rödlök

1 st rödlök

½ dl ättika

1 dl socker

1 ½ dl vatten

Skär ner rödlöken i fina "båtar". Koka ihop ättika, socker och vatten. Häll över rödlöken och plasta bunken. Låt löken kallna i lagen. Sila av vätskan och se till att spara den. Koka sedan upp samma vätska igen för att återigen hålla den över rödlöken, plasta in bunken och låt löken kallna. Efter omgång två kommer löken att vara helt genombakt.

Friterad lök

1 st bananschalottenlök

1 msk maizena

5 dl rapsolja

Skiva löken tunt på en mandolin. Vänd runt i maizena, skaka av överblivet mjöl, friterar på ca 140 grader tills den är gyllene. Lägg upp på papper och salta lätt.

Uppläggning

Använd dig av en medeldjup tallrik, börja med ägget i mitten. Bryt upp potatisen och vänd runt den i det brynta smöret. Lägg upp runtom ägget. Värm grönsakerna försiktigt i lite vatten och smör. Lägg upp runtom ägget, på potatisen. Klicka ut pistoun och gräddfilen. Lägg upp lite fina "rödlöksbåtar" och strö över den friterade löken. Häll på lite mer brynt smör om det krävs. Done!





Bastard Burgers

BAS

I ♥
BB



Klimatkompensation till 110 procent

WILLIAM ENGMAN, DRIFTCHEF & JONAS YLINENJÄRVI (BILD), KÖKSCHEF

Bastard Burgers föddes i Luleå 2016 med ett litet hål i väggen och 17 sittplatser. Idag har kedjan 20 fullskaliga restauranger på flera platser i Sverige. En av dem finns i Umeå. Som namnet antyder serverar Bastard Burgers hamburgare, men inte enbart den traditionella köttburgaren utan givetvis har bastarderna också ett rikt utbud av veganburgare. Alla har det gemensamt att de skapas från grunden med norrländska produkter och ekologiska råvaror så långt det är möjligt.

vBastard Burgers har varit medlem sedan 2019 och för William Engman har restaurangnätverket bidragit till ett värdefullt erfarenhetsutbyte:

– Det ger mycket tillbaka att bara sitta ned och prata med andra restauranger om hållbarhetsfrågor. Vi får möjlighet att dela med oss av våra erfarenheter och bli inspirerade av vad de andra restaurangerna har gjort.

Sedan årsskiftet 2018–2019 klimatkompenserar restaurangen till 110 % för allting de säljer. Klimatkompenseringen går till så att de går igenom hela menyn och beräknar vilka klimatutsläpp varje hamburgare genererar. Sedan klimatkompenserar

kedjan för varje såld hamburgare till ett biomassakraftverk i östra Indien som tillverkar grön el. Förutom att klimatkompensera arbetar de också med att utveckla menyn, vilket innebär en stor satsning på de växtbaserade alternativen. Redan idag kan allt på menyn beställas veganskt.

När William blickar framåt hoppas han att kedjan kan arbeta i ännu större utsträckning med lokala råvaror, och eftersom många av Bastard Burgers kunder köper hämtmat kommer de alltid att välja de miljövänligaste alternativen för take away-förpackningar som finns tillgängliga.

– Det handlar om att bygga långsiktigt och hållbart för framtiden och att vara en del av det, säger William.

Tips!

LÄGG RESTERNA I BRÖD ELLER PÅ BURK

Släng inte bort grönsakerna som ligger kvar i kylan. Gör istället gröna burgare eller pickla dem och använd som ett gott tillbehör till din burgare. På så sätt minskar du matsvinnet och får ut massor av spännande mat. Snällt mot både plånbok och miljö!



Klimatsmart Bastard

Recept 4 personer

Potatobun (vegansk)
Chipotledressing
Crispsallad
Skivad rödlök
Picklade röd chili
Vegansk cheddarost
Friterade rotfrukter

Burgarsmet

300 g vegofärs
100 g kikärter
1 ½–2 dl majsmöl
2–3 msk potatismjöl
1 finriven rödbeta
1 finhackad lök
2 klyftor finhackad vitlök
2 msk rapsolja
2 msk bbq sås
2 msk lökfond eller grönsaksfond
1 msk rökt paprikapulver
0,5 msk cayennepeppar
Salt och peppar

Gör så här

Mixa kikärtorna. Tillsätt paprikapulver, cayennepeppar, lök, vitlök, valfri bbq sås, fond samt rapsolja och mixa till en fin och homogen smet. Blanda kikärtssmeten med färsen, riv ned rödbetan. Tillsätt majsmjöl och potatismjöl och blanda till en fin och jämn, formbar smet. Forma burgarna ca 1 ½ cm tjocka. Stek i olja, först på hög värme 1–2 min på varje sida för en fin yta. Sänk sedan temperaturen något under 3–4 min tills de är genomstekta. Salta och peppra burgaren efter smak när den är i stekpannan.

Dressing

3 dl veganmajonnäs (Rapsona)
½ dl chipotle glaze (Santa Maria)
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk cayennepeppar
1 tsk vitlökspulver

Rotfrukter

T.ex. palsternacka, morot, rödbeta.
Tunt hyvlade på mandolin.

Friterar rotfrukterna i kastrull med hög kant, använd t.ex. rapsolja. Ta upp när färgen är gyllenbrun (använd inga plastverktyg, oljan når ca 160 grader). Lägg på papper och låt svalna. Salta.

Picklad röd chili

Skiva eller pickla chilin hel och lägg i glasburk med lock.

1-2-3 lag:
1 del ättika
2 delar socker
3 delar vatten

Koka upp lagen och häll den över chilifrukterna i glasburken. Låt svalna och ställ i kyl över natten.

Gotthards Krog



Låt oss inspireras av begränsningar

ANDERS SAMUELSSON (BILD), KÖKSMÄSTARE OCH JOEL STAAF, KOCK

Under 1800-talet bjöd Stadshotellet och Sjömanshuset på spännande möten mellan besökare i hamnstaden Umeå och dåtidens Umeåbor. På Gotthards Krog har man tagit tillvara på historien från de svunna dagarna.

Här känner man av både platsens historia och den vilja som finns att styra rodret mot en ljusare, mer hållbar, framtid. Lokala och ekologiska råvaror är i fokus och till lunch kan du beställa en tallrik med räddad mat under namnet Svinngott.

Gotthards Krog har varit medlem i restaurangnätverket sedan starten 2017: – Kunskapsutbytet som sker i nätverket är viktigt. Det visar att det finns fler i restaurangbranschen som engagerar sig i hållbarhetsfrågan. Kraften i att vara många som bryr sig är en del av de positiva effekterna med nätverket, berättar Anders Samuelsson.

