

STOLT

MAT I SÖRMLAND

PASSION : MOD : TANKE

1
2014

det
VILDA
SÖRMLAND

ÖRTKUNGEN
från
Malmköping

DRYCKERNAS
län

SÖRMLANDS
MATSKATTER
från gårdsbutik
till White Guide

HYR
EN KOCK



KÄNN STOLTHET för matlandet Sörmland

Ibland står du för nära något för att se dess storhet. Du känner att det är något magiskt och fint men kan inte riktigt sätta ord på det.

Det var känslan när vi startade arbetet med ett magasin som skulle spegla maten i Sörmland. Med maten menar vi inte endast den färdiga maten på köksbordet, korven eller grönsakerna på marknaden eller den perfekt stekta köttbiten på finkrogen.

Vi menar alla producenter, kreatörer, distributörer, entreprenörer och medvetna konsumenter i det som kallas Sörmlands matkluster.

Och vi menar det småskaliga mathantverket likväl som den stora kommersiella produktionen, vi menar köksmästaren och kockeleven från Sörmlands välrenommerade restaurangkolor, vi tänker på grönsaksodlaren och entreprenören på viltgården och vi ser den som ystar ost med fantastiska smaker men också den som odlar sitt hemlands spännande örter och grödor på kolonilotten.

Du och jag som representerar den vanliga ätaren ska få en inblick i allt detta och vara stolta över maten i vårt län. För maten här är tillverkad och tillagad med passion, mod och tanke.

Utan undantag har bagaren som går upp mitt i natten för ditt frukostbröd, odlaren med sina smakrika tomater, äppelmustaren som gör Sveriges bästa must och skolkocken som lyssnar på en 8-åring tankar om mat, varit stolt över sitt hantverk och sin färdiga produkt.

Med magasinet Stolt ska du som läsare känna att du faktiskt lärt dig lite mer om den sörmländska matens väg från producenten och mathantverkaren till ditt matbord. Och du får gärna känna stolthet, trots att du kanske ibland, står för nära för att se matlandet Sörmlands storhet och magi.

Vi önskar dig trevlig läsning och att du har magasinet som inspiration när du smakar på Sörmland!

**Peter Eklund, projektledare
och Marko Määttä, redaktör**

Magasinet Stolt ges ut av Länsstyrelsen i Södermanland

Projektledare: **Peter Eklund**. Produktion: **aStory Kommunikationsbyrå** : astory.se
Redaktör: **Marko Määttä** (marko@astory.se). Grafisk form: **Andreas Besterman, Anna Bergström och Joakim Wallin**. Skribenter: **Malin Forsberg, Emma Gustafsson, Rocco Gustafsson, Malou Holm, Maria Lagerkvist, Marko Määttä, Anna-Britta Ståhl, Åsa Swanberg och Peter Eklund**. Fotografier: **Bianca Brandon-Cox, Martin Löf, Björn Tesch, Rocco Gustafsson, Malou Holm och Andreas Besterman**.

Tryckeri: **Elanders Sweden**. Omslagsfoto: **Andreas Besterman**.
ISSN: 14000792-14



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



Länsstyrelsen i Södermanland

Postadress: 611 86 Nyköping. Besöksadress: Stora Torget 13. Telefon: 010-223 40 00. E-post: sodermanland@lansstyrelsen.se

STOLT

MAT I SÖRMLAND

PASSION : MOD : TANKE

Innehåll

ÖRTKUNGEN : 6

Möt Jan Andersson, som levererar grönt till en av världens främsta restauranger.

VILD MIDDAG I SKOGEN : 58

Kocken Jonas Hammar bjuder på en tre-rätters middag på Sörmlandsleden.

DET STOLTA LÄNET : 12

Landshövdingen Liselott Hagberg och Joacim Lindgren om Sveriges första regionala matstrategi.

DRYCKERNAS LÄN : 74

Vi bäst i landet på must, öl, vodka och ICE wine.

FÖR NATURENS BÄSTA : 30

Exceptionell råvara utvecklas på Onsberga gård utanför Nyköping.

DEN OFFENTLIGA MATEN : 84

Fullt upp med att vassa skolmaten.

HÄR GRUNDADES KRAV : 40

På gården Sörtorp bildades KRAV 1985 av Kalle Källander och hans vänner.

MÖT FRAMTIDENS MATLAGARE : 90

Nyköping och Eskilstuna tävlar i Unga Ekokockar.

CAFÉPÄRLOR I SÖRMLAND : 102

Åsa Swanberg guidar dig till Sörmländska caféer.

HYR EN EGEN KOCK : 48

Kocken Jonathan Kasche hyr ut sig själv, och du kan göra RUT-avdrag!

STRÅKEN : 117

Guide till producenter, gårdsbutiker och restauranger i länet:

- KATRINEHOLM, FLEN, VINGÅKER
- ESKILSTUNA, STRÅNGNÄS, MARIEFRED
- GNESTA, TROSA, NYKÖPING, OXELÖSUND

Jürss Mejeri levererar

PRISAD OST SOM SMAKAR MER

Historien om Flens kommuns största besöksmål börjar i Ås på Rösta Mejeri i Jämtland. Dit flyttade Kerstin och Claes Jürss från Stockholm för att lära sig hur man gör ost. Efter femton år var det dags att lämna Jämtland och sedan 2004 driver de sitt framgångsrika mejeri i Flen som många anser gör den bästa osten i Sverige.

Text: Marko Määttä Foto: Andreas Besterman



– Vi är ett småskaligt företag. Vi har en anställd och tillverkar 15-16 ton ost om året, och mer än så kommer det aldrig att bli, förklarar Kerstin Jürss.

Jürss ostar är omtalade över hela landet och på väggen i butiken hänger rader av utmärkelser, diplom och priser. Claes och Kerstin har också varit leverantör till kungen med en ost som var färdig till hans 60-årsmiddag. Jürss ostar hittar du i välsorterade ostbutiker, inte minst i Stockholm. Flera av ostarna bär barnens namn, Linnéa, Agnes och Karl-Johan. Andra ostar bär namn från delar av Sörmland som

Oppunda, Villåttinge, Dunker, Malma, Änglunda och Floda.

Sörmlands ädel är själva flaggskeppet och kom i topp när tidningen White Paper rankade Sveriges bästa ostar genom tiderna, den slog bland annat ut Västerbottenost i en jämförelse. Jürss ostar har de senaste åren funnits på idel ädla stjärnkrogar. Det gick så långt att för några år sedan sa man inom Stockholms restaurangnäring ”Vad är nästa trend?” ”Allt utom Jürss ost” var svaret, den fanns nämligen överallt.

Hantverk från råvaran till såld ost

– Den småskaliga osten som vi arbetar med är hantverksmässigt producerad. Vi är med från det att mjölken hamnar i karet, vi övervakar ystningarna, rör i grytan själva, tittar på konsistensen och känner på ostmassan, berättar Kerstin. Även vid lagringen ser vi till att ostarna vänds, borstas och vi kontrollerar att vi har rätt luftfuktighet. Vi gör också kontinuerligt PH-mätningar på de olika ostarna som beroende på sort ska ha olika PH-värden.

Den personliga omsorgen och det gedigna manuella arbetet, från råvaran tills dess att osten är lagrad och såld, gör att mathantverk som Jürss ost kostar lite mer än en industritillverkad ost.

– Hantverket och lagringstiden gör att ostarna smakar mera, har större variation i smakerna. Målet är att den som köper vår ost ska känna skillnaden från den vanliga hårdosten i affären och den som provar vår ost konstaterar snabbt att den smakar mer, berättar Kerstin.

Ostarna lagras i källaren och vissa av ostarna kan ligga upp till nio månader.

– Många av våra ostar lagras på trähyllor som ger osten en attraktiv yta och smak. Vi använder närproducerad ekologisk mjölk från Fräkentorps Gård och Flassbro Gård, som ligger en bit utanför Hälleforsnäs. Det är viktigt att mjölken är av hög kvalitet och att den förvaras rätt tills vi ystar. Cirka 3 500 liter komjolk per vecka går det åt i mejeriet, berättar Claes Jürss. Tre till fyra gånger per år håller man kurser i

osttillverkning, kurserna är på fem dagar och är främst riktade till de som är intresserade av att starta egen hantverksmässig verksamhet.

Valet föll på Flen

Paret Jürss berättar att det var en rad omständigheter som gjorde att valet föll på Flen. Först och främst var det tack vare två engagerade kvinnor på näringslivs-

kontoret i Flens kommun som hade hittat lämpliga lokaler.

– Vi fick dessutom bra kontakt med bland annat Patrik Arneke på Yxtaholms slott som introducerade oss för en rad restauranger i Stockholm. Efter det ville alla ha våra ostar, säger Claes. Vi har också haft stor glädje av matklustret. När vi flyttade hit så lärde vi känna många i klustret och nästan alla våra vänner är riktiga matnördar och dessutom medlemmar i klustret.

Jürss är inte bara ett mejeri, här finns också en butik fylld av läckra ostar och ett stort utbud från andra Sörmländska producenter, allt från böcker, rapsolja och marmelader till must och bröd.

Det är svårt att bli profet i sin hemstad, men Flensborna börjar hitta till butiken, och väldigt många andra. Jürss ost är det största besöksmålet i kommunen.

Butiken är öppen måndag till fredag 12–17, lördag 10–14
Jürss Mejeri, Änglundavägen 33, Flen
Telefon 0157-141 10
jurssmejeri@jurssmejeri.se jurssmejeri.se



Här skär Kerstin en speciell Halloumi för grillning som kommer finnas färdig i butik i mitten av oktober.



ÖRT KUNGEN

i
Malmköping

Text: Rocco Gustafsson

Foto: Andreas Besterman

ODLAD MÅNGFALD ÄR LEDORDET FÖR JAN ANDERSSON OCH HANS MALMKÖPINGS GOURMETGRÖNT. MED HUNDRATALS OLIKA ÖRTER I SIN ODLING ÄR HAN INTE BARA POPULÄR BLAND LANDETS RESTAURANGER UTAN OCKSÅ I STÄDER SOM NEW YORK, MADRID OCH SINGAPORE. STOLT HAR TRÄFFAT ÖRTKUNGEN SOM TAGIT SÖRMLANDS ODLINGS-TRADITIONER TILL EN NY NIVÅ.

>>

"DET ÄR ETT UNDERBART JOBB, ÄVEN OM EN ARBETS-DAG IBLAND KAN VARA 12-16 TIMMAR. MEN JAG SOVER VÄLDIGT BRA."



”
**JAG ODLAR
EKOLOGISKT**

det är ju en
följd av att

**JAG SKA ÄTA
ALLTING SJÄLV**

”



En tidig måndagsmorgon ger vi oss iväg för att träffa örtkungen Jan Andersson som äger och driver Malmköpings Gourmetgrönt. Den första vi träffar är hankatten Jasmine som tittar på oss med viss misstänksamhet, men när Jan öppnar dörren så möts vi av ett stort leende, kaffet står på spisen och bullarna doftar gott. I hans kök är det fullt av små plantor och jord. Det är tidigt på våren och här provar han nya sorter inför den kommande säsongen. Några är bubblare, som kanske får komma med i sortimenten.

Trots Jans tidiga intresse var det ingen självklarhet att han skulle arbeta med odling. Innan han startade Malmköpings Gourmetgrönt 2003 arbetade han som förskolelärare.

– Du vet, jag gillar sånt som växer, säger han och ler lite klurigt.

Efter tiden på förskola tillbringade Jan närmare 20 år som datakonsult på några av Sveriges största bolag. Arbetet blev lite för viktigt, så pass att han slutade sova på nätterna.

– Då tog jag tjänstledigt från VM-data som jag jobbade hos, och började jobba som speciallärare under ett halvår. Efter det hoppade jag av databranschen, det där med sömnsvårigheter var inget för mig.

Trädgårdsutbildning blev startskottet

Jan fick snart ett erbjudande om att gå en trädgårdsutbildning på Capellagården på Öland. Utbildningen sträckte sig över en odlingsäsong, från februari till oktober.

Sedan dess har det varit grönsaker för min del, och det är inget jag ångrar.

– Jag gav projektet tre år för att få tid att bygga upp verksamheten. Fick jag igång ekonomin så skulle jag fortsätta. På våren åker jag runt och beskär fruktträd, vilket ger lite extra klirr i kassan. Det är ett underbart jobb, även om en arbetsdag ibland kan vara 12-16 timmar. Men jag sover väldigt bra.

Jan är född och uppväxt på en bondgård i Väet. Det var hans mor som väckte intresset för trädgårdsodling.

– Jag har alltid hobbyodlat. Under en tid hade vi kolonistuga och vid förra huset hade vi en trädgård som var så stor att vi var självförsörjande. Jag har alltid varit road av smaker, tillbringar gärna tid på finkrogar och hittar det lilla extra.

Samarbete med Björn Frantzén

När vi pratar finkrogar kommer vi in på Jans samarbete med stjärnkocken Björn Frantzén.

– Jag läste på nätet att de gått från Edsbacka och startat nytt, så jag drog iväg ett mejl och skrev att jag har ostronört och ätbara blommor. Veckan efter ringde Björn och frågade om han kunde få ensamrätt på mina örter och grönsaker i Stockholm. Sedan dess har vi jobbat ihop, det är nog sju eller åtta år nu. I början var Björn här varje vecka och vi gick runt och smakade och provade, han kände inte till namnen på mycket av det som jag presenterade, det var en utbildning för hans del också. Året efter plockade han med sig VIP-kunder och nästan varje vecka kom det journalister från Singapore, New York och Madrid, det kom tv-team från Österrike – jag har varit mer omskriven i New York än i Eskilstuna-Kuriren.

Björn Frantzén berättar att det var ett mycket försynt mejl som landade i hans inbox, med en fråga om han möjligen var intresserad av det som Jan odlade.

– Listan på örter och grönsaker från Jan var rena pornografin för en kock, säger Björn. Vårt samarbete är fantastiskt, Jan är med sin enorma kunskap högst delaktig i utformningen av våra menyer. Vi är bara kockar, det är han som är proffset. Jag hänger mycket nere hos Jan, det är skönt att slippa Stockholm. Det är fint för själen och så lär man sig alltid någonting nytt.

Smaken som växer

Jan berättar att samarbetet lärt honom restaurangvärldens sätt att komponera smaker.

– Vi för en nära diskussion om mina råvaror, jag har varit på Frantzéns och ätit ett antal gånger för att känna av vad som är viktigt för Björn. Några saker har han vägrat att jobba med.

Jan bjuder oss på en mexikansk oregano, som till en början i smaken påminner om harsyra, för att sedan blomma ut och fylla hela gommen.

– Den här var lite för mycket för Björn, det ska vara mer finstämt. När man sitter på restaurangen och det radas upp en mängd rätter då får det inte sticka ut för mycket. Jag har lärt mig att jaga de finstämda tonerna.

– Från förra säsongen plockar jag själv ihop vad som ska skickas till restaurangen. De skickar ingen beställningen, utan jag har full frihet att plocka ihop vad jag har i grönsaksråvara för stunden, det är ett enormt förtroende. Deras filosofi är att inte jobba med en fast meny utan med de råvaror som är fräschast, säger Jan.

Surklöverrova, mullbär och kristalläpplen

I Jans sortiment finns över 100 olika sorters tomater och en mängd udda grönsaker såsom jordmandel, haverrot, surklöverrova, agretti, mullbär, ostronört och kristalläpplen. Här finns även ätbara blommor, vildsallad och kryddväxter som rosmarin, kinesisk basilika, dragon, oregano, svensk gräslök, olika sorters basilika, dragon, oregano, mexikansk dragon, persilja, dill, kyndel, koriander, olika timjansorter, flera myntor, libsticka, kryddtagedetes och gurkört.

Sortiment skiljer sig från år till år. På sina resor plockar Jan med sig nya växter hem som han testat. Många av växterna kan härledas tillbaka till 1700-talets gårdar och herrgårdar i Sörmland.

– Ibland kommer det folk som har med sig växter och undrar om jag är intresserad. Det kan vara en mynta från Persien, eller något annat kul.

En gång varje år sitter Jan tillsammans med Björn och hans kollegor från Frantzéns och försöker rikta in vilken trend som gäller.

– För två år sedan så var det ett uselt väder hela sommaren, inget växte förutom ogräset. Vi var tvungna att få fram produkter, så jag plockade ihop 10-12 vilda växter, stoppade i en påse och kallade den för vildsallad som fick komplettera det övriga utbudet.

– Samma år hade Jim och Björn varit i Japan och önskade

mer asiatiska grönsaker så nu har jag jagat asiatiska växter. Sommaren 2013 hade jag bland annat ingefära, galangarot, aubergin från Asien och asiatiska kålsorter.

Odlad mångfald bättre än odlad enfald

Ibland kommer Jans inspiration från lite oväntat håll.

– När man grävde ut Gråbrödrumkarnas kök i Stockholm hittade man spår av pollen och fick fram ett antal växter som visade sig vara många av de vilda växter som jag plockar nu. Det är kul tycker jag.

– Jag har också kontakt med nätverket POM, programmet för odlad mångfald, en nationell satsning för att bättre bevara och nyttja våra kulturväxter. Idag går det mot att man odlar allt färre sorter. Fram till 1850-1870 så fanns det en enorm mångfald när det gällde sorter, och det fanns många små fröhandlare, men sedan försvann intresset för självhushåll. Det skulle vara produktivt, en sort som man kunde odla rationellt.

Jan har också varit på kungliga biblioteket i Stockholm för att ta reda på vad man odlade mycket av förr.

– Har man hittat en tråd letar man efter nästa. En del information har vi fått från botaniska trädgårdar i Sverige och i England.

Plötsligt försvinner Jan iväg ut i garaget, men kommer strax tillbaka med Raurammynta.

– Smaka, uppmanar han. Den här hittade jag i en asiatisk butik i Eskilstuna. Den hade jag aldrig sett

förut. Jag tycker att det är bättre med odlad mångfald, än odlad enfald.

Ätbara blommor är en annan intressant del av verksamheten. Jan berättar att han odlar en mängd olika varianter.

– Jag har en blomma som passar utmärkt till fransk chokladtårta, den har lite beska. Jag har flera olika rosor, alla med lite olika smaker. Sedan har jag kryddtagetes, violblad, penséblad, blåklint, surklöverrova, fläder, spansk körvel, prästkragar, ringblomma och gulbeta.

En av paradrätterna på Frantzéns är Satio Tempestas (som betyder tillfredsställande mättnad från säsong) som består av de 30-40 bästa ingredienser från hans odlingar den veckan. Jan plockar fram en vacker kokbok från Frantzéns och visar upp en bild som ser ut som en hel sommaräng.

– Det är oerhört kul och tacksamt att leverera till en av världens främsta krogar, och att de har mina grejer i paradrätten. Den är stående på menyen men ser lite olika ut beroende på vilka råvaror som finns tillgängliga.

Grinda Säteri

Vi lämnar hemmet i centrala Malmköping och beger oss ut till Grinda Säteri strax utanför Malmköping där Jan har sina odlingar. Vi stannar till vid den stora ladugårdens källare och tittar in på alla hundratals



Jans grönsaker i full prakt hos Frantzéns.

örter och tomatplantor som förkultiveras innan de får flytta ut i växthusen. Det är trångt på hyllorna och Jan berättar stolt om alla olika och spännande sorter som huserar under lysrören. Förr brukade han ha alltihop hemma i sovrummet.

Vi åker en liten bit till, förbi den vackra herrgården från 1794 och ner till Jans växthus. Den här måndagen är det ovanligt kallt och trots vårens ankomst ligger ett tunt lager snö på marken. Men överallt växer det, vitlöken sticker trotsigt upp sin blast ur den kalla jorden, den asiatiska växten Dol-Nam-Mul växer så det knakar i drivbänken. Jan plockar några blad som vi får smaka.

– För några år sedan fick jag en liten tuva av grönsaksförfattaren Lena Israelsson och nu har den spridit sig rejält. Lite längre bort växer en Sibirisk kantlök, smaken påminner om vanlig gräslök men med en svag vitlökston.

Smaken kommer i första rummet

På frågan om ekologi och kravmärkning är Jan tydlig.

– Jag gödslar endast med naturligt gödsel, gräsklipp

och kompostjord. Ingen besprutning med kemikalier. Jag har ett hektar som jag odlar på och 700 kvm av dessa är under glas eller plast, så det är ingen stor yta. Jag odlar ekologiskt, det är ju en följd av att jag ska äta allting själv. Det finns tomater som är kravmärkta som jag helst inte äter, industriproduktionsort med tjockt skal. De ska vara odlade i jord och det är det få tomater som är idag. Det finns tomater som kan vara vackra på tallriken men som smakar dyvatten. De ska vara tunnskaliga med en mix av sötma och syra. Min favorit är Green Grape, den smakar lite som krusbär. Men jag har nittionio favoriter till.

– Jag sätter alltid smaken i första rummet. Jag säljer allting direkt till kund och jag har full kontroll på hela kedjan, från jord till bord. Grönsakerna saluförs i första hand vid torghandel i Malmköping samt på Bondens Marknad. Vi levererar även till restauranger i Sörmland och Stockholm.

Intervjun är över och vi tackar Jan för en härlig förmiddag. I bilen hem är vi glada och konstaterar vilken härlig människa han är, Jan. En riktig riddare i mångfaldens tjänst.



”
**ÄR MAN
stolt
SÅ VÄSNAS
MAN OM DET**
”



Vägen till **DET STOLTA LÄNET**

Sörmland beskrivs ofta som länet med de goda förutsättningarna – bördig jord, närheten till Stockholm och framför allt drivna entreprenörer. Det är faktorer som bidragit till att Sörmland anses som en stark matregion. Länet siktar mot nya höjder med Sveriges första regionala matstrategi – Stolt mat i Sörmland.

Text: Maria Lagerkvist Foto: Bianca Brandon-Cox

När vi träffar landshövdingen Liselott Hagberg håller hon resultatet av ett antal års arbete i sin hand, sammanfattat på 20 sidor. Det är länets matstrategi Stolt Mat i Sörmland som är anledningen till att vi träffas på Länsresidenset i Nyköping tillsammans med Joacim Lindgren, VD på Sörmlands Sparbank. Matstrategin förs framåt genom ett operativt arbete som samfinansieras av Länsstyrelsen i Södermanland, Regionförbundet Sörmland, Sörmlands Sparbank och Sparbanken Rekarne AB. Det sker genom mataktyverter och andra insatser som genomförs av aktörerna i länet. Konceptet ska också leda till innovativa mötesplatser och en gemensam agenda kring den sörmländska maten – allt för att öka länets attraktionskraft.

Målet är bland annat att den offentligt finansierade maten ska vara av hög kvalitet, att förädlingen av sörmländska råvaror ska öka och att länet ska fortsätta vara ett av tre ledande i Sverige inom mat. Liselott har stor tilltro till att målen ska kunna uppnås till år 2020.

– Vi har goda förutsättningar att producera mat från frö till tallrik. Vi har de goda jordarna, duktiga hantverkare, närhet till stora marknader och läget mitt emellan två stora regioner. Det finns goda förbindelser genom flygplatsen och tillgängligheten kommer att öka genom den snabbjárnsväg som är under planering.

Joacim säger att även han är positiv till länets förutsättningar för utveckling.

– Mångfalden är specifik för Sörmland, vi har ingen produktion som mer dominerade än någon annan. Vi har också den bästa jorden för viss odling i hela Europa som gjort att det växt fram en modern livsmedelsproduktion – det är en bra grund att bygga vidare på.

Vad kan strategin göra för länet?

– Vi vill göra en insats för den småskaliga förädlingen och samla kraften hos enskilda aktörer för att gemensamt se till att verksamheterna växer. Det ska finnas ett stöd för enskilda entreprenörer som ofta är så uppfyllda av sin egen verksamhet att det inte finns tid över för att utveckla tillsammans med andra, säger Liselott.

Joacim instämmer och tar upp vikten av att skapa naturliga mötesplatser. Han menar att det är där det finns arenor som idéer uppstår och att branschen måste ha strukturer som underlättar för entreprenörerna. Liselott påpekar också att den aktiva handlingen kommer att ligga hos de enskilda aktörerna.

– Vi ska vara stödjande, men inte drivande. Vi vill släppa loss de krafter som finns genom att hjälpa till att sammanföra personer. Vi vet att människor bär på idéer och vi vill att nya entreprenörer ska känna lust att satsa. >>



»

Joacim menar att maten kan vara det som lyfter Sörmlands varumärke.

– Vi vill ta positionen som ett starkt matlän. Alla företag, län och kommuner har ett behov av att vara tydliga med vad man förknippas med, och mat är en sådan sak som kan lyfta Sörmland.

– Mat är en av de fyra ben som turismen vilar på. Turism handlar om att bo, att besöka platser, gå ut och äta och göra saker, vilket bidrar till ökad utvecklingspotential. Det här hör också samman med stolthet, stolt mat leder till ett stolt län, säger Liselott.

– Ja, är man stolt så väsnas man om det, och det är det vi behöver göra. Det gäller att tankarna tar sig in i andras huvuden, det är där varumärken uppstår. Då måste vi väsnas om maten med utgångspunkt i att vi är stolta över det vi gör, fortsätter Joacim.

Men utvecklingen inom Sörmland är inte enbart en fråga om att stärka länet som matregion. Liselott menar att det också handlar om att hitta en hållbar linje i produktionen och förädlingen av mat.

– Kunskapen ökar, och det finns en medvetenhet om att mat inte alltid produceras på ett sätt som vi

önskar. God kvalitet kräver omsorg, det handlar om att bruka jorden på ett hållbart sätt.

Joacim menar att den rådande mattrenden även avspeglar sig bland ungdomarna – något som också är en del av strategins handlingsplan. Både Liselott och Joacim tror att matintresset kommer som en naturlig följd när samtalet kring mat ökar.

– Det ser vi på mängden som söker sig till kockyrket som har en hög status just nu. Stjärnkockar har nästan lika mycket status som fotbollsproffs idag, säger Joacim.

Innan vi skiljs åt frågar vi vad de känner stolthet över i länet. För Joacim är det naturen och det vackra kulturlandskapet.

– Vi har alla typer av landskap, närheten till storstaden och dessutom vårt fantastiska sörmländska skafferi med allt vilt. Allting finns här, konstaterar Joacim varpå Liselott inflikar:

– Ja, det sägs ju att Sörmland har allt utom fjäll. Selma Lagerlöf beskriver det bra i berättelsen om Nils Holgersson där hon kallar Sörmland för Sveriges lustgård. Jag önskar att ännu fler skulle se alla möjligheter och potential som finns här – jag har inga som helst problem med att vara stolt över Sörmland!



HJORT ÄR GJORT

Tomatsås som fått puttra i timmar, sex sorters mjöl, smaker från skogen. Det är några av hemligheterna bakom vinnarpizzan "Hjort är gjort" som tog Tony Gerasovkis restaurang Fazana till en förstaplats i Pizza-SM 2011. Pappa Danne Gerasovski grundade företaget 1976 och än idag finns han på plats bland degarna.

– Vi tummar aldrig på kvalitén på våra råvaror, vi har tålmodet och kunskapen hur man gör en riktig god pizza säger en leende Danne Gerasovski.

> Fazana, Östra Kyrkogatan 9, Nyköping
tel. 0155-268230

En femma för historisk sparris

Är du i närheten av Julita och funderar på att köpa sparrisplantor bör du besöka Wäsby gård.

Här, 1 km väster om Julita gård, säljer man sparrisplantor för blott fem kronor styck. I ett brev daterat 1889 från trädgårdsmästare F. Hellqvist till Artur Bäckstöm på Julita gård står det att han planterat "rader af sparris" på Wäsby gård, som då hörde till Julita. Dagens sparrisplantor är avkomlingar till trädgårdsmästare Hellquist planteringar och dessutom mycket välsmakande. Ta gärna med egen spade, plastpåsar och jämna pengar. Ring och boka tid!

> Wäsby
Gård, Julita
tel. 0705-
39 15 12



NORRA STENE SKAFFERI

Småskaligt mathantverk från Sörmland

Passa på att besöka Carina Dalunde och Norra Stene Skafferi och deras gårdsbutik, hit hittar du från väg 57 mellan Mölnbo och Gnesta. Öppet fre 11-17, lörd - sönd 11-17.

Den gyllengula och smakrika rapsoljan tappas på små och stora flaskor. Här lagagas också marmelader, chutney och andra läckerheter med goda och spännande smaksättningar.

> norrasteneskafferi.blogspot.se
tel. 0708-255657





TILL BORDS *med två* MATAKTIVISTER

Text: Maria Lagerkvist Foto: Bianca Brandon-Cox

De är två entusiaster som sedan 1980-talet kämpat för att sprida kunskap om närodlad och närproducerad mat, ett arbete av betydelse för matproduktionen i Sörmland. Möt Bie Seipel och Maria Printz – länets första mataktivister.

Det är en helt vanlig dag och Bie Seipel står i sin husgerädsbutik i Mariefred. Det plingar till i dörren och Bie ser upp från disken. Mötet som nu sker kommer att påverka Sörmland som matregion. Året är 1982 när Maria Printz kliver in i Bies butik, och de möter varandra för första gången.

Idag 32 år senare sitter de hemma hos Bie och hennes man Peter på Frönäs Gård utanför Mariefred. Vi har stämt träff med Bie och hennes vän Maria, grundare av det välkända vedugnsbageriet Printz Bageri i Stallarholmen. Under en middag vill vi prata om deras långa samarbete för att lyfta lokala matproducenter och se till att konsumenterna får upp ögonen för det närodlade och närproducerade

– Det var en väldigt säker tjej som kom in i butiken, säger Bie. Vi började snacka och det visade sig att vi gillade samma saker.

– För mig blev Bie en slags senior advisor. Jag var ung och ny i branschen som kock och Bie hade så mycket erfarenhet, inte bara om mat utan också generellt om livet, säger Maria.

I början på 90-talet fick Bie frågan hur Sörmlands naturbruksgymnasium kunde utveckla sin verksamhet.

– På den tiden hade skolan ingen tilltro till maten som inkomstkälla. Eleverna kunde producera allt utom mat, säger Bie.

Hur kunde hela naturbruksområdet bäst ge utveckling och flera jobb? Efter ett tredagars seminarium med kreativa deltagare från en mängd områden – både Maria och Hans Naess var med – enades man om att arbeta på tanken om skolan som ett Sörmlands Naturbruk med en verkstad för Mat, Slöjd och Trädgård. Bie arbetade med finansiering och Maria med att bygga upp en matverkstad. Det var där och då idéerna tog riktig fart, som Bie beskriver det.

– Tanken var att ha en plats där vi kunde prova alla framtida idéer. Målet med utvecklingen var samma som nu: fler personer i jobb med naturbrukets olika delar, fler arbetstillfällen och fler som flyttade till Sörmland. Vi var väldigt tidiga med de målen, förklarar Maria.

Med fokus på producent och marknad

Maria och Bie fortsatte att arbeta med olika projekt för att sprida kunskapen om mat, bland annat med "Hemkunskap på hemmaplan", att få hemkunskapslärare att arbeta utifrån säsong och lokala producenter, och med





att ta fram ett förslag på en matakademi.

– Vi ville göra en annorlunda akademi för Sörmland som skulle inkludera konsumenten som den viktigaste länken i matkedjan, i samverkan med producent, förädlare, grossist och mataffär. Förslaget gick aldrig igenom, vi var lite tidiga i våra tankar. Vi ville genom samtal knyta samman proffsen och ätarna. Konsumenterna skulle fungera som påtryckare eller som vi då kallade det – mataktivister, berättar Maria.

Så kom tiden när Hans Naess drog igång Sörmlands matkluster, en förening som både Bie och Maria är högst delaktiga i.