För Gotthards Krog är det viktigt att ta tillvara på överskottsmaten samtidigt som de växlar ned mängden kött- och mejeriprodukter för att minska klimatavtrycket. Ett exempel är krogens unika lunchkoncept, som går under namnet Svinngott. En av dem som arbetat med Svinngott är Joel Staaf som dessutom är upphovs-

mannen till receptet på nästa uppslag. Konceptet innebär att restaurangen får råvaror som blivit utsorterade hos grossist och gör en lunchrätt av det. Svinngott bidrar till att cirka 1 ton mat i månaden räddas från att hamna i sopkorgen.

Utöver Svinngott har även flertalet andra goda initiativ genomförts. Bland annat är restaurangen KRAV-certifierad till nivå 2 samtidigt som de driver en egen KRAV-certifierad grönsaksodling, de tar tillvara på fritryfett från köket och lämnar det till en samarbetspartner som gör såpa av fettet och jobbar också för att begränsa antalet fossila transporter. Som kronan på verket blev Gotthards Krog utsedd till Årets Hållbara Restaurang 2018. Arbetet med att hitta nya användningsområden för mat som blir över fortsätter. I framtiden är det inte omöjligt att du kommer få smaka på Gotthards Krogs eget öl, gjort på överskottsbröd från husets bageri.

Tips!

TORRT BRÖD ÄR OCKSÅ MAT

Återanvänd de torra brödbitarna som annars åker i sopkorgen! Gör exempelvis ett brödmjöl där du torkar brödet och maler det. Detta kan du sedan baka ett nytt bröd på.



Rutabaga Teriyaki

Recept Joel Staaf

Kålroten är den kanske mest svenska av alla råvaror. Här får du en ny anledning att äta denna lite förbisedda knöl. Den blir en prydlig förrätt men serverad med lite ekologiskt basmatiris funkalar den även utmärkt som en smakrik varmrätt. Lite planering krävs för att laga denna rätt men jag lovar det är mödan värt för detta är det godaste jag ätit lagat på kålrot sedan mormor gick bort, säger Joel.

Recept 4 personer

Kreativa människor är ofta bättre i begränsade sammanhang. Ge oss dåliga förutsättningar och vi blir som mest kraftfulla. Med projektet Svinngott ställs vi nästan varje dag inför ett omöjligt uppdrag att skapa luncher utifrån ett excelark med ratade råvaror, men ur detta växer så kreativiteten till liv och nya rätter tar form.

1 st kålrot
10 st shiitake
1 st salladslök
1 bit rättika, ca 5 cm
15 st korianderstjälkar (eller 1 knippe koriander)
1 st röd chili
1 tsk soja

Baka kålroten i ugn på 95 grader över natten, ca 7 timmar eller tills den är mjuk. Låt svalna och skiva den tunt, tänk carpaccio. Fördela ut på tallriken och pensla med teriyakisås. Bränn gärna av den med en brännare så den får en karamelliserad yta. Skär svampen i mindre klyftor. Stek dem krispiga i lite smör och glaserar med en skvätt soja, krydda med salt och peppar. Skala och strimla rättikan, chilin och salladslöken. Vid servering så toppas kålroten med den stekta svampen, rättikan, chilin, salladslöken, böngroddarna, misomajonnäs och i vårt fall de lite grövre kvistarna från koriandern (en del av koriandern som vanligtvis hamnar i soptunnan men har en fantastisk smak och är lite crisp).

Böngroddar

1 ask böngroddar
1 bit ingefära, ca 3 cm
1 tsk råsocker

1 st lime, zest och saft
Salt och peppar
Olivolja

Blanchera böngroddarna hastigt i kokande vatten och låt svalna. Gör en vinaigrette med limesaft och zest, socker, riven ingefära, salt, peppar och en skvätt olivolja. Blanda ihop med böngroddarna och låt marinera ca 30 minuter.

Teriyakisås

1 st vitlöksklyfta
1 dl strösocker
1 ¼ dl japansk soja
1 dl vatten
1 ½ msk risvinäger
1 bit ingefära, ca 3 cm
1 ½ tsk majsstärkelse

Skala och riv vitlöken och ingefäran fint. Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp såsen under vispning. Låt svalna.

Misomajonnäs

1 st helt ägg
3 msk misopasta
2 dl rapsolja
1 st citron
1 kryddmått chilipulver
1 tsk sesamolja
Salt och peppar

Knäck ägget i en liten smal bunke med höga kanter, tillsatt misopasta och rapsolja. Kör med mixerstaven nerifrån och upp så såsen tar ihop till en fast majonnäs. Smaka av med citronsaft, chilipulver, sesamolja, salt och peppar.

Kummin Restaurang & Catering



Hållbarhet är en helt naturlig del av entreprenörskapet

JOAKIM DJERF, DELÄGARE OCH KOCK

Kvalitet och service – de är de enkla ledorden som guidar allt som sker hos Kummin. Ända sedan öppnandet 2005 har fokus varit på att göra all mat från grunden och inte ta några genvägar. Kummin erbjuder både catering och restaurangverksamhet, där luncher och konferensservice står i centrum. Förutom att de serverar välgjord mat så bakar de dessutom allt sitt fikabröd själva i Kummin-köket och har en egen charkproduktion. Här serveras helt enkelt mat med kärlek.

Från restaurangnätverket har de fått med sig inspiration, insikter och kunskap:

– Vissa saker som vi diskuterat på träffarna har vi kunnat applicera i verksamheten på en gång, berättar Joakim Djerf.

För honom är engagemanget i hållbarhetsfrågor en del av företagandet.

– Målet är att vara hållbar i så många avseenden som möjligt och helt enkelt kunna stå för det som vi gör.

På Kummin arbetar Joakim & Co med flera olika aspekter av hållbarhet. Hälsa och arbetsmiljö är lika viktigt som miljö- och klimatfrågan. På Kummin är det viktigt att vara förebilder, både för medarbetarna och för krogens alla gäster:

– En förlängning av att göra mat från grunden är att gästerna också får mat som är bra för hälsan, förklarar Joakim.

Kummin är KRAV-certifierade, vilket innebär att de har en stor andel råvaror som är ekologiska med höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. Förutom KRAV-certifieringen har Kummin gjort en rad andra hållbarhetsinsatser. Diesebilarna är utbytta mot elbilar, de serverar vatten direkt från kranen och har ökat andelen vegetariskt i sin lunchbuffé. De arbetar också aktivt med den sociala hållbarheten och välkomnar människor som vill arbetsträna, vilket i sin tur lett till en rad anställningar.

Tips!

HA EN DAG I VECKAN SOM ER KLIMATDAG

Mycket handlar om rutiner. Varför inte som familj bestämma att en dag i veckan har vi vår klimatdag där vi till exempel lagar mat på råvaror som blivit över, eller som snart går ut, och kanske pratar om hur vi kan göra insatser för att bli mer hållbara, exempelvis hur kan vi planera en hållbar semester?



Lunchmacka med bön- och svampbiffar, picklad rödlök och rödkål, hummus, harissayoghurt, Mhamara, romansallad och persilja

Recept 4–6 personer

Platta smörgåsbröd med pumpa och solros

135 g grovt rågmjöl
1025 g vetemjöl
50 g solroskärnor
50 g pumpakärnor
35 g honung
875 g vatten
50 g linfrön
Kummin, fänkål och anis – en näve
15 g jäst
20 g salt

Kör alla ingredienser i degblandare ca 15 min eller lös jästen i vattnet (i bunke) och rör ner resterande ingredienserna med en träslev. När allt är blandat till en geggig smet, strö över lite mjöl och täck med bakhanduk. Låt stå ca 45 min. Häll sedan ut degen på mjölat bakbord och vik eller knåda den i ca 5 min. Låt stå i kyl över natten. Dela degen i 60 grams degämnen. Lägg ihop två ämnen och platta till dem. Låt jäsa övertäckta i rumstemp tills de känns riktigt fluffiga. Värm ugnen till 220 grader och baka av bröden ca 15 min eller tills de är gyllenbruna.

Champinjon- och bönbiffar med Grana Padana

2 dl vita bönor kokta
2 dl svarta bönor kokta
1 dl hackade champinjoner
2 dl riven Grana Padana
½ dl rostade solrosfrön (rostas i torr stekpanna)
½ dl rostade pumpakärnor
4 ägg
Salt och peppar

Kör alla ingredienser i matberedare till en jämn, lagom grov smet. Värm lite olja i stekpannan och klicka i smeten till lagom stora biffar. Stek tills de fått fin stekyta.

Snabbpicklad rödlök

Skiva rödlök i tunna ringar. Hyvla rödkålen med en osthyvel. Låt allt ligga kvar på skärbrädan och häll på lite vitvinsvinäger, salt och socker. Blanda runt och smaka av. Känn efter om du fått en bra balans mellan sött, salt och surt.

Harissayoghurt

2 dl turkisk yoghurt
ca 2–3 msk Harissa (finns nog i din livsmedelsbutik)
Salt

Mhamara

3 dl valnötter. Rosta, gnugga bort skalet.
Ca 1 kg röd paprika. Rosta, skala mixa.
1 riven vitlöksklyfta
2 msk citronsaft
1 msk Sambal Oelek
½ tsk spiskummin
Salt och peppar
2–3 msk vatten

Kör allt i matberedare och droppa sedan i ca ½ dl matolja och ca ½ dl olivolja. Smaka av med salt och peppar.

Hummus

500 g kokta kikärter
4 msk tahini (sesampasta)
1 vitlöksklyfta
1–2 citroner (juicen)
1 tsk salt
Ca ½–1 dl vatten

Mixa tahini, vitlök och citron ca 1 min i matberedare. I med kikärtorna och mixa ytterligare ca 2–3 min, späd med vatten. Mixa hummusen riktigt slät.

Tapas Bar Deli



Noticias! Miljöarbete är inte krångligt

PETTER THYLIN, KÖKSMÄSTARE

Kan man flytta en känsla av Spanien och en del av spansk matkultur till Umeå? Det verkar så, i alla fall när man besöker Tapas Bar Deli. Här serveras det traditionella tapas i samspel med det nya spanska köket, och inte alltför sällan med inspel från andra kulturer.

Sedan sommaren 2019 profilerar sig Tapas även som ett ställe för cyklister, med bland annat specialbyggda cykelställ vid uteserveringen och After Bike i full cykelmuntering!

Tapas har varit med i nätverket ända från start i Umeå 2017:

– Man växer som person och som företag då man umgås med människor som vill åt samma håll, säger Petter Thylin. För honom har nätverkandet med andra i restaurangbranschen också givit insikter om att hållbarhetsarbetet inte behöver vara så svårt som det vid en första anblick kan se ut.

På Tapas är det inte bara miljö och klimat som är viktigt. Den sociala hållbar-

heten och arbetsmiljön är också något som står högt upp på agendan.

– Vi måste ta hand om dem som arbetar här. De är Tapas i mänsklig form och ska såklart ha en så bra arbetssituation som möjligt, säger Petter, som tycker att branschen ibland dras med ett oförtjänt dåligt rykte.

Inom miljö och klimat har Tapas gjort flertalet insatser. De försöker ha så mycket närodlat som möjligt på menyn, de har en vinlista med höga krav på hållbarhet, de har bytt ut alla lampor från 50 watt till 3 watt och kör numera en plug-in-hybrid istället för en fossildriven bil.

Nästa steg i Tapas hållbarhetsarbete blir att försöka utveckla menyn så att utbudet blir ännu bättre för den som vill äta en helt vegansk måltid.

Tips!

PLANERA

Framförhållning är det viktigaste man kan tänka på hemma i sitt kök för att minska svinnet.



Gazpacho Andaluz

Recept 4 personer

4 st mogna tomater
½ st gurka
2 st banancharlottenlökar
1 st vitlöksklyfta
1 msk rödvinäger
1 dl god olivolja
2 skivor vitt bröd
Salt

Garnering

Strimlad sallad
Filead hackad tomat
Fint hackad gurka
Olivolja

Ansa grönsakerna och hacka dem grovt. Skär brödet i mindre bitar. Mixa det hackade helt slätt tillsammans med resterande ingredienser. Smaka av med salt och eventuellt mer vinäger. Servera soppan med garnering.





Lära för livet, och för nästa generation

EMILIE WALL (BILD), HANNA SIKSTRÖM, REBECCA AHLBERG, KOCKAR
OCH MARIA SVENSSON, OMRÅDESCHEF

Nära älven i centrala Umeå ligger Hedlundaskolan. Hemvist för 260 elever i både förskola och skola. I Hedlundaskolans restaurang serveras frukost, mellanmål och självklart lunch. Varje dag serveras två rätter, hårdbröd och salladsbuffé. I anslutning till skolrestaurangen finns ett växthus där barnen på fritids och förskola odlar tillsammans med pedagogerna. När det är dags för skörd kan eleverna lägga sina egenskördade tomater på smörgåsen.

Hedlundaskolan har varit medlem i restaurangnätverket sedan starten 2017 och har bidragit med ett annat perspektiv än de övriga restaurangerna i nätverket:

– Vi som arbetar i ett skolkök har också ett ansvar att bidra till barnens lärande kring hållbar utveckling. Genom att delta i nätverket får vi inspiration av andra till att tänka annorlunda och bryta gamla vanor med små enkla förbättringar, berättar Rebecca Ahlberg och Emilie Wall.

Hedlundaskolans restaurang arbetar på många olika sätt för att skapa hållbara

skolmåltider. Stort fokus ligger på att minska matsvinnet. Bland annat försöker de alltid att laga lagom mycket mat, tar tillvara på överbliven mat, de mäter allt matsvinn och försöker dessutom involvera pedagoger och elever i arbetet för att minska matsvinnet.