– Idén grundar sig i att man får större utväxling om man träffas och pratar med varandra. Då var det revolutionerande att en krogägare ringde upp en lokal producent som hade något att bidra med.

– Hans skapade en arena där alla fick vara med och det gjorde att man runt om i landet tittade mycket på hur vi i Sörmland arbetade. Hans åkte runt och spred visionen ”samtalet som drivkraft för utveckling”, säger Maria.

Tillsammans med en grupp vanliga ätare tog Bie initiativet till Den Nära Matens Vänner, den andra delen av Matklustret som vänder sig till de människor som aktivt vill ha mer mat från trakten. Alla kan bli medlemmar och vara med och driva utvecklingen framåt som mataktivister. Bie visar vännernas symbol, en rund och god liten rödbeta.

– Vi kallar henne Röa Bettan – rustik och färgstark med fötterna i jorden.

Ett län av möjligheter

Vad har då hänt under matklustrets tid?

– Vi har fått mer förädling, men inte mycket mer odling. Nu när vi vill äta mer frilandsodlade grönsaker är rötter, kål och lök en bas. Något som det finns en ytterst liten produktion av i Sörmland. När jag pratar med odlare är de inte beredda att satsa eftersom det ger dålig ekonomisk utdelning och kräver mycket arbete. Därför har vi mest av lokala växthusodlade grönsaker men jag hoppas att en stark efterfrågan från många vänner ska bidra till en



förändring. Om vi vill ha mat från trakten så kan vi betala lite mer.

– Vi var tidigt ute i Sörmland med att träffa varandra, säger Maria, det har gjort att flera enskilda aktörer har fått ett lyft. En fördel är närheten till Stockholm, både för produktion och besöksnäring. Idag åker folk hit från Stockholm och det ger en bra närturism. Det är också fantastiska odlingsförhållanden här.

Jag ställer frågan hur de ser på framtiden i ett tioårsperspektiv. Bie berättar om sin vision:

– Flera kommer att börja odla själva för att få det mest pinfärska, för ekonomin men också för att veta vad man äter. Även kommunala parker och skolträdgårdar har bytt ut onyttiga växter mot sådant som bär och frukt. Det kommer också att vara många fler unga entreprenörer som lever på odling på friland av våra viktigaste grönsaker som rötter, kål och lök. Och genom en livaktig kursverksamhet i lokala matverkstäder kan vi också göra den läckraste vardagsmaten av dem.

Maria berättar sin framtidsvision.

– Då kommer ICA att satsa på lokala torg med närproducerad mat. Matklustret kommer att växa till 150 stolta mataktörer och 2 500 vänner. Eskilstuna kommun kommer att erbjuda odlingsmark till unga entreprenörer som vill bidra till ökad självförsörjningsgrad i de offentliga köken.

När tallrikarna är tomma och solen börjat försvinna bakom trädtopparna är det dags för oss att lämna det välkomnande huset som Bie och Maria bjudit in oss till. När duon vinkar av oss och vår bil tar oss fram på de slingriga grusvägarna slår oss tanken – undrar hur matregionen Sörmland skulle sett ut om Maria inte hade gått in i Bies butik den där dagen för drygt 30 år sedan? Efter att tillbringat en kväll i sällskap med de två eldsjälarna är vi i alla fall överens om en sak – att Sörmland har bra odlingsförutsättningar även för hållbara idéer.



SÖRMLAND

Matfestivalernas län

Sörmland är fylld med festivaler i den goda matens tecken. Var med på årets matfester och handla säsongens mat på Sörmlands matmarknader. Mer info om fler festivaler och marknader, tider och datum hittar du i evenemangskalendern på www.matkluster.se.

VINTER

KORV & BRÖDFESTIVAL

Brödhantverkare och korvmakare trängs med sina varor på Gula Industrihusets gård i Stallarholmen. Smaka och handla! Grillar och eldar och massor med människor!

JULMARKNADER

En klassiker är julmarknaden på Ädebols gård – Östra Malmas julmarknad. Övriga julmarknader se kalender på matkluster.se

MIDVINTERFEST I NYKÖPING

Med godbitar från Sörmländska skafferiet äger rum i slutet av januari.

SMAKFULLT I TORSHÄLLA

Närproducerad mat i skön miljö i Holmbergsparken vid Eskilstunaån. Har många marknadsdagar under resten av året.

VÅR

RABARBERFESTIVALEN

Sörmlands primörfest med massor av tokiga, härliga, goda händelser runt om i landskapet! Alltid vecka 21 med start ibland annat Mariefred lördagen före.

SOMMAR

BONDENS EGEN MARKNAD I MARIEFRED, MALMKÖPING OCH NYKÖPING

Nyskördat, närproducerat och småskaligt! Handla råvaror av högsta kvalitet. Här hittar du säsongens primörer och andra läckerheter från traktens producenter.

EKOLOGISK MATFESTIVAL I JÄRNA

Träffa några av Sörmlands ekologiska och biodynamiska matproducenter och smaka, känn och dofta på något av den bästa maten.

JORDBRUKETS DAG PÅ JULITA

Ett av Julita Gårds största och mest välbesökta evenemang. Barnen träffar Pettson och Findus och de vuxna strosar bland marknadsständerna och provsmakar och handlar.

HÖST

APTITRUNDAN

Sörmlands egen skördefest med öppna gårdar, producenter och gårdsbutiker i skön samordning en söndag i början på september Oemotståndlig utflykt i den sörmländska matvärlden!

VILTVECKOR

Arrangeras av Jägareförbundet för att uppmärksamma viltköttets fördelat. Klimatsmart, närproducerat, nyttigt och gott.

BONDENS EGEN MARKNAD I MARIEFRED, MALMKÖPING OCH NYKÖPING

Nyskördat, närproducerat och småskaligt! Handla råvaror av högsta kvalitet. Här hittar du säsongens primörer och andra läckerheter från traktens producenter.

ÄPPELDAGAR PÅ JULITA

Stor äppelutställning med sortbestämning av äpplen och päron. Matmarknad och försäljning av gårdens egna genbanksäpplen, äppelträd och grönsaker.

DET VILDA

Sörmland

Text: Rocco Gustafsson

Foto: Andreas Besterman

ALLT FLER VILL ÄTA NATURLIGT KÖTT, HELST FRÅN NÄROMRÅDET. I SÖRMLAND ÄR DET TÄTT MELLAN GÅRDARNA SOM SÄLJER VILT. VI HAR BESÖKT DE TRE GÅRDARNA VIRÅ BRUK, VRENA VILT OCH ÄLEBY GÅRD.

från
SKOTT
till
PANNA
PÅ VIRÅ BRUK



Landskapet i Sörmland är spännande och skiftande. Skogen blir snabbt tät och lite trolsk. Det var i dessa trakter som en av den svenska litteraturens mest mytomspunna gestalter, Tintomara, lär ha funnits om man får tro Carl Jonas Love Almquist i sagan om Drottningens juvelsmycke. Virå Bruk utstrålar brukskänsla, många av husen är putsade, de stora ladorna är röda med svarta detaljer och en liten å flyter genom det lilla samhället.

Historien går tillbaka till år 1623 då dåvarande borgmästare Joachim Danckwardt i Nyköping skickade ut några bergsmän för att finna en lämplig plats för ett järnbruk. Valet föll på Viråns hemman. Här fanns stora skogar för kolför-
sörjningen och vattenfall för att driva vattenhjulen till hamrarna. Än idag snurrar vattenhjulen och förser Virå med egen grön el.

Från järn till jakt

Classe Jarding, som är en av två kockar på Virå Bruk möter oss. Idag är inte järnhanteringen, utan maten i fokus, den vilda maten. Virå Bruk är en av Sveriges finaste jaktanläggningar med spännande konferensmöjligheter och ett stort viltkök för naturinspirerad matlagning. I den egna jaktbutiken finns ett imponerande stort utbud av gevär och lämpliga tillbehör. Vi hittar snygga jaktskjortor och fotografen Andreas fingrar på en läcker ficklampa. Han stelnar till när han ser prislappen, 3 695 kr. Jakt är ingen billig hobby. I ett stort utrymme intill butiken så ligger en av Sveriges första inomhusskjutbanor. Vi ska få provskjuta en R-8 Blazer Repeterstudsare mot en videovägg med rörliga mål. Hjortar, rådjur, vildsvin och en och annan älg dyker upp. Det går över förväntan. Det blir tre fullträffar men det fjärde skottet sätter jag i benet på älgen. Jag får mycket beröm av Classe, sträcker

på mig och känner mig lite som en jägare. Det kostar från 1 790 kr per timme att hyra skjutbanan där det samtidigt får plats fyra skyttar. Classe berättar att de flesta besökarna på Virå är "icke jägare", det är företag, privata bokningar, möhippor, svensexor som är den största andelen besökare. En hel del jaktlag kommer självklart också på besök. För tre år sedan var de bara tre anställda men nu är de tio och räknar med att anställa fler. Classe tar med en hagelbössa och vi sätter oss i bilen och far i väg ut i skogen, Virå Bruk har stora markarealer, över 2 000 hektar, det mesta är skog. Här finns kronhjort, rådjur, vildsvin, älg och änder. Man skjuter av cirka 70-90 hjortar per år och ett tusental änder.

Vi åker på slingriga grusvägar ner till jaktstugan som är en mysig 1700-tals stuga med badtunna och bastu och en naturlig sandstrand vid sjön Virången.

Tre tyskers fiskelycka

Vi fortsätter till Norstugan som ligger någon kilometer bort, huset brukar Classe och familjen låna när sommarsäsongen är över.

– Det är en av de vackraste platserna jag vet, säger han med ett leende. Väl framme kan vi bara hålla med, det är väldigt fint. Här möter vi tre tyskar, Stefan, Dirk och Jörg, de har precis kommit in med båten efter lyckad fisketur och visar glada upp ett



par riktigt stora abborrar. Det har hyrt Norstugan en vecka, för att fiska, umgås och koppla av. Jörg berättar att det är femtonde året som de åker till Sverige på fiskesemester tillsammans, men detta är första gången de är på Virå Bruk, och de är mycket nöjda.

– Det var en god vän som tipsade oss, han var här förra året och kommer tillbaka i år.

Classe skiner upp över tyskarnas beröm, huset är fullbokat hela sommaren, förutom tyskar så kommer det mycket fransmän, schweizare och belgare. Innan vi kommer iväg så har våra tyska vänner hämtat varsin kall öl åt oss.

– Mycket god tysk öl, förklarar de. Vi ska köra bil så det blir inget skålande men väl ett kramande och handskakande. Vi byter adresser och lovar att höra av oss om vi kommer till Tyskland.

Vikten att göra mat från grundan

Väl tillbaka vid Virå bruks huvudbyggnader och det stora Viltköket träffar vi Classes kompanjon Niklas

Läth som håller på att förbereda en liten lunch åt oss. Niklas berättar att här i köksbyggnaden håller man mycket kurser och utbildning i matlagning. Förutom ett fullstort restaurangkök så finns också sex mindre köksöar där man kan ta emot grupper på upp till trettio personer. Här lär man ut grunderna i matlagning, hur man steker köttet bäst, hur man gör en egen bea, hur man kryddar.

– Vi pratar mycket kring vikten att man gör maten från grunden, och vi jobbar bara med lokala närproducerade råvaror från gårdarna i trakten. Allt kött kommer från gården, förklarar Niklas, medan han snabbt och vant fixar lunchen.

En härlig sommarsallad växer fram med råvaror från Ädebols gård och Vrena Grönt och till detta kronviltsrostbiff.

– Vi lagar all mat efter säsong. Rätterna på menyn är tillräckligt avancerade för att innebära en utmaning, men inte svårare än att alla klarar att laga dem i sitt eget kök. Vi ordnar även med styckningskurser med speciell inriktning mot vilt. I Viltkökets Gårdsbutik kan man köpa närproducerade charkuterier och viltkött. Gästerna är många och verksamheten rullar oavsett årstid

– Här är lika vackert på vintern ropar Classe från köket.

– Vi har ett fantastiskt julbord fyller Niklas i, kom tillbaka i vinter uppmanar han oss. Men boka i tid!

– Den skjutande kocken Classe Jarding vid hagelbanan.



Vägbeskrivning från Stockholm/Nyköping

Tag avfart 128 Gammelsta mot Ålberga/Katrineholm/Björkvik drygt två mil söder om Nyköping. Sväng direkt till vänster mot Ålberga från avfart. Efter drygt 1 km, sväng höger mot Norrköping i T-korsning. Åk knappt 1 mil, passera bland annat Kila möbler. Sväng höger mot Virå och Jaktmarkerna, 6 km.

VIRÅ BRUK, STAVSJÖ

Viltkök & Konferens:

070-588 69 70

e-mail: classe@virabruk.se

web: virabruk.se

ÄLEBY GÅRD

VILT *med* MATEN *i fokus*



Det är eftermiddag när vi kör genom Stallarholmen, förbi Gula Industrihuset där bland annat Printz Bageri huserar, över bron och förbi Mälsäkers slott. Fem minuter senare rullar vi in på Äleby Gård som har anor tillbaka till 1600-talet där träffar vi Jacob Högfeldt som tillsammans med sin fru Therese och föräldrarna Johan och Ingela Högfeldt driver gården som den andra och tredje generation Högfeldt.

– Farfar seglade in i viken nedanför gården på 40-talet och blev förälskad i platsen, och resten är historia, säger Jacob.

På gården har man nyligen invigt ett nytt galleri riktade mot natur-, djur- och matfotografi. Väggen i vägg ligger det stora utbildningsköket som har ett flertal köksstationer där upp till 20 personer kan laga mat tillsammans.

– Att umgås runt grytorna tror vi är ett avslappnat och modernt sätt att knyta nya kontakter och stärka relationer förklarar Jacob.

Utanför har man en stor köksträdgård med alla tänkbara örter och grönsaker samt en helt nyanlagd dessertträdgård.



– Helheten är viktig, ett besök hos oss ska vara en upplevelse på många plan. Vi satsar på mathantverk och råvarans väg från jord till bord.

I utbildningsköket basar nu Daniel Sjöberg som kock och utvecklare av utbildningskökets verksamhet, Daniel kommer senast från den restaurangen Djuret i Gamla stan.

– Vid ett par tillfällen har vi haft spännande samarbeten med restaurang Djuret, exempelvis när vi tillagade köttet direkt, innan rigor mortis. Det kräver att gästen är här när man skjuter djuret, och att vi tillagar det direkt. Det var väldigt uppskattat, vi släppte erbjudandet i Djurets nyhetsbrev och det tog bara 10 minuter för att bli fullbokat. Det är ingen macho-grej, utan allt sker väldigt vördnadsfullt. Gästerna är med, de sitter på ett berg i skogen, får en macka och en öl. När vi fällt djuret, får gästerna följa med ner och känna att det är varmt och sedan får de vara med när vi passar, flår och tillagar. Vi brukar börja med en pungspark, hårt friterade dovhjortstestiklar. Vi kommer att göra detta vid ett par tillfällen i höst också, berättar Daniel.

Här finns ett tiotal rum, så om gästen önskar så kan man bo över på gården, perfekt om man planerar att ta jägarexamen under fyra intensiva dagar. Man håller också kurser i matlagning, styckning, och jakt. Vad sägs om smygjakt med egen guide? Jacob utlovar en jaktupplevelse utöver det vanliga som också ger många nya erfarenheter om hur man ska röra sig i skog och mark. Det är många som förlägger sina konferenser till Äleby.

– Vi kan sy ihop en mängd olika paket och upplevelser beroende på önskemål.

Här finns också en gårdsbutik där du hittar dovhjort, vildsvin, kronhjort, älg, rådjur, vildand, wurstar, vildsvinssalciccia och rökt kött.

– Allt kött är styckat och förädlad i vår godkända vilthanteringsanläggning för total spårbarhet. Vi levererar hem till dörren i området kring Strängnäs och Stockholm. Köttet i butiken kommer i huvudsak från de 500 dovhjortar som betar på ägorna. Verksamheten utvecklas hela tiden, här står ingenting still, det enda vi saknar är tid. Mer tid skulle vara bra, dygnet är på tok för kort, avslutar Jacob.



ÄLEBY VILTbutik

Öppettider är generellt
onsdag-fredag 10-17 och lördag 10-15.

Övrig tid efter överenskommelse.

Äleby gård, Stallarholmen

Kontakt: Jacob Högfeldt mobil: 0705-66 62 22
e-post: jacob@aleby.com, web: aleby.com

VRENA VILT

älskad **BUTIK**
eget **SLAKTERI**

Vrena Vilt är en mycket omtyckt Viltbutik strax utanför Vrena, här håller Christer Olofsson med familj öppet alla fredagar, 9-19. Det hela började 1985 då Christer startade den innovativa verksamheten Vrena Örtagård där Christer var först i landet med att sälja kryddor och örter i kruka. 1997 såldes verksamheten och Christer jobbade sedan tio år som företagskonsult. Därefter startade han Vrena vilt.

– Jag och sönerna har alltid gillat att jaga, så vi byggde ett eget slakteri i ett av våra uthus, först för husbehov, men behovet i länet var stort så vi byggde ut verksamheten. Här tar vi emot, slaktar, finstycar, förpackar och säljer viltkött från älg, dov- och kronhjort, rådjur, vildsvin och vildand. Vi säljer vidare till konsumenter, butiker och restauranger i hela länet, säger Christer.

I Viltbutiken finns också ett litet fint utbud av produkter från andra producenter i Sörmland. När vi kommer på besök så är Christer i full gång med att slakta ett stort vildsvin. Han tar en paus, byter om och visar oss runt i den fina anläggningen. I viltbutiken får vi provsmaka olika produkter, härliga korvar som tillverkas hos Mälarchark i Eskilstuna. Det som gör mest intryck på oss och som kanske är det godaste vi smakat på i när det gäller viltkött är rökt älg. Om du ska besöka Vrena vilt så passa också på att besöka Vrena Grönt som ligger ett stenkast bort.



VRENA VILT

Lilla Stentorp, Vrena

Öppet alla fredagar 9-19, kör från Vrena mot

Husby ca 2 km.

Telefon: 0155-919 30, mobil: 070-630 32 65,

christer@viltvrena.se

vrenaviltslakteri.se

SÖRMLANDS MATKLUSTER GUIDAR DIG



När årets upplaga av Matguiden från Sörmlands Matkluster var klar lagom till rabarberfestivalen så skrev Maria Printz till medlemmarna;

Vi sörmlänningar är innovativa, nyfikna, petigt skickliga och vågar sticka ut! Med landets största marknad om hörnet har vi haft det på sätt och vis väl förspant att nå ut. Närheten till Stockholm är en fantastisk möjlighet men även något som sliter och drar och ibland splittrar oss sörmlänningar och gör ett naturligt samarbete svårare, det finns ju massor av "kompisar att leka med på nära håll".

Att vara en del av ett kluster är spännande och med vår nya matguide i handen blir det tydligt att fler och fler ser samarbete som en möjlighet, som en trygghet och som en plattform för affärsmöjligheter och utbyte. Nu har vi basen, låt oss nu vara offensiva på så många fronter vi kan, för vi kan – tillsammans.

Rabarberhälsningar från Maria Printz

> **Matguiden hittar du hos samtliga Turistbyråer i länet och hos alla medlemmar i Sörmlands Matkluster. Mer info: matkluster.se**

EN OVANLIGT KLOK KOKBOK!



Formgivaren Susanne Viborg och fotografen Pia Hammar, båda från Strängnäs, har tillsammans skrivit den kloka kokboken "Äta efter årstid".

– Vår förhoppning med boken är att fler ska upptäcka alla fördelar med att äta efter årstid. Vi vill visa hur enkelt det är att laga bra mat som är nyttigt, bra för miljön och som dessutom ofta kostar mindre. Vi ville dela med oss av våra godaste och enklaste favoritrecept. Men också lära oss mer om säsongens mat och bli bättre på att ta tillvara det som växer just nu. För att gå djupare i ämnet gjorde vi reportage från en matbutik, en restaurang och en handelsträdgård, berättar Susanne Viborg.

> **Boken finns hos din bokhandel eller kan beställas hos [LL-Förlaget, ll-forlaget.se](http://LL-Förlaget.se)**



Granolja

En svensk novelloolja från Högtorps Gård! Rapsolja smaksatt med gran. Som dressing till sallad med karaktär, till exempel med vilda blad, rucicola eller friséesallad. Utmärkt till att smaksätta pesto, pasta och att marinera fetaost i. Några droppar på Jürss granbarksost eller till blåbär och vaniljglass. Tilldelades silvermedalj i klassen Innovativt mathantverk, vid SM i Mathantverk 2013 - 100 ml.

FÖR NATURENS BÄSTA PÅ *Onsberga gård*

Text: Åsa Swanberg Foto: Björn Tesch

Väntelistan på julsinka och andra åtråvärda styckdetaljer från Onsberga gårds smakrika, ekologiska grisar, kossor och lamm är lång. Men att öka produktionen för att tillgodose efterfrågan finns inte på kartan för Erika och Torbjörn Olsson. Gården drivs som ett ekologiskt kretslopp.



Regnet öser ner när jag svänger in på gårdsplanen på Onsberga gård. Jag ska träffa Erika Olsson som driver gården tillsammans med sin man Torbjörn, men det är Erikas mamma som möter mig vid bilen tillsammans med ett helt gäng skrockande, blöta höns och tre tuppar.

– Hunden fick en kyss när den sprang rakt in i elstängslet och satte av till skogs och Erika var tvungen att ge sig iväg efter den!

Onsberga gård är den gamla prästgården i Sättersta, som ligger längs gamla E4:an mellan Nyköping och Södertälje, idylliskt inbäddad intill den lilla 1100-tals kyrkan och gravkullarna från både bronsåldern och vikingatiden.

– Här växer fortfarande tusenåriga örter och växter som har försvunnit på många andra håll i takt med att granskogen brett ut sig och landskapet växt igen, säger mamma Eva. Men det där kommer Erika att berätta mycket mer om när hon kommer!

När Erika strax kommer farande (hunden satt på trappan hemma på gården, välbehållen) hojtar hon till mig att åka efter henne i bilen bort till torpet. Vi snirklar iväg längs grusvägen i regnet, förbi flera hus och vackra hagar med hästar och kor. Det gamla 1700-talstorpet är en del i konceptet ”Bo på lantgård” och Erika håller som bäst på att öppna upp för säsongen. Hon visar en hel låda med kryddväxter och perenner som hon har grävt upp i en trädgård längre bort och ska plantera vid torpet för att återskapa en torparträdgård från förra sekelskiftet.

En av de stora drivkrafterna bakom sättet på vilket Torbjörn och Erika driver sin gård är att vårda landskapet. Odlingen sker ekologiskt och de drar nytta av de olika djurslagen som får växelbeta de olika hagmarkerna. De har ungefär 120 utegrisar – en korsning mellan svensk Lantras och Linderödsvin, omkring 75 tackor av rasen Oxford Down och ett tjugotal Hereford-kor.



– Jag träffade Torbjörn via LRF, där jag jobbade. Han höll som bäst på att ta över sina föräldrars ekologiska mjölkgård i Vänersborg. Själv är jag uppväxt här i Sättersta på gården Vreta. Vi pendlade fram och tillbaka ett tag, men till slut blev det dags att bestämma sig för vilken gård vi ville satsa på. Och eftersom Torbjörns föräldrar ville fortsätta ett tag till så bestämde vi oss för att arrendera Vreta i fem år på prov. Så Torbjörn lämnade sina kossor och kom hit.

Granngården Onsberga köpte de till hösten 2011.

Planerat för besök

För Erika och Torbjörn är det självklart att odla till ekologiskt odlade. De har alltid haft en bild av hur de ville ha sin gård. Djur som betar jorden, och känslan av en öppen plats dit alla är välkomna.

– Att driva en egen gård kan vara isolerande. Sättet att möta människor på är att de kommer till oss, säger Erika. Vi byggde på hela verksamheten vartefter. Arrenderade ytterligare några hektar, köpte granngården och nio kvigkalvar från Torbjörns föräldrars lantgård som vi betäckte med Hereford. Sen fick vi vänta på att de blev stora och i sin tur fick kalvar vid två och ett halvårs ålder.

– Hereford är friska, tåliga och fantastiska landskapsvårdare. Släpp ut dem på bete och de betar rent. Bruna med vita huvuden, ganska små, har lätt att kalva, växer långsamt och är trevliga att hantera, beskriver Erika

För att få ännu bättre kött med lite mer fett har Erika och Torbjörn korsat dem med rasen Röd Angus. De bedömer själva när varje djur är klart för slakt. >>

»

De skickar nöt till Närke slakteri, där köttet hängs och styckas enligt ett schema som Erika ritar efter, delvis efterfrågan från sina kunder. Gris går till slakt på Sörby slakteri löpande under året, lamm slaktas säsongvis. Allt kött är KRAV-certifierat. Hur når sedan köttet sina konsumenter?

– Vi säljer köttet direkt till konsument, färskt eller förädlad till charkprodukter, via Hugos Chark som gör korv och granngården Harsta som röker bacon, karré och bog. En del av försäljningen sker på marknader i Mariefred, Stockholm och Nyköping, men vi har även försäljning här på gården, det är många kommer hit och köper kött av oss regelbundet. Men det där med vad som säljer bäst är både roligt och svårt. Ett djur består ju inte bara av oxfilé eller julsinka. Det gäller att hitta olika kunder till olika bitar av djuret. Fast nu är vi i den lyckliga situationen att köttet inte räcker till. Vi har väntelistor på vissa detaljer, som till exempel julsinka. Beställer man en nu får man den inte i år, utan till nästa jul. Efterfrågan är stor, men vi har de djur vi har och att utöka produktionen innebär stora omläggningar i och med att vi driver ett ekologiskt kretslopp. Allt djuren äter odlar vi själva, utom vasslen från Sörbro Getgård, som våra grisar älskar.

Onsberga gård ingår i Exceptionell Råvara – ett projekt där syftet är att utöka kontakterna och fördjupa relationerna mellan stjärnkockar och producenter i Sverige. Allt för att i förlängningen kunna leverera en större mångfald av produkter av exceptionell kvalitet. En liten utvald skara gårdar deltar, varav Onsberga är en och Erika har därför deltagit i möten med fokus på provning av gris.

– Ett fantastiskt projekt där vi fick otroligt bra feedback på våra produkter och massor av kunskap från kockar och andra producenter. Vi tror ju var och en på våra olika sätt och metoder för att få fram det bästa köttet, och här har vi en möjlighet att dela med oss av våra kunskaper och att få höra hur landets stjärnkockar resonerar och jobbar, berättar Erika.

Det allra viktigaste för Erika och Torbjörn är dock att djur och natur mår bra. Att förändra produktionen på bekostnad av djurens välfärd är därför inte aktuellt. Grisarna på Onsberga har en naturlig plats i gårdens växtföljd genom att de bearbetar vallarna som ska plöjas upp. De äter maskrosrötter, kvickrot och tistelrot och hjälper till att minska ogräset i jorden där det sedan ska odlas spannmål. Vintertid får de ensilage, blandat med åkerböna, havre och rågvetete. Gårdens får och kossor äter gräs och klöver på bete under sommarhalvåret. Vintertid får de ensilage.

Djuren står för huvudinkomsten på Onsberga gård, förutom det stöd Erika och Torbjörn får från EU för att de håller landskapet öppet. De driver gården själva, med hjälp av Erica Buskas Åhrin som är anställd som djurskötare med ansvar för djuren och planeringen kring dem. Marken odlas för djuren skull, som i sin tur får beta för landskapets skull. Ett naturligt kretslopp. Bit för bit, men oerhört sakta, återställs naturen till det variationsrika, vackra landskap det en gång varit.



Lena och Ola Engelmark på Högtorps gård är ytterligare en av de matproducenter i Södermanland som levererar unikt mat-hantverk och lyfts fram av grossister för regionala unika produkter av hög kvalitet.

FRÅN AKADEMI TILL SKOGENS ESSENER

– Jag är matintresserad och jag är kemiingenjör, säger Lena Engelmark Embertsén, då är det naturligt att tänka i smaker. För mat är också kemi. Vad är det som smakar? Hur kan jag hitta nya smaker för att kunna förädla och erbjuda dem som ingredienser eller delikatesser? Det är särskilt intressant att utforska smaker hos vilda växter och svampar. Där finns en hel värld av nya möjligheter, olika men karaktärsstarka smaker.

Text: Marko Määttä Foto: Rocco Gustafsson

Det är grundidén i företaget Högtorp gård. Lena och hennes man Ola Engelmark, skogsekolog till yrket, hade länge närt en dröm om att bo på och bruka en gård. Så när möjligheten gavs att köpa Högtorp utanför Mellösa i Södermanland, år 2007, tvekade de inte. Där finns skog och en vild, naturlig mångfald som gör ett företag med matförädling möjligt. Ju fler olika växter, desto bättre. Mångfalden beror delvis på att gården har brukats småskaligt, faktiskt ända sedan 1600-talet.

– Vi samlar råvarorna själva och förädlar efter egna idéer i vårt produktionskök, fortsätter Lena. Både markerna och förädlingen är ekologiskt certifierade. Det ingår i vår strävan för högsta möjliga kvalitet.

Hitills har granprodukterna gått särskilt bra, framförallt granoljan som fick SM-silver i klassen ”mest innovativt” i Svenskt mathantverk år 2013. De arbetar idag med ett 30-tal växter på gångavstånd hemifrån. Det finns ungefär 350 ätliga växter enbart i Sverige, vilket står i stark kontrast till att det är ungefär 20 växter som försörjer världen med mat idag. –Det är klart att medaljen gör oss stolta. Vi ser också en ökad efterfrågan. Idag har vi ett 80-tal produkter och ännu fler idéer. Så därför har vi också en utmaning i att begränsa oss, avslutar Lena och Ola samstämmigt.

Högtorp gård, Mellösa. 070-577 22 08. www.hogtorp.se

Det började med ett bakintresse och en sms-lista, och slutade med ett familjebageri byggt på kärlek och livskvalitet.

KÄRLEK OCH LIVSKVALITET

på Annas Hembageri

Text: Åsa Swanberg Foto: Malou Holm

Utän att ens tänka på den smarta marknadsföringen, skapade Anna Schweitz ett sug efter sitt hembakade bröd långt innan hon ens tänkt tanken att öppna bageri. Hon var kostchef på Mälarsjukhuset i Eskilstuna, boende tillsammans med maken Robert, jurist, och de två sönerna Oskar och Jonathan i Mariefred. En vanlig familj; de pendlade till sina jobb, Anna och Robert, som de flesta andra i Mariefred.

– Mariefred har ju nästan blivit en förort till Stockholm. Det tar inte lång tid med tåget in till stan – och där sitter nästan hela stan, varje morgon. Man gled upp på morgonen, lämnade sina barn på dagis och tog med sig frukostmackan som matsäck på tåget.

Kanske var det Annas bakande farfar, till yrket personalchef på Televerket, som lämnade över sina gener till henne, för Anna bakade jämt. Så pass mycket



att det lilla familjehushållet inte klarade av att äta upp allt hon producerade, så Anna började ge bort limporna till grannar och kompisar. Fler och fler blev de som välsignades med Annas surdegsbröd – så många att hon upprättade en liten sms-lista. När bröd fanns att hämta, skickade hon sms till dem som ville komma och hämta. Och på tåget till Stockholm gick djungeltelegrafan varm: ”Vad har du för gott bröd till din macka? Annas? En sms-lista?! Den vill jag också stå på!”

Vildsurdegen blev startskott

Plötsligt blev Annas överblivna bröd en snackis. Alla ville ha! Och sms-listan svämmade nästan över, först till kvarn-regeln gällde. Anna började ta betalt, för ingredienserna.