Två dagar i veckan har Hedlundaskolan tagit ett medvetet val att servera två vegetariska luncher istället för en.

Smakskedar är ett väldigt lyckat initiativ som testats på Hedlundaskolan. När restaurangen serverar nya rätter som eleverna inte testat tidigare lägger kockarna fram smakskedar, vilket har bidragit till att skoleleverna vågar prova nya rätter och smaker.

Tips!

GÖR DIN EGEN RESTRUTA

Avgränsa en yta i ditt kylskåp till råvaror som snart går ut, så kan du skapa dig en restruta.

Då kan du se till att råvarorna används upp i tid, istället för att hamna i sopkorgen.



Broccolisoppa med grötbröd och rostade kikärter

Recept 6 personer

Broccolisoppa

3 msk olja
2 st gula lökar
9 dl vatten
360 g tärnad potatis
750 g broccoli
2,2 dl matlagningsgrädde
2 st grönsaksbuljongtärningar
100 g creme fraiche (34 %)
Salt och grovmalen svartpeppar

Skala och hacka löken. Bryn löken i olja. Tillsätt vatten och lägg i den tärnade potatisen. Koka 10 min, tillsätt broccoli. Koka 10 min. Tillsätt grädde, buljongtärning, creme fraiche och krydda med salt och peppar. Koka 10 min och smaka av. Mixa soppan slät. Servera broccolisoppan med grötbröd och rostade kikärter.

Grötbröd

160 grader

2 dl överbliven havregrynsgröt
5 dl vatten
30 g färsk jäst
½ dl hela linfrön
300 g rågsikt
500 g vetemjöl
¾ dl rapsolja
2 tsk salt

Blanda ut jästen i vattnet (37 grader varmt). Tillsätt havregrynsgröten, vetemjöl (nästan allt), rågsikt, linfrön och olja. Spara lite vetemjöl till utbakning. Blanda med fördel i degblandare ca 5 min. Tillsätt saltet och kör några minuter. Låt jäsa i 30 min under bakduk. Smörj två formar à 2 liter. Starta ugnen när degen är jäst. Dela degen i två delar, forma till limpor. Lägg limporna i formarna och låt jäsa ytterligare 30 min. Grädda bröden i nedre delen av ugnen i ca 30 min. Stjälp ut bröden på ett galler, låt svalna under bakduk.

Rostade kikärter

160 grader

240 g färdigkokta kikärter
2 msk olja
1 tsk salt
1 msk spiskummin

Starta ugnen. Häll av spadet, skölj av kikärtorna och låt dem rinna av en stund. Lägg kikärtorna på en plåt med bakplåtspapper. Blanda olja, salt och spiskummin och häll över kikärtorna. Rör om så kryddor och olja täcker alla kikärter. Rosta i ugnen 30–40 min.

Ett recept är en guidning inte en full sanning, våga därför testa er fram om det inte blir perfekt vid första försöket.







Tonka Bistro Café



Ingen kan göra allt, men alla kan göra nåt

JOAKIM LUNDHOLM (BILD) OCH VIKTOR LÖFGREN, ÄGARE

Tonka är bistron där det vardagliga vävs samman med hög kvalitet.

Som ägarna Joakim Lundholm och Viktor Löfgren uttrycker det:

– Du ska få mer än du förväntar dig för prislappen – både i kvalitet och hållbarhet.

Tonka är belägen i en av Umeås gallerior där de serverar lunch, catering och à la cartemeny. I all mat och dryck eftersträvar Tonka en balans mellan det ekologiska och lokalproducerade samtidigt som det ska vara prisvärt för gästen.

För Joakim är de stora fördelarna med restaurangnätverket den glädje han känner av att se vilket engagemang som finns inom Umeås restaurangnäring.

– Eftersom man inte alltid ser våra kollegers hållbarhetsarbete, ger den här samverkan en nyttig insyn och en vetskap om att de flesta faktiskt gör mycket.

Tonkas hållbarhetsarbete utgår från idén om att alla kan och behöver göra någonting för att bidra till ett mer hållbart samhälle. De försöker göra så mycket de kan utifrån sina förutsättningar. En stor

del av sortimentet är baserat på ekologiska råvaror och alla disk- och rengöringsmedel är miljömärkta. Rätter är komponerade för att minska matsvinn och istället för dagens lunch serverar de veckans lunch.

För att minska matsvinnet ytterligare är à la cartemenyn utformad så att samma råvara kan användas i flera av rätterna, vilket minskar risken för att en råvara inte kommer till användning. På Tonka jobbar de också löpande med att byta ut maskiner och belysning till mer hållbara alternativ.

Tips!

KOKA SOPPA PÅ EN SPIK

Soppa är ett fantastiskt redskap för att förvandla råvaror som blir över till något vällsmakande.

Allt kan användas i en soppa, exempelvis fisk, buljonger och grönsaker.



Krämig tomatsoppa

Skapa en krämig soppa utan grädde eller annan mejeriprodukt, samtidigt som du behåller den djupa smaken. Du lyckas tack vare den fantastiska oljan i de örtmarinerade kronärtskockorna som står i kylan.

Recept 4 personer

1 gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta
100 g purjolök, hackad
5 dl krossade tomater
ca 4 st färska tomater
ca 10–15 blad färsk basilika
2 dl grönsaker (gärna t.ex. fänkålstjälkar, persiljestammar eller vårlöksblast)
1 ½ dl olja från t.ex. saltorkade tomater/oliver/kronärtskocka
Saft från 1 citron
1 msk vinäger
3 dl vin (rött, vitt eller bubbel, det du har)
Grönsaksbuljong enligt anvisningar för en liter
Salt och peppar
Socker

Fräs lök, purjolök och vitlök i en gryta, tillsätt färska och krossade tomater, basilika, grönsaker, oljan, vinäger, citron, vin och buljong. Sjud i ca 20–30 min och mixa med stavmixer. Om soppan "skär sig" så tillsätt lite mer vinäger, detta kommer binda upp oljan. Smaka upp soppan med salt, peppar och eventuellt lite socker. Tillsätt lite vatten om soppan känns för tjock.

Ostcrème

1 dl crème fraîche
100 g riven hårdost (t.ex. parmesan eller peccorino)

Blanda crème fraîche och ost, smaka upp med salt och peppar.

Topping

25 g rostade hackade mandlar
Basilikablod
Svartpeppar

Limestekt vårlök

4–8 vårlökar
1 st lime
Olja

Dela lökarna på längden (de grönaste delarna kan du koka med i soppan). Stek i olja och salta, när lökarna fått färg pressa över limen och låt saften koka in i löken.

Potionera upp soppan i valfri skål, toppa med en ordentlig klick ostcrème, strö över lite rostade mandlar och basilikablod, de stekta lökarna och lite nymalen svartpeppar.



Zillers – Brasserie & Bar



Tillsammans blir vi mer hållbara

ALEXANDER GREGOR, ÄGARE OCH VD

Sommaren 2018 ringde Alexander Gregors telefon. Det var mäklaren som berättade att drömfastigheten Gamla Fängelset, med den stora skyddade utegården, nu fanns till försäljning. Det blev startskottet för Zillers – Brasserie & Bar som serverar soulfood från Alperna med influenser av närodlade och lokala råvaror.

Redan innan restaurangen öppnat vårvintern 2019 såg Alexander till att Zillers blev medlem i Nätverket Mat & Klimat i norr. Ganska snart insåg han att Zillers inte var den enda restaurangen i Umeå med stort engagemang för hållbarhetsfrågan.

– Det känns roligt att vi är flera som tänker på det här, säger Alexander.

Hos Zillers är hållbarhetsfrågan prioriterad och något som märks i den dagliga verksamheten, framförallt när det kommer till arbetsmiljön. Här undviker man hierarkiska strukturer och satsar istället på att växa tillsammans. Alla som arbetar på Zillers ska känna att de är delaktiga i framtiden för restaurangen.

Även klimat och miljö får sin del. Eftersom lokalerna inte var restauranganpassade från början var de tvungna att skapa nytt, och då tog man vara på möjligheten att göra medvetna val redan vid start. Bland annat valde Zillers köksutrustning med omsorg för att ha en så låg energi- och miljöpåverkan som möjligt. De undviker också att använda utrustningen i onödan, försöker att slänga så lite mat som möjligt och har bytt ut sin belysning till LED-lampor.

Zillers fortsätter satsa på en meny där närodlad står i fokus:

– Det minskar onödigt långa transporter samtidigt som det ökar kvaliteten på maten som vi serverar, säger Alexander.

Tips!

TA TILLVARA PÅ RESTERNA I KYLSKÅPET

Se resterna som en möjlighet att använda din kreativitet. Välj en dag i veckan där du låter kreativiteten flöda och laga ihop en rätt av rester som förhoppningsvis blir en smaksensation.



Kikärtssoppa med Serviettenknödel

Kichererbsensuppe mit Serviettenknödel

När veckan går mot sitt slut är det här ett perfekt sätt att förbruka överblivet bröd och annat som blivit över under veckan. Det går såklart bra att byta ut grönsaker efter eget tycke.

Recept 4 personer

Soppa

1 gul lök
2–3 vitlöksklyftor
1 stor potatis
1 stor morot
1 stor tomat
1 grön paprika
1 msk tomatpuré
2 pkt kikärtor (à ca 400 g)
1 msk olivolja
1 tsk cayennepeppar
1 tsk paprikapulver
3 tsk spiskummin
Salt, peppar
Vatten att späda med

Knödel

500 g torkat och tärnat bröd
Hackad persilja
50 g smör
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
150 ml mjölk
3–4 äggulor
3–4 äggvitor
Muskot, salt, peppar
1 fuktig kökshandduk
och snöre

Knödel: Häll brödtärningar tillsammans med hackad persilja i en bunke. Skala och skär lök och vitlök, fräs i smöret i ca 3 minuter. Häll blandningen över brödet. Tillsätt mjölk, muskot, salt och äggula. Blanda väl, täck över med en fuktig handduk och låt stå i ca 20 minuter. Slå äggvita till en fast konsistens och blanda försiktig in i brödmassan.

Lägg degen på den fuktiga kökshandduken, rulla in, forma till en limpa och bind ihop ändarna och mitten med ett snöre. Koka limpan (i duken) i en stor kastrull med saltat vatten ca 30 minuter. Ta ut och skär i skivor.

Soppa: Häll av och skölj kikärtor. Skala och skär lök, vitlök, morot och potatis i bitar. Fräs lök, vitlök, tomat och grön paprika i en kastrull ca 5 minuter. Tillsätt kikärtor, morot, potatis, tomatpuré, cayennepeppar, paprikapulver och spiskummin. Fräs ca 5 minuter under omrörning. Tillsätt vatten och låt sjuda under lock i ca 10 minuter. Ta kastrullen från värmen och späd ut med vatten till önskad konsistens.



Lottas Krog, Pub & Mikrobryggeri



Den unika puben som minskat sin energiförbrukning

ALEXANDER PETTERSSON, KÖKSMÄSTARE

Den familjeägda restaurangen Lottas Krog, Pub & Mikrobryggeri har funnits på samma adress i 40 år. När man kliver in genom dörren till Lottas Krog får besökaren en känsla av att stiga in i ett mysigt vardagsrum med rustika färger, behagligt ljus och sköna fåtöljer. All inredning är införskaffad på aktioner runt om i världen.

– Inredningsdetaljer som hänger på våra väggar och från taken är unikt. För varje gång en besökare kommer till oss ska det vara möjligt att upptäcka en ny detalj i inredningen, säger Alexander Pettersson.

Lottas Krog har varit medlem i restaurangnätverket sedan 2018. Alexander berättar att det är första gången de är med i ett samarbete där de får ta del av andra restaurangägares strategier och tankar.

– Tidigare har restaurangbranschen varit mer sluten, men när det kommer till hållbarhetsfrågorna tycker jag att det är viktigt att vi samarbetar. Hållbarhetsarbetet blir lättare och får mer kraft när vi är många som drar åt samma håll, säger Alexander.

En enkel åtgärd som Lottas Krog genomfört tack vare sin tid i restaurangnätverket är att de bytt ut alla sina glödlampor till

LED-lampor. Åtgärden har bidragit till en halverad energianvändning för belysning och ett minskat utsläpp av växthusgaser på ca 1 250 kg per år, något som kan jämföras med att flyga enkel väg till Thailand. Bytet till LED-lampor har även bidragit till en mer effektiv arbetstid, då de tidigare bytt minst tre glödlampor om dagen.

Närheten till naturen är något som återspeglas i både inredningen och den mat som serveras på Lottas Krog. I köket bygger hållbarhetsarbetet på att presentera guldskörden från de norrländska skogarna, samtidigt som de tar vara på så stor del av råvarorna som möjligt, för att minska svinnet.

– Lokala råvaror och rätter som vi tillverkat helt från grunden är mest hållbart enligt oss och därför är det något som vi vill fortsätta att arbeta med även i framtiden, avslutar Alexander med att berätta.

Tips!

KRYDDOR I FÖNSTRET

Odla din egen basilika, persilja, mynta, oregano eller annan favorit på fönsterbrädet. Du får färsk kryddor året om och när bladen börjar bli trötta kan du torka de för senare användning.



Chokladfondant

En riktig drömdessert som ska vara mjuk och rinnig inuti. Chokladfondanten går bra att förbereda och förvara i kylan tills det är dags att gräddas.