Hemma i huset noterade Robert vad som pågick. Lite svettig, för bröden och surdegarna höll på att ta över hushållet. Droppen kom en morgon när han gick ner i köket för att göra kaffe och fann espressomaskinen begravd i en surdeg som exploderat på hyllan ovanför ...

– Det var väl någonstans här jag insåg att det här var mer än ett intresse för Anna, säger Robert. Så jag gav henne en hushållsassistenta och en surdegskurs hos Manfred Enoksson på Saltå Kvarn.

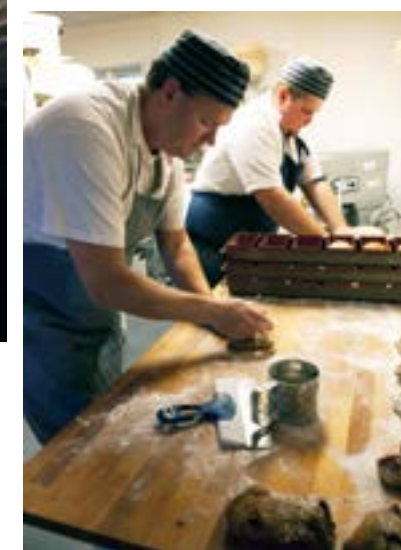
Så Anna åkte på kurs, Robert skurade kaffemaskinen och hade det lugnt i ett dygn. Och när Anna kom tillbaka satte de sig ner och pratade igenom situationen. De insåg båda att det fanns en dröm om ett eget bageri någonstans inom Anna. De bestämde sig för att satsa. Ungefär samtidigt blev den gamla förvaltarbostaden till Marielunds gård ledig, ett stenkast från Annas och Roberts bostad. Vad skulle nu inte passa bättre än att göra om det gamla huset till ett bageri?



Anna och Robert fick hyra huset. Och medan Anna åkte på ännu en kurs under ett halvårs tid, tog Robert på sig uppdraget att göra de nödvändiga ombyggnationerna av huset för att det skulle kunna fungera som kafé och bageri när Anna kom tillbaka. Som att bygga en bakugn, kanske en vedugn? De kontakade gurun på området i Sverige, Erik Olofson. Erik kom, såg och sa åt dem att inte bygga någon vedugn. Onödigt dyrt och tidskrävande. Det fanns annat de behövde lägga pengarna på så här i början. Erik blev en mentor, i stort som smått. Han bistod med tips och råd om hur bageriet skulle se ut och fungera. Med att hjälpa till att köpa begagnad utrustning till bageriet. Lågbudget rådde. Ett bord inköptes här, begagnade stolar där. Tanken ”går det så går det” genomsyrade allt, det skulle inte få bli någon katastrof om det inte fungerade. I målbilden ingick istället en förhöjning av livskvaliteten. Bageriet skapades ur pur passion, ur en vilja att följa en dröm.

Hej då juridik

När Anna kom tillbaka från sin kurs och bageriet i stort sett var klart men inte öppnat, satte hon igång att baka. Men trots sms-listan så blev det för mycket bröd kvar på hyllan. Så Robert ryckte in. Tog ett lass bröd under ena armen och marknadsståndet under



den andra och drog ner till Mariefred. Han skar upp smak-

bitar av alla brödsorter – något de gör än idag som en självklarhet ”så att folk vet vad de köper” – och satte igång att sälja.

– Allt jag kom dit med gick åt! Och jag tyckte att det var otroligt kul att sälja! Så jag fortsatte några helger till.

När bageriet väl öppnade fanns kundkretsen redan färdig. Och Robert var fast. Han fick rycka in i disken dagen innan bageriet skulle öppna. Sedan avancerade han till att strö pärlsocker över bullarna. Och på den vägen är det. Nu har de båda varit på en veckas bakkurs tillsammans, i Lyon, och gått en treårig bakkurs för Jan Hedh. Juristbanan är lagd på is, familjebageriet styr. De lever sin dröm. De jobbar förmodligen mer än de gjorde förut, men kompenseras av harmoni och kvalitet.

– Att stå här en tisdagskväll och rulla bullar med Oskar, 6 år, och vi står och snackar. Det är en enorm livskvalitet som inte går att jämföra på något sätt med det liv vi levde tidigare.

HORNUDDEN

mer än tomater

När man nämner Hornudden är det många som kommer att tänka på tomater. Tomaterna är något som gjort dem kända för en stor kundkrets, och det var med tomater det hela började för länge sedan. Men här finns mer!

Text: Rocco Gustafsson Foto: Andreas Besterman

Hornudden idag är en ekologisk trädgård med gårdsbutik, café och restaurang mellan Strängnäs och Enköping. Hornudden drivs av Karin och Mats Sjöstedt. Gården ligger vackert och som namnet antyder längst ut på en udde, med Mälaren inpå husknuten.

Det var Karins farfar och farmor, Georg och Anna Karlsson, som köpte Hornudden 1928. Då fanns betande kor, man fiskade och odlade grönsaker. På 1960-talet tog äldste sonen Bernt och hans fru Ebba över gården. Korna försvann och nya odlingsmöjligheter skapades med hjälp av växthus, de odlade tomater och blomplantor. Hornudden var bland de första i Sverige att använda sig av biologisk bekämpning.

Sedan Karin och Mats tog över 1990 har gården genomgått många förvandlingar, vilka vi kan se på ett par flygfoton över gården tagna vid olika tidpunkter.

Det är nästan svårt att orientera sig. På platsen för restaurangen, butiken, caféet och den härliga trädgården med bryggor och sittplatser är det bara skog, sly och massor av vass. Man såg inte Mälaren tidigare.

Det var 2006 som man stod i valet och kvalet kring hur man skulle utveckla verksamheten.

– Visst vi hade planer, massor med planer, men vi hade inte pengarna som behövdes för att förverkliga allt på en gång, och tur var väl det, säger Karin.

Gården har sakta förvandlats, utvecklats och byggts till under åren.

– Många olika tillfälligheter har gjort att vi hamnat där vi är idag berättar Mats. Vi fick ett erbjudande om att köpa upp ett växthus av några bekanta som skulle lägga ner verksamheten, och några år senare fick jag möjligheten att köpa upp ett stort skolkök till ett förmånligt pris. Den affären ledde till att vi byggde

en anläggning som Karin och jag ritade tillsammans med plats för butik, café och restaurang. Det ena leder till det andra, förklarar Mats, man måste bara ha ett öppet sinne och se möjligheterna.

Deras senaste projekt är att bygga upp fyra växthus på gården tillsammans med Skånska Byggarvaror som behövde en vacker plats i Sörmland där de kunde visa upp sina växthus. Runt växthusen bygger man upp en inspirerande köksträdgård där gästerna kan gå runt och mysa och få idéer till sitt odlande. Här kommer det att finnas olika former av köksträdgårdar med olika inriktningar, både för den som har den lilla odlingsytan och den som har en större tomt. Det märks tydligt att Karin är mycket nöjd över satsningen, växthusen ligger vackert med härlig utsikt över Mälarens vatten. Alla husen är personligt möblerade och vädersäkrade, tillägger Karin, det är nästan mysigare att sitta och fika i dem när regnet strilar ner.

Allt på gården odlas enligt KRAV:s regler. Tomater är lite av Hornuddens signum, här finns runt trettio olika sorter som alla smakar underbart. Vi frågar Mats om en favorit.

– Det blir svårt, jag har olika favoriter under säsongen. Mängder med örter odlas i växthusen, gurka, paprika, sallat, här finns också rabarber och Karin berättar att de är lite extra stolta de över sina gammeldags pelargoner som är ekologiskt odlade. Hornudden jobbar också med att utbilda och upplysa sina gäster och kunder. Utanför sitter stora skyltar om vad ekologi är.

– En kund sa nyligen, ”jag har lärt mig mer idag än under hela mitt liv”, lite med glimten i ögat, men han vara ändå en bra bit över 60. Och ingen blir någonsin fullärd, det är ju härligt, säger Karin.

Samarbete med ICA och Eskilstuna Ölkultur

Gårdens produkter säljs sedan flera år till livsmedelsbutiker och restauranger i Mälardalen. Hornudden har bra samarbeten med Ica Torghallen i Mariefred och Ica Ekängen i Eskilstuna, och båda butikerna har sett en ökad efterfrågan på ekologiska varor. Ica Ekängen har sedan januari 2014 ökat försäljningen av ekologiska varor med 400 procent!



– Vi planerar nu för att bygga om för att ytterligare lyfta fram det ekologiska och närodlat berättar Daniel Gustavsson, ansvarig för frukt och grönt på Ica Ekängen.

Samma tryck känner man av på Ica Torghallen i Mariefred.

– Vi har med vårt stora utbud av närodlat och ekologiskt breddat vår målgrupp, berättar Peter Törnblom. Många av våra kunder är verkligen medvetna konsumenter och de har



Foto: Ireko Banderas

mängder av förslag på hur vi ska bredda vårt utbud av närodlat i butiken. Vi försöker så långt det går att tillgodose allas önsknings. Det största hindret är transporterna för mindre producenter. Hittar vi en lösning där skulle det vara bra för alla.

Ica Torghallens utbud så hittar kunderna produkter från Mälarchark, Björnlunda, Rekarnekött, Warbro Kvarn, Hornudden, Printz Bageri, Björkviks Ägg, Saltåkvärn, Smedbergs, Millert & Dahlé och Eskilstuna Ölkultur, men fler producenter får plats.

– Vi tar gärna in fler producenter och produkter, jag kan nog säga att vi tar in det vi får tag i, det som tar tid är att hitta nya produkter och knyta nya samarbeten. Det blir i slutändan kunderna som väljer, succé eller inte, säger Peter Törnblom.

Succé blev det i alla fall när man inledde ett samarbete med Eskilstuna Ölkultur, man hade träffats tidigare, men det var först när man träffades på tävlingen Matverk i Åkersstykkebruk hösten 2013 som man kom till skott. Första pallen Mariefreds öl levererades i våras och sålde slut omgående, sedan har det varit många leveranser från Eskilstuna Ölkultur.

– Vi hade en ”speed dating”, som ledde till affär, sedan har vi fått stor hjälp med storytelling och etiketter av formgivaren Marianne Wikner, det är viktigt hur produkten ser ut, i Mariefred är alla stolta över bygden. När Grafikens hus brann ner så var vi ledsna en stund, sedan spottade vi i näven och tog upp kampen för ett nytt Grafikens Hus. Här finns en bra anda, det är en del i succén med Mariefredsölen. Nu till sommaren kommer vi med en ny öl, Mariefreds lager, en lättdrucken sommaröl med ett trevligt utseende

Peter Törnblom hyllar samarbetet med Hornudden och deras utbud av produkter.

– Det är verkligen roligt att jobba med dem. De har så bra produkter och de är väldigt duktiga på att marknadsföra dem. Att jobba med Hornudden stärker också vårt eget varumärke, avslutar Peter.

Aspö Hornudden, Strängnäs
Öppet: onsdag - söndag kl. 11-17
hornudden.net
kontakt@hornudden.net
Telefon: 0152 - 32618

ICA Supermarket
Torghallen
Storgatan 9, MARIEFRED
Telefon: 0159 - 347 20

ICA Kvantum Ekängen
Strängnäsavägen 11,
ESKILSTUNA
Telefon: 016 - 17 12 00



SOMMARFYNDA! GENSE FACTORY OUTLET

www.gensefactoryoutlet.se
Skogstorsvägen 40, Eskilstuna, tel: 016-15 90 80

**visit
sörmland**

Vilken blir din
skatt att upptäcka?
www.visitsormland.com

Strängnäs, Mariefred, Åkers styckebruk & Stallarholmen

- Närodlat
- Ekologiskt
- Kravmärkt

Gårdsbutiker och mathantverkare

Gör din egen matresa till gårdsbutiker och mathantverkare i hela Sörmland. Bo i unika miljöer i stadsmiljö eller på landet.

turism@strangnas.se, 0152-296 94
www.strangnas.se/turism
www.visitsormland.se www.matkluster.se



Ostaffären, Strängnäs
Rhuby, Åkers styckebruk
Roggebageriet, Strängnäs
Åleby gård, Stallarholmen
Printz bageri, Stallarholmen
Annas hembageri, Mariefred
Hornuddens trädgård, Strängnäs
Bondens egen marknad, Mariefred
Köttbutiken Millert & Dahlé, Stallarholmen



LEV LIVET LITE...

...STÖRRE

Här hittar du hem att växa i.



...RIKARE

Huspriserna ger dig mer att leva för.



...ENKLARE

Lägg pengar på det du vill, inte måste.



...FRIARE

Nära till friheten och lugnare puls.



HIPPIEN SOM BLEV LANTBRUKARE och grundade KRAV

Text: Maria Lagerkvist

Foto: Bianca Brandon-Cox, Andreas Besterman



Foto: Andreas Besterman

Det var i köket på Sörtorp utanför Katrineholm som KRAV-märket såg dagens ljus en februaridag 1985. Idag har certifieringen blivit ett av de mest välkända – men om dess grundare vet vi desto mindre. Det här är berättelsen om Kalle Källander, lantbrukaren som var med och grundade KRAV.

Till slut var alla på plats. Representanterna hade kommit från Värmland, Skåne och Järna och satt nu i köket hemma hos lantbrukaren Kalle Källander på Sörtorp utanför Katrineholm. Det var Alternativodlarnas Riksförbund som efter en tids förberedelser skulle utföra sin första uppgift – att starta en kontrollförening för att se till att de alternativodlade produkterna i handeln skulle vara tillförlitliga. Stadgar formulerades på ett A4-papper och representanterna skrev under. Men kontrollföreningen behövde ett namn. Kalle Källander funderade. Han lekte med bokstäverna till orden kontrollförening för alternativodlarna och kom fram till ett förslag.

– Vad sägs om KRAV?

Resten är, som man brukar säga, historia. I köket på Sörtorp den 21 februari 1985 startade det som skulle komma att bli ett av Sveriges mest välkända och förtroendeingivande certifieringsmärke för ekologiska produkter i Sverige.

Mycket har hänt sedan den februaridagen. Nu sitter vi tillsammans med Kalle Källander och hans fru Gun i samma kök där allt började. Dagen till ära bjuder de på en fantastisk citronkladdkaka. Taxen Stina kommer glatt och hälsar i hopp om en smakbit. Utanför fönstren breder åsen och åkrar ut sig där gårdens grönsaker odlas. Det är en vacker försommardag.

Den gröna vågen

Kalle berättar att hans farfar hade egen trädgårdsodling hemma i Gävle som försåg hela släkten med grönsaker. Men lantbrukare blev han inte förrän



KRAV-manifestet skapades vid detta köksbord 1985.

efter sin tid i Uppsala där han studerade biologi.

– Jag kom hit till Katrineholm på den gröna vågen på 70-talet. Jag arrenderade en gård och hade lite djur och odling i mindre skala.

– Du var en riktig hippie på den tiden, säger Gun med ett leende.

Kalle var 25 år när han hämtade hem sin första kviga i folkbussen från en gårdsauktion i närheten av Finspång. Han kunde inte så mycket om varken kor eller att sköta gårdar men hjälpsamma grannar stöttade, berättar han.

Att jorden skulle brukas utan kemiska bekämpningsmedel var en självklarhet. Kalle berättar att han tidigt blev engagerad i miljörelsen och blev medlem i Naturskyddsföreningen redan 1962.

– Sedan drev jag en studiecirkel i naturvård, och strax efter det kom boken Tyst vår av Rachel Carson, som handlade om hur jorden tystnade och dog av alla gifter som spreds. Det var under den här tiden miljörelsen startade.

Foto: Inger Källander



Foto: Bianca Brandon-Cox

förädlingsindustrin skulle ha ett inflytande. LRF och Kooperativa Förbundet gick in och stöttade oss det första året, tack vare det lyckades vi bygga upp KRAV. Idag är närmare 30 organisationer med, exempelvis ICA, Arla och Naturskyddsföreningen. På det viset blev det som vi hade tänkt oss.

Kalles föräldrar var båda bildlärare och fick

i uppgift att skapa en logotyp till föreningen, utan ersättning förstås. Resultatet blev märket som KRAV använde under de första 20 åren. Kalle säger att han gillade den första logotypen bättre än den som används idag.

– Den gamla hade karaktären av en stämpel.



KRAV-logotyper, då och nu.

KRAV växer

När föreningen var bildad och stadgarna klara började gårdarna anmäla sig. Under första året gick cirka 150 gårdar med.

– Jag minns att jag blev nummer 119.

Alternativodlarnas Riksförbund

I slutet av 70-talet började ekologiska produkter dyka upp på marknaden - på torg eller direkt till konsumenterna. Däremot var det svårare att hitta produkterna i butiker. Förändringen kom när Konsum Stockholm beslutade att de skulle börja sälja ekologiska varor.

Det behövdes någon form av kontroll för att produkterna skulle vara tillförlitliga för konsumenterna. Den nybildade föreningen Alternativodlarnas Riksförbund, som idag kallas Ekologiska Lantbrukarna, tillsatte en arbetsgrupp med uppdraget att bilda en kontrollförening.

Så kom då den 21 februari 1985 då stadgarna formulerades i köket hos Kalle och KRAV var bildat. Han menar att deras satsning skilde sig från andra lokala försök som gjorts tidigare.

– Målet var att skapa en rikstäckande organisation där alla instanser som hade intresse av en tillförlitlig kontroll såsom handeln, odlarna, miljöreolen och



Foto: Bianca Brandon-Cox

”
**STORSTADEN GER
 ETT HELT ANNAT
 KUNDUNDERLAG
 SOM VI TJÄNAR PÅ**
 ”

– Vem var först då? frågar Gun.

– Det var lantbrukaren Staffan Ahrén. Han var ordförande i Alternativodlarnas Riksförbund och är lantbrukare än idag.

Kalle och två andra i gruppen utförde kontroller på gårdarna, men fick snart vända sig till andra för att hinna med.

– Det ökade så snabbt att vi fick anställa så småningom. Det fanns många vanliga lantbrukare som var skeptiska mot det ekologiska, men däremot har KRAV lyckats bevara bilden av tillförlitlighet och ett stort förtroende.

Vi frågar varför han tror det är så.

– Det tror jag beror på att det inte varit några skandaler och att medlemsorganisationerna är de som utgör basen i föreningen och även styrelsen, säger Kalle.

Med tiden har KRAV växt och inkluderar även kött, förädling, fisk och honung. Idag är Kalle inte längre delaktig i arbetet och nöjer sig med att vara kravmärkt lantbrukare. Men han ligger knappast på latsidan för det – utöver arbetet på gården är han också delaktig i Rheum, en ekonomisk förening för ekologiska gårdar och förädlingsföretag i Sörmland. Han har också arbetat politiskt sedan 20 år tillbaka och är numera ordförande i kommunrevisionen.

Jag frågar honom om det är mer jobb att odla ekologiskt. Kalle och Gun medger att det är ett tungt arbete men att det finns arbetsätt som underlättar.

– Exempelvis om du odlar lite kål, så kommer

en stor del av odlingen bli uppäten. Men odlar du däremot mycket kål kommer du få mer över eftersom det är samma antal skadedjur. Då räcker det till dem också.

Kalle berättar att han också odlar i växtföljd och använder baljväxter för att fixera kväve i jorden. Därför behöver han inte använda kemiska medel för att få bra skörd. Det är heller ingen slump att gården har både köttdjur, får, grönsaksodling och spannmål.

– Det är bra att ha många ben att stå på. Avfall i den ena delen blir till gödsel i den andra, och spannmålet blir foder till djuren. Det handlar om att använda sig av naturens egna medel.

Vi lämnar köket och Kalle visar oss runt på gården. Vi ser odlingar, får och även Guns ateljé, som ligger i ett hus intill. Utsikten är slående och långt bort sträcker sig ett kyrktorn mot skyn. Även om det upplevs som en evighet från storstaden menar Gun att det är just närheten till Stockholm som ger bra ekonomisk förutsättning för gården.

– Storstaden ger ett helt annat kundunderlag som vi tjänar på, säger hon.

Det är dags att lämna Sörtorp. När bilen tar oss fram på grusvägen från gården ser vi en skylt som sticker upp lite snett i det gröna gräset. Det förvånar oss att vi missade den på vägen hit. Det är en gammal skylt med det märke som en gång föddes här, det märke som hans föräldrar ritade för snart 30 år sedan. Det som kom att bli en av de mest kända logotyperna i Sverige.



Foto: Rocco Gustafsson

HUR MÅNGA KRAV-MÄRKTA GÅRDAR FINNS DET I SVERIGE?

– Ungefär 3500 gårdar. Vi har tre procent mer krav-märkt mark i år jämfört med förra, det är en ganska dålig ökning. Vissa år har motsvarande siffra varit 15 procent.

OCH SAMTIDIGT ÖKAR FÖRFRÅGAN PÅ KRAV-MÄRKET, VAD INNEBÄR DET?

– Nu står vi i ett läge där vi har brist på varor – frukt och grönt, ägg, kyckling och fläsk. Ökningen i dagligvaruhandeln på försäljning av KRAV-märkt sortiment på grönt och frukt ökar i takten 30-40 procent på årlig basis. Medan den svenska arealen på frukt och grönt kanske ökar med några få procent varje år. Då löser marknaden det genom att ta in det från utlandet istället, så miljöförbättringen blir utomlands istället för hemma.

VAD STOPPAR DE SVENSKA BÖNDERNA FRÅN ATT KRAV-MÄRKA?

– När bonden räknar på det så ser man att det finns efterfrågan och att man kan få mer betalt för varorna men EU-stödet är också en del av bondens ekonomi och det blir en osäkerhetseffekt i och med att man beslutat att sänka det. I en perfekt värld hade stödssystemet varit generösare för att få till gårdars övergångar, då kommer marknaden loss och så händer saker fort.

SKULLE KRAV KUNNA SÄNKA PRISERNA?

– Själva KRAV-märkningen kostar några tusen per år, sen tar vi en licensavgift på 400 kronor. Det är inga jättepengar. Kostnaden ligger ofta i ett man måste bygga om eller får en lägre skördenivå.

VILKA FÖRÄNDRINGAR TROR DU MÅSTE SKE PÅ SIKT?

– Det finns inget som tyder på att folk kommer att köpa mindre KRAV-märkt vilket kommer innebära en prisdifferens där man får mindre betalt för den konventionella frukten och får mer betalt för den KRAV-märkta. Så på sikt tror jag att den kloke bonden planerar för en omläggning.

Vårt manifest

VÄGRA BEKÄMPNINGSMEDEL
i maten och miljön

VÄLJ NATURLIG MAT
utan konstiga tillsatser

KRÄV SCHYSTA VILLKOR
för bönder världen över

BEHANDLA DJUR MED VÄRDIGHET
låt dem böka och beta

SPRID KOSKIT & FÅGELKVITTER
varje gång du handlar mat

Receptet på godare mat

På www.krav.se kan du läsa mer om vad du får när du väljer KRAV-märkt. Vi ses där, på Facebook eller Twitter!

KRAV-märket är ett registrerat varumärke hos Patent- och registreringsverket. Registreringen ger KRAV ekonomisk förening ensamrätt till varumärket KRAV.

INTE EN VANLIG VÄGKROG

➤ Emma Grön är en vägkrog utanför Strängnäs längs väg 55, men inte en vanlig vägkrog, här är det timrade stugor med grästack och en meny som får många att höja på ögonbrynen. Husen har hög mysfaktor med många sittplatser i den härliga trädgården. De har också blivit rekommenderade i White guide som en Sveriges 600 bästa restauranger.

– Vi följer säsongerna och väljer det vi tycker är mest intressant från varje period. Här kan du beställa med gott samvete, vi följer olika organisationers riktlinjer KRAV, MSC och WWF, vi väljer fiskar utifrån hållbart fiske, säger kocken och ägaren Stefano Lapi. Det är bråda dagar. Emma Grön har nyligen tagit över golfklubben i Mariefred. När vi bläddrar och läser i den tjocka gästboken så är det tydligt att kunderna är många och väldigt nöjda, här stannar folk från hela världen, och många kommer tillbaka, gång på gång.

➤ Emma Grön, Byringe utanför Strängnäs och Gripsholms golfklubb i Mariefred. Tel: 0725-170 166, emmagrön.se



KVALITETSFRÖER FRÅN JULITA I SÖRMLAND

Impecta Fröhandel är ett familjeföretag från Julita som drivs av Veronica och Michael sedan 1975. Här hittar man äldre växter, unika och svåråtkomliga sorter som är värda att bevara för kommande generationer. Impecta erbjuder ekologiska fröer till krydd- och grönsaksväxter.

– Man skulle kunna tro att våra ambitioner innebär ett smalt sortiment. Men varje år presenterar vi en katalog som innehåller mer än 2000 olika kvalitetsprodukter. Enbart våra egna fröer, inga masstillverkade eller utländska märken, säger Veronica och Michael som driver Impecta Fröhandel.

➤ Impecta Fröhandel, Julita. impecta.se

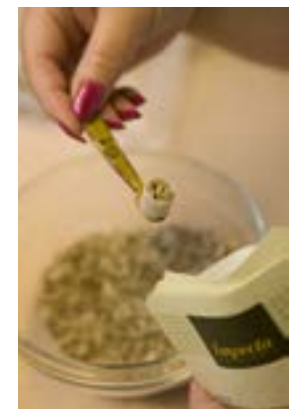


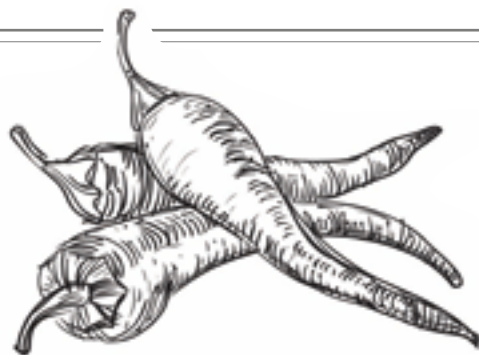
ENKELT OCH EKOLOGISKT!

Varje vecka gör Ekolådan ett urval av odlarnas bästa råvaror och kör hem till sina prenumeranter. Bara att bära in och äta direkt eller laga till med hjälp av recepten du hittar i lådan.

Du kan också komplettera din låda med bröd, ägg, juicer, müsli, kaffe och mycket annat.

➤ Mer info hittar du på ekoladan.se





11 MATTRENDER och 1 bubblare

1 MAT UTANFÖR SYSTEMET

I takt med att vi blir mer och mer medvetna om vad vi äter och därmed mer kräsna, söker vi också själva allt oftare upp den mat vi vill ha. Gårdsbutikerna skjuter upp som svampar ur jorden – det finns nästan lika många gårdsbutiker som Ica-butiker i Sverige, och mätningar visar att 30 procent av svenska folket har handlat i en gårdsbutik det senaste halvåret. Vi litat inte längre på livsmedelsbranschen, utan vill vara med och skapa vår egen framtid och hitta lösningar utanför de inarbetade systemen. Vi söker omväxling, upplevelser, autenticitet och personlig särprägel och letar i den andan upp producenter, små hantverksmässiga bagerier, matmarknader och saluhallar. Vi beställer också matvaror via e-handel och får en matkasse hemskickad. Inget av detta är enstaka företeelse utan snarare "det nya normala".



2 SÅ GOTT VI KAN

Vi har eftersökt naturligt och tillsatsfritt ett tag nu, och trenden pekar kanske just nu. Samtidigt växer en viss pragmatism fram – vi inser att vi kanske inte alltid orkar vara politiskt korrekta. Eller kanske inte alltid kan. Försöka duger, vi gör så gott vi kan. Något som avspeglas i dieten flexitarianismen – man är deltidsvегitarian! Samtidigt fortsätter naturlighetstrenden och vår längtan efter autenticitet och det lokala, småskaliga.

3 ANSVARSFULL MAT

Mat ska vara god och hälsosam för den egna kroppen. Den ska också vara god mot samhället, djuren och planeten. Allt detta har vi lärt oss noga, nu äter vi för hela jordens hälsa, för att världen inte ska kollapsa. I denna anda läggs fler användningsområden till för grönsaker, många kockar utgår från grönsakerna i första hand och vi ser grönsaker i drycker och desserter.

4 MAT SOM SAMHÄLLSBÄRARE

Maten har blivit en aktivt påverkande faktor, där både den som äter och den som producerar maten vill bidra till ett bättre samhälle. Engagerade föräldrar låter sina barn byta skola till den skola som lagar mat från grunden

och lär ut hur man odlar, och mindre entreprenörer ges plats hos de stora livsmedelskedjorna för att positionera sig under deras beskydd.

5 UPPGRADERING AV DET ENKLA

Vi letar inte lika mycket nytt utan förfinar och uppgraderar gärna det som redan finns, det enkla och genuina. Många är råvarorna som genomgått en klassresa på senare tid – salt, choklad, bröd, olja, korv, hamburgare. Trenden att uppgradera det enkla fortsätter och på tur står vegetarisk mat, pizza och mackor. Gör det själv, är också en del i detta. Baka surdegsbröd, kärna smör, odla yoghurtkultur och syra grönsaker. Det har vi gjort i alla tider. Nu gör vi det ännu bättre.

6 FRÅN FINKROG TILL BISTRO

Att starta en prisvärd bistro som bakficka till sin fine dining-restaurang är en trend som ökar allt mer bland krogarna, kanske som ett led i att vi åter söker det enkla och genuina. Här bjuder kockarna på traditionell vällagad och opretentiös mat på enkla råvaror, serverad i en avspänd miljö, gärna en bakgård. I Frankrike kallas trenden för bistro-nomie (en kombination av orden bistrot och gastronomie).

7 NYGAMLA KÖKSMASKINER

Back-to-basic-trenden avspeglar sig också i att nygamla köksmaskiner kommer till heders igen. Vi använder mandelkvarnen till baket och tryckkokaren till långkoket, vi dricker hellre bryggkaffe än espresso och tillreder det genom ett enkelt melittafilter i porslinsträtt.

8 DU OCH JAG OCH URSPRUNGET

Nu minskar fokuset på det egna jaget till förmån för oss, kollektivet och oegennyttan. Detta i kombination med att utforska det naturliga och ursprungliga livet – som att laga mat på allt färre ingredienser – kan ses som en reaktion mot ett materialistiskt slit- och slängsamhälle. Vi tänker mer på varandra och jorden, det finns ett nyväckt intresse för enklare råvaror som rotfrukter, kål, tång och inälvor och vi vill laga mat närmare naturen. Minskat matslöseri ingår i detta tänk, såväl bland hushåll som vid produktion och i butik. Sörmlänningen handlar livsmedel för 3 miljarder varje år i butik och slänger 50 826 ton av detta i soporna varje år. Var fjärde kasse vi bär hem slänger vi. Kanske är det på väg att ändras nu? Låt oss hoppas!

9 INSTANT INSPIRATION

Den digitala utvecklingen har lett till att gränsen mellan inspiration och köp suddats ut och vi börjar ställa samma höga krav på information och inspiration även i den fysiska butiken. I en värld där man förväntar sig "instant inspiration" måste handlarna skapa browser-vänliga butiker, till

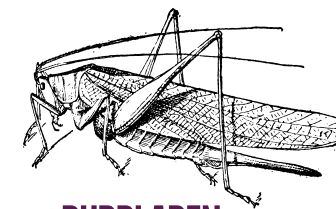
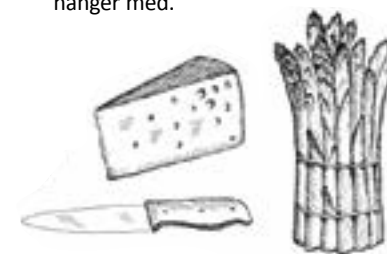
exempel med digitala displayer där kunderna kan få ständigt uppdaterad information om produkter, ursprung, nyheter, toppsäljare och vilka produkter som är mest "liked". Cirka 50 procent av de unga vänder sig till sociala medier och läser recensioner innan de provar en restaurang.