Recept 6–8 stycken

200 grader

2 timmar i kyl

300 g choklad (60 procentig)

200 g smör

6 st ägg

180 g florsocker

10 g vaniljsocker

110 g vetemjöl

6 cl espresso eller starkt bryggt kaffe

9 cl mörk rom (kan uteslutas)

Vaniljglass

Bär

Spritspåse

Mini-formar som rymmer 2 dl, gärna i plåt men porslin funkar också

Gör så här

Smält chokladen och smöret försiktigt i mikrovågsugn eller över vattenbad. Tillsätt espresso/kaffet och eventuellt rom. Låt svalna. Vispa ägg, florsocker och vaniljsocker fluffigt. Vänd ner äggsmeten i chokladen med en slickepott. Skikta i mjölet med en finmaskig sil och vänd ner mjölet i smeten. Håll upp i en spritspåse. Låt smeten svälla i minst två timmar i kylan.

Servering

Slå på ugnen på 200 grader. Smör formarna. Fyll formen med 160 gram/1,6–1,7 dl fondantsmet. Grädda i mitten av ugnen i ca 12 minuter. Fondanten är färdig då den tagit ihop vid ytterkanterna och håller ihop vid rörelse av formen, men den är inte helt fast. Ta ut fondanten och vänd den upp och ner på en lämplig tallrik så den lossnar ur formen. Servera gärna med en klick vaniljglass och färska bär.



Rost Mat & Kaffe



CHOKLAD BROWNIE

LAKTO-OVO

40 kr

SIRAPSSNITT

VEGAN

20 kr

CHOC CHIP COOKIE

LAKTO-OVO

20 kr

HAVREKAKA

VEGAN

25 kr

VETEBULLE

VEGAN

25 kr

HALLOWEENKAKA

VEGAN

20 kr

Valet av råvaror ger grunden för hållbarhet

ANNA-KARIN GUSTAFSSON OCH DANIEL GONZALEZ, ÄGARE

Hållbarhet, mat som smakar mycket och som är tillagat från grunden, det är basen för Rost Mat & Kaffe. Rost har varit en naturlig del av Umeås stadskärna sedan 2006 och hållbarhetsfokus har varit en viktig del från starten. Exempelvis har man valt att använda miljövänliga förpackningar och servera enbart vegetarisk mat. Tanken är att de vegetariska rätterna ska ge en smakupplevelse som gör att även den inbitne köttälskaren ska vilja komma tillbaka fler gånger.

Rost har varit medlem i restaurangnätverket sedan 2019 och ser att deltagandet skapar gemenskap med de övriga restaurangerna. Det ger en god inblick i hur de andra restaurangerna tänker och arbetar med hållbarhetsfrågorna, samtidigt som det även ger kraft och stöd i att det finns fler som tänker likadant.

Menyns utformning och valet av råvaror är viktiga nycklar för Rost i arbetet med att bidra till minskat klimatavtryck och ökat bidrag till den biologiska mångfalden. Restaurangen har en fast meny som kompletteras med en varierad lunchmeny.

Menyn är utformad så att flera råvaror kan förekomma i en stor del av rätterna. Detta bidrar till att råvarorna kan användas till flera saker och därmed till att restaurangen har väldigt lite matsvinn.

Valet av råvaror får stort fokus där baljväxter och rotfrukter är stommen i menyn. Det är råvaror med ett lågt klimatavtryck och en lång livslängd. Sedan starten har råvarorna Rost köper in dessutom varit ekologiska och/eller producerade i Sverige.

– Hållbarhet fortsätter vara vårt fokus och i framtiden vill vi göra en extra insats för att synliggöra arbetet som inspiration. Det kan till exempel vara att lyfta konkreta åtgärder som görs i kommunikationen med våra gäster i restaurangen, säger Anna-Karin.

Tips!

GE RESTERNA NYTT LIV

För att undvika att rester hamnar i sopkorgen, försök använda dem till en annan rätt. Rester från vegofärssåsen kan bli grunden i en lasagne nästa dag.



Rost indiska vegetariska Tikka Masala med kokos, mandel & russinris

Recept 4 personer

Currypasta Tikka

3 klyftor vitlök
1 bit färsk ingefära, ca 70 g
1 röd spansk chili
1 tsk mald koriander
1 tsk mald spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk mald kardemumma
1 tsk gurkmeja
1 tsk garam masala
0,5 tsk salt
0,5 dl vatten
2 msk valfri olja
3 msk mango chutney

Skala och hacka vitlök och ingefära grovt. Skölj chilin, ta bort fäste samt strimla fint. Lägg i mixer tillsammans med kryddor, olja, vatten och mango-chutney. Mixa till en slät pasta.

Tikka Masala sås

2 gula lökar
Valfri olja
2 msk smör/ghee
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 dl grädde/kokosgrädde
1 dl naturell yoghurt/kokosgrädde
Salt och peppar
Mango chutney

Hacka löken. Stek i olja och smör i en gryta, utan att den tar färg. Koka i oljan och smöret under lock på låg värme i ca 10 min. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré och currypasta Tikka. Koka på låg värme i ytterligare 10 min. Medan såsen kokar – börja tillaga grönsakerna till grytan. När såsen kokat klart tillsätt grädde och naturell yoghurt och smaka av med salt, peppar och mango chutney om det behövs.

Grönsaker till grytan

Cirka 1–1,5 liter blandade grönsaker efter säsong eller vad du har hemma, gärna ekologiskt. Förslagsvis:

Blomkål
Broccoli
Paprika
Zucchini
Fänkål
Grönkål
1 burk kikärter eller bondbönor
Salt och peppar

Hacka ner grönsakerna i bitar, dela broccoli och blomkål. Förväll/ånga broccoli och blomkål lätt. Stek, woka eller ugnsrosta de övriga grönsakerna. Salta och peppra. Häll av bönor/kikärter och skölj. Tillsätt allt i Tikka Masala såsen.

Ris med mandel, kokos och russin

3 dl basmatiris
0,5 tsk korianderfrön
0,5 tsk hel spiskummin
Salt
En nypa mald gurkmeja
1 dl kokoschips
1 dl hyvlad mandel
1 dl russin

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Lägg i korianderfrön, hel spiskummin, salt och gurkmeja. Rosta kokoschips och mandel i en torr panna. När riset är färdigt tillsätt russin, mandel och kokos.

Servering

God sallad
Naan bröd
Kall yoghurt
Hackad färsk koriander
Mango chutney

Servera den indiska grytan med ris. Servera med en god sallad, naan bröd, kall yoghurt, hackad färsk koriander och mango chutney.

Storsjöskolan



Elevernas engagemang är nyckeln

JONATHAN NYBERG, KOCK

Storsjöskolan i Holmsund har en hög svansföring när det kommer till mathantverket och sitt hållbarhetsarbete. Hantverket och yrkesstoltheten är något som återspeglas i den mat som serveras till de 500 mellan- och högstadieleverna på skolan. Skolmatrestaurangen har bland annat varit med och tävlat i kategorin "Årets Skolrestaurang" i Whiteguide Junior och fått fina placeringar.

– Vi vill utmana och bidra till att barnen får nya smakupplevelser och kanske till och med börjar gilla mat som de tidigare inte varit så förtjusta i, säger Jonathan Nyberg.

Att få arbeta på en skola och vara med och skapa ett engagemang hos eleverna kring hållbar mat är en ynnest anser Jonathan. Varje dag sår de små frön genom maten som tillagas, och visar att klimatsmart mat även kan vara riktigt god!

Jonathan berättar om ett test där en klassisk spaghetti och köttfärssås tillagades med vegetabiliska alternativ. Smaken var i fokus och eleverna visste inte på förhand vilka råvaror rätten var baserad på. När lunchen var över fick de information om matens klimatavtryck och frågan om de tyckte att maten smakade bra – och det tyckte de!

Genom sitt deltagande i restaurangnätverket har Storsjöskolans skolmatrestaurang fått nya kunskaper och förbättrat sitt hållbarhetsarbete ytterligare några snäpp. Jonathan nämner att de till exempel kan få idéer från en privat restaurang som sedan kan appliceras i skolrestaurangen.

Hos Storsjöskolan kommer arbetet med hållbar mat fortsätta varje dag som går och med varje rätt de tillagar. Ett minskat matsvinn, ökat bidrag till biologisk mångfald och minskat klimatavtryck är kärnan som de fortsätter synliggöra och engagera eleverna kring.

– Hållbar mat för mig är kort och gott mat som gör gott för oss här på jorden, och inte tar mer än den ger, avslutar Jonathan med att säga.

Tips!

MAN TAGER VAD MAN HAVER

Ta en extra minut att spana i kylan och frysen och hitta inspiration i det som redan finns.

Våga prova att skapa nya smakkombinationer och låt kreativeten flöda!



Pankopanerad sellersiro, rostat blomkålsmos och ört-aioli

Recept 4 personer

Pankopanerad rotselleri

800 g rotselleri
1 dl vetemjöl
2 tsk torkad timjan (mortla den gärna)
Salt och peppar
2,5 dl kikärtsspad
4 dl panko
1 msk valfritt matfett (olja eller smör)

Skiva rotsellerin i 0,5–1 cm breda skivor, koka i saltat vatten i 1–2 min och kyl därefter av. Blanda vetemjöl, salt, peppar och timjan och panera skivorna genom att vända skivorna först i det kryddade vetemjölet, sedan i kikärtsspad och sist i panko. Upprepa paneringen och stek skivorna i valfritt matfett.

Rostat blomkålsmos

225 grader

6 st medelstora potatisar
1 stort blomkålshuvud (ca 1 kg)
2,5 dl havregrädde
0,5 dl olivolja
½ citron
2–3 msk färsk persilja (spara stjälkarna till ört-olja)
Salt och peppar

Skala potatisen och koka tills den är mjuk. Skär blomkålen i bitar och rosta i ugnen tills den fått en gyllene färg. Lägg undan hälften av den rostade blomkålen till ragun. Mixa den resterande rostade blomkålen med hälften av havregrädden och hälften av olivoljan. Pressa den kokta potatisen, blanda med den mixade blomkålen och rör i resterande havregrädde och olivolja. Smaka av med zest från citronen, 2–3 msk citronsaft, salt, peppar och hackad persilja.

Ragu

½ av den rostade blomkålen som är sparad från moset
En stor näve färsk bladspenat
1–2 msk citronsaft
2–3 msk färsk persilja (spara gärna stjälkarna till ört-olja)

1 msk valfritt matfett (olja eller smör)
Salt och peppar

Värm matfettet i en stekpanna, lägg i den sparade rostade blomkålen och låt steka i några minuter. Vänd ned spenaten, citronsaft, persilja, salt och peppar och ta ragun från plattan.

Ört-olja

0,5 dl persilja, timjan eller annan ört
(gärna överblivna örter eller persiljestjälkar)
3 dl rapsolja

Mixa örterna tillsammans med rapsolja tills oljan fått en fin färg, cirka 3 minuter. Sila oljan genom en finmaskig sil. Ört-resterna kan med fördel sparas och användas som smaksättning till annan maträtt. 2,5 dl ört-olja ska användas i ört-aiolin och 0,5 dl ört-olja till servering.

Ört-aioli

50 ml kikärtsspad
1 msk vinäger
2 normalstora klyftor vitlök
2,5 dl ört-olja
Ev. citronsaft
Salt och peppar

Vispa ihop kikärtspadet, vinägern och finriven vitlök. Vispa eller mixa i örtoljan successivt, genom att sakta hålla i oljan med en tunn stråle. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Servering

Smörgåskrasse
0,5 dl ört-olja
Picklad rödlök

Skeda ut det rostade blomkålsmoset i botten. Lägg ragu runt moset. Lägg rotselleri i önskad mängd på moset. Lägg på ört-aioli och picklad rödlök. Toppa hela rätten med smörgåskrasse och ört-olja.

Umeå Folkets Hus



Sol-el, kranvatten, miljölastbilar och god smak

ROGER MARTTI, KÖKSCHEF ÄPPLET OCH TC

Umeå Folkets Hus är en mångsidig verksamhet för konferenser, kulturevenemang och festivaler, eller om du helt enkelt bara vill njuta av en god måltid på någon av verksamhetens två restauranger. De två restaurangerna Äpplet och TC skapar ett brett utbud, från den stora lunchserveringen dagtid, till den lite stillsammare kvällssittningen med familj och vänner.

De senaste tio åren har Umeå Folkets Hus aktivt arbetat med hållbarhet. Inledningsvis genomfördes ett så kallat Smart-koncept. Verksamheten ökade mängden grönsaker och minskade mängden animaliska proteiner samtidigt som de plockade bort bubbelvatten på flaska, med resultatet att Umeå Folkets Hus blev Svanen-märkt. Därefter har de arbetat med att minska utsläpp från transporter och installerat solceller på taket. De har valt att få leveranser färre dagar för att maximera lastbilens kapacitet och ställt krav på att leveranser ska ske med miljölastbilar från grossisten.

I köket berättar Roger Martti att de försöker ha balans mellan lokalt producerade råvaror och råvaror odlade

och tillverkade på ett schysst sätt. De har även en plan på att införa en dag i veckan med enbart vegetarisk mat till konferensgästerna. Med maten vill Folkets Hus skapa en lokal känsla där gästerna verkligen känner att de är i Norrland.

– Detta är ett ytterligare steg i vårt hållbarhetsarbete och fokus för oss är att tillaga vegetariska rätter som är baserade på råvaror som tillför mycket smak och textur, säger Roger.