10 SEATING

Fler singelhushåll och en mobilare livsstil där vi allt oftare äter utanför hemmet har drivit fram ett behov av mötesplatser där folk kan träffas och äta mat tillsammans med andra. Trenden kallas seating (social + eating) och några exempel är långbord på restauranger, offentlig social möblering och middagsklubbar. Trenden drivs också av sociala medier som underlättar för människor att möta andra med samma intressen, bestämma träff för att umgås och äta tillsammans.

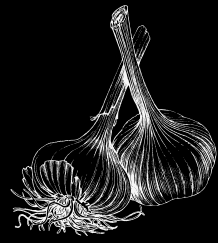
11 NISCHADE KONCEPT

Nischade småbutiker och krogar med trendig, kryddig och enkel mat, eller en mångfald av en viss sort produkt som entusiastiskt tillverkad korv, är en ökande trend. I storstäderna visar de sig allt oftare som ambulering skåpbilar, food trucks, som dyker upp på vissa platser vissa datum. Håll koll på dessa och du visar att du hänger med.



BUBBLAREN: ÄTA MYROR!

Ett sätt för oss att rädda jorden och äta mer klimatsmart är att äta insekter. Det är ingalunda en nyhet – i många delar av världen är skalbaggar, larver och syrsor rena basvarorna. Insekter innehåller högvärdigt protein, vitaminer och aminosyror. Dessutom släpper de inte ut några växthusgaser och kan födas upp på organiskt avfall. I Sverige verkar vi dock ha en bit kvar innan friterad gräshoppa finns i våra stekpannor. Lite mer än var fjärde (28 procent) svensk kan ändå tänka sig att äta larver och insekter, fler män än kvinnor. Vill vi inte äta dem som de är, kan de malas ner till mjöl och bakas kakor av som man gör på bageriet Bitty i San Francisco. Vindar blåser också mot att vi kommer att äta mindre kött år 2020. Att äta kött som odlats fram i laboratorium kan i framtiden vara en realitet. Såväl holländska som amerikanska forskare ligger långt fram på det här området. Att odla kött är skonsamt för klimatet men fortfarande ekonomiskt kostsamt. I Sverige kan ungefär två av tio tänka sig att äta laboratoriefremställt kött. Mest öppna är män.



HOME COOKING

ett vinnande

KONCEPT

Text: Malin Forsberg
Foto: Andreas Besterman

SKIPPA RESTAURANGBESÖK OCH BJUD HEM KOCKEN TILL DITT KÖK! TRENDEN MED HOME COOKING VÄXER SÅ DET KNAKAR. JONATHAN KASCHE FRÅN HÅLLSTA HAR JOBBAT SOM FLYGANDE KOCK I NÅGRA ÅR. HAN TYCKER ATT DET INTIMA MÖTET MED GÄSTERNA GER UPPLEVELSEN EN EXTRA KNORR.



Det började med att restauranger i storstäderna hyrde ut kokkar till privata hem för speciella middagstillfällen och nu har trenden med home cooking spridit sig även till mindre orter. Jonathan Kasche från Hållsta har sysslat med konceptet i några år. Till vardags arbetar han som kock på Farang i Stockholm. Han har även suttit i juryn för Unga Ekokockar och blev själv silvermedaljör i Årets kockelev 2013. Det var under andra året på Hotell- och Restaurangprogrammet på Rinmangymnasiet i Eskilstuna som han fick nys om den växande trenden med flygande kokkar och bestämde sig för att dra igång verksamheten.

– Jag ville komma ut och lära mig mer om matlagning, förklarar han och tillägger att det är den direkta kontakten med gästerna som är behållningen.

– Det är roligt att få lära ut tips och en del vill vara med och laga maten. Det är det bästa jag vet, att få prata om det jag gillar mest med andra som är intresserade, säger han.

En smak av Sörmland

Jonathan har lagat mat på allt från möhippor till kompismiddagar och han tror att den ökade efterfrågan på hemmakockar handlar om den unika helhetsupplevelsen.

– Man får en personlig kontakt med kocken på ett sätt som man inte kan få på restaurang. Gästerna har möjlighet att se hur maten tillagas och med vilka råvaror. Och så tror jag att det känns väldigt lyxigt att ha en egen kock hemma i sitt kök, säger Jonathan Kasche.

När vi träffar honom är han i full färd med att laga en trerättersmiddag för tio personer hemma hos arkitekten Pelle Wester på Sandstugan i Näshulta. Det är sambon Cecilia Hyréns 65-årspresent till Pelle. Menyn har utformats efter värdparets önskemål om att det ska serveras lamm från gården till huvudrätt, i övrigt har Jonathan fått fria händer. Middagen går i

vårens tecken och samtliga råvaror är handplockade från sörmländska gårdar.

Som aptitretare serveras en soppa gjord på kirskaål, plockad i trädgården. Pelle Wester förklarar att han och sambon Cecilia i stort sett är självhushållare och försöker ta vara på det mesta på gården, men kirskaål har de aldrig tillagat.

– Nej, det är ju ogräs! Svinmålla brukar vi äta, men inte kirskaål. Det var spännande att prova och godare än jag trodde, säger han efter att ha smakat på soppan.

Till förrätt bjuds det på nygrillad sparris på en bädd av sparris- och ärtcreme med parmesan och levainchips. Lammet, som har brynts i panna och sedan ugnsbakats på låg värme, serveras med jordärtskockor på tre olika sätt: som puré, som friterade chips och som hela jordärtskockor som tillagats i ugn.

Ekologiska råvaror

För Jonathan Kasche är bra råvaror a och o. Han har tidigare drivit webbutiken Småskaligt.se med samlade mathantverk från Sörmland och har nära samarbete med små lokala producenter. Med ”bra råvaror” menar Jonathan att de är odlade på rätt sätt, det vill säga kravmärkt och ekologiskt, och är fria från bekämpningsmedel.

– En kyckling som har fått ekologiskt foder och växer långsamt smakar mer, precis som en morot som får växa i sin takt och odlas utan gödningsmedel, förklarar han.

Under sina home cooking-besök presenterar han inte bara maten som serveras, han berättar också om gårdarna som råvarorna kommer från. Sparrisen är från Sörtorp i Katrineholm, jordärtskockan signerad Gourmetgrönt i Malmköping, surdegsbrödet bakat på Printz bageri i Strängnäs och den fina lammsteken är från gården vi är på i natursköna Näshulta.

– Sörmland är en region med många kunniga odlare och producenter som gör bra produkter, vi ser dem på många restauranger i Stockholm, säger han.





Drömlik dessert imponerar

Pelle Wester som är känd för att ofta bjuda in till fest, och gärna lagar storkök i sitt rymliga kök, ger konceptet med home cooking en stor tumme upp.

– Det är skitfräckt! Cecilia och jag är ju vana att ha fest men jag får erkänna att det är lite skönt att bara lämna över allt och inte behöva ha ansvaret i köket.

Han är också glad över de tips och tricks han har fått under kvällen, allt från att filéa lammet muskelvis till att införskaffa sig en champagnevinäger omedelbums.

Jonathan Kasche arbetar som dessertansvarig kock på Farang i Stockholm, och föga förvånande är det också den drömlika desserten som imponerar allra mest på middagsgästerna. En clafoutis, det vill säga en sockerkaka gjord på mandelmjöl och äggvita som serveras med rabarbergranité av saft från Högtorps gård i Mellösa och färskostglass. Pelle Wester beskriver desserten som något av det godaste han har ätit och hans tioåriga bonusdotter Filippa håller med.

Vad var då hemligheten bakom rabarbersuccén?

– Jag tror att det är själva fräschheten, den råa rabarbersaften i granitén lyfter hela desserteten, avslöjar Jonathan Kasche.

Han understryker att en av anledningarna till att desserter ligger honom extra varmt om hjärtat är att de utgör finalnumret.

– Just att få avsluta en måltid på topp är speciellt, desserten är ju det sista man kommer ihåg, säger han.

>>

PRODUCENTER

Sparris, rabarber KRAV, – Sörtorp, Katrineholm
Jordärtskocka, lök – Gourmetgrönt, Malmköping
Örter KRAV – Hornudden, Strängnäs
Lammstek från egen produktion, Sandstugan, Näshulta
Rapsolja – Julita Rapsolja, Vingåker
Bröd (levain) – Printz Bageri, Strängnäs
Rabarbersaft EKO, Högtorpsgård, Mellösa
Gårdsmör KRAV – Vaddö Gårdsmejeri
Porslin – Annas Keramik, Jönåker

Menyn

HEMMA HOS PELLE & CECILIA:

KIRSKÅLSOPPA

GRILLAD SPARRIS MED PARMESAN OCH LEVAINCHIPS

UGNSBAKAD LAMMSTEK MED JORDÄRTSKOCKA TILLAGAD PÅ TRE SÄTT.

CLAFOUTIS MED RABARBERGRANITÉ OCH FÄRSKOSTGLASS.



JONATHAN KASCHE

ÅLDER: 20.

Gör: Arbetar som dessertansvarig kock på restaurang Farang i Stockholm. Driver webbutiken Småskaligt.se samt home cooking-verksamhet.

Bakgrund: Utbildad vid Hotell- och restaurangutbildningen på Rinmangymnaset i Eskilstuna.

Blev silvermedaljör i "Årets kocklev" 2013. Drev tidigare Warbro Café och Restaurang utanför Sköldinge.

webbsida: Jordnaragastromi.se





RUT-AVDRAG GÄLLER!

Att hyra in en kock till middagen har blivit allt vanligare, inte minst då tjänsten i vissa fall berättigar RUT-avdrag (50 procent skatteavdrag för hushållsarbete). Det innebär att kunden betalar råvarorna och halva arbetskostnaden.

Så går det till:

Menyn skraddarsys efter kundens önskemål. Kocken kommer hem till beställaren och lagar maten. Den inhyrda kocken presenterar menyn för gästerna och serverar även om så önskas. Diskning och städning av kök ingår.

Pris: Priserna för att hyra en kock ligger runt 250 kronor/timme (exkl moms) samt kuvertkostnad på runt 150 kronor. Totalkostnaden brukar bli cirka 400 kronor per person.

Här kan du hyra kock i Sörmland:

Rentachef.nu
Grytanorebro.se
Christinajarl.se
Jernberghska.se
Jordnaragastronomi.se
Erikpaslottet.se (ej RUT-avdrag)
Hornudden.net

MARKUS FEMLING PRODUKTSPECIALIST, MENIGO



VILKA PRODUKTER EFTERFRÅGAS MEST NU?

– Svenska måltidsdrycker med smaker av svenska bär och frukt där man får en förhöjd smakupplevelse tillsammans med maten. Trenden är också att det ska vara ekologiskt, lokalproducerat, tydlig avsändare och miljömässigt hållbar produktion.

VAD ÄR VIKTIGT FÖR ETT MATLÄNS IDENTITET?

– Som matlän tror jag det är viktigt att definiera starka gastronomiska regioner för att skydda sig mot konkurrens och att flera producenter går ihop och skapar en gemensam och specificerad standard gällande en viss råvara. Exempelvis att man klassificerar hur en nässla eller Karl-Johansvamp i just detta län ska vara, nästan som ett sigill. Gotland ligger i framkant där.

VILKA SÖRMLÄNSKA PRODUCENTER TYCKER DU STICKER UT?

– Finesserna i Flinkesta gör väldigt fin ekologisk konfektyr, de är vi riktigt stolta över att jobba med. En annan duktig producent gällande svensk smaksättning och svamp är Högtorps gård utanför Mellösa. Lena Embertsens gran- och björklövsolja är exempel på spännande produkter.



EN VÄXTSKATT

som få andra har

Utanför Katrineholm ligger Ericssbergs Slott, ett av Sveriges mest välbevarade och ståtligaste barockslott. Med sin välhållna park, som varsamt restaurerats för att så långt som möjligt likna sitt ursprungliga utförande, ligger slottet betagande, nästan magiskt vackert vid Ericssbergssjön. Patrik Andersson, nyttillträdd VD för Ericssbergs Säteri berättar om deras verksamhet.

Text: Rocco Gustafsson Foto: Andreas Besterman

– Vårt mål är att alla som besöker Ericssbergs ska få uppleva godsets fantastiska historia, samtidigt som vi vill visa hur den ständigt utvecklas för att kunna leva vidare och bevaras i framtiden.

Patrik berättar att det till godset hör stora arealer jord, hela 16 700 hektar, och man har över 500 fastigheter som man förvaltar. Jakt och vilt är stor del av verksamheten på Ericssberg. Här jagar man dovhjort, kronhjort, vildsvin, älg och rådjur. De exklusiva drevjakterna och pürschjakterna är väldigt eftertraktade och uppskattade.

I Ericssbergs slottsmuseum kan du se godsets vagnar, från 1600-tal till tidigt 1900-tal. Här kan man också se den mytomspunne Pintorparfruns vagn. I de vackra växthusen från 1700-talet växer Sveriges äldsta persikoträd från sent 1800-tal. Växthusen är ett unikt exempel

på den självhushållningskultur som fanns på de stora godsen för; då man skulle ha egen odling av exotiska frukter och bär. Tack vare detta kan man visa upp en växtskatt som få andra har.

Här finns också ett slottscafé, slottsbutik och konferensmöjligheter intill den vackra slottsparken. I butiken kan man köpa växter från Ericssbergs unika växtutbud.

– Ett besök på Ericssbergs ska kännas äkta. Miljön, slottet, historien, allt här präglas av en äkthet som är viktig för oss, säger Patrik.

Ericssbergs Slott, från Katrineholm kör ni väg 52 mot Nyköping. Efter cirka 12 km ta höger vid skylt Ericssberg. Öppet Slottscafé: torsdag–söndag 10–17, från veckan efter midsommar till mitten av augusti. Tel. 0150-75390. Ericssberg.se



ERIK OCH PATRICK LAGAR MAT MED *historia*

Den ena är uppvuxen i ett växthus bland färska kryddor mitt i den sörm-ländska myllan. Den andra i Stockholm med drömmar om teaterscenen. Idag driver Erik Olofsson och Patrick Hallbäck varsin framgångsrik restaurang i Nyköping som kommit med i prestigefyllda White Guide. Vi har träffat kockarna som tror på show, upplevelse och ekologiska råvaror.

Text Maria Lagerkvist Foto Bianca Brandon-Cox

Vi möts mitt i forsen – bokstavligt talat. Det är en strålande dag när vi besöker Erik Olofsson och hans restaurang i Nyköping med det passande namnet Erik i forsen – restaurangen ligger nämligen mitt i den brusande ån på Forsgränd 14. Vi sitter på uteserveringen tillsammans med Erik och hans branschkollega Patrick Hallbäck som driver den KRAV-certifierade restaurangen Bernhard Kök Å Deli på Östra Storgatan. Båda restaurangerna har kvalificerat sig i White Guide från att endast vara omnämnda till att hamna på poängplats bland Sveriges bästa restauranger. Eriks restaurang har varit med tidigare år, då med andra ägare. För Bernhard Kök Å Deli är det första gången – imponerande då det bara gått ett år sedan de slog upp portarna.

Att Patrick skulle hamna i restaurangvärlden var ingen självklarhet. Han ville bli skådespelare, något som syokonsulenten starkt avrådde.

– Det kan man inte livnära sig på, sa han. Men du har en femma i hemkunskap, ska du inte bli kock?

Sagt och gjort, och idag driver han restaurangen tillsammans med sin fru Lina Hallbäck. Precis som Erik har Patrick valt att inrikta sig på ekologiskt odlad mat, även om de berättar att hållbarhet inte alltid varit en prioritet.

– Inspirationen kom från köksmästaren Patrik Arneke på Yxtaholms Slott. Han brann för det närodlade och är en av de största innovatörerna för Sörmland. Han anpassade sig efter råvarorna. Fick man in åtta skjutna bockar var det bara att ta rätt på dem innan de blev dåliga. Samma sak om det kom en stor mängd tomater, då gjorde man ketchup av de som inte gick åt till annat, berättar Erik.

Erik menar också att maten får en historia om du vet var den kommer från.

– Köper du kött från Nya Zeeland har du ingen aning hur det djuret har haft det. Köper du däremot råvaror från trakten kanske du till och med vet vem som har skjutit djuret. Det ger maten en historia och det är så vi kan skapa ett varumärke för Sörmland, genom att erbjuda en upplevelse för gästen.

Erik säger att det ställer stora krav vid planering av menyerna som ska hålla flera månader.

– Vi vill använda råvaror efter säsong, och om menyerna ska hålla i tre, fyra månader så måste vi vara säkra på att producenterna kan leverera produkterna, säger Erik.

– Helst av allt skulle jag vilja ha ett handskrivet blad varje dag med de råvaror som finns, säger Patrick.

Om Patrick kom in i branschen av en slump var Eriks yrkesval desto mer självklart. Som liten låg han i föräldrarnas växthus i en spjältsäng. Familjen drev >>



»

Vrena Örtagård och var först i Sverige med att odla färska kryddor. De sålde till restauranger och även kocklandslaget varpå Erik lärde känna några av de största kockarna. Efter att ha sett dem arbeta in action visste Erik vad han ville bli.

– Jag har företagandet i blodet. Jag har sett mina föräldrar arbeta hårt, det är en livsstil som både sliter på och förenar familjen.

Erik och Patrick har höga krav på sig själva och maten som de serverar. Att ha ekologisk och närodlat mat är ett aktivt val men som också kostar. Erik menar att det är extra viktigt att berätta historien kring maten så gästerna förstår bakgrunden och varför det ibland kostar mer.

– Fler blir intresserade och är beredda att lägga en slant på bra mat. Nyköpingsborna är duktiga på att gå ut och äta, och det märks att folk har mer kunskap idag.

De har dock svårt att förstå att kockyrket blivit så populärt.

– Att folk inte förstår bättre, säger Erik och ler. Det har blivit glorifierat av alla tv-program och även av kocklandslagets framfart.

– Det är ett slitigt jobb, att stå upp i 14–15 timmar är inget ovanligt, säger Patrick.

Erik hoppas på att servicedelen i branschen ska få samma uppsving.

– Åker du till Paris eller Milano är serveringspersonalen ofta äldre och har en helt annan yrkesstolt-het. I Sverige är det snarare en transportsträcka till något annat. Förr flamberade man i matsalen, man dekanterade viner och hällde upp soppan i matsalen.

– Det var mer show. Gästen får en upplevelse, lite som att gå på teater eller konsert.

Det är dags för fotografering och vi lämnar restaurangen för att ta bilder i den närliggande turbinhallen. På vägen pratar vi om Sörmland som matregion. Erik säger att länet har gott rykte och att många finkrogar i Stockholm tar sina produkter härifrån.

Patrick håller med om att Sörmland har mycket att ge, framförallt med det vilt som finns här. Men han vill inte begränsa sig till att vara stolt över enbart länet.

– Jag är stolt över hela Matsverige. Våra kockar når enorma framgångar i hela världen och över 580 krogar har kvalificerat sig till White Guide i Sverige. Det är otroligt bra!

Erik i Forsen
Forsgränd 14, Nyköping
Tel: 0155-21 56 00
erikiforsen.se

Bernhard Kök Å Deli
Östra storgatan 2, Nyköping
Tel: 0155-60 60 94
bernhardkökådeli.se

Tjena!

Det är jag som fixar din frukost, lunch och middag. Och det är mina kossor som ger oss de vackra hagarna. Hoppas det smakar! /Bonden

Scanna maten i butik med appen "Bonde på köpet". Du får tummen upp om den är schysst, säker och smart från Sveriges bönder!

www.bondepaket.se

Flens kommun – Sörmlands hjärta



- Slott och herrgårdar
- Pittoresk köping
- Lokalproducerat
 - Bruksmiljö
 - Marknader
 - Båven



VILD MIDDAG *på* SÖRMLANDSLEDEN

Text: Åsa Swanberg

Foto: Martin Löf

Att servera en fin middag med levande ljus och vit duk mitt i skogen längs en av Sörmlandsledens etapper hör kanske inte till vanligheterna. Men egentligen är det inte så konstigt. Allt som serveras kommer direkt från skogen, med undantag från några få produkter tillverkade av lokala producenter på råvaror direkt från den sörmländska myllan. Kocken heter Jonas Hammar, och på tallriken ligger vilda smaker.



Sörmlands natur, finns det något vackrare? Mellan vägar och gårdar finns böljande kullar, glittrande sjöar, djupa skogar, ringlande bäckar och åar, öppna fält, ilska bergsknallar, undersköna tjärnar, vackra stränder, gamla gruvor och mörka grottor. Och det bästa av allt är att vem som helst kan ta del av detta i form av hela 100 mil, uppdelat i 62 olika etapper. Varje etapp är mellan 3 och 17 km lång med snitslade stigar, pilar, rastplatser, vindskydd och kojor. Det finns även ett antal kalkällor utmed leden, där man kan fylla på sitt dricksvatten. En guldgruva för den vandringsintresserade. Eller för den som vill göra en dagsutflykt, ha picknick eller bara leta lite god svamp eller vilda örter till middagen.

Men inget av detta hade blivit verklighet om inte Kurt Kjällgren, medlem i Friluftsrämjandets lokalavdelning i Gnesta, fått en lysande idé för 40 år sedan. Eller egentligen var det nästan 55 år sedan han först fick tanken på en låglands-vandringsled tvärs igenom hela Sörmland, över stock och sten, från Solbacka till Kolmården. Men han fick inget gehör för sin idé, den verkade för dyr och Kurt ägnade sig istället själv åt att under många års tid rekognoseringsvandrade i nejderna, mil efter mil, tillsammans med vänner från Friluftsrämjandet. De vandrade, planerade, ritade sträckor på kartor och snitslade med orangea band, för mellan dem grodde tanken på en allmän vandringsled vidare. Samtidigt bearbetade de Friluftsrämjandet och Distriktsförbundet i Södermanland. Och trägen vinner, för till slut lyckades de

få dem intresserade och projektet tog ny fart. Avtal med först motsträviga, sedan välvilliga markägare träffades, och många var de Friluftsrämjare som var med ute i skogarna och hjälpte till att finna stigar att snitsla. Efter en artikel i Svenska Dagbladet fick Länsstyrelsen i Nyköping och Skogsvårdsstyrelsen upp ögonen för projektet och arbetet fick ännu mer fart. Den första helt klara milen genom Ånhammars marker, med stort stöd av ägaren von Stockenström, stod klar för invigning den 3 juni 1973. Sedan dess har ytterligare 99 mil vandringsled genom Sörmland färdigställt, mestadels genom relativt folktomma delar i landskapet. Leden underhålls av Föreningen Sörmlandsleden och 180 frivilligt arbetande hjälper till att upprätthålla en tydlig och säker led för alla de 400 000 personer som besöker leden varje år.

Samling vid etapp 37

Den här dagen samlades vi vid etapp 37 av Sörmlandsleden – Kärrgruvorna i Näve kvarn. Ett gruvområde som var verksamt för 700-800 år sedan. En tre-ters middag ska lagas till oss av Jonas Hammar, kocken från Dalarna som hittade såväl jobb som fru i Sörmland och flyttade ner. Efter 10 år som kock på Wreta Gästgiveri, tog Jonas över rollen som kock på Länsstyrelsens residens i Nyköping, samtidigt som han drivet sitt eget cateringföretag Solmyra, håller kurser och tillfälligt ibland hoppar in och hjälper till som kock på andra krogar.

– På residenset i Nyköping har jag ansvar för allt som bjuds. Luncher, fikastunder och middagar.



Jonas Hammar och Sofia Axelsson.

Ibland blir det stora, annorlunda middagar, som när landets alla landshövdingsekreterare bjöds på lunch vid Stendörren ute i den sörmländska skärgården och jag lagade sju rätter på råvaror från sju olika, sörmländska producenter, berättar Jonas. Det handlar mycket om att visa upp vilken mångfald vi har här i Sörmland för beslutsfattare och politiker. Ett ansvarsfullt och fantastiskt roligt jobb!

Jonas har en stark känsla för den Sörmländska naturen och råvarorna från de lokala producenterna. Sedan tiden på Wreta där man i första hand lagade mat från de många lokala producenter som finns i området, har han bra kontakt med många av dem. Han har också varit tävlingsansvarig för Matverk 2013 Södermanland, en tävling där nio produkter och åtta lag tävlade om att bli representant i den stora riksfinalen.

– Spännande aktiviteter som ger mig en god inblick i vad landskapet har att erbjuda, säger Jonas och berättar att han även är engagerad i Sörmlands Matkluster, en förening som bland annat ska bidra till att öka kompetensen inom matområdet.

Den här dagen hade Jonas tillsammans med kocken Sofia Axelsson fått i uppgift att skapa en middag värdig Sörmlandsleden. Den ska tillagas på råvaror med anknytning till skog och mark, och lagas och serveras mitt i skogen.

– Jag började med att tänka på vad som finns just nu i form av örter och växter. Sen ringde jag till Janne

Andersson på Malmköpings Gourmetgrönt. Vi har jobbat länge tillsammans, och han vet allt som finns att veta om vilka örter som kan plockas var. Han hjälpte mig att plocka ihop goda örter och ”ogräs” som brännässlor, röd och grön målla, cikoriablada, maskrosblad, kirskaal och harsyra. Sen skapade jag en hel meny utifrån det.

Rökt hjälmargös på enrisbädd

Förrättens enrisrökta Hjälmar gösen tycker Jonas representerar Sörmland mycket bra. Den finns hela året, även om den är som allra bäst på hösten och vintern. Jonas bakade gösen på låg temperatur, 55°, i en timme hemma i ugnen, lät den vila i kylskåpet och skar den sedan i lagom stora portionsbitar. På plats i skogen rökte han sedan gösen på enrisbädd mycket försiktigt så att den precis tog åt sig röksmaken, och serverad den tillsammans med vinägerpicklade brännässlor och en sallad på röd och grön målla och gökärt samt harsyrevinägerrett.

– Nässlorna var ett experiment. De är så goda och nyttiga, och jag ville testa hur

det skulle bli att bara koka ihop en enkel inläggningslag på äppelcidervinäger och hälla den över de sköljda nässlorna. Så fick de stå en stund. Sen hällde jag av lagen precis innan de serverades. De fick en väldigt fin konsistens och smak av detta.



Jonas plockar örterna till salladen.



Kronvilt från Vrena Vilt.

Mällan är ett roligt och smakrikt ogräs, precis som harsyra som finns nästan överallt och som ger en fin syra till såser och annat. Den goda senapsvinägretten med cikoria och harsyra kan enkelt förvandlas till en majonnäs om man tillsätter en äggula. Gökärten tillsattes mest för blomfäringens skull. Helheten är viktig.

Att huvudrätten skulle bli vilt var kanske ingen överraskning. Jonas valde kungen av vilt. Nej, inte älg utan kronvilt, ett ädelt, viltsmakande och exklusivt kött. Sörmland har en bra stam av kronvilt, just denna fantastiska ytterfilé fick Jonas från Christer Olofsson och Vrena Viltslakteri, som köper in vilt från jägare i närområdet, besiktar, styckar och säljer vidare till konsumenter, butiker och restauranger i Södermanland.

– Jag behandlar egentligen allt kött likadant, eftersom jag vill att köttsmaken i sig ska framträda. Jag saltade och pepprade den hela filén och stekte den i

smör i den öppna muurikkan (stekhällen) i skogen. I muurikkan knapersteckte jag även förra årets torkade, blötlagda svarta trumpetsvampar. Det är en fantastisk

svamp som det finns gott om i skogarna om det inte varit för torrt på hösten. Hittar man en så är det bara att se sig omkring så hittar man massor!

– Jag brukar plocka ett par pappkassar om året och torka, sen har jag hela året. Man kan också mixa torkad svamp med salt och få sitt eget svampsalt. Om du ska grava kött kan du strö det över så får köttet en extra dimension, tipsar Jonas.

Sparris från den sörmländska myllan

Sparrisen som serverades till den fantastiska kronvilt-ytterfilén är visserligen inte vild från skogen, men väl plockad i den sörmländska

myllan, av Kalle Källander på Sörtorps gård. Den grillades över öppen eld och sprinklades med rapsolja från Norra Stene Skafferi för den goda, nötiga smakens skull. Till detta gjorde Jonas en lika god som vacker sallad på alla de örter och blad han fått från



Med en bädd av enris får man en bra rök.



Jonas berättar om maten. Framför sitter sonen Johan.

Janne Andersson. I glaset fick vi Nils Oscar bordsöl, Lättale från Eskilstuna Ölkultur och Äppelmust på Åkerö från Claestorp Gastronomigruppen.

Naturligtvis var även desserten lika vild, väl genomtänkt god som de övriga rätterna. Den påbörjades för flera veckor sedan då Jonas plockade de just nyutsprungna, musöronstora björklöven, proppade ner dem i en flaska och hällde vodka över. Sen fick de stå i tre-fyra veckor innan björklövstinkturen var klar och kunde sprinklas över kolakaksmulorna.

– Björklövstinktur har använts som medicin i alla tider, där är bra mot allt! En bra grej att ha hemma, den passar lika bra till midsommar som till fästingbattet, berättar Jonas. Jag har också upp-

täckt att den är otroligt god att marinera fänkål! Hallonen som utgjorde huvudråvaran i desserten, fick marinera i granskottssaft. Den görs ungefär som flädersaft. Små, lillfingerstora granskott knipsas från

granen på våren (glöm inte att fråga markägaren först!), sköljs och varvas med skurna citroner, socker och vatten i en hink. Tre dygn senare silas saften av,

kokas upp och hälls på flaskor. Enkelt och mycket gott! På samma sätt görs älggrässtaften, som får en mycket fin smak av skog. Tänk bara på att alltför knoppiga och omogna blommor kan, precis som med fläderblommor, göra att saften geléar sig i kylskåpet. Allt har sin tid. Till hallonen och kaksmulorna hade Jonas gjort en fin, fluffig vaniljsabayonne.

Behöver jag säga att det var en av de vildaste, vackraste och mest smakrika middagar jag någonsin ätit? Alla runt bordet suckade välmående och imponerat, och våra två guider Morgan Andersson och Göran Hildenborg från Föreningen Sörmlandsleden, hade väl aldrig under alla sina år längs leden upplevt något

liknade. Det var inte utan att vi önskade att även Kurt Kjällgren hade varit där.



MIDDAG VID KÄRRGRUVORNA

Recept

Alla recept är för 4 personer

FÖRRÄTT

ENRISRÖKT GÖS

Enrisrökt hjålmargös, vinägerpicklade brännässlor sallad med röd och grön målla och gökärt samt harsyrevinegrett.

200 g gösfilé från en sjö nära dig
4 g salt

Putsa och byxa gösfilén, salta och rulla ihop på längden i plastfilm. Baka på ca 55° i vattenbad i en timme. Låt svalna, ta ur plasten och skär i fyra bitar och lägg på grillgallret. Inför servering, tänd en klotgrill och när du har en fin glöd, lägg på klippt enris direkt på glöden och på med locket. När rök utvecklas lyft snabbt på locket och lägg i grillgallret med gösbitarna och snabbt på med locket igen. Låt röka 5-7 minuter.

VINÄGRETT

1 dl rapsolja från Norra Stene Skafferi
1 msk senap
2 msk äppelvinäger från Finesserna
1 näve harsyra
4 cikoriablåd

Lägg allt i en mixer, mixa slätt men inte för länge. Smaka av med salt och peppar.

VINÄGERPICKLADE NÄSSLOR

2 dl sköljda nässlor
1 dl vatten
1 dl vinäger (Finesserna)
1 dl socker

Koka upp vatten, socker och vinäger, håll den kokande lagen över nässlorna och lägg på en tyngd så alla nässlor ligger i lagen. Låt ligga i ett par timmar. Sila av och slunga nässlorna i en handuk så de blir torra. Salta lätt.

ÖRTER

1 näve röd och grön målla
1 buketti gökärt
8 harsyrbåd
4 harsyrbåmmor

VARMRÄTT

KNAPERSTEKT SVART TRUMPETSVAMP

Stekt kronviltsytterfilé med knaperstekt svart trumpetsvamp, grillad sparris från Sörtorp och vild sallad på cikoriablåd, maskrosblåd, kirsål, rapsblommor, spansk körvel och lökblast.

1-2 dl torkad svart trumpetsvamp
Smör
Salt och peppar

Blötlägg svampen någon timme. Hacka svampen och grovtstek den i rikligt med smör samtidigt som du tillagar kronviltet. Smaka av med salt och peppar.

KRONVILTYTTERFILÉ

800 g Kronviltsytterfilé från Vrena viltslakteri
Smör
Salt och peppar

Låt ytterfilén bli rumstempererad. Bryn först på hög värme, flytta sedan köttbiten till en något mindre varm plats på Muurikkan, grillen eller i stekpannan. Stek till ca 54° inner-temperatur. Skär i bitar.

GRILLAD SPARRIS

1/2 kg sparris från Sörtorp
Rapsolja från Norra Stene Skafferi
Salt

Grilla sparrisen på eftervärmen på grillen. Salta och droppa lite rapsolja över vid servering.

VILD SALLAD

Cikoriablåd
Maskrosblåd
Kirsål
Rapsblommor
Spansk körvel
Lökblast

Skölj salladen och servera i en vacker skål.



DRYCKESLISTA

Nils Oscar bordsöl
Lättale från Eskilstuna ölkultur
Äppelmust Åkerö från Claestorp Gastronomigruppen
Rabarbernektar från Finesserna
Älggräsdricka från Marinas Trädgård

DESSERT

GRANSKOTTSSAFTMARINERADE HALLON

Granskottssaftmarinerade hallon med björklövstinkturstänka kaksmulor och vaniljsabayonne, toppat med granskott och skogsviol.

200 g sörmländska skogshallon, frysta
2 1/2 dl granskottssaft

Häll saften över de frysta bären och låt marinera över natten. Sila av hallonen, men samlar upp saften i en skål.

VANILJSABAYONNE

1 dl ekologisk vispgrädd
2 äggulor från Båsbo
1/3 vaniljstång
1 1/2 msk socker

Blanda alla ingredienser i en kastrull, skrapa ur vaniljstången och lägg den och skrapet i kastrullen. Vispa upp ett ordentligt skum ställ sedan kastrullen på spisen och varm under fortsatt vispning till ca 82°. Låt svalna och håll på spritspåse.

KAKSMULOR I BJÖRKLÖVSTINKTUR

BJÖRKLÖVSTINKTUR

2 dl björklöv stora som musöron
2 dl vodka, t ex Edmans från Gnesta

Låt stå i minst 4 veckor.

KOLAKAKOR

100 g ekosmör
1 dl strösocker
2 msk ljus sirap
2 1/4 dl vetemjöl
1/2 tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
1 tsk malen ingefära

Sätt ugnen på 175°. Vispa ihop smör, socker och sirap. Blanda ner övriga ingredienser. Rulla ut till två rullar och lägg på plåtar med bakplåtspapper, platta till dem lätt med handen och grädda i ca 12-15 minuter. Skär i sneda kakor när de fortfarande är varma. Låt svalna på plåten. Bryt några kakor i grova smulor. Skvätta några droppar över kaksmulorna precis före servering.

Montering

Fördela hallonen på tallriken och strö över kaksmulor. Garnera med vaniljsabayonne, små färska granskott och skogsviol.

HANS NAESS

Sörmlands matambassadör

Text: Anna-Britta Ståhl Foto: Rocco Gustafsson



Hans Naess, Sörmlands matambassadör, har många järn i elden och siktet inställt på smakrika, lokala, ekologiska råvaror. I kristallkulan anar han en levande sörmländsk landsbygd där människor kan förverkliga sina drömmar och få snurr på ekonomin.

När manifestet för det Nya Nordiska Köket utvecklades i Köpenhamn för tio år sedan satt Hans Naess med vid bordet som ensam matproducent. Det hindrade honom inte ifrån att ta ordet från den samlade nordiska kockeliten och ställa krav på ett radikalare innehåll.

– Danskarna var väl förberedda och utgick från att kockarna skulle skriva under. Men när jag och Mathias Dahlgren upptäckte att det till exempel inte fanns ett ord om ekologi så tog vi över och såg till att det skrevs in i manifestet, berättar Hans Naess.

Att Hans Naess fanns på plats berodde på att stjärnkocken Mathias Dahlgren bjudit med honom i egenskap av matproducent istället för att ta med sig en svensk toppkock som danskarna begärt.

– Mathias och jag hade träffats på Rabarberfestivalen året innan och påbörjat ett samtal om mat. När han frågade om jag ville följa med så svarade jag genast ja. Vi bjöd in alla kockar till Sverige året därpå och då bad vi dem uttryckligen att ta med sig varsin matproducent.

Manifestet gav eko över Norden och när Mathias Dahlgren och Hans Naess kom hem utformade de uppropet ”Bättre mat i Sverige” för att hålla liv i det kreativa tankeutbyte de upplevt i Köpenhamn. Ur det växte så småningom Gastronomiska samtal fram, ett forum som ständigt bjuder på nya framåtblickande samtal och smakmöten.

I dag lockar det nordiska köket foodies från jordens alla hörn och Noma i Köpenhamn, där manifestet skrevs, toppar listan över världens femtio bästa restau-

ranger. Allt fler stjärnkockar köper råvaror från små matproducenter och i september år 2010 utsågs Hans Naess till Sörmlands matambassadör i Matlandet Sverige.

Fokus på mat för barn

– De senaste tre åren har Matlandets fokus flyttats från finkrog till mat för barn och äldre i kommunal regi. Vi ska vara stolta över att vi är ett av få länder i världen som ger skolbarnen en finansierad måltid och se till att de får bra lokalproducerad mat.

Vi träffas på Hans Naess gård i Flinckesta utanför Flen en strålande försommardag. Han bjuder på kaffe och rulltårta och sina egentillverkade frukt- och bärdrycker. Inifrån huset, som byggdes på 1700-talet, hörs hela tiden den 30-åriga papegojan Jana ropa Pappa, Pappa på gojors envetna vis. Hans Naess medger skrattande att han har vissa likheter med sitt färgstarka husdjur.

– Vi som vill öka förutsättningarna för att producera och sälja bra mat och få en hållbar utveckling blir lätt lite tjugiga. Det handlar om att upprepa sig, stå kvar och våga vara lite jobbig. Jag har svårt att vara lagom och är inte alltid så lätt att ha att göra med.

Han visste redan som 9-åring att han ville bli agronom, men eftersom han var stökig i skolan gick han en omväg och blev elektriker. Sju år senare tog han tag i sin dröm och kom via Komvux in på Ultuna. I trädgården blommar en rad äppelträd med bortglömda namn som Rossvik, Melonäpple och Klockhammar, ett minne från tiden han verkade som forsknings- och försöksledare på Ekenäs gård.

– Jag samlade in ett hundratal gamla äppelsorter med hjälp av Anton Nilsson, pomolog i Uppsala. Det var ett sätt att visa på möjligheterna i vårt levande kulturarv. Sörmland har en stolt frukttradition men då var den så gott som glömd. >>



»

I pipeline ligger även 1000 liter ciderättika, Sveriges motsvarighet till äppelcidervinäger, som ska lagras på ekfat i tolv år. Grunden till huset där faten ska förvaras är redan grävd. Men grävmaskinisten har fått sällskap av en grävling som ställer till förtret.

– Grävlingen har väckt min jaktinstinkt, skämtar Hans Naess och pekar på en omsorgsfullt gillrad fålla.

Hans Naess har varit i Modena i Italien och inspirerats av deras traditionella sätt att koka ner must och skapa fantastisk kvalitet. Tanken är att överföra deras beprövade sätt till sin egen produktion.

– Vi börjar med 400 liter som ska lagras och varje år hällas över i mindre tunnor tills 15 liter återstår.

Hans hustru Monika är känd för sina marmelader och ett levande bevis på att det går att leva på småskalig matproduktion. Hon tillverkar runt 25 000 burkar marmelad om året och omsätter en miljon kronor. Helt i linje med Hans vision om en levande landsbygd där små matproducenter sätter fart på den lokala ekonomin. Som den eldsjäl han är kan han inte avhålla sig från att avfyra en bredd mot den brist på entreprenörskap som han anser präglar det traditionella jordbruket.

– Lantbruket är på dekis och många bönder slår igen på grund av bristande lönsamhet samtidigt som allt fler vill ha ekologiska råvaror och lägger mer pengar på mat. Importerad mat står för hälften av försäljningen, men det finns inga idéer om hur svenska bönder ska ta del av kakan. Den väg som erbjuds är att bli större vilket för de flesta är en återvändsgränd.

Om Hans Naess satt vid rodret skulle det svenska köttet och fläsket viras in i berättelser om gräsbetande kor, glada grisar med knorr på svansen och suggor som får röra sig fritt.

– Det hävdas ofta att vi har en av världens mest utvecklade djurskyddslagar men istället för att berätta vad den innebär för djuren så säger vi bara att den är världens hårdaste. Att marknadsföra köttet som svenskt säger inte heller något om hur djuren haft det. Det är dags att börja sälja ett innehåll och inte bara geografi. Satsa på värdetillväxt istället för på volym.

Han hör ofta små entreprenörer klaga över krångliga regler och pappersexercis. Men även klåfingriga tjänstemän kan tänka om. Dagen innan vi ses meddelar Livsmedelsverket att det bytt fot och tillåter att små mängder opastöriserad mjölk får säljas på bondgårdarna igen. En seger för mjölkbönderna i Åre och Smålands ostkakeproducenter som gett verkets tjänstemän en match.

– Ju mer kraft vi lägger på att förverkliga våra drömmar desto större press sätter vi på myndigheterna att ändra krångliga regelverk.

Sörmlands Matkluster startade för sju år sedan, men trots att allt fler ropar efter ren ekologisk mat och är beredda att betala för den så återstår mycket innan länet kan presentera sig som stockholmarnas gröna skafferier. Det är dags att glömma jantelagen och göra mathantverkarna till hjältar, understryker Hans Naess.

– Jag har länge tjatat om att vi sitter mitt i gräddtårtan utan att göra något åt det. Vi behöver prata med varandra istället för om varandra och glädjas om det går bra för någon. Ingen klarar av att göra allt själv, vi måste samarbeta om vi ska gå framåt.

– Det finns också en historia att berätta för den yngre generationen. Tillsammans har vi ett ansvar att förmedla positiva bilder av de möjligheter som finns i att producera lokal mat. Många ungdomar och nya svenskar intresserar sig för odling och förädling. Den kraften måste vi ta till vara och se till att de får möjlighet att leva sina drömmar.

Kreativa samtal om mat

2013 följde Sörmlands Länsstyrelsens Stolt mat i Sörmland – Sveriges första regionala matstrategi för 2014 – 2020 som ska inspirera och lyfta mat som en viktig utvecklingskraft. Om allt går som tänkt ska fyrtio procent av den mat som serveras på daghem, skolor och äldreboenden vara lokalt producerad om sex år.

Hans Naess ska tillsammans med flera andra mataktörer, och med Joacim Lindgren, vd för Sörmlands Sparbank, driva arbetet framåt. Framför sig ser Hans Naess en arena för kreativa samtal mellan Sörmländska Matakörare som är beredda att tillsammans utveckla länet till en uppfinningsrik och framgångsrik matregion. Allt hänger på att många engagerar sig och samarbetar för att skapa vägen framåt, påpekar han.

– Alla som har en idé de vill utveckla är välkomna att presentera den för oss. Vi kan hjälpa till att underlätta utförandet. Men initiativet måste komma från dem själva. Det blir inget mejeri om ingen vill starta något.

Hans Naess är känd för att ligga steget före och inspirera, en egenskap han delar med andra visionärer. Men när omgivningen kommer i fatt befinner han sig redan på en ny plats, beredd att återigen driva utvecklingen framåt.

– Är man inne i en business som vill förändra världen får man vara beredd på motstånd. Vi har alltid diskuterat mycket hemma och i tonåren utkämpade jag och min pappa ett fruktansvärt frigörelsekrig. Fast jag har blivit lite mindre styvackad med åren.

Han rör sig över gården på ett sätt som för tanken till spring i benen och stannar till där han har något att berätta. Om 1700-talsbyggnaden som numera rymmer ett modernt produktionskök, ett ovanligt äppelträd eller ekbrädan som vilar på cementfötter med tydliga spår av rabarberblad. Men det finns situationer där han känner sig obekvämd.

– Jag har svårt att mingla på ett meningslöst sätt. Jag engagerar mig i världens överlevnad och vill få något sagt. Men alla är inte bekväma med att prata om det och då är jag hellre tyst.

Men hör han plötsligt någon i vimlet fråga ”Vem ska producera vår mat?” eller ”Vad har du för drömmar?” så ger han sig snabbt in i samtalet igen.



KORVKULTUR PÅ *Mälarchark*

Text: Emma Gustafsson Foto: Rocco Gustafsson

Tack vare Mälarchark kan hela svenska folket äta finkorv från Eskilstuna. Företaget arbetar med hållbar korvinnovation och vd:n Marie Pettersson är ordförande i Sörmlands matkluster och vill se mer och bättre lokal mat.
– Om vi samarbetar har vi alla möjligheter, säger hon.



Det pågår en långsam korvrevolution i Eskilstuna. Med gediget hantverk, kreativ smakutveckling och fokus på ekologi har Mälarcharks varmrökta korvar och leverpastejer vunnit en mängd smakpriser, och företaget levererar bland annat till Coops ekomärke Änglamark.

– Ingen har patent på bra smak, men vi gör mat utan några konstiga tillsatser. Korv är snabb och nyttig mat, så länge tillbehören är nyttiga förstås, säger Marie Pettersson som inne på sitt sjuttonde år som företagsledare.

Mälarchark grundades 1933 och Marie Pettersson är tredje generationen i det småskaliga familjeföretaget. När hon skulle axla manteln efter pappa Gunnar 1997 var branschen i kris och i stort behov av förändring. År 1996 kulminerade larmen om BSE, eller galna ko-sjukan som den kom att kallas, och konsumenterna ratade köttprodukter. Den storskaliga köttindustrins ibland hänsynslösa produktionsmetoder fick stark kritik.

– BSE var en konsekvens av bland annat undermåligt foder, dålig djurhållning och långväga frakter. Ska man äta kött måste man slakta djur, men för mig är det otroligt viktigt att vi behandlar djuren med respekt när de lever, säger Marie.

I hennes korvfabrik jobbar ett tiotal anställda och man har kapacitet att även producera andras varumärken. Med kontinuerlig produktutveckling – en genomförd idé är exempelvis finkorvbarer på stan – och ett starkt kontaktnät har företaget vuxit sakta men säkert och ökat omsättningen från omkring tre miljoner 1995 till dagens omkring 16 miljoner kronor.

– Jag har nog inte haft en långtråkig dag på 17 år. Livsmedelsbranschen rör sig fort och människor engagerar sig i det vi gör. Jobbar man med något abstrakt bakom ett skrivbord får man nog sällan uppleva det.

Ordförande i Sörmlands matkluster

Även om Marie Pettersson inte har några planer på att Mälarchark ska växa till ett storföretag, saknar

hon absolut inte stora visioner. Som ordförande i Sörmlands matkluster företräder hon ett 70-tal producenter och restauranger som jobbar för mer, godare och bättre lokal mat.

– Inom livsmedel behövs ofta stora investeringar i infrastruktur för att kunna producera det där första kilot med mat. Genom att samarbeta med matentreprenörer som redan kommit igång behöver nyföretagare inte uppfinna hjulet igen och igen, förklarar hon.

Förutsättningarna är goda för en stark, levande matkultur i Sörmland och med modig och innovativ företagsamhet kan det mycket väl ta fart.

– Vi har jordbruk, hagmarker, sjöar och hav – alla olika råvaror inom räckhåll – och på ett par timmar når vi halva Sveriges befolkning, säger Marie Pettersson.





HALLÅ DÄR BENGT JANSSON

– Samverkanskoordinator för projektet Stolt mat i Sörmland.

Hur långt har man kommit att konkretisera strategin, vad är läget?

– Vi jobbar med en strategisk koordinering av arbetet med mat från jord till bord genom en styrgrupp och genom TUSS, en modell som Sörmlands Sparbank tagit fram. TUSS står för ”tusen små steg”. Matstrategin är utgångspunkten för det operativa arbetet. Arbetet sker nära ett antal centrala aktörer, Sörmlands matkluster, LRF med flera. Och det är de enskilda

entreprenörerna som är drivkraften. Vi har nyligen startat upp arbetet i de fyra olika arbetsgrupperna; kommunikation, event, mattävlingen Matverk och den offentliga maten under hösten. Vi vill att så många som möjligt är delaktiga och informerade om var vi är på väg, var vi befinner oss och vilka projekt eller åtgärder som är på gång.

Två månader har gått, hur känns det?

– Det känns otroligt inspirerande. De som jag träffat på olika gårdar, på möten eller konferenser tycker att det är ett spännande och välkomnande projekt.

Hur ser du att på engagemanget kring de frågor som ni driver?

– Vi har hittills haft många deltagare på mötena som varit positiva, glada, engagerade med stora visioner och idéer för framtiden. Alla som vill vara med i grupperna är välkomna, man är inte vald, man vill vara med i utvecklingen och brinner för arbetsgruppens ämne. Vi är ungefär 50 personer som redan är med i grupperna.

SVERIGES FÖRSTA REGIONALA MATSTRATEGI

Sörmlands matstrategi

Mat är ett dolt styrkeområde för Södermanland. Mat från jord till bord omsatte 2010 drygt 5 miljarder i cirka 3 000 företag. Totalt sysselsatta den närmare 10 000 personer. Mat som näring är fem gånger större än den samlade besöksnäringen i Sörmland och står för en stor del av tillväxtkraften inom besöksnäringen. Just nu är mat den snabbast växande delen av besöksnäring. Tillväxtpotentialen är omfattande i en snabbt växande Mälardalsregion. *Mission – Stolt och Medveten mat för ett gott liv.*

Vision

I Sörmland tar vi på ett medvetet sätt tillvara på maten alla möjligheter. Vi förädlar, säljer och äter allt mer sörmländsk mat. Vi är stolta över vår matkultur som bidrar till ett godare liv för länets invånare och våra besökare.

Mål

- Södermanland är ett av tre ledande matlän i Sverige
- Södermanlands konsumenter har god tillgång till sörmländska råvaror och mat
- Sörmland självklar hemvist för Gastronomiska samtal
- Fler lönsamma företag som arbetar med livsmedelsproduktion och matutveckling i länet
- Den offentligt finansierade måltiden är av hög kvalitet
- Sörmländska mataktörer samverkar för att utveckla matbranschen
- Besökare har lätt att hitta mat av god kvalitet
- Ökad förädling av Sörmländska råvaror

	2009	2017	2020
Omsättning (milj kr)	5 000	5 500	6 500
Antal årsanställda	9 500	10 000	11 000
Företag	3 000	3 200	3 400
Gästnätter på landsbygd		+ 10%	+20%

Offentlig mat nytt mål ex	2009	2017	2020
Ekologiskt	12%	25%	50%
Professionella matlagare	?	40%	60%
Produkter av hög kvalitet nära ¹	?	45%	70%

¹Lokal mat inom en radie på max. 25 mil

Vi skickar vidare en del av vinsten till fördel för oss alla här i Sörmland.

Tänk om pengar ibland kunde få vingar och landa hos sörmlänningar som vill göra skillnad. Hos någon som vill göra vår miljö mer hållbar, hos någon som vill göra något för alla nyfikna skolelever eller hos någon som vill utveckla en idé som kan skapa tillväxt.



Ung Entreprenör

Vi hjälper ungdomar att starta och driva företag under sommaren.



Klimatneutrala

Vi klimatkompenserar genom att skänka energieffektiva vedspisar till Afrika



Expedition Madagaskar

Vi är stolta huvudsponsorer när Nicklas Lautakoskis Expedition TEAM Madagaskar 2014 korsar djungeln från kust till kust på Madagaskar.



Skickar vidare - Ungdom

Ett antidrogprojekt initierat för att stötta ungdomar på högskolestadiet



Sörmland DRYCKERNAS LÄN

Prisbelönt Aroniasnaps, exklusiv äppelmust och öl som serverats kungligheter. Det är inte för inte Sörmland kan slå sig för bröstet när det kommer till duktiga dryckesproducenter. Sist i raden av framgångsrika entreprenörer är snapsmakaren Malin Edman Brogarth från Gnesta. Hon tycker att det är dags att ge begreppet stänkare en ny kvalitativ innebörd.

Text: Malin Forsberg



Det var i mitten av 1800-talet som industrimannen Theofron MunkteLL försökte råda bot på Eskilstuna-arbetarnas brännvinsdrickande genom att börja brygga öl i staden. Ölet delades ut gratis till dem som lovade att lämna starkspriten därhän. Idag, nästan tvåhundra år senare, blomstrar öldricket i Eskilstuna som aldrig förr.

Det vet Anders Olsson, en av grundarna till bryggeripuben Eskilstuna Ölkultur, som slog upp portarna 2009. Han förklarar att idén kom av att man sneglät på den amerikanska traditionen med pub och bryggeri i ett. Det som började småskaligt, och som en liten medlemsklubb, har nu utvecklats till ett starkt varumärke. Eskilstuna Ölkulturs färgglada etiketter återfinns på barhyllor runtom i hela landet.

– Vi gjorde något unikt då, sen har vi vuxit steg för steg. Nu har det blivit trendigt med mikrobryggerier och öl har blivit en inredning, säger Anders Olsson.

För Eskilstuna Ölkultur innebär det en drastiskt ökad produktion, i år räknar de med att brygga 175 000 liter öl, vilket är nästan dubbelt så mycket som motsvarande volym för bara två år sen.

– Vi börjar nå vår maxkapacitet och står inför valet om litet är vackert eller om vi ska ta ett större grepp, säger Anders.

Nyköpingsbaserade Nils Oscar, som producerar 1,2 miljoner liter öl per år stod inför ett liknande val för några år sedan, då tillväxten låg runt 25-30 procent per år. Beslutet blev att expandera och i april förra året inleddes utbyggnation av bryggeriet. Det blir ett helt nytt bryggerhus, en ny tapphall och en besöksverksamhet med ölprovning, avslöjar Jonas Kandefelt,



Nils Oscar radar upp sig

Foto: Andreas Besterman



Foto: Björn Tesch

som är vd på Nils Oscar. Det finns också planer på att starta en medlemspub och restaurang i det gamla bryggerhuset. Kommunen vill inget hellre än att Nils Oscar blir en av Nyköpings stora besöksattraktioner.

– Vi kommer att lägga mycket pengar och resurser på verksamheten på den delen, det går i linje med det ökade intresset för öl och mat i stort att också koppla det till en upplevelse, säger Jonas.

Kungaeffekt ökade försäljning

Man räknar med att det i Sverige startar två till tre mikrobryggerier i månaden, och det finns cirka hundra professionella mikrobryggerier, därutöver finns ett antal mindre bryggerier som producerar för eget bruk.

”
Kungen
TRIVDES
VÄLDIGT BRA HÄR
 ”

Patrik Holmqvist, teknisk chef på Nils Oscar, säger att de förenklade reglerna för att komma in på lokala systembolag har underlättat för många. Mikrobryggeriernas sortiment utgör drygt tre procent av marknaden.

– I och med små bryggerier har rätt att sälja ölet på tre utvalda lokala systembolag kan man snabbt få hygglig distribution och stark lokal förankring, vilket har gjort att fler vågar starta upp, säger Patrik Holmqvist. För oss har problemet varit att vi tvingats bromsa, men nu hoppas vi kunna släppa på handbromsen.

17 säljs på de lokala systembolagen och resterande är kundunika öl till restauranger och företag. Nästa steg är att hamna i hyllorna på fler systembolag runtom i landet.

– Vi driver just nu en kampanj på Facebook för att uppmuntra folk att fråga efter våra öl på systembola-

gen, då loggas det att efterfrågan finns, vilket krävs för att de ska köpa in, förklarar Anders Olsson.

– Vi avser också att leverera ett certifierat ekologiskt öl innan året är slut, vilket vi har sett en ökad efterfrågan på.

Storsäljaren Stolt lager valdes till bästa lager på ölmässan i Örebro och det var också den sort som Kungen och Silvia fick smaka på under besöket på bryggeriet i september förra året, som sista stopp under ett Sörmlandsbesök.

– Det blev helt klart en kungaeffekt, Stolt lager är slut överallt, säger Anders Olsson och berättar om det berömda mötet med kungligheterna.

– Kungen sa att han tyckte ölen var god och de stannade längre än de skulle. Det var avlagt 22 minuter för besöket men de var kvar en halvtimme. Han trivdes väldigt bra här kungen, berättar Anders Olsson.

Senast i raden av sörmländska mikrobryggerier är Sköldinge maltbryggeri på Katrinebergs hotell. Där hade man provsmakning på sitt första öl, Katrineberg bitter, i april – ett lokalt öl gjort på ekologiskt korn från trakten. Till en början



Foto: Hanna Maxstad

Eskilstuna Ölkultur har som ambition att vara det svenska bryggeri med bredast ölsortiment – idag ett trettiotal sorter, varav

Foto: Bianca Brandon-Cox



”
SNAPSEN
KOM TILL AV EN
SLUMP
 ”

röda KRAV-märkta snaps från Sörtops gård. Juryns motivering löd: ”Skaparna av denna eleganta dryck har på ett innovativt sätt förädlat ett kärvt och outnyttjat bär fullt av nyttigheter till en dryck full av användningsområden. En otroligt vacker produkt som på ett elegant sätt förnyar vår brännvinsflora på ekologiskt vis”. Det är det ovanliga aroniabäret, fullproppat med antioxidanter och vitaminer,

kommer det egenproducerade ölet enbart att serveras på hotellet, medan försäljning till andra restauranger kan bli aktuellt framöver.

Aroniasnapsen en vinnare

Det är inte bara sörmländsk öl som smakar bra, i år kammade Solveig Sommarström och Gun Haglund hem första pris i Matverk Sörmland för sin

som ligger bakom snapsens unika karaktär, vilken av skaparna själva beskrivs som ”kärvt på ett trevligt sätt”.

– Aronia är ett bär som är lite på gång, det är lättodlat och nyttigt och den kärva smaken passar bra i sprit, säger Gun.

Snapsen kom till av en slump, det var egentligen likör Gun hade tänkt göra men hon glömde hälla i socker och spritsatsen glömdes bort i källaren, som



Malin Edman Brogarth med sonen Jacob

sedan visade sig bli en väldigt bra snaps istället. – Dels kan den drickas som vanlig snaps till sill eller vilt. Men den är också god att göra drinkar på eller dricka som en aperitif, säger Gun Haglund.

Entreprenören Malin Edman Brogarth från Gnesta är ännu en sörmländsk snapsentusiast. Redan som 23-åring tog hon över Gnesta bränneri som idag har fem spritprodukter på marknaden däribland ett urval av snapsar samt Edmans vodka. Malin Edman Brogarth vill uppmuntra svenskar att dricka starksprit på ett nytt sätt.

– Vi svenskar dricker ju inte premiumvodka som vi dricker vin. Sprit förknippas med etanolsmak och att dricka sig redlös på högtider.

– Vi tyckte det fattades produkter som var lätttryckna till mat. Våra snapsar är väldigt



Foto: Andreas Besterman



Solveig Sommarström från Malmköpings Nya Spritbolag

oljiga och runda, och kan ersätta ett glas vin till middagen, säger Malin Edman och förklarar att den svenska marknaden än så länge är liten och i sig en utmaning.

Samtidigt märker hon att inställningen till vodka långsamt håller på att förändras och att fler och fler får upp intresset för lokalproducerade produkter. Edmans vodka serveras på lyxiga krogar som Oaxen, Den Gyldene Freden och Stadshuskällaren i Stockholm.

Och snart lanserar Gnesta bränneri ett nytt spännande samarbete, avslöjar Malin som för tillfället är mammaledig. Vilken typ av produkt är än så länge hemligt.

Från svensk snaps till kändisvodka

Solveig Sommarström har varit involverad i det mesta av spritdrycksutvecklingen i Sörmland under de senaste 20 åren. Efter sin tid som kemist på Vin & Sprit mellan 1975 till 1995 började hon som konsult och produktutvecklare inom spritbranschen.

Foto: Rocco Gustafsson

Bland hennes kunder finns flera av Sörmlands spritproducenter. För Malmköpings Nya Spritbolag har Solveig varit med och skapat bland annat Aroniasnapsen tillsammans med Gun Haglund och succén Motörhead Vödka. Sångaren och legenden Lemmy i bandet Motörhead valde i ett blindtest Solveigs vodka framför flera andra premiumvodkor.

Gnesta bränneri, Ylva Binders Rhuby och Gastronomigruppen är några andra Sörmlänningar som hon samarbetar med.

Till julen 2011 lanserades Sörmlands äkta glögg och i dagarna släpps sex snapsar och sex shots under hennes eget varumärke Sommarström, ett projekt hon har gjort tillsammans med sin dotter. Hon inleder också ett nytt samarbete med Steve Angello och Avicii som båda har gått in som märkesägare och delägare till Kanonvodka i Åkers styckebruk.

– Det blir ett väldigt spännande projekt, spår Solveig. Jag jobbar främst i projekt där man föder små nya märken, där man gynnar hantverket och de fina traditioner vi har. Det som utmärker dryckesutvecklingen i Sörmland är hantverket och nyfikenheten.

Framöver tror Solveig att vi kommer få se mer av olika äppeldrycker, mer rabarber och mer av frukt och bär i sprit.

– Vi har en generation som är uppväxta på syntetiska smakämnen, och många vet inte hur blåbär smakar. Jag skulle verkligen önska att det var de ursprungliga smakerna som blir nästa trend. Vi har så mycket bär och frukt i Sörmland, så mycket som man inte tar rätt på, det och medicinalväxter kopplade till dryck är det kommer att bli stort, skrattar Solveig. Man vet aldrig, men jag brukar ha rätt.

Prisbelönt isvin från Blaxta vingård

Utanför Flen hittar vi Blaxta vingård som drivs av vinmakaren Göran Amnegård. Vingården producerar kvalitetsviner utifrån svenska förhållanden, klimat, jordmån och framställningsmetoder.

Dryga 80 procent av gårdens areal består av druvsorten Vidal som används för att framställa gårdens berömda isvin. Vidal Icewine har fått flera utmärkelser och Internationella priser. Vinet är fylligt och med typiska toner för isvin, bland annat aprikos, russin och honung.



Frusna druvor som ska bli isvin från Blaxta

Blaxta vingård är den första kommersiella svenska vingård där endast svenskodlade druvor används. Odlingen är ekologisk och förutom vanliga vinodlingar har Blaxta vingård även ett utbud av frukt- och bärviner, däribland ett isvin av nypon och ett av äkeröpplen.

Blaxta vingård är numera omnämnd i White Guide och erbjuder konferensmöjligheter och övernattningsrestaurang och vinkällare med avsmakningsmeny eller vinprovning.

Körklart det nya svarta

Det är inte bara styrkedroppar som gör Sörmland till ett dryckeslän att räkna med. Alkohol fria alternativ efterfrågas allt mer och stod för den största ökningen försäljningsmässigt på Systembolaget i fjol, med nästan tio procent. Äppelmust är den stora vinnaren i sammanhanget. Något som gläder mustmakaren Magnus Svensson på Gastronomigruppen. Han arbetar flitigt för att få in äppelmust på krogarna, som ett minst lika värdigt dryckesalternativ som vin. Magnus Svensson menar att ”körbara” drycker, som han väljer att kalla det, kommer mer och mer.

– Många vill leva mer hälsosamt, och kanske tränar

mycket. Andra vill kunna hämta sina barn på träningen efter en middag, och då måste det finnas fler körbara alternativ, säger han.

– Sörmland är ett fantastiskt äppellän och sitter på en bit av Sverige som är helt unik, här finns havsnära klimat, insjöklimat och inlands-klimat. Smakerna på äpplena varierar enormt, förklarar han entusiastiskt.

Gastronomigruppen har drivit musttillverkning sen 2008. Förra året producerade de mer än 150 000 flaskor och levererar idag till stjärnkrogar som Gondolen, Rolfs kök och Fredsgatan 12. Must var tidigare en stor produkt men började fasa ut då sockerdrickan introducerades på 30-talet. Under de senare åren har den åter fått ett uppsving. Några äppelodlingar finns dock inte i Sörmland, äpplena plockas istället i olika slottsträdgårdar runt om i länet.

I slutet av juni slår Magnus Svensson upp portarna till Garaget i Sparreholm, där blir det kaféverk-samhet och butik med äpplen i fokus. Tanken är att även komma igång med äppelmustprovningar så småningom.



Svårt att nå lokala handlare

Hans Naess på Finesserna i Flen är benägen att hålla med om att trenden med alkoholfria drycker fullkomligt exploderat.

– Det är otroligt hett med alkoholfria drycker, utbudet ökar lavinartat, både av rena juicer och enkla drycker men också mer avancerade alkoholfria drycker. Det sker jättemycket och restauranger idag kan erbjuda spännande dryckespaket med alkoholfritt, säger Hans Naess.

Hans egen produktion av nektar, juice och must är småskalig och ekologiskt. Det mesta säljs i butiker och på restauranger i Stockholm, där intresset för dessa drycker är störst.

– Det gäller att handlarna i de mindre städerna får upp ögonen för produkterna och tar in det i sortimentet, men det är väl en del av den sörmländska kulturen att det är svårt att bli profet i sin egen hembygd.

Som det ser ut idag så är efterfrågan ändå så stor att råvarorna inte räcker till.

– Vår rabarbernektar efterfrågas hela tiden – ända uppe i Luleå! Vi skulle kunna producera hur mycket som helst. Det finns en jättepotalential men vi har brist på råvaran, förklarar Hans Naess.

Sommarens nya satsning är jordgubbsnektar, en dryck som Hans Naess beskriver som ”oanständigt god.”

SVERIGES GODASTE JUICER

En rabarbernektar från Sörmland, en lingonnektar från Jämtland och fyra olika äppelmust-grupper. Det är Sveriges godaste fruktdrycker, enligt Di Weekends Per Styregård. Dryckerna i tabellen går att hitta i butiker, på restauranger och ibland på Systembolaget (i pris utsort). Båda sätten att ta reda på var den must du är sugen på finns, är att söka info

PROVANT 2012	NEKTAR
Finesserna/Hans Naess, Sörmland Ran tillg. då av rabarber. Smak av syltade rabarber. Båge äppelkärna halvtara. In stema.	Rabarbernektar, duft av rabarber och citrus.
Jämtlands Vingård/Östergård Öst, Jämtland Hälften mycket karaktäristiskt äppel och smak. Övriga är lite, lite frukt, lite fruktig.	Lingonnektar
Gastronomigruppen, Sörmland Ela. Ren, hög halt av söta äpplen. Mycket fruktig, men lite äppel.	Äppelmust Kin 2011, Sjötorps Sjötorp, Hårneshög
Gastronomigruppen, Sörmland Ela. Smak är lite äppel och lite honung. Övriga, mjukt äppel, men lite äppel.	Äppelmust Granvinsten 2010, Vinterbranten, Rada by
Gastronomigruppen, Sörmland Ela. Smak är lite äppel och lite honung. Övriga, mjukt äppel, men lite äppel.	Äppelmust Granvinsten 2011, Vinterbranten, Rada by
Gastronomigruppen, Sörmland Ela. Smak är lite äppel och lite honung. Övriga, mjukt äppel, men lite äppel.	Äppelmust Signe Tillbå 2011, Nordens Sjötorp, Hårneshög
Kalle Sals, Kalle, Nordland	Små äppel

”

**SVERIGES
GODASTE JUICER
KOMMER FRÅN
SÖRMLAND**

”

En sörmländsk vinnare i Dagens Industris test av sveriges godaste juicer, #26, 2012

: 80 :

Miljösmarta upplevelser i Eskilstuna

I Eskilstuna är det alltid nära till miljösmarta upplevelser och på Eskilstuna turistbyrå hjälper vi dig att hitta just dina favoriter. Använd Eskilstuna.nu som inspiration och ge dig sedan ut på upptäcktsfärd bland smaker, dofter och nya intryck. Stanna gärna över natten, citynära hotell eller en stuga i skogen – hela utbudet finns på Eskilstuna.nu.



Ekorummet • Ekologiskt boende i Gamla staden

Eskilstuna Ölkultur • Mikrobryggeri med pub



Solby Gård • Gårdsbutik med kärlek och kvalitet

Calles Kök • Upplevelser med god magkänsla



Eskilstuna.nu
för miljösmarta upplevelser

eskilstuna
marknadsföring



Eskilstuna Turistbyrå 016-710 70 00 Tullgatan 4, Eskilstuna

Åkers styckebruks egen dryckesdrottning Ylva Binders koncept är tydligt: kvinnor och sprit. Med rabarberlikören Rhuby, Rosa bandet-kampanjer och bartendertävlingen Pink your drink vill hon värva fler kvinnliga entreprenörer till en mansdominerad bransch.

HON BANAR VÄG för KVINNORNA

Text: Malin Forsberg Foto: Rocco Gustafsson

Efter 25 år i spritbranschen, med uppdragsgivare som Bacardi, Bombay Sapphire, Martini, Glenfiddich och Absolut, för att bara nämna några, beslöt sig Ylva Binder för att lämna Storbritannien och återvända hem till sina rötter i Åkers styckebruk. Redan som liten närde hon ett intresse för smaksättning av drycker, och brukade hjälpa sin pappa att krydda snaps. När nyheten om att Gripsholms destilleri dragit igång i hemtrakterna tändes genast en gnista i Ylva, hon ville hem och skapa något nytt. Sagt och gjort. Efter att hennes dåvarande arbetsgivare gett henne sparken när hon var gravid i femte månaden med tvillingar, ledde omständigheterna till att Ylva återvände hem.

– Det var en tuff tid, säger hon om åren som följde då hon som nybliven tvillingmamma startade upp en ny verksamhet i Sverige, och samtidigt låg i rättstvist med företaget som gett henne sparken.

2011 lanserade hon den sörmländska rabarberlikören Rhuby på marknaden, och idag finns produkten, som är unik i sitt slag, på 70 procent av alla systembolag.

– Försäljningen gick så otroligt bra under förra våren och sommaren att fler och fler butiker runtom i Sverige tog in den. Det är en så ovanlig produkt, det är den enda svenska rabarberlikören som finns, säger hon.

Den sörmländska likören, som är hundra procent naturlig, serveras på flertalet internationella barer, inte minst på Dead Rabbit i New York, som nyligen utsågs till världens bästa cocktailbar.

Ylva jobbar endast med lokala producenter, vodka från destilleriet i Åkers styckebruk, vatten från Storskogens Källa och sörmländska rabarberodlingar. Hon har precis planterat en egen

odling i Fogdö och i nya järnvägshuset som agerar kontor kommer hon framöver även buteljera flaskor. Utöver att driva sitt likörföretag arbetar Ylva



En
smak

AV

Sommaren

- RHUBY SPLASH
- EN SKVÄTT SODA
- RHUBYLIKÖR (CA 6 CL)
- GARNERING

Gör så här:

- FYLL GLASET MED KROSSAD IS (ALTERNATIVT SKAKA LIKÖREN MED IS)
- FYLL UPP MED RHUBYLIKÖR
- TOPPA MED SODA
- GARNERA MED VALFRIA SOMMARBÄR

Binder hårt för att skapa bättre villkor för kvinnor i spritbranschen, bland annat genom att samarbeta med kvinnliga mentorer, så kallade guardianships – allt från internationella erkända spritentusiaster som Ann Tuennerman till advokater som kan gå in och arbeta pro bono när rättsliga tvister uppstår.

– Kvinnor blir ofta behandlade som servitriser i den här branschen, jag har jobbat i den i 25 år och vet att det är tuffa naglar som gäller, säger hon.

Hon menar att det är viktigt att det finns ett nätverk av kvinnor i branschen och att de tillsammans kan hjälpas åt att lyfta fram varandra, exempelvis vill hon se fler kvinnliga bartenders i Sverige. I fjol anordnade Ylva Binder cocktailtävlingen Pink your

drink – ett sätt att låta kvinnliga bartendrar ta plats i strålkastarljuset. Själv har hon aldrig stått bakom baren.

– Men jag har druckit många cocktails, försäkrar hon.

Tävlingen hålls i Stockholm såväl som i London och New York i oktober då Rosa bandet-kampanjen pågår. Under samma månad uppmuntrar Rhuby foundation också baren runtom i världen att på olika sätt samarbeta med Pink ribbon-rörelsen genom att skapa en särskild rosa drink och låta delar av intäkterna gå till bröstcancerforskning.





NÄRMARE MAT

i sörmländska skolor

Text: **Anna-Britta Ståhl** Foto: **Rocco Gustafsson, Sara Fältskog Eldros**

Många små matverkare skyr krånglet kring kommunala upphandlingar och drar sig för att lägga anbud. Men viljan finns och när Trosa, Nyköping, Oxelösund och Gnesta bjöd in närproducenter till ett möte i Nyköping i april kom åttio personer.

– Nu vet vi att det finns lokala producenter av bland annat nötkött, ägg, vilt, olika sädeslag, struts, grönsaker och rotfrukter, berättar Kerstin Tibbling, kost- och städchef i Trosa.

Tillsammans med sina kollegor i Oxelösund, Nynäshamn och Gnesta skriver hon just nu anbudshandlingar så att även små aktörer ska kunna ge sig in i anbudskarouselen. Om de fyra kommunerna till exempel vill köpa en viss råvara kan det handla om så stora volymer att ingen av de små aktörerna kan vara med. En tanke är att öppna för att de ska kunna rikta sig enbart till en kommun, förklarar Kerstin Tibbling.

– Frågan är komplex, men superspännande. Vi måste våga förändra förfarandet om vi ska gå framåt och få ett mer hållbart sätt att tänka kring mat. Intresset för det lokala har exploderat och det finns en stor vilja hos många att jobba för mer lokal mat i dag.

– Men vi som kommun kan inte lösa allt. Leverantörerna måste själva fundera över hur de till exempel ska ordna transporterna. Det viktiga för oss är att maten har den kvalitet vi frågar efter när det gäller bland annat näringsinnehåll, miljö och djurskydd.

De fyra kostcheferna sjesätter snart en kortare utbildning för små producenter som vill lära sig konsten att lägga ett anbud. En representant från LRF finns på plats liksom en konsult som stöttat små lokala aktörer i Östergötland. Tanken är att knyta kontakter och få tips på hur man gjort på andra orter.

– Det känns kanon att kunna bjuda in närproducenter till genomgången av anbudsförandet. Upphandlingen sker i början av september och då hoppas jag att många av dem ska våga vara med, säger Kerstin Tibbling.

Den hyllade måltidschefen Lars Ekström i Strängnäs, nominerad till Årets Måltidschef 2014 av White Guide, är känd för att fokusera på allt som påverkar matgästens upplevelse av måltiden. Hans drömscenario är att de lokala matproducenterna ska bilda kooperativ och själva marknadsföra sina råvaror till kommunen.



– I dag domineras marknaden av två stora grossister, men om vi ska få ett öppet och levande landskap så måste den offentliga sektorn dra sitt strå till stacken och servera mer lokalt producerad mat.

Maten utgör endast arton procent av måltidsupplevelsen, resten bestäms av gästernas önskemål, miljön i matsalen, samvaron runt maten och den lokala matkulturen. Och här återstår en hel del att göra, påpekar han.

– Måltiden är också ett verktyg för god pedagogik och för god vård och det kan vi göra mer av. Pedagoger och kockar kan samverka för att lyfta Strängnäs till nationell nivå.

Till vänster Lars Ekström, måltidschef Strängnäs kommun.
Nedan Kerstin Tibbling, kost- och städchef Trosa kommun.



Lars Ekström, som är kock i grunden, ser sig som sina medarbetares förlängda arm och brinner för att den offentliga måltiden ska tilltala både gästernas smaklökar och ögon. Formeln för god mat är utbildade kockar som lagar maten på plats och berättar om olika råvaror, till exempel varifrån de kommer. Han hoppas att länets rektorer ska inse matens attraktionsvärde när föräldrarna ska välja skola och satsa mer på miljön i matsalen.

– Rektorer lägger mer pengar på mat än på skolmaterial. Vi borde fundera mer över hur maten presenteras. Att som nu servera den i kantiner bidrar inte till någon särskilt trevlig måltidsupplevelse.



UPPDRAG: VÄSSA SKOLMATEN

Text: Anna-Britta Ståhl Foto: Rocco Gustafsson

2014 är skolmatens år i Matlandet Sverige och Fredrik Jonsson, kökschef på Skiftingehus i Eskilstuna vässar ständigt sina verktyg för att ge barnen rika måltidsupplevelser.

Skolmaten i på Skiftingehus har genomgått en ansiktslyftning de senaste tre åren. Bakom förändringen står Fredrik Jonsson som kammade hem en andraplats i White Guides ranking av Årets Skolkock 2014. Skolrestaurangen han förestår hamnade på en sjundeplats på listan över landets bästa skolrestauranger.

Fredrik Jonsson inledde sin tjänst med att slänga ut alla hel- och halvfabrikat och började trilla egna köttbullar, steka pannkakor, tillaga färsk fisk utifrån säsong och göra buljong av ugnrostade ben. Barnen var lyckliga över att äntligen få något nytt, men året därpå började de knorra och ville ha färdiggjorda pizzor och Mamma Scans köttbullar igen.

– Jag tror att det berodde på att alla rätter som försvann innehöll konstgjorda smakförstärkare och att deras smaklökar vant sig vid det. I dag accepterar barnen de naturliga smakerna och är nöjda med dem.

Fredrik utarbetar menyerna i samspråk med eleverna och vill de ha kebaltallrik så troller han fram en egen variant av kokt, skivat nötkött och klyftpotatis. Till favoriten Marco Polo använder han högre istället för den betydligt dyrare oxfilén som ingår i receptet. Och varje eftermiddag sprider sig doften av nybakat bröd över skolan.

– När vi började servera färsk fisk minskade svinnet. Jag experimenterar mycket med egna paneringar och mixar till exempel solrosfrön, havregryn och chili för att få fram nya smaker.

Fredrik Jonsson delade också in skolmatsalen i olika zoner och anvisade alla årskurser en egen plats. Allt för att eleverna skulle slippa irra runt med sina brickor och leta efter någonstans att sitta.

– Många upplever det som en stor trygghet att ha en fast plats. Det har också bidragit till en lugnare miljö i matsalen.

I dag är alla stolta över maten och Fredrik Jonsson är beredd på att ta nästa steg och göra något åt miljön i skolmatsalen. I ryggen har han White Guide som hyllar maten, men konstaterar att ”det känns som att sitta och äta i en gymnastiksal”. Framför sig ser Fredrik

”
I DAG
ACCEPTERAR
BARNEN DE
naturliga
smakerna
OCH ÄR NÖJDA
MED DEM
”



ett öppnare kök så att barnen kan se när han och hans fem medarbetare tillreder maten.

– Jag vill ge dem en måltidsupplevelse som inte bara fokuserar på tallriken utan på miljön runt maten. Om man får en bra restaurang så kan den utnyttjas resten av dagen av till exempel ett elevdrivet café.

– När jag åt julbord på Oaxen i Stockholm hade de lagt olika sorters sill i en båt fylld med is. Den sortens lösningar skulle ge eleverna en extra dimension till matupplevelsen istället för att de som nu ska plocka upp maten ur en kantin.

Fredrik har starkt stöd av rektor Beatrice Karjel som ser måltiderna som en pedagogisk möjlighet. I höst startar skolan en särskild matprofil för elever som vill lära sig mer om mat. I planen ingår bland annat besök hos en kycklinguppfödare och hemma hos Fredrik som har höns för husbehov.

– Gensvaret från eleverna har varit jättestort. Vi trodde att ämnet skulle intressera ett tiotal, men drygt tjugo elever anmälde sig direkt.

På hans önskelista står även en kostchef som håller i trådarna centralt. I dag organiserar elva kökschefer maten utifrån sina egna värderingar och mål.

– Jag har visserligen ganska fria händer, men vi borde ha en måltidschef som kan driva våra krav centralt. Att kökscheferna själva bestämmer allt gagnar inte kommunen på sikt. Om någon av oss slutar så tar han eller hon med sig all kunskap om råvaror och producenter och ersättaren får börja om på nytt.



MINDRE KÖTT

gör skolköken ekologiskt hållbara

Text: Maria Lagerkvist Foto: Andreas Besterman

Vi lever i en värld då största delen av vår odling blir till djurfoder – därför måste vi se över vår konsumtion av kött och utöka det vegetabiliska på vår tallrik. Det menar Erik Måneld som idag befinner sig i Mariefred för att inspirera representanter från offentliga och kommunala kök till att laga mat på hållbart vis.

Att vi borde minska vår köttkonsumtion är ett påstående som väcker många starka reaktioner. Men för Erik Måneld, kock, föreläsare och entreprenör, är det fakta som vi inte kan bortse från. Erik anordnar kurser och utbildningar för offentliga och kommunala kök i hur de kan arbeta mer hållbart och laga vegetarisk mat. Nu har han landat i Mariefred för att inspirera deltagare från Eskilstuna, Södertälje och Strängnäs.

Vilka problem finns i de offentliga och kommunala köken?

– Det finns många möjligheter. När det görs stora inköp kan du påverka mycket i dina val. Ett problem är att vi inte lägger så mycket pengar på det här, det är snarare en fråga om personliga initiativ och engagemang.

En av deltagarna är kökschefen Helena Widerberg från Södertäljes kommun. Hon berättar att de tagit emot en rad utmärkelser för den goda och hållbara skolmaten, exempelvis Årets Skolmatkommun från White Guide.

– Vi arbetar hållbart med mindre kött, mer grönsaker och minskat svinn. Jag är här idag för att lära mig mer om hur man kan informera och förmedla kunskapen vidare till fler.

Helena menar att det inte behöver vara dyrare att arbeta med närodlade råvaror.

– Vi gör maten från grunden och ser till att ta tillvara på den, vi slänger aldrig något i onödan utan omvandlar det. I jämförelse med andra ligger vi lågt på antalet kronor per portion.



Helena Widerberg, kökschef på Hölöskolan.

Precis som Helena tror Erik på att göra det vegetabiliska mer spännande.

– Jag vill servera god och attraktiv mat med mer vegetabiliska delar. Idag är den största delen av vår produktion spannmål till djurfoder och det tär på vårt klimat – det är inte hållbart, säger Erik.

EN SKOLA I VÄRLDSKLASS

Text: Maria Lagerkvist Foto: Rocco Gustafsson

När andra restaurangskolor tappar elever har restaurangskolan på Nyköping Strand Utbildningscentrum lyckats behålla sin popularitet och det stora antalet ansökningar. Dessutom kommer flera av de senaste årens deltagare i kocklandslaget härifrån. Skolan fick så sent som 2013 kvalitetsutmärkelsen Bättre skola av Institutet för kvalitetsutveckling (SIQ). Yrkeslärarna Helen Åman och Emil Karlsson berättar om hemligheten bakom framgångarna.

Med ett flertal utmärkelser står restaurangskolan vid Nyköping Strand Utbildningscentrum ut i mängden. Den höga andelen ansökningar vittnar om skolans status och popularitet, något som också visar sig bland de examinerade eleverna som inte bara stannar kvar i branschen utan också når stora framgångar. Skolans anseende gör att bra pedagoger på några av landets bästa och mest värenommerade restauranger vill samarbeta med restaurangskolan i Nyköping.

Yrkesläraren Emil Karlsson är övertygad om att framgångarna beror just på skolans nära kontakter med arbetslivet.

– Vi har fördelen att ha många bra samarbetspartners i branschen. Vi har bra restauranger i Nyköping, Stockholm och även utomlands som tar emot våra elever för praktik och även lite mentorskap. Det gör att eleverna växer ännu mer och får chans att testa sina kunskaper i verkliga situationer.

Helena Åman, yrkeslärare på skolan, håller med om att det är kontakten med branschen som är avgörande.

– Många av oss yrkeslärare är också egna företagare och fortfarande aktiva i branschen. Det gör att vi har mycket kontakter lite överallt.



Eleverna Johan Lundgren och Josefine Miller

Eleverna Johan Lundgren och Josefine Miller säger att lärarna visar stort engagemang.

– Alla lärare bryr sig väldigt mycket, de vill verkligen att vi ska lyckas, berättar Johan.

– Man märker snabbt om en lärare är intresserad av oss elever eller inte, menar Josefine.

Att engagemanget och intresset finns hos Helen och Emil är tydligt.

– Vi har stort förtroende från skolledningen att arbeta fritt i våra kurser och det ger oss och våra elever större motivation och engagemang. Vi känner alla våra elever och kan namnen på alla, det gör att vi kan anpassa oss efter deras förutsättningar ännu mer, säger Helen.

– Jag tror att vi lärare förmedlar en stor glädje för matlagning och service, och det är just glädjen inför mat som gör att man blir duktig inom yrket, berättar Emil.

För Johan och Josefine dröjer det fortfarande ett tag innan de lämnar skolan. Då vill de hitta ett arbete och eventuellt vidareutbilda sig. Men drömmen om att bli egen företagare finns också där.

– Jag vill starta eget så småningom, men vi får se inom vad, säger Josefine.

Bland skolans tidigare elever finns Erik Seger på restaurang Proviant och Lindor Wink på restaurang Mattias Dahlgren. Båda har bakgrund i Junior-kocklandslaget.

Även Staffan Naess, köksmästare på Matbaren Grand Hotel, samt Jack Meier på Café Anglais, En 2-stjärnig Michelinrestaurang i London, återfinns bland elever som skolats i Sörmlands mest framgångsrika restaurangskola.

FRAMTIDENS *ekokockar*

Text: Maria Lagerkvist

Foto: Rocco Gustafsson

Här, i ett skolkök på Restaurangskolan i Strängnäs, hittar vi några av framtidens ekohjältar. Det är Unga Ekokockar som landat i Sörmland för regionfinal i tävlingen som utmanar restaurangelever att tillaga mat med ekologiska råvaror. Vi har besökt tävlingen som vill förändra restaurangbranschen.

»



»

– *Var finns köttet någonstans?*

– *Uppläggningstallrikar, var står de?*

Frågorna är många när arrangören Erik Måneld förbereder de unga kockarna som står inför sin största utmaning hittills. Vi befinner oss på Restaurangskolan i Strängnäs och en av de fem regionfinalerna i årets upplaga av Unga Ekokockar – framtidens matlagare. I rummet har sex stycken lag, med tre deltagare i varje, samlats för att tävla om en biljett till riksfinalen i Sveriges största ekologiska kocktävling för ungdomar som går andra året på gymnasial restaurangskola. Spänningen är påtaglig och någonstans hörs någon sucka.

– Jag har aldrig varit så här nervös i hela mitt liv!

Unga Ekokockar är en nationell tävling som för fjärde året i rad turnerar land och rike runt för att hitta det lag som på bästa sätt tillagar och presenterar en förrätt, varmrätt och efterrätt lagad utifrån en förutbestämd ekologisk varukorg. Deltagarna skickar in och motiverar sina bidrag och de bästa går till regionfinal. Vinnarna går vidare till riksfinalen i september och tävlar inför 40 000 åskådare. Syftet med tävlingen är att ge framtidens yrkeskockar kunskap och inspiration till att göra medvetna val för en hållbar värld.

– Vi vill visa eleverna att det är möjligt att arbeta ekologiskt, så när de kommer ut och arbetar på restauranger, som kanske inte alltid prioriterar de här frågorna, kan de ändå känna att det inte är omöjligt, berättar Erik.

En vinst i regionfinalen kan leda vidare till andra framgångar. Erik Seger från Trosa var en del i det vinnande laget från Nyköping i regionfinalen 2011 och kom på andra plats i riksfinalen. Idag har han inte bara tagit en plats i kocklandslaget utan även vunnit guld i nordiska mästerskapet för unga kockar.



Cecilia Andersson och Emilia Magnusson från Nyköping

Även i år är det stor chans att vinnaren av riksfinalen är något av lagen som tävlar i Strängnäs.

– Ofta har det varit vinnarna i den här regionen som tar hem hela tävlingen. Vi har många skolor i regionen och många som bor här, därför får vi många bra bidrag. I år har vi fått dela upp regionfinalen under två dagar, berättar Erik.

Några som väntar på sin tur att ta plats i köket är Josefine Jansson, Isabelle Östling och Nathalie Ringkvist från Rinnangymnasiet i Eskilstuna. Efter veckor av förberedelser ska de tillaga rödbets- och linsoppa med palsternacksplättar, fläskkotlett med rotsakssallad och jordärtskockspuré samt efterrätten brownies med hasselnötsströssel, fikonmarmelad och citronglass. Att laga ekologiskt är inget som är nytt för den här trion.

– Vårt skolkök består bara av ekologiska varor, det är nästan inget som inte är KRAV-märkt, berättar Nathalie.

” VÅRT SKOLKÖK består bara av ekologiska varor ”



Det är hård konkurrens bland lagen.

Hur sticker ni ut från de andra?

– Vi är bara tjejer i vårt lag, säger Isabelle.

– Och vi samarbetar bra, tillägger Josefine.

Genusfrågan genomsyrar hela tävlingen och Erik berättar att deltagarna är ungefär hälften killar och hälften tjejer. I år är det dessutom fler tjejer än killar som gått till final.

– Vi vill ändra attityden i restaurangbranschen som är väldigt traditionsbunden. Bara några år efter att eleverna går ut skolan är endast 2-3 procent av tjejerna kvar i restaurangvärlden – det har med branschens attityd att göra.

Erik menar att anledningen är att branschen är väldigt traditionsbunden.

– De som är positiva till ekologisk mat har blivit fler och många nya kockar i branschen är väldigt miljömedvetna. De blir en blåslampa för andra. Det är ju de unga som ska fortsätta driva restaurangsverige vidare, inte vi gamla rävar.

Varför tror du att tävlingen blivit populär i hela landet?

– Jag tror det är för att vi har hållbarhetsfrågan, många skolor ser det här som ett verktyg att få in det i undervisningen. Unga vill veta vad de kan göra i stället för att fokusera på de stora miljöhoten. Det andra skälet tror jag är att det är en tävling som sätter eleven i fokus. Vi är här för att eleven ska få en bra bas för sitt framtida yrke.

Erik lever som han lär – förutom att hela tävlings-ekipaget reser med tåg och bor på hotell med hållbarhetsprofil består jurymedlemmarna av lika delar av kvinnor och män. För att variera åldern har de också »

>>

med representanter från Juniorcocklandslaget. Ulrika Brydning är juryordförande och en av tävlingens eldsjälarna som varit med sedan den blev nationell för fyra år sedan. Ulrika är van vid tävlingsmomentet, bland annat som lagledare i Team Milko som tävlat i World Cup och Mat-OS men också som deltagare i Kockarnas Kamp på tv4.

För oss berättar Ulrika att tävlingen är viktig för ungdomarna på flera sätt, bland annat för att skapa sig ett kontaktnät.

– Vinnarna i regionfinalerna får göra en resa till Almedalen för att laga mingelmaten till några av de största evenemangena och även besöka gårdar och bönder. Resan gör att de lär känna varandra och att de får vänner för livet. Restaurang-Sverige är inte särskilt stort så de kommer garanterat att stöta på varandra i framtiden.

Erik Måneld synar laget från Nyköping.



Vad kommer ni i juryn att titta efter i er bedömning?

– Vi kommer att ha en jury som går i köket och ser hur de arbetar, hur de tar tillvara på råvaror och hur de hanterar svinn. I smakjuryn tittar vi på kompositionen på tallriken, om det är en fullvärdig måltid. Självklart ska det smaka gott också.

Innan Ulrika går vidare till de tävlande frågar vi henne hur hon som tidigare jämtlänning ser på Sörmland som matregion. Svaret kommer snabbt.

– Eftersom jag har bott uppe i Jämtland är ju jag lite av en patriot, men jag måste säga att Sörmland är absolut lika stark som region! Här är man stolt över sina råvaror och jobbar tillsammans för att lyfta länet – det är på det sättet man når ut.

Mat är mat

Att laga ekologisk mat är inget som skrämmer laget från Nyköping Strand Utbildningscentrum.

– Det är lättare att laga ekologisk mat – den blir ju godare då, säger Cecilia Andersson som tillsammans med Mattias Björnbakk och Emilia Magnusson deltar som sista lag ut.

Ert bidrag har temat ”Mat är mat”.

Vad betyder det?

– Vi vill laga rejäl men elegant mat som man blir mätt av. Det är inte vår stil att laga så små rätter som möjligt till höga priser – därför har vi valt att använda oss av de billigare råvarorna på ett kreativt sätt, säger Emilia.

Efter att vi pratat med laget är det deras tur att ta plats i köket. Erik står i mitten av rummet med flera tidtagarur hängandes runt halsen. Med sju minuters mellanrum skickar han in lag efter lag i köket under applåder från övriga deltagare och handledare. Snart är det full aktivitet i köket – tävlingen är igång.

> Efter vårt besök på regionfinalen stod det klart att laget från Stockholms Internationella Restaurangskola gick vidare till riksfinal den 4-7 september 2014.



NU ÄR DET SJUKT GALET!

Text: Rocco Gustafsson Foto: Andreas Besterman

Båsbo ägg i Julita är kända för sin stora ekologiska äggproduktion, och alla ägg – cirka 200 ton om året, 7 000 per dag, som de över 10 000 hönorna producerar, säljs omgående.

– Under det senaste året har trycket ökat. Under våren så har vi varit tvungna att säga upp kunder, berättar Ulla Born som tillsammans med sin man Lars-Erik och de fyra anställda sköter hönorna och anläggningen.

– Alla bara skriker efter eko-ägg, det är helt galet. Vi skulle kunna sälja dubbelt så mycket. Stora kunder som Martin-Servera och flera butiker i Örebro får stå tillbaka för att sörmlänningarna ska få sina ekologiska KRAV-märkta ägg, säger Ulla.

Hönsen går fritt och är utomhus minst tolv timmar per dag. De ska ha minst fyra kvadratmeter var att röra sig på. Fodret är bara ekologiskt, inga syntetiska tillsatser, konstgödsel eller bekämpningsmedel. Hönsen får också grovfoder som morötter och hö-ensilage.

När hönornas produktiva tid är över så skickas de till slakt i Håkanstorp i Vara. Ett företag i Stockholm köper sedan upp dem och gör buljong på dem, men också fårs, korv och hundmat. Allt är självklart ekologiskt.

– Tidigare skickades hönorna till Tyskland. Det sades att man gjorde barnmat på dem, men jag har aldrig sett någon barnmat med höns. Kyckling finns det. Någonstans i kedjan blev kanske hönorna kycklingar, säger Ulla.

När vi är på besök så är de flesta hönorna utomhus. De två snygga tupparna Bröderna brothers

håller ett vakande öga på oss när vi smyger in i hagen. Hönorna ser glada ut där de går och sprätter och kacklar. Rasen är en Highland silver, som är en väldigt lugn höna.

På frågan om de inte tänker bygga ut verksamheten så förklarar Ulla att det inte är så enkelt.

– Vi är en KRAV-gård, och med det följer då en rad krav på oss som producenter. Sedan vi började med detta har kraven ökat. Tidigare hade vi en självförsörjningsgrad på 25 procent, nu ökar vi den till 50 procent. Och kraven kommer öka ännu mer. De vill att man ska odla sitt foder så nära gården som möjligt. Och det vi behöver för att kunna utöka, det är mer mark nära vår gård. Det är inte det enklaste. Jag vill hålla på med hönsen, äggen och leverera ut till butik, det är det jag vill jobba med. När vi startade så fanns ingen självförsörjningsgrad, det finns så mycket regler och det hindrar oss från att utvecklas.

Vi får en tur runt om i stallarna och i den nya packhallen. Man imponeras av den stora anläggningen. Ulla skrattar:

– Vi är en liten gård. Du skulle se de stora drakarna. Jag och gubben är snart 60 år. Vi hänger med ett tag till, men vi får förlita oss på att barnen vill ta över verksamheten. Vi kan ju alltid finnas med i bakgrunden, säger Ulla. Hönorna värper alla dagar, även på julafton. De tar aldrig semester.

Båsbo Ägg, JULITA
Tel: 0150-930 97, 070-636 35 03, 070-22 00 007
E-post: basboagg@hotmail.com | ekoagg.se

I HUVUDET PÅ ERIC SEGER

Text: Åsa Swanberg Foto: Lars Jansson

Håll ögonen på Eric Seger – sörmlandssonen som gör spikrak kockkarriär i Stockholm och är en av åtta medlemmar i Svenska Juniorkocklandslaget!

Hej Eric, vem är du?

– Jag är uppvuxen i Sörmland men bor nu i Stockholm och jobbar som kock på krogen Proviand på Sturegatan i Stockholm. Jag är också medlem i Svenska Juniorkocklandslaget.

Hur hamnade du i kockyrket?

– När jag var liten sa jag alltid att jag skulle bli antingen hockeyproffs eller kock. Så småningom förstod jag att det kanske skulle bli lite svårt att bli hockeyproffs, så jag gick över till plan B! Jag började gymnasiet, Hotell- och restaurangprogrammet på Nyköping Strands Utbildningscentrum, blev inspirerad och fick mersmak. Sen har det rullat på, och det har bara känts naturligt. Det är kock jag ska vara.

Du är bara 21 år gammal men har redan hunnit med att vinna regionfinalen i Unga Ekokockar i Strängnäs 2011 och komma två i riksfinalen, vinna titlar som Hottest chef 2012 och Nordisk juniormästare 2014, du jobbar på en medveten krog och är med i Juniorkocklandslaget. Vad driver dig?

– Framförallt att jag får jobba med det jag tycker är det roligaste som finns. Men tävlingar driver mig också framåt, det är alltid kul att vinna och jag sätter upp nya mål hela tiden. Men även förluster driver en framåt – misslyckas man en gång så kämpar man hårdare för att vinna nästa gång! Just nu är det VM med landslaget i november 2014 som är den största moroten.

Jobbar du ekologiskt?

– Jag jobbar en del med ekologiska produkter till vardags men på vår restaurang har vi mer fokus på svenska råvaror, att råvarorna har ett bra ursprung, är schysst odlade och att jobba i säsong. Ofta får man det ekologiska på köpet då. Att jobba i säsong känns som en självklarhet. Det är helt logiskt för mig att man äter det som finns nu, det är ju både godast smartast för naturen och miljön.

Hur tänker du kring ekologisk odling och djuruppfödning?

– Alla initiativ som gynnar miljön är bra. Oftast är både grönsaker, frukt och kött mer smakrika när de är ekologiska, så det finns egentligen alla anledningar att använda ekologiska, närproducerade, svenska varor.

Hur tror du att din uppväxt i Sörmland har påverkat din syn på mat, råvaror och natur?

– Jag märker ibland att den har påverkat mig en hel del. Det känns kul, saker som jag aldrig trodde skulle hamna på tallriken när jag som liten sprang runt i skogen står jag ibland och faktiskt lägger upp på tallrikarna. Harsyra, rådjur – jag har växt upp bland dem, vet var de bor, hur de växer och allt det där. Det blir en extra känslomässig närhet till råvarorna.

Vad tycker du om det sörmländska skafferiets styrkor och svagheter?

– Sörmlands skafferier är ganska komplett. Vi har det mesta; fiskevatten, vilt, bra skogar med mycket svamp, bär och andra växter. Vi har mycket ytor med åkrar och bra bönder. Jag skulle säga att där inte är så mycket svagheter.

Tycker du att du som kock har en viktig roll i att vårda Sveriges landskap och stödja svenska råvaror?

– Ja, det tycker jag verkligen! Vi kockar har ett stort ansvar att göra vad som är "rätt", köpa svenskt och gynna våra svenska producenter. Jag blir arg när jag tänker på till exempel hur mycket sparris det odlas och finns att tillgå i Sverige och man ändå hittar sparris från Peru när man går in i en butik! Det är oansvarigt enligt mig. Jag hoppas att även livsmedelskedjorna kunde förstå hur sjukt detta är och faktiskt strunta i att det ibland är billigare att skicka efter råvaror från andra sidan jorden!



Vilken är din roll i Juniorkocklandslaget?

– Jag har ansvar för desserterna, men vi är alla involverade i allt och försöker hjälpas åt så mycket som möjligt.

Juniorkocklandslagets mål är "att inspirera andra unga kockar och konditorer i Sverige samt sätta Sverige och svensk mat på både den nationella och den internationella kartan".

Vilket är ditt personliga mål?

– Det slutgiltiga målet är inte satt än. Jag vet vad jag vill göra om ett halvår – då vill jag ha vunnit VM och fortfarande jobba som kock eller konditor. Mitt mål är annars att hinna med så mycket som det bara går för att lära mig så mycket som möjligt.

Vem är din förebild?

– Det finns så väldigt många inspirerande människor, jag har svårt att utse någon som står högre i rang än de andra i mina ögon.

Vad gör du när du inte lagar mat?

– Då är jag gärna ute och äter god mat med vänner och har det trevligt. Jag försöker hålla igång och träna en del också för att kunna hålla mina "dåliga" matvanor, som jag älskar så mycket!

Vad vill du ha på tallriken när du fyller år?

– Det var ju nyss! Jag fick en god middag på Restaurang Somm i Göteborg, tillsammans med lagkamraterna. Nästa gång blir det kanske en gulasch, en sallad och ett gott nybakat bröd.

Vad gör du om 10 år?

– Jobbar fortfarande med mat, är kanske tillbaka i Stockholm efter några år utomlands. Jag hoppas att jag har vunnit både VM och OS och jobbar på ett ställe där jag trivs!

WARBRO KVARN

– en svärmorsdröm

*En rosa kvarn, idylliskt inbäddad vid en å mitt i Sörmland.
Här producerar man, som en av mycket få kvarnar i Sverige, urgamla
sädesslag som emmer, dinkel och nakenhavre.*

Text: Åsa Swanberg Foto: Malou Holm



Warbro Kvarn skördar årligen 200 ton spannmål, bland annat dinkel. Här syns trion som driver verksamheten tillsammans med Gisela Björklund: Maria Björklund, Kerstin Eriksson och Kerstin Björklund.

På Warbro Kvarn är Gisela Björklund inte bara den som drog igång alltihop, hon är också mor och svärmor till de drivande krafterna bakom verksamheten. En dag fick Gisela, som driver konferensverksamhet på gården, en fruktsallad av en bekant som visste att hon var intresserad av hälsosam mat. Salladen innehöll hel dinkel, köpt på Gotland.

”Jättenyttigt” sa fruktsalladens skapare. ”Hela dinkelkorn, det är jättestort i Tyskland!” Gisela, som har sina rötter i Tyskland, satte sig snabbt in i dinkelns nyttigheter och förstod att det här var något riktigt bra. Och så gick hennes hjärna igång. Hon ägde ju faktiskt redan en kvarn – Warbro kvarn hade ingått i köpet av fastigheten. Kvarnen, rosa och vacker och idylliskt belägen på landsbygden mellan Sköldinge och Flen, hade sedan 1700-talet varit traktens uppsamlingsplats för spannmål. Hit kom bönderna och lämnade sitt vete ända fram till 1960-talet, då storskaligt och mer effektivt jordbruk gjorde verksamheten olönsam. Allt i kvarnen stod kvar precis som den lämnats, med kvarnstenar, gamla bokföringsböcker och hela rasket.

Gisela har fyra söner och en dotter, och sönerna har alla hittat varsin fru som i sin tur funnit varandra. Söner, döttrar, svägerskor - alla tyckte de att det var en strålande idé att ta den gamla kvarnen i bruk och satsa på dinkel! De började förstås i liten skala.

– Första hösten skördade vi 20 ton dinkel, berättar Kerstin Björklund, VD på Warbro Kvarn och en av Giselas svärdöttrar. Numera skördar vi 400 ton kulturgrödor per år, och dessutom tillkommer råg och vete.

Det stora miljö- och matintresset och viljan att göra något extra av skörden fanns där redan från början, och har varit en förutsättning för att det skulle fungera. Att specialisera sig på gamla sädesslag som dinkel, emmer, nakenhavre och naket korn, var en självklarhet och en drivkraft i sig. På produktlistan står idag en hel rad produkter, alla av ekologiskt odlade och KRAV-godkända, ursprungliga spannmålssorter. Förutom dinkel i en hel rad olika former (hel, sikt, fullkorn, flingor, polerade kärnor med mera) finns där numera också nakenhavre, naket korn, emmer och Aniina-lantvete, enkorn samt vanligt vete och råg. Och så har alla tre svägerskor framställt och namngivit varsin produkt: Marias mumsiga fyrkornsmüsli, Kerstins knapriga fyrkornsmüsli och Mauds mättande fyrkornsgrot. Bland annat.

– De är så mycket nyttigare, de här äldre sädesslagen, säger Maria Björklund, som är mest kunnig inom mat och hälsa av de tre svägerskorna. Generellt sett är proteinhalten betydligt högre i dinkel. Proteinet innehåller åtta essentiella aminosyror, och glutenkvaliteten är annorlunda så till vida att gluten >>

»

består av en högre andel vattenlösliga proteiner, vilket gör dinkel mer lättsmält. Dessutom är energinnehållet betydligt högre i dinkel än i vete, och andelen nyttiga fettsyror är högre. Även innehållet av järn, koppar, magnesium och zink är avsevärt högre i dinkel.

Men allt detta hade ju inte spelat så stor roll om det inte dessutom hade smakat bättre. Mjölet får en fylligare arom, och smaken blir lite nötig. Självklart finns det både för- och nackdelar med en liten, hantverksmässig produktion som denna. Produktionen är tidskrävande, vilket gör slutprodukten lite dyrare. Men nyttan och smaken kompenserar. Säljer gör de till både butiker, restauranger och bagerier i hela Sverige.

DINKEL

Ett av de första sädeslag som började odlas av lantbrukare för 5 000 år sedan. Dinkeln har dock fått renässans på senare år, och används flitigt över hela Europa och USA. Dinkel har högre proteinhalt och en annorlunda aminosyresammansättning än vete, vilket ger den bra bakegenskaper. Dinkeln har dessutom en god, fyllig smak. På Warbro Kvarn odlas både den ursprungliga sorten ›Steiners roter Tiroler‹ och Gotlandsdinkel.

EMMER

Föregångaren till dinkel. Härstammar från en korsning mellan enkorn och gräset getöga och fanns redan för 10 000 år sedan. Vill man baka kan emmermjölet med fördel blandas med dinkelmjöl. Resultatet blir ett gott och saftigt bröd.

NAKENHAVRE

En relativt okänd gröda i Sverige, som härstammar från bergsområdena i Kina och Mongoliet. Skillnaden mellan nakenhavre och vanlig havre är bland annat att kärnornas skal släpper under tröskningen. Nakenhavre innehåller mer näring och energi än vanlig havre. Den har högkvalitativt protein och är rik på nyttiga fettsyror och vattenlösliga fibrer.

NAKET KORN

Odlades i Sverige redan under bronsåldern. Under 1700-talet utgjorde naket korn basfödan för många. Kornen skimrar i lila och innehåller välgörande beta-glukaner, antioxidanter och mineraler.



HALVLITER ÄLGGRÄS

Älggräs saft 0,5 l. Tillverkad av älggräsblommor från Malmköping. Bladen från älggräs har för sin väldoft skull använts redan på 300-talet f.kr. i Grekland; älgörten tillhörde också Kelternas heliga örter, har också använts för smaksättning av öl och mjöd. Inom folkmedicinen har älggräs använts som smärtstillande och febernedsättande medel.

► Besök gärna **Marinas Trädgård** i Malmköping. För mer info, **Marina Lönn**. Tel: **070-738 30 45** malmkopingsbyggotradgardab.se

Marmelad av Monika Naess

► gastronomigruppen.se



Glassigt!



Järnaglass är god och ekologisk. Hyllad av många som den kanske godaste glassen i Sverige. I Trosa hittar du en minst lika god glass hos **Bomans glassbar** nere i hamnen. Och i Flen finns jätten **GB-glass**, också den älskad av många.

jarnaglass.se
bomans.se
gb.se

GRÖNSKANDE GÅRDSBUTIK

Gör gärna en utflykt i sommar och besök gårdsbutiken **Vrena Grönt**. Här finns grönsaker, örter och plantor. Gårdsbutiken är öppen fredag 9-18, lördag 9-14 (Granne med **Vrena Vilt**).

► **Vrena Grönt AB, Lilla Stentorp 8, Vrena tel. 0155-915 56, mob. 070-647 00 05** vrenagrönt.se



MED HUMORN SOM VAPEN

För 7 år sen satte Magnus Åberg på ICA Nära Nyköping upp en skylt där det stod "Besprutade bananer". Han ville helst sluta sälja oekologisk frukt, men vågade inte ta ett så radikalt steg utan valde ett humoristiskt sätt att angripa en allvarlig fråga: – Att få våra kunder att konsumera varor som inte bidrar till förgiftningar och dålig miljö, säger Magnus.

Skylden satt uppe ett par år, en dag kom en person från Naturskyddsföreningen och tog ett kort på den och la upp på deras Facebook-sida. Bilden gillades, kommenterades och delades av tusentals.

– Nu har det stora genombrottet för ekologiska bananer verkligen kommit, och det gör mig oerhört glad. Arbetsmiljön för fler och fler bananarbetare blir bättre. Sägar Magnus Åberg.



De två glada praktikanterna på ICA Nära Nyköping heter Hanna och Denise

INTE BARA en kopp kaffe

Text: Åsa Swanberg

Foto: Malou Holm

Fikakulturen i Sörmland är stolt. Stolt som i mångfald, kvalitet, variationsrikedom, historia och mysfaktor. Vi har besökt några helt olika caféer, fått oss ett och annat ljuvligt bakverk och en och annan extra god kopp kaffe till livs och mött eldsjälarna bakom ställena. Välkommen på en tur i det sörmländska kaffelandet.



Sköna Gertruds Te & Kaffehandel, Katrineholm

Har du vägarna förbi Katrineholm och är sugen på kaffe? Eller en kopp te? Eller en god chokladkaka? Kanske lite ost? En pralin? Eller ett gott bröd från lokala Näsets Vedugnsbageri? Då stannar du genast till vid Sköna Gertruds Te och Kaffehandel – butiken som paret Erik Jonsell och Victoria Lindkvist startade ur pur entusiasm för fyra år sedan. Hon lärarinna, han anställd inom försvaret. Hon sugen på nya utmaningar, han trött på att pendla.

– I bakhuvudet hade tanken på en tehandel alltid funnits. Så när den här lokalen plötsligt blev ledig slog vi till. Egentligen visste vi inte vad vi gjorde, vi kunde ju ingenting om varken kaffe, te eller hur man hittade och köpte in bra råvaror, berättar Victoria.

Noggrann research, mycket vilja och massor av energi är investerat i butiken som är mycket uppskattad av invånarna i Katrineholm. Erik och Victoria hittade ganska snart de då ganska nystartade Johan & Nyström, gick på kaffekurser hos dem och jobbade fram ett sortiment.

– Vi gör allting själva – letar upp och köper in varor som håller måttet och passar oss, står i butiken, serverar kaffe, ser till att allt går ihop ekonomiskt, gör våra kunder glada och nöjda ... Det är mycket att stå i, men fantastiskt roligt. I början kom många in här och sa ”Åh, nu snodde ni min dröm – ett sånt här ställe har jag alltid velat ha!”

Många efterfrågade dessutom någonstans att sitta och dricka kaffe och de ville ha mer delikatesser. Som tur var blev grannlokalen också ledig, och butiken kunde utökas. Nu finns dessutom uteservering, glass och ännu fler godsaker. De har aldrig ångrat sig. En roligare verksamhet än den här kan de inte tänka sig! Ett kvitto på att de tänker och gör rätt saker fick de 2013 då de kom med i White Guide Café, en plats de behöll 2014. Vem Sköna Gertrud är? En vacker herrgårdsdotter från Katrineholm som ivrigt uppvaktades av Karl IX och som fått ge namn åt en gata i Katrineholm. Där paret Jonsell-Lindkvist råkar bo.

> Sköna Gertruds Te & kaffehandel,
Köpmangatan 16, Katrineholm



Taxinge slott, Nykvarn

Kanske har du sett programmet "Hela Sverige bakar" på TV, där ett gäng glada amatörer under spotlights och domarövervakning bakar sig igenom uppgift efter uppgift, och röstas ut en efter en.

Deltagarna har varsin bakstation i en dröm av pastell, utplacerad i den mest pittoreska miljö man kan tänka sig – en vacker, välskött, grönskande trädgård, med utsikt mot ett stiligt slott och glittrande en vik. "Vilka vackra kulisser!" tyckte några holländare som råkade se det svenska programmet. Men vi vet att det är helt verkligt. Slottet är Taxinge Slott i Nykvarn, och den glittrande viken Mälaren. Det var förmodligen ingen tillfällighet att produktionen av bakningsprogrammet lades just här, för sedan många år tillbaka är Taxinge Slott även känt som Kakslottet. Här finns norra Europas största kak- och tårtbodyffé med 65 sorters hembakat bröd. Kakbordet ändras efter säsong och över tid, men mängden och kvaliteten består. Hit vallfärdar folk för att ta del av den överdådiga buffén som intas i den gudomligt vackra slottsträdgården vid Mälarens vatten. Eller inomhus i det stiliga slottet.

Kakbuffén kan vi tacka Anne-Marie Fimmerstad för. För 35 år sedan, 1974, tog hennes man Jan över arrendet av jordbruket som hör till ägorna. De flyttade in i förvaltarbostaden med sin dotter, fick ytterligare två barn och när det var dags för Anne-Marie att återgå till jobbet som sjuksköterska i Södertälje tyckte de båda att det kändes trist att hon skulle åka i väg varje dag. Borde det inte finnas något för Anne-Marie att göra hemmavid? Hon fick en idé. Kanske kunde hon starta café på slottet? Hon hörde sig för hos kommunen, fick låna slottet gratis mot att hon tog hand om det och tillsammans med en väninna bakade hon några kakor och satte upp en hemgjord skylt vid vägen. Och visst kom det folk! Fler och fler, och snart blev de även uppmärksammade i media.

– På den tiden var det inte särskilt vanligt att två kvinnor öppnade café i ett slott bara så där. Vi fick massor av uppmärksamhet och plötsligt hade vi hur mycket som helst att göra.



Ann-Marie och hennes man insåg det inte förrän efter ett tag, men de hade fått en genial idé. Alla ville komma till slottet och fika, äta kakor och njuta av naturen. Mer kakor behövde bakas, längre öppettider behövdes och, inte mist, och det förfallna slottet behövde renoveras, omgående.

– Vi fick ta några miljoner i lån, berättar Anne-Marie. Visserligen ägs slottet av kommunen, men invändigt fick vi bekosta renoveringen själva. Kommunen stod för det utvändiga.

De jobbade jämt. Var det inte renovering var det barn, bakning, fikagäster eller middagsgäster. Bröllop, konferenser, mässor och luncher. Lånen betalades av på ett decennium och gästerna har fortsatt att komma, lika ihärdigt som tidigare – drygt 200 000 fikasugna gäster hittar hit varje år. Inte minst nu när slottet dessutom fungerar som "kuliss" för en TV-serie. Filosofin bakom kakorna har alltid varit den samma. Klassiska kakor, bakade från grunden på rejäla råvaror. Ett succé-recept, varken mer eller mindre.

> Taxinge slottscfé, Näsby 52, Nykvarn

Norra Europas största kak- och tårtbodyffé hittar du på Taxinge slott i Nykvarn.



På Hellmanska Gården bakas brödet till största delen av ekologiska och närproducerade råvaror.



Hellmanska Gården, Nyköping

Det ligger mitt i Nyköpings centrum, men när man gått igenom det gamla valvet är man inne i en egen värld: kafé, bageri och inredningsbutik utspridda i olika hus med gemensam gård under almarna. Och omgivna av historiens vingslag. Nyköping är en historiskt intressant stad. Med stolta invånare. Frågar man vem som helst på gatan förkunnar denne att Nyköping faktiskt har varit Sveriges huvudstad. Och visst stämmer det. Under en kort period, 1599–1602, var Nyköping Sveriges huvudstad. Huset som Hellmanska gården ligger i byggdes ungefär hundra år senare, strax efter att nästan hela stan brann ner år 1719. Det var landskamrer Jakob Sundler som byggde det ståndsmässiga huset vid Västra Storgatan i början av 1700-talet. Av sten, tack vare bidrag från regeringen för att minska brandrisken. Ännu några hundra år senare är det Håkan Larsson som äger stället, och som tillsammans med sin dotter driver kafé, bageri och butik. Håkan, som även är delaktig i föreningen Sörmlands Matkluster och brinner för mathantverket i Sörmland, har jobbat hårt för att skapa något unik. Och han har lyckats, det är ovanligt mysigt, puttrigt, gott och trevligt att sitta på bakgården och smutta på en kopp kaffe, äta ett bakverk och sedan köpa med sig ett gott bröd och en ljusstake eller porslinsmugg hem. På Hellmanska gården har man alltid haft stor vurm för det ekologiska och närproducerade - allt bröd görs till största delen på ekologiska, närproducerade råvaror och bakas i stenugn. I den fina lilla butiken säljer man även marmelader, kakor, skorpor, choklad och annat smått och gott.

> Hellmanska Gården,
Västra Trädgårdsgatan 24, Nyköping



Princess konditori, Nyköping

– Det var mina föräldrar Lennart och Birgitta som startade Princess konditori, berättar Thomas Svensson, konditor och ägare av det mycket genuina 50-talscaféet Princess konditori mitt i Nyköping. Jag och min bror, som just har pensionerat sig, tog över för ganska länge sedan, men vi har inte ändrat någonting i inredningen sedan start. Det får vi inte för våra kunder!

Det rutiga golvet, tidsenliga stolarna och borden, kaffekopparna. Stamkunderna är många, och alla vill att det ska vara som det alltid har varit. Det ska finnas ost- och skinktoast, prinsessstårta, chokladbollar, wienerbröd och dammsugare. Allt hemgjort från

grunden, helt självklart, något annat är otänkbart för Thomas, en konditor av den gamla skolan. Han berättar att det nästa dag ska komma 80 personer som tog studenten tillsammans för 30 år sedan och träffas på konditoriet. Alla vill ha ost- och skinktoast, precis som förr.

– Självklart har vi renoverat i omgångar, men vi har alltid behållit 50-talsstilen. Och kyldisken är kvar sedan start och fungerar precis lika bra nu så då. När den först installerades var det den modernaste bageridisken i Europa! Nu är den mer antik men fullt användbar, skattar Thomas.

Thomas är marsipanens mästare. Varje år gör han ett autentiskt julbord med allt som ska finnas där – julsinka, sill och köttbullar – av marsipan som han köper direkt från Lübeck! Det dukar han upp i konditoriets skyltfönster till besökarnas förtjusning. Har du vägarna förbi Nyköping rekommenderar vi ett besök på denna klassiker, ta en kopp kaffe, en ost- och skinktoast och varför inte en av Sveriges största och godaste dammsugare?

> Princess Konditori,
Bagaregatan 33, Nyköping

FLER SÖRMLÄNSKA caféhöjdare

Café Björndammen
Dammstugan, Flen

Café Kaka
Kyrkogatan 6, Eskilstuna

Fridhems kaffestuga
Sköldingeby Fridhem 2,
Sköldinge

Fällökna hembageri
Stora Torget 1,
Stadshuset, Malmköping

Hannahs Café
Östra Ågatan, Trosa

Konditori Amarant
Eskilstunavägen 5,
Eskilstuna

Kumlins konditori
Stora Torget 2, Nyköping

Konditori Genuin
Saltå Kvarn, Järna

Marsipangården
Östra Långgatan 8,
Trosa

Sveas bageri
och konditori
Torget, Kumla

Café Norr
Strandgatan 10,
Eskilstuna

NÄRPRODUCERAT INOM EN RADIE PÅ 10 MIL

Lasse Dahlén och Fredrik Millert driver den mycket uppskattade köttbutiken Millert & Dahlén i Stallarholmen, granne med Printz Bageri. De jobbar med alla sorters kött utom fågel, och bara kött som kommer från närområdet. Lasse berättar att de i butiken har hela sortimentet, men att de mot restauranger, grossister och butiker bara säljer från deras charksortiment.

Text: Rocco Gustafsson Foto: Andreas Besterman

Vi har vilt, gris, nöt och lamm. Köttet hittar man bara här i butiken. Allt utom nöt är närproducerat inom en radie av max tio mil. Nötköttet kommer från Närke och Sörmland, säger Lasse.

Vidare berättar han att det inte finns en uttalad ekologisk profil.

– Vi har ibland ekologiskt kött, oftast lamm. Men vi är kompromisslösa med att det ska vara närproducerat samt att kvalitén ska vara hög. Jag lobbar hårt för att vi ska få mobila gårdsslakterier, det vore det bästa för både köttkvalitén och djuren. Det är ett problem att vi här i Sörmland saknar ett slakteri för nöt, säger Lasse. Millert & Dahlén har varit igång i tre år och man

sakta växt och utökat sortimentet. Nu börjar man leverera allt mer till butiker. Bland annat är Ica Torget i Mariefred en stor kund.

– Tre av våra produkter kommer att lanseras av Menigo som nu satsar stenhårt på lokala charkproducenter, det är jättekul och väldigt spännande, säger Lasse med ett stor leende.

Millert & Dahlén gör också en del specialbeställningar, nyligen levererade man en saffranskorv till SVT:s Historieätaarna.

– Vi gör mycket specialbeställningar, eller man kan säga att vi gör det kunden önskar. Här är det högt i tak och alla är välkomna, säger Lasse.

ÖPPETTIDER : Fredag 12-18 Lördag 11-15, Telefon: 0768-87 41 02, 0707-35 43 91 kottbutiken@gmail.com

ODLA MATEN *i staden*

Text: Emma Gustafsson Foto: Rocco Gustafsson

Innergårdar förvandlas till blomstrande kolonier, bin samlar honung bland höghus och bilar och hemliga nätverk planterar fruktträd på offentliga platser. Att odla mat i city är både trendigt och nödvändigt i många av världens storstäder och i Eskilstuna finns flera nya stadsodlingsprojekt.



Lagersbergs nya skafferi

– Det är andra året jag odlar här, säger Jabbar Danishmand som sköter om några av pallkragarna i stadsodlingen i Lagerberg.

Här växer bland annat spenat, persilja, lök och mangold. Och så massor av mynta.

– Jag använder myntan till allt möjligt – färsk i sallader och såser och torkad räcker den hela året. Mangold är ett bra alternativ till vinblad när man gör dolmar, säger Jabbar Danishmand.

Han nappade på Kommunfastigheters erbjudande om att hyra en odlingslott när en helt vanlig gräsmatta förvandlades till experiment- och mötesplats för områdets trädgårdsintresserade.

– Vi började 2012 med våra första områden och nu finns det stadsodlingar på tolv ställen. Vi har anpassat oss efter hyresgästernas önskemål och några ville hellre ha några äppelträd än odlingslotter. I Kjula har vi exempelvis anlagt ett potatisland, säger Anette Fjeldstad på Kommunfastigheter.

Jabbar Danishmand är van trädgårdsskötare, men förklarar att man inte behöver mycket kunskap för att komma igång. För nybörjare rekommenderar han att börja med lättodlade växter som kryddor och lök, och att odla i lådor där man lätt håller ogräset borta. Det viktigaste är att se till att jorden är luftig och näringsrik – sen sköter naturen resten.



Jabbar Danishmand odlar för andra året i rad på stadsodlingen i Lagerberg.

Vid matplatsen intill odlingarna bjuder familjen Misgina på härligt rosagrillat lamm. De gillar områdets nya trädgårdssatsning.

– Vi växte upp i Eritrea och där odlade vi mycket av maten själva, berättar Lula Misgina.

– Visst är det skönt att kunna köpa allt vi behöver i affären, men nu när det finns möjlighet skulle vi gärna odla här också, säger Micael Misgina.

Trenden att odla grönsaker i staden – på hustak, balkonger och väggar – började som en gräsrotsrörelse i storstäder som New York och Berlin. Stadsborna ville göra något konkret för miljön och upptäckte att odlingen var ett sätt knyta an till både naturen och sina grannar. Det bildades även hemliga nätverk som smygplanterade mat mitt i staden – en snäll och ätbar påminnelse om hur ett hållbart samhälle ser ut.

Ett av de första initiativen i Sverige var nätverket Odlare i stan i Malmöstadsdelen Seved.

– Vi rev upp en gräsmatta och började plantera. Genast kom folk och undrade om man verkligen får göra så, berättar Göran Larsson, en av grundarna.

Sedan dess har verksamheten bland annat blommat ut i grönnare skolgårdar, olika former av trädgårdsre-

habilitering och caféet Yallatrappan i Rosengård.

– En stor del av kontakten med samhället handlar om att fylla i blanketter, gå på informationsmöten och söka olika tillstånd, i synnerhet för nya svenskar. Vi erbjuder en fristad i allt detta, säger Göran.

I Göteborg finns föreningen Stadsjord som gjort stor succé när de släppt ut glada grisar på platser där det ska bli ny stadsjordbruksmark. De bökar upp en gräsmatta på nolld! I Uppsala odlar frivilliga i Matparken, en 9 000 kvadratmeter stor odling i området Gottsunda och i Stockholm finns flera nya odlingsprojekt utöver stadens 8 000 kolonilotter.

Vilken koloniodlare som helst kan intyga att stadsnära odlingar varken är något nytt eller en övergående trend. Trädgårdsintresse ökar med åldern och ekonomiskt välbstånd enligt en rapport från SLU. Åren 2006-2007 ägnade sig 34 procent av låginkomsttagare åt trädgårdsodling minst 20 gånger per år, medan 60 procent av höginkomsttagarna gjorde detsamma. Hela 88 procent av de svenska hushållen odlar ätbara växter i någon form – kryddgrönt på fönsterbrädan är allra vanligast.

» Skördetid i Balsta

Den första koloniträdgården introducerades i Sverige 1895 och idag finns totalt 51 000 kolonilotter i landet. En av dem brukas av Selim Ahmedi som haft kolonilott i Eskilstuna sedan 1996.

– Jag kom till Sverige från Kurdistan den 26 januari 1986. Jag odlade i mitt första hemland och nu odlar jag här. Det är skönt att se när det växer, säger han.

I Selim Ahmedis grönsaksland börjar skördetiden i maj då rabarber, kinesisk, rysk och svensk gräslök, fransk dragon och olika sorters mynta är redo att plockas. Han visar en salladspurjo som övervintrat. Den har en aromrik men förvånansvärt mild smak vilket får oss att hålla tummarna för att denna fina grönsak plockas upp av någon av stadens krögare eller grönsakshandlare.

– Jag odlar helt ekologiskt och vägrar att spruta på några kemikalier som får allt att växa alldeles för fort, förklarar Selim och visar sin favoritgödning som är gjord av havsalger.

Att odla utan bekämpningsmedel eller konstgödsel kräver tid, passion och erfarenhet. Ibland är Selim på plats i Balsta vid sju på morgonen, ett par timmar innan han börjar jobbet. Balsta koloniområde ligger invid musikslottet, vilket innebär att både odlarna och växterna får gratis livemusik sju dagar i veckan.

– Jag gillar musiken, och titta, här kommer chefen, säger Salim Ahmedi.

Han som kallas chefen heter egentligen Conny Karlsson och är ordförande i Balsta koloniförening. Conny berättar att de först höll till i Viptorp där kommunen avsatt mark för koloniodling, men området fick hastigt stänga då man hittade gifter i marken. Odlingarna hade anlagts på Eskilstunas gamla soptipp!

– Medlemmarna här i Balsta koloniträdgårdsförening är till 99 procent utländska familjer, säger Conny och förklarar att språket gör det svårt att förklara koloniträdgårdsförbundets alla stadgar.

– Det finns en del som vill odla för att sälja, men det funkar ju inte i en koloniförening där man enbart får odla för husbehov.

Någon mark där intresserade får odla småskaligt och kommersiellt finns i nuläget inte i Eskilstuna, men kommunen vill fanga upp just sådana här initiativ,

säger Maria Ståhl, projektledare på Eskilstuna kommun. Stadsodling var temat på årets Världsmiljödag som anordnades i juni och den 31 augusti arrangerar kommunen en hemmaodlarmarknad vid biblioteket.

– Där kan privatpersoner sälja sitt överskott av grönsaker, frukt, blommor och honung, säger Maria Ståhl.

Snart är det dags för Selim Ahmedi att sätta ut tomat, squash, gurka och pumpa. Och så dahliaplantorna som han odlar både från knölar och egna fröer. Skörden brukar bli riklig och han delar gärna med sig till sina vänner.

Vi lämnar Balsta koloniträdgård med varsitt stort leende och en påse rabarber, mynta och olika sorters gräslök.

Indiska smaker i Vilsta

– Här odlar vi bockhornsklöver och morötter, säger Neeta Kara och letar försiktigt efter morotsplantor bland den i dagsläget kraftigare klöver.

Familjen Kara har haft kolonistuga i Vilsta sedan 1995 och köksträdgårdslandet anlades av mamma Jashoda Kara som just nu är i på resa i Gujarat i nordvästra Indien.

– Bockhornsklövern trivs inte riktigt lika bra här. I Indien doftar den mycket mer, men smaken är det inget fel på, berättar Neeta och bjuder på nybakade chapatibröd smaksatta med nyskördad bockhornsklöver och koriander.

– Det är en bra kombination. Man kan mixa blad av koriander och bockhornsklöver och dricka saften om man har blodbrist och lågt hb-värde, tipsar Arvind Hirani.

Att samodla växter är ett smart sätt att utnyttja trädgårdslandet. I ett par rader samsas lök och koriander vars olika växtsätt inte konkurrerar med varandra.

Under en diskussion om olika sorters kryddor åker familjens välfyllda fröbank fram. Här finns egenodlade frön från tidigare säsonger, fröpåsar från växthandeln och från kryddhyllan.

– Och så den här goda, gröna indiska pumpan. Den har vi inte hittat i någon mataffär, så den odlar vi varje år, säger Neeta Kari.



Tre sorters gräslök växer i Selim Ahmedis kolonilott – svensk, rysk och kinesisk.



Neeta Kari har precis bakat chapati smaksatta med nyskördad bockhornsklöver och koriander.



UNIKA PRODUKTER REDO FÖR MARKNADEN

Genom tätt samarbete i de olika leden i matkedjan skapas unika, kommersiellt gångbara produkter redo för marknaden. Det är filosofin bakom den sörmländska innovationen Matverk. Här utvecklas produkter i samspel mellan råvaruproducenter, mathantverkare och kockar.

Bryggarebrödet är sprunget ur en idé, att göra ett bröd härligt och mustigt genom att samarbeta med Eskilstuna Ölkultur. Resultatet blev till guld!

Foto: Bianca Brandon-Cox



Foto: Jakob Fridholm



Foto: Jakob Fridholm



Foto: Jakob Fridholm

Text: Malin Forsberg

Produktutvecklingstävlingen Matverk är en fortsättning på Sörmländska klassiker som drogs igång redan 2005 i regi av Sörmlands Matkluster. Numera är tävlingen rikstäckande och går av stapeln sedan 2012 i samtliga 26 län, samiska Sápmi inkluderat.

Tanken, då som nu, är att ta fram nya kommersiella produkter för marknaden genom att föra ihop olika aktörer i branschen. Matverk i Sörmland arrangeras i samarbete med Sörmlands Matkluster och Föreningen Gastronomiska samtal.

Jonas Hammar, som är projektledare för tävlingen i Sörmland menar att ju fler infallsvinklar från producent, förädlare och kock desto större möjligheter att ta fram en stark produkt. Årets topp tre-medaljörer Millert och Dahléns färkorv smaksatt med ost från Jürss mejeri, Rhuby rabarbermarmelad från Åkers Styckebruk och förstapristagaren Aroniasnaps, har

samtliga kommit ut på marknaden.

Jonas nämner även förra årets vinnare, Sörmländskt bryggarebröd, som dessutom kom på andraplats i riksfinalen, som ett lyckat exempel på samarbete i flera led. Genom att använda korn i två steg, det vill säga först köper bryggeriet det som i sin tur säljer restprodukten vidare så ökar värdet på varan, menar han.

– Det finns en enorm uppfinningsrikedom bland sörmländska matproducenter. Vår ambition är att varje år ha med åtminstone en produkt bland de tre främsta i den nationella tävlingen, säger Jonas Hammar.

Matprodukterna som tävlar ska ha lokal prägel där man har tagit till vara traditioner såväl som närödlade råvaror. Maria Printz, en av skaparna bakom det sörmländska bryggarebrödet tror att det är just samarbetet som tar kreativiteten till nya höjder.

– Det handlar ju hela tiden om att samtala för att skapa nya saker tillsammans, säger Maria.

Hela tre sörmländska producenter är involverade i det sörmländska bryggarebrödet, Warbro kvarn som odlar och förädlar mjölet till brödet, Eskilstuna Ölkultur som tillhandahåller restprodukterna från ölbryggningen och Printz bageri som bakar brödet.

De vinnande lagen i länsfinalerna såväl som i riksfinalen belönas med prispengar dedikerade till att distribuera och marknadsföra produkten.

– För oss har det betydligt mycket att vinna tävlingen, dels är det fler som känner till oss nu och dessutom har vi breddat kontaktnätverken och fått mycket ny kunskap, säger Maria Printz.

Närmare 200 nya svenska produkter har kommit till via tävlingen, och som ett led för att nå ut på marknaden har man bland annat ett nära samarbete

med leverantören Menigo. Andra sponsorer som står bakom projektet är Sörmlands Sparbank, Sparbanksstiftelsen Rekarne och länsstyrelsen. Lennart Larsson, ansvarig för hållbarhet och tillväxt på Sörmlands Sparbank, ser Matverk som ett sätt att lyfta matnäringen i länet.

– Dels leder det till ett ökat fokus på branschen och dels så är det ett sätt att skapa nya sörmländska nätverk och få fram kommersiella produkter, vilket i sin tur leder till produktion och nya jobb, säger Lennart Larsson.

Under paraplyet Matverk utvecklas kommersiella produkter som inte finns på marknaden och varje år i januari så utses i Nyköping årets matverksprodukt. Genom Matverk kommer de tävlande i kontakt med andra aktörer, får hjälp och stöd att utveckla sina produkter.

STARKA MATUPPLEVELSER I TROSA

Trosa är ett av Sörmlands största besöksmål, varje sommar invaderas den lilla staden av turister. I kölvattnet av turistnäringen har det växt fram en stor restaurangnäring i staden och nivån är hög. Trosa har idag tre restauranger och ett café med i White guide.

Text: Rocco Gustafsson Foto: Andreas Besterman

På restaurang "Fina fisken" berättar kocken Johan Brunström att utmärkelsen i White guide är ett gott bevis på att man är bra.

– Det här är andra året vi är med, innan sneglade vi på Bohmans och Stadshotellet och tyckte att vi var minst lika bra. Det sporrade oss och vi vässade oss ytterligare. Vi har en generellt hög nivå på restaurangnäringen i Trosa, det är en viktig del av stadens varumärke, säger Johan.

En stor del av den fisk som de säljer kommer från en lokal fiskare.

– Vi köper upp allt han får – Abborre, gös, flundra, sik och strömming, men det räcker inte på långa vägar. Övrig fisk tar vi från vår leverantör Bergfalk & co, då köper vi främst odlad fisk, berättar Johan.

Trosa Stadshotell är en av stadens mest kända restauranger, här har man lagat mat sedan förra sekelskiftet. Verksamheten drivs sedan 1990 av Agneta och Anders Scharp. Trosa stadshotell är kända för sitt vilt på menyn. Anders pangar gärna själv och har inlett ett samarbete med Mälarchark i Eskilstuna där de kommer att förädla de djur som Anders faller.

– Sörmland har så mycket vilt. Så mycket vildsvin som springer omkring i Sörmland som ingen får ta del av och som ska upp på menyn, det här är glada djur. Vildsvin borde bli Sörmlands köttbulle, och priset på köttet förstår jag inte. Det borde inte vara så dyrt då vi har ett stort överflöd, säger Anders.

Trosa Stadshotell plockar också mycket kött från Wappersta Gård där de köper hela djur.

– Wappersta Gård styckar, och så får vi köttet när vi behöver det. Vi använder hela djuret. Grönt köper vi i den mån det går från gårdar i närområdet. Alla tror att det bara växer ramslök på Gotland, går jag 500 meter härifrån kan jag plocka hur mycket jag vill. Det finns så

mycket mat i Sörmland. Det som finns i skogen är en sådan stor tillgång, inte minst det vilda, säger Anders.

Idag omsätter restaurangen mer än hotellnäringen, för tre år sedan vände det.

– När vi började var vi ett hotell med restaurang, idag är vi en restaurang med hotell, avslutar Anders.

På Hannas Café som ligger nästgårds med Stadshotellet utmed Trosaån så märker man inte mycket av utnämningen.

– Så fort solen är framme så har vi full fart. Vi har funnits i elva år och har många stammisar som kommer tillbaka år efter år. Vårt koncept är god mat, bra service och det fina läget.

Vid hamnen ligger Bohmans restaurang och hotell som har kammat hem högst poäng i White guide Sörmland. Kocken Peter Sandquist förklarar:

– Vi ger oss aldrig, det är en ständig utveckling. Vi försöker alltid ligga lite före, hitta nya råvaror, nya koncept. Vi har några hörnstenar som vi inte ändrar på – leverpastejen, strömmingen, kanelbullarna och köttbullarna, det är recept vi haft i 25 år. Det genuina hantverket är viktigt, vi gör allt i huset. Och vi plockar råvaror från närområdet, främst vilt och fågel. De grönsaksodlare som finns i närområdet täcker inte på långa vägar volymen vi behöver, här går det åt tio kilo sparris om dagen. Det kan ingen leverera.

Peter ser också ett stort behov av bra personal.

– Det är till och med ont om dålig personal. Här ska vi försöka få igång ett bättre samarbete med restaurangskolan i Nyköping för att säkerställa behovet i framtiden.

Restaurang Fina Fisken, Hamnen, 0156-138 47 - finafisken.com
Bomans Hotell i Trosa, Hamnen, 0156-52500 – bomans.se
Trosa Stadshotell, Västra Långgatan, 0156-170 70 – trosastadshotell.se
Hannas Café - Östra Ågatan, 0156-19120





CALLES

KÖK

SKAPAR GOD
MAGKÄNSLA

VAD GER EN GOD MAGKÄNSLA?

VÅR STRÄVAN ÄR ATT KOMPONERA MAT MED ÄKTA RÅVAROR. FÖR ATT KUNNA ERBJUDA MAT AV BÄSTA KVALITET SAMARBETAR VI MED LOKALA LEVERANTÖRER SOM BLAND ANDRA LINDHOLMS GÅRD, BÅLTSNÄS GÅRD OCH JÜRSS MEJERI. DET ÄR OCKSÅ DÄRFÖR VI SERVERAR GÖS FRÅN MÄLAREN OCH HANDGJORD PASTA FRÅN ESKILSTUNA. DET BLIR HELT ENKELT BÄTTRE NÄR RÅVARORNA KOMMER FRÅN VÅR NÄRHET.

DEN VETSKAPEN GER EN EXTRA GOD EFTERSMAK. DET SKAPAR GOD MAGKÄNSLA.

VÄLKOMMEN TILL CALLES KÖK I ESKILSTUNA ÖNSKAR CARINA OCH JOHAN LEWIN.

016-480 480 : DROTTNINGGATAN 9 : ESKILSTUNA
CALLESKOK.SE



VÄRT EN UTFLYKT

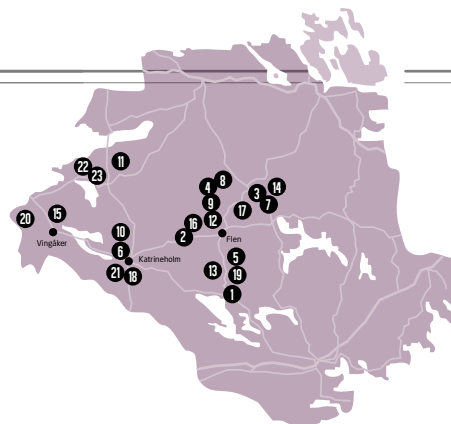
Äta, handla och uppleva den Sörmländska maten. Här är några av platserna som är väl värda en omväg.

Bland åkrar och Ekar. Säg kulinarisk resa och de flesta tänker vin, ost och solmogna grönsaker i en klassisk matregion som Alsace. En lika spännande upplevelse finns i Sörmland, enligt den kända och passionerade slaktaren från Panzano, Dario Cecchini som kallar sin hemregion – Toscana för Italiens Sörmland. Ta bilen och besök ysteriet, gula industrihuset, den nygamla kvarnen eller de fantastiska smakerna i världens ände. >>

KATRINEHOLM, FLEN OCH VINGÅKER

I spåren av Selma Lagerlöfs Sörmländska vistelse

Under stor del av 1891 bodde Selma Lagerlöf på Rocklunda gård utanför Sköldinge, när hon skrev Gösta Berlings saga. Romanen beskriver Värmland men handlar egentligen om kavaljerens resor mellan sörmländska gods och gårdar. Dagens resa i västra Sörmland ger fantastiska möjligheter till kulinariska upplevelser.



1 ÄNDEBOLS GÅRDSBUTIK & CAFÉ

> Levande ekologiskt lantbruk med gårdsbutik och café.
Ändebols gård, Bettna
070-687 15 00
andebolsgard.se

2 SÖRTORP

> Ekologisk produktion av spannmål, nöt- och lammkött och grönsaker.
Sörtorp, Katrineholm
0708-97 01 33, 0150-711 17
ekojord.se
aroniasnaps.se

3 MALMKÖPINGS GOURMETGRÖNT

> Odling av historiska och udda grönsaker, örtekryddor, ätbara blommor med mera.
Plevnavägen 8, Malmköping
073-200 94 70
gourmetgront.se



Foto: Malou Holm

4 HÖGTOPP GÅRD

> Ekologiskt lantbruk, förädlar råvaror från skog och trädgård till vilda delikatesser.
Högtorp 1, Mellösa
070-577 22 08
hogtorp.se

5 KUHLSSTA GÅRD

> Rabarber- och äppelodling samt uppfödning av lamm
Kuhlsta, Flen, 070-621 57 98
bo.flodin@d.lrf.se

6 LANDET I CENTRUM

> Butik med stort sortiment av närodlat.
Hantverkargatan 1, Katrineholm
0760-09 06 25
landeticentrum.se

7 HOTEL MALMKÖPING

> Möteslokaler, boende och vällagad lokal mat för konferenser, bröllop med mera.
Furugatan, Malmköping
0157-245 80
hotellmalmkoping.se

8 FRÄKENTORP

> Ekologisk gård med mjölkkor som säljer mjölk och naturbeteskött.
Fräkentorp säteri, Malmköping
070-594 41 18, 0157-441 18
frakentorp.se

9 STOCKTORPS GÅRD

> Föder upp lamm som vi säljer i form av kött och korv.
Stocktorps Gård, Flen
0703-23 77 09, 0157-604 79
stocktorpsgard.se

10 NÄSETS VEDUGNSBAGERI

> Surdegsbröd bakat på ekologiska råvaror i vedeldad ugn
Näsets gård, Katrineholm
0705-90 84 04
nassetsvedugnsbageri.se

11 BÅSBO ÄGG

> Ekologiska ägg och tillverkning av spettekakor
Båsbo 6, Julita, 070-220 00 07
ekoagg.se/basbo_agg.htm

12 JÜRSS MEJERI

> Ystar i liten skala på hantverksmässigt sätt. Butik med cirka 25 olika sorters ostar.
Änglundavägen 33, Flen
0157-141 10, jurssmejeri.se

13 TROXTABO GETGÅRD

> Getost från egna getter.
Ekenäs Troxtabo, Flen
072-743 68 84
troxtabo.com

14 STAVTORPS HONUNG OCH MUSTERI

> Gör must på dina äpplen i musteriet. Honung, både nyslungad och fast.
Stavtorp, Malmköping,
070-731 80 82
stavtorp.nu

15 JULITA RAPSOLJA

> Kallpressad rapsolja, naturell och smaksatt med kryddor, även hudprodukter.
Båsenberga Kogölet, Vingåker
0707-91 02 52, 0150-910 25
julitarapsolja.se

16 WARBRÖ KVARN/LINDS GÅRD

> Odla och förädlar dinkel, emmer, nakedkorn och nakenhavre. Egna stenkvarnar.
Linds gård, Sköldinge
0730-34 39 88
warbrokvarn.se

17 YXTAHO LMS SLOTT

> Konferens- hotell- och restaurangverksamhet.
Yxtaholm, Flen, 0157-244 40
yxtaholmsslott.se

18 BÅLTSNÄS GÅRD/VILT & GÅRDSPRODUKTER

> Slakteri för lamm & vilt. Gårdsbutik. Lokal för mässor, fester, marknader.
Båltsnäs gård, Katrineholm
070-747 01 46
viltogardsprodukter.se

19 RESTAURANG KUNG BLACKKE

> Här kan man äta och dricka Europas bästa Icewine.
Blackstaby Gård, Flen
0157-704 60
blaxstawine.se

20 THORSLUNDKAGGE

> Ekfat av högsta kvalitet till försäljning, här lagras all Svensk Whisky
Brevensvägen 4, Högsjö
0151-16 08 00
thorslundkagge.com



Foto: Andreas Besterman

21 DUFWEHOLMS HERRGÅRD

> Romantiskt herrgårdshotell med fantastisk mat.
Katrineholm
0150-754 00
dufweholm.se

22 JULITA VÄRDSHUS

> Tommy Myllymäki, europamästare i matlagning driver denna, hans första egna restaurang.
Julita Gård
0150-910 50
julitawardshus.se

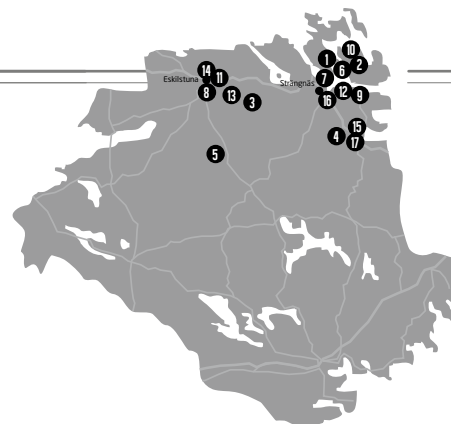
23 JULITA GÅRD

> Härligt område för hela familjen, här huserar Pettson och Findus, äppeldagar och marknader på hösten, stort utbud av växter och presenter, Herrgårdsområdet, trädgårdsbutiken och Julitaboden.
08-519 547 30
nordiskamuseet.se

STRÄNGNÄS OCH ESKILSTUNA

I spåren av Carl Love Almqvists resa längs Mälaren

Mellan 1839 och 1850 publicerade Carl Love Almqvist olika versioner av sin på den tiden kontroversiella bok Det går an, som bland annat handlar om en resa längs Mälarens stränder på Sörmlandssidan. Boken angrep bland annat äktenskapet och skräväsendet som hindrade kvinnor att bli ekonomiskt självständiga. Längs södra Mälaren driver idag en mängd starka kvinnor och män verksamheter som inbjuder till starka matupplevelser.



1 HORNUDDENS TRÄDGÅRD

> Ekologisk trädgård med helhetstänk med café/ restaurang och b&b
Aspö, Hornudden, Strängnäs
0707-32 61 85
hornudden.net

2 KLIPPINGE GÅRD

> Självplock och försäljning av majs
Klippinge gård, Stallarholmen
0152-412 50
klippinge.gard@telia.com

3 KALKUGNSTORP

> Kretsloppslantbruk med djur och grönsaker, frukt och bär.
Kjulamon Kalkugnstorp
Eskilstuna, 070-447 53 94
kalkugnstorp.se

4 RHUBY

> Sörmländsk Rabarberlikör från Åkers Styckebruk.
Säljs på Systembolaget.
rhuby.se

5 BLOMSTERBÖNAN

> Självplock på bär och grönsaker, perenner, kryddor och sommarblommor.
Hallonlandet, Fagervik, Eskilstuna
0730-40 30 85
blomsterbonan.com

6 MORRARÖ ODLINGAR OCH NÖJEN

> Aktiviteter för alla åldrar i Mälardalen.
Morrarö, Strängnäs
Odlingar: 0152-326 79
Aktiviteter: 0152-183 80
morraro.se

7 OSTAFFÄREN

> En klassisk butik med härlig inredning och ett 100-tal olika ostar. Har fått Strängnäs kommuns kulturpris.
Hospitalsgatan 17
Strängnäs
Tel. 0152-103 79
ostaffaren.se

8 GENSE FACTORY OUTLET

> 2:a sortering av Genses sortiment, d.v.s. rostfria bestick, gjutjärn samt kryddkvarnar.
Skogstorpsvägen 40, Eskilstuna
016-15 90 80
gensefactoryoutlet.se

9 MILLERT OCH DAHLÉN KÖTT, VILT OCH CHARK

> Styckning och förädling av lokalproducerat kött.
Försäljning i egen butik.
Brogatan 21, Stallarholmen
070-735 43 91
kottbutiken@gmail.com

10 ÄLEBY GÅRD

> Viltkött och chark, eget slakteri och naturrelaterade arrangemang. Gårdsbutik.
Äleby gård, Herrgården, Stallarholmen,
070-566 62 22
aleby.com

11 CAFÉ NORR

> Fika och matupplevelse med 50-talsprägel.
Strandgatan 10, Eskilstuna
070-777 10 94
cafenorr.se

12 PRINTZ BAGERI

> Ekologiskt surdegsbröd bakat i vedugn. Mjöl från lokala kvarnar. Café.
Brogatan 21, Stallarholmen
0152-422 30
printzbageri.se

13 KJULA HEMBAGERI

> Bröd, tårter och pizzabottnar
Naturligt fritt från gluten och mjölk. Lindsäter 1, Eskilstuna
070-492 22 26, 016-243 50
kjulahembageri.se

14 ESKILSTUNA ÖLKULTUR

> Brygger öl på "äkta vara", malt, humle, jäst och vatten. Även medlemspub. Box 261, Eskilstuna
016-13 17 14, 070-682 90 16
eskilstunaolkultur.se



15 GRIPSHOLMS VÄRDSHUS

> Smaka på Sörmland, det smakar ljuvligt. En del av Svenska Kulturpärlor.
Kyrkogatan 1, Mariefred
0159-347 50
gripsholms-varldshus.se

16 HOTELL ROGGE

> Strängnäs anrika stadshotell sedan 1921 med mat & dryck, boende, dans och underhållning
Gyllenhjelmshuset, Strängnäs
0152-228 80
hotelrogge.se

17 ICA SUPERMARKET TORGHALLEN

> Supermarket mitt i Mariefred med ambitionen "mer mat från trakten"
Storgatan 9, Mariefred
0739-811 098, 0159-347 20
ica.se/supermarket/torghallenmariefred

Populära Café Norr i Eskilstuna. Numera även belönade med poäng i White guide.



NYKÖPING, OXELÖSUND, TROSA OCH GNESTA

I spåren av Carl von Linnés resa

År 1741 genomförde Carl von Linné en resa i Östra delarna av Södermanland under ett antal dagar. Växter, vila och inte minst mat var centrala inslag i hans vistelse.

1 BERNHARD KÖK OCH DELI

> Kravcertifierad restaurang och ny rising star i White guide. Östra Storgatan 2, Nyköping
0155-60 60 94
bernhardkokaadel.se

2 CAFÉ POTTAN

> En lokal lunchrestaurang inriktad på den nära husmanskosten. Parkudden, Nykyrkavägen 14, Stigtomta
0155-40 04 08
cafepottan.se

3 SKAFFERIET BAR OCH MATSAL

> Crossover mellan de Sörmländska råvarorna och de italienska smakerna, Finns i White guide. Västra Storgatan 29, Nyköping
0155-26 99 50
mickesskafferi.se

4 BOMANS HOTELL, RESTAURANG OCH GLASSBAR

> Klassisk restaurang som ligger högst upp i White guide i Sörmland. Hamnen, Trosa
0156-525 00
bomans.se

5 FINA FISKEN

> Sommarrestaurang i hamnen. Fiskargatan 12, Trosa
0156-138 47
finafisken.com

6 KÄLLAN RESTAURANG OCH CAFÉ

> Konferens, mat och fest. Jogersövägen, Oxelösund
0155-365 40
kallanrestaurang.se

7 CAFÉ FÅFÄNGAN

> Ekologisk fika på närodlade produkter. Fåfångansväg, Nyköping
072-527 36 13
fafangan.com

8 MAGNUS KÖTT OCH VILT

> Köttbutik som är baserad på småskaligt, lokalproducerat vilt och tamkött. Fågelbovägen 32, Nyköping
0155-21 04 03
magnuskottochvilt.se

9 GNESTA LANTHANDEL

> Ekologiskt, småskaligt och närproducerat. Stora torget 3, Gnesta
0158-136 66
gnestalanthandel.se

10 ROCKLÖSA MATVANDRING

> En unik och kulinarisk vandring. Rocklösa gård, Stjärnhov
070-550 11 49
matvandring.rocklosa.se

11 GRÖNA ROSENDAL

> Frilandsodlade grönsaker Björka Rosendal, Stigtomta
070-621 57 98

12 NYSTUGAN EKOGRÅRD

> Gårdsbutik med ekologisk produktion av nöt, lamm, grönsaksodling. Nykyrka, Nystugan, Stigtomta
070-776 22 91
nystugan.ekogard@gmail.com

13 VRENA GRÖNT

> Växthusodlad tomat, gurka, paprika, chili, utplanteringsörter. Lilla Stentorp 8, Vrena
070-647 00 05
vrenagrönt.se

14 ÖSTER MALMA

> Viltkött från eget viltslakteri med restaurang och gårdsbutik. Öster Malma, Nyköping
0155-24 62 27
jagareforbundet.se/oster-malma/

15 RINKEBY STRUTS OCH KALKON

> Struts-, kalkon-, lammkött och charkprodukter. Gårdsbutik. Rinkeby Gård, Jönåker
0705-21 08 00
rinkebystrutskalkon.se

16 SKENA GÅRD

> Lamm- och nötkött, charkuteriprodukter och lammskinn. Skena gård, Jönåker
073-701 58 21
skenagard.se

17 BIODLARNAS SCHNEIDER

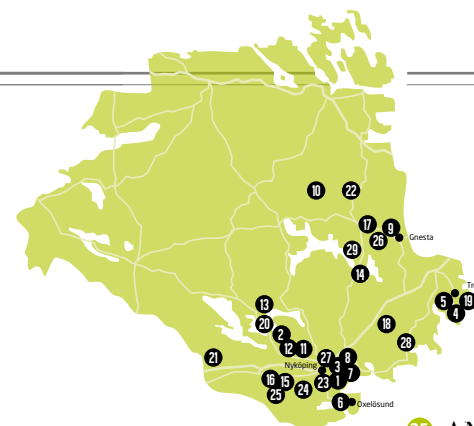
> Ekologisk honung från Sörmland, certifierad av både Krav och Demeter. Borg Johanneslund, Gnesta
0158-122 55
biodlarnaschneider.se

18 ONSBERGA GÅRD

> Ekolantbruk med gårdsförsäljning av kött och chark på nöt, gris och lamm. Onsberga Sättersta, Tystberga
070-523 47 76
onsberga.se

19 TROSA STADSHOTELL

> Förädling av viltkött. Hotell och restaurang. Finns i White Guide. V. Långgatan 19, Trosa
0156-170 70
trosastadshotell.se



20 VRENA VILT

> Viltslakteri med gårdsbutik. L:a Stentorp, Vrena
070-630 32 65
vrenaviltslakteri.se

21 VIRÅ BRUK

> Upplevelser inom mat, jakt och utbildning där viltet har en central plats. Virå bruk, Stavsjö
070-567 23 42, 0705-88 69 70
virabruk.se

22 SKEPPSTA HYTTA

> Ebba von Wachenfeldt formger och blåser sitt bruksglas och konstglas. Gnesta
0158-300 25
skeppstahytta.se

23 HELLMANSKA GÅRDEN

> Butik, café, trädgård och bageri. Västra Trädgårdsgatan 24, Nyköping
0155-21 00 41
hellmanskagarden.se

24 LASÄTTER GÅRD

> Boende, konferens och fläderbuskar. Lasätter gård, Nyköping
0155-530 33
lasatter.se

25 ANNAS KERAMIK

> Drejar jordnära och sparsmakade bruksserviser i stengods. Rosendal 1, Jönåker
0155-701 93
www.annaskeramik.se

26 GNESTA STRAND

> Matsal, bar, catering, B&B, konferens och festvåning. Margretedalsvägen 4, Gnesta
0158-104 54
gnestastrand.se

27 ICA NÄRA NYKÖP

> En vanlig närbutik med ovanligt mycket lokalproducerade ekologiska produkter. Nyköping, 0155-21 12 00
ica.se/nara/nykop

28 RESTAURANG NYNÄS

> Nynäs slott. Cafe butik och restaurang med lokala produkter. 073-866 71 58
nynasslott.se/ata-bo-mm/
restaurang-nynäs

29 PETERSLUNDS EKOODLING

> Gårdsbutik med grönsaker och rotfrukter. Kleva Peterslund 3, Björnlunda
0158-341 20
ekoodling.se



STOLT
MAT I SÖRMLAND