Umeå Folkets Hus söker ständigt ny kunskap för att ta ytterligare steg framåt, här har restaurangnätverket kommit till stor nytta. Genom att träffa fler som vill arbeta för hållbarhet sker ett givande utbyte där nya idéer kan fångas upp. Att de diskuterar stora frågor anser Roger är givande, det skapar en känsla av tillhörighet och restaurangerna blir draghjälp åt varandra.

Tips!

LÅT SKALEN OCH ÄNDARNA BLI TILL FOND

Istället för att låta änden på moroten eller skalet på palsternackan hamna i sopkorgen, spara alla små kvarvarande rester i en behållare och koka sedan en god fond på de annars så önskade delarna.



Svampfrikadeller med chips och krämig Västerbottenshavre

Recept 4 personer

Svampfrikadeller

Blötlägg gråärtorna i kallt vatten i minst 8 timmar

150 g torkad stor gråärt
400 g svamp (allt från champinjoner till kantareller fungerar)
1 st gul lök
100 g äggvita
30 g persilja
1–2 vitlöksklyftor
Rapsolja
Salt och peppar

Hacka svampen, gula löken och persiljan. Fräs svampen och löken på låg värme till en torr svampfärs. Koka gråärtorna i saltat vatten i 10–12 minuter medan svampen fräses i pannan. Sila av vattnet från ärtorna och skölj dem i kallt vatten. Mixa gråärt, vitlök och äggvita i en matberedare eller mixer. Blanda ihop gråärt med svampfärsen och persiljan. Smaka av med salt och peppar. Rulla till bollar och lägg åt sidan. Frikadellerna ska börja stekas i samband med att Västerbottenshavren tillagas.

Chips

30 g grönkål
30 g jordärtskocka
5 cm av en purjolök
5 dl rapsolja

Skrubba och hyvla jordärtskockan på en mandolin eller med en osthyvel. Plocka bladen från grönkålen och riv till små fina blad. Strimla purjolöken. Värm oljan till 160° C i en kastrull, glöm inte att ha ett lock i närheten! Friterar jordärtskocka, purjolök och grönkål till krispiga chips. Låt rinna av på hushållspapper efter friteringen.

Var försiktig när du stoppar ner grönkålen då den gärna vill hoppa och skvätta lite när den åker ner i grytan!

Västerbottenshavre

Blötlägg havreriset i kallt vatten i minst 8 timmar

200 g havreris
1 st gul lök
80 g jordärtskocka
0,75 dl vitt vin
1,5 dl grönsaksbuljong (följ anvisning på förpackningen om du inte kokar själv)
1 dl havremjölk
50 g smör
70 g västerbottensost
Salt och peppar

Sila av den blötlagda havren och skölj i kallt vatten. Hacka löken. Skrubba jordärtskockan och riv den på den grova sidan på rivjärnet, direkt ned i grönsaksfonden. Fräs lök och ris på medelvärme, utan att det får färg. Koka under tiden upp grönsaksbuljongen. Nu är det även dags att börja steka frikadellerna. Tillsätt det vinet till riset och låt reducera bort. Slå på grönsaksbuljongen och låt den koka in i riset. Tillsätt havremjölk, smör och ost. Rör tills du får en vit och krämig röra. Blir det för tjockt så är det bara att spåda på med mer vätska. Smaka av med salt och peppar. Tänk på att det gärna får vara lite kärna kvar i riset. Servera västerbottenshavren på direkt så att inte havren blir till gröt.

Servering

Rårörda lingon

Lägg upp frikadeller, chips och västerbottenshavre på en tallrik. Servera med rårörda lingon.









Medverkande restauranger i nätverket

Axlagården. På en av Umeås vackraste belägna stadsdelar finns hospicet Axlagården, som arbetar för att ge gästerna bästa möjliga omhändertagande i livets slutskede.

Bastard Burgers. Hamburgerkedja med en kärlek till Norrland och kvalitetsmässig streetfood.

Gotthards Krog. Restaurangen i centrala Umeå där gästen får utforska nya smaker och inspireras av lokalernas historia.

Hedlundaskolan. Skolrestaurangen med egen täppa och kockar som engagerar både små och stora gäster i hållbarhetsarbetet.

Kummin Restaurang & Catering. Mångsidig restaurang där mat med kärlek är ledorden.

Lottas Krog & Pub. En avslappnad engelsk pubmiljö där det både serveras ett stort utbud av olika rätter likväl som egenbrygd öl.

Rex Brasserie. Beläget i Umeås Rådhus och inrymmer brasserie, bar, nattklubb och konferenslokaler.

Roots. Den naturnära restaurangen där du kan avnjuta en värmande måltid efter en topptur på bergen eller fina skridskoskär på Tavelsjön.

Rost Mat & Kaffe. Restaurang och kafé som endast serverar lakto-vegetarisk och vegansk mat och helt har valt bort alla köttalternativ.

Storsjöskolan. Skolrestaurangen i Holmsund som övertygar kräsna tonåringar genom att laga en stor del av maten från grunden.

Tapas Bar Deli. Här kan du njuta av små rätter, inspirerade av den spanska landsbygden, som antingen kan ätas var för sig eller flera rätter som en hel måltid.

Tonka Bistro Café. Modern bistro med smaker från hela världen och där glädjen för mat och dryck står i fokus.

Umeå Folkets Hus. Mitt i centrum vid Vasaplan som tillhandahåller Svanenmärkta konferenser, konserter, restauranger och en massa andra trevligheter.

Wild River. Sommarrestaurangen belägen längs Mårdseleforsens Naturreservat där det serveras lokala och säsongsanpassade smaker.

Zillers – Brasserie & Bar. Brasserie och bar som serverar mat på lokala produkter med inspiration från Tyskland, Österrike, Frankrike, Italien och Schweiz.

Mat & Klimat

ISBN: 978-91-519-8860-3

Utgivare: Umeå kommun, Miljö- och hälsoskydd

Redaktör: Märta Streijffert

Skribenter: Anna Gemzell, Jennie Vennberg,

Edurado Pettersson, Sandra Lundgren

Foto: Sebastian Sahin, Jonny Rönnblom

Grafisk form: Pondus Kommunikation

Andra upplagan

Tryckt hos Tryckeri City Umeå

Utgivningsår: 2021

Boken har finansierats av Europeiska regionala utvecklingsfonden,
Umeå kommun, Umeå universitet, Region Västerbotten, Upab och Umeå Energi.

ISBN 978-91-519-8860-3



9 789151 988603 >

Mat & Klimat

Den här boken är resultatet av ett nätverk för restauranger i Umeå som vill inspirera och ta lärdom av varandras hållbarhetsarbete. Samordnare för nätverket är Umeå kommun som vill hitta nya sätt att stödja det lokala näringslivet i omställningen till mer hållbara affärsmodeller.

**UMEÅ
KOMMUN**

 **region
västerbotten**



**EUROPEISKA
UNIONEN**
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden