

Upplev Östgötamat

Nummer 2 2013



Turister på jakt
efter nya smaker



*Unga kockar med
lokala råvaror*



**"Lura oss inte
på vår mat!"**

Årets östgötakock vill alltid bli bättre

Markus Karlsson: Jag var rädd för att det inte skulle bli som jag tänkt

Din östgötamat!



Nu finns Östgötamat i din butik. Lätt att hitta. Lätt att välja.

Östgötamat är din närmaste mat. Regionala producenter som tillsammans för fram Östergötlands smaker och matupplevelser. Produkter som växt, vårdats och hanterats med omsorg.



Östgötamat



Vilka förväntningar har du på din mat?

Vad är det som gör oss nöjda eller rent av lyckliga? Kanske handlar det egentligen bara om att vi har rätt förväntningar på det som vi ställs inför.

En regnig sommar gör oss väldigt besvikna och vi börjar genast leta restresor söderut, men om vi möter en regnig höst är det mera okej. Vi "boar" in oss, tänder ljus och bjuder hem vänner på höstlig soppa med hembakat surdegsbröd.

Om det mot förmodan blir en höst som den vi just upplevt med sol och hög krispig luft blir vi lyckliga som barn och tar oss tid att vara extra mycket ute för att njuta av de sista ljumma vindarna.

När man ser vilken mat som serveras på vissa restauranger eller vilka processade livsmedel med avsaknad av förväntad råvara som säljs i våra livsmedelsbutiker (läs artikeln om Mats-Eric Nilsson) undrar jag ibland om vi överhuvudtaget har några förväntningar på mat.

Givetvis kan förväntningarna som vi har variera beroende på plats, tidpunkt eller hur mycket pengar vi har att spendera. Men mat berör oss alla på ett eller annat sätt. Vad vill just jag uppleva och vilka värderingar vill jag för tillfället väva in i mitt val av mat.

Är det viktigt att hallonkrämen både smakar hallon och är gjord av hallon? Ska djuret som ska bli en biff ha vuxit upp i stallar som följer svensk djurskyddslag eller genom sitt naturbete påverkat miljön på ett positivt sätt? Hur är det när vi väljer grönsaker? Tänker vi på vilken säsong det är eller vill vi kunna äta allt året om. Är det okej att avstå från tomater i januari?

Helt klart är att det är allt fler som gör ett aktivt val, både när vi besöker restaurangen och när vi inhandlar vår mat. Nu talar man också om en ny våg av turister som gör ett aktivt matval på resan – den så kallade "foodisen".

Matturism är för många både nationella och internationella turister ett nytt exotiskt alternativ till traditionellt resande. Läs mer om hur man hittar de Östgötska matresorna på sidan 6.

Med Upplev Östgotamats höstmagasin i din hand hoppas jag att du får möjlighet att lära känna våra östgötska producenter och krögare och det hantverk som ligger bakom råvaran eller måltiden.

Magasinet ger dig information om uppfödning och produktion så att du kan göra trygga och aktiva val av råvaror både i butiken och på restaurangen. En sak är klar – det är ditt val av produkter som påverkar vilket utbud vi i fortsättningen kommer att ha i våra butiker och restauranger.

Vill du också i fortsättningen kunna handla nära mat är det dags att göra aktiva val nu.

Smakliga hälsningar

Louise Alenbrand

Louise Alenbrand, projektledare
Östgotamat, Rätt & Slätt – Maten i Östergötland
www.ostgotamat.se



Redaktionen

Projektledare: Louise Alenbrand,
0706-75 06 33, louise@matupplevelse.se
Skribent: Eia Persson
Produktion: Ariom Reklambyrå
Vi reserverar oss för tryckfel.

Denna tidning är producerad som ett samarbete mellan projektet Rätt och Slätt – Maten i Östergötland, Östgotamat ekonomisk förening och Affärsmagasin i Östergötland.

Vill ni också producera en egen tidning?
Kontakta Peter Nordlander, 0708-21 45 95,
peter.nordlander@affarsstaden.se



På omslaget: Enbär tar tid på sig att mogna. Närmare bestämt tre år från det att busken blommar till dess att bären kan plockas. Läs mer på sid 4.

Foto: Gustaf Ridderström

Östgotamat ekonomisk förening

Visionen är att skapa en matkultur som lyfter fram östgötska produkter av god kvalitet. Medlemmarna ska bidra till matupplevelser för alla sinnen utifrån det lokalproducerade, samt genom samarbete ta till vara och synliggöra gamla mattraditioner och utveckla nya på områdets resurser.

Medlemmar 2013: Föreningen har 90 medlemmar bestående av producenter, gårdsbutiker, restauranger och grossister.

Kriterier för medlemsföretag: Primärproducenter måste producera sina råvaror i regionen. För livsmedelsproducenter måste huvudråvaran eller råvaran som ger produkten dess karaktär vara från regionen och slutproduktionen måste ske i regionen eller dess absoluta närhet. För restaurangföretag ska huvudråvaran till måltiden komma från regionen. Lägsta kravet är att minst två rätter på menyn ska ha regionalt ursprung.

Verksamhet: Organiserar och driver Smaka på Östgotamat-mässan, Årets Östgotakock, Bondens egen Marknad, Östgotamatmärkning i länets livsmedelsbutiker, paketerar och certifierar matupplevelser, ger ut Upplev Östgotamat-magasinet två gånger per år. Support och marknadsföring för medlemsföretagen.

Styrelse: Ordförande Thomas Collin.

Ledamöter Fredrik Eklund, Ola Engstrand, Karin Lorin, Malin Peterzen, Niklas Hellsing, Vilhelm Knapasjö-Ekhem, Ingvar Gustavsson och Barbro Bragée.

Projektledare: Louise Alenbrand





Bär som tar god tid på sig

Enbär smakar skog och vilt! De är finfina i såser, mustiga grytor, enbärströsocker och till viltkött. Men det tar tid för ett enbär att bli till en krydda!

Enbärbuskarna får vita blommor som året efter bildar gröna bär. Först året därpå, alltså det tredje året, blir bären mörkt blåslila. Det är också då de plockas och torkas för att sedan användas som krydda.

Vill du skörda själv? Gör det då på senhösten. Lagg en duk under enbusken och slå sedan på den med en pinne så att bären faller av. ■

13
procent

Så mycket lägger hushållen av sin disponibla inkomst på livsmedel. "Vi har aldrig betalat så lite för maten som nu", säger Per Jensen, professor i etologi.

Källa: SCB



Pesto på ren östgötska

Receptet kommer från Barbro Bragée. Barbro är en av länets "mesta" matmänniskor, som länge arbetat med att föra fram lokalproducerad mat.

ÖSTGÖTSK PESTO

1/3 gräslök

1/3 bredbladig persilja

1/3 dill

Det brukar bli lagom med en kruka med vardera kryddväxt, krukor som säljs i grönsaksdiskarna.

250 g lagrad ost att riva

250 g solroskärnor, lätt rostade i torr stekpanna

Rapsolja

Lite citronsaft, som droppas i

Gör så här:

Mixa allt tillsammans och droppa i rapsolja till lagom konsistens.

*"Hur vet man när morötterna är klara att **SKÖRDA OCH ÄTA?** Fråga rådjuren! De äter bara **GODA MORÖTTER.**"*

Lennart Ekman, morotsbonde



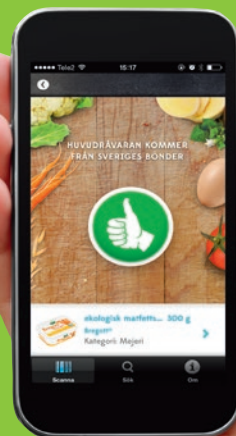
APPEN!

Ha koll på maten!

Du står där i affären och ska handla mat. Kommer verkligen den här yoghurten från svenska bönder? Hur är det med skinkan i kyldisken?

Med appen "Bonde på köpet" nedladdad i din smarta telefon (Apple och Android än så länge) kan du kolla. På appen finns en knapp "Scanna streckkod". Tryck på den och håll mot varans streckkod. Appen läser av koden och du får veta om varan kommer från svenska bönder.

Appen, och webbplatsen www.bondepakopet.nu (här kan du också ladda ner appen) är en långsiktig satsning för mer kunskaper om svenska råvaror. ■



Julen är nog
godast i
Söderköping!
Och nyåret!



söderköpings BRUNN

Hjärtligt välkomna att fira på Söderköpings Brunn!

Julbordsweekend

Övernattning, stora julbordet med glögg som välkomstdrink, frukost och fri tillgång till spa- & relaxavdelningen med jacuzzi & bastu.

Endast 1200 kr/person.

Julweekend

Hela helgen på Söderköpings Brunn!

Se mer på hemsidan.

Nyårsweekend

Champagne, snittar, 5-rätters sylvestersupé välkomponerat vinpaket, övernattning.

Pris: 2950 kr/person

Skönbergagatan 35

Tel. 0121-109 00

www.soderkopingsbrunn.se



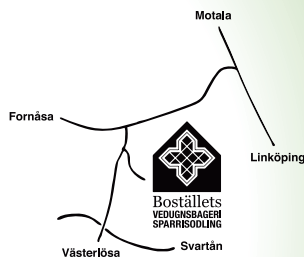
Fika nygräddat & vedugnsbakat bröd

eller köp med dig och avnjut hemma.



**Boställets
VEDUGNSBAGERI**

www.bostallets.se



För närmare vägbeskrivning
ring 076-127 30 22



ÖPPET: Torsdag 10-18, Fredag 10-18 Lördag 10-16



Julmarknad på BRUNNEBY 5-8 december

Välkommen till Östergötlands mysigaste julmarknad.
Ett 60-tal utställare inom kvalitetshantverk.

En riktig gammaldags julmarknad med doft av glögg, gran och juleljus. På Restaurang Bettina serveras en läcker julbuffé.

Gårdsbutiken är till bredden fylld med presentkorgar och fina erbjudanden.

Fri entré & fri parkering.

Öppet torsdag-fredag kl. 10-18. Lördag-söndag kl 10-16.



Brunneby Musteri, Borensberg, 0141-40204, www.brunnebymusteri.se
Restaurang Bettina, 0141-40220, www.restaurangbettina.se

Turisterna jagar nya smaker

FOTO: PELLE PHOTO

Nu tar matturismen fart. Mängder av "foodies" är på jakt efter nya smakupplevelser, gärna i kombination med boende. Hela matpaketet är eftertraktade. Bara i Östergötland finns nu 26 sådana paket där det serveras östgötsk mat.

Foodies, det kallas de som är ute efter nya mat- och smaksensationer. De som testar olika restauranger och som ofta bloggar om mat.

I samband med det stora intresset för god mat, har också turismen kring mat och måltider vuxit. På internationell nivå är foodies en viktig målgrupp och därmed också matturismen. Nyligen hölls en kongress i Göteborg, World food summit, med 27 nationaliteter representerade. Att det nordiska köket är hett märktes inte minst där.

Projektet Rätt och slätt i Östergötland arbetar också med matturism. Inte minst med att göra de olika paketen bokningsbara.

Rätt och slätt har därför kopplat ihop olika företag med resebyrån Svecia Travels i Motala för att den vägen ha någon som kan skriva avtal och sköta allt praktiskt. Genom Svecia Travels har den som bokar också en resegaranti.

De 26 bokningsbara resepaketen i Östergötland med maten i fokus omsätter i år 1,5 miljoner kronor.

Karin Käverö, en av ägarna till Svecia Travels berättar att många gärna vill ha ett paket kring ett tema som till exempel mat. I Östergötland finns flera exempel:

- Fredagsmys på Ombergs turisthotell, som kan kombineras med vandring på Omberg.
- Klosterhelger på Vadstena Klosterhotel med tillfälle till promenader i Vadstena.
- Göta Hotell i Borensberg med promenader, och när vädret tillåter, cykelturer vid Göta kanal.
- Villa Solliden i Kolmården med mat och vandring.
- Besök på getfarmen Löt Ryttargård i Gammalkil, där man får se hur mjölken blir ost. Provsmakning ingår förstås.
- Weekendpaket på Gästgivaregården i Tjällmo.

FAKTA

Svecia Travels AB i Motala är en resebyrå, som erbjuder boende, aktiviteter och upplevelser av olika slag, inte minst matupplevelser! Företaget drivs av Lotta Karlsson och Karin Käverö, båda har bakgrund inom turism och besöksnäring.

LÄS MER:

www.sveciatravels.se/sv/ostgotamat/

Fler paketresor med maten i centrum hittar du också här:

www.ostgotamat.se/Paketerbjudanden/

Rätt och Slätt är en satsning från länsstyrelsen i Östergötland och regionförbundet Östsam för att utveckla Sverige till det nya matlandet. SIK, Institutet för livsmedel och bioteknik, är projektägare. Projektledare är Jesper Lindström, SIK, Christina Enudd Nordström, Hushållningssällskapet och Louise Alenbrand Östgotamat ekonomisk förening.



TRENDEN! Sverige lockar

Sverige hamnar på 4:e plats i Lonely Planets ranking av intressanta länder. En anledning är våra fantastiska råvaror, vår mat och våra måltidsupplevelser!

ORDET!

Foodie [fu:di]

De kallar sig "foodies". För dem är mat vad skidåkning, golf eller engelsk fotboll är för andra. De är unga, välutbildade, hungriga och besatta av mat. Inte sällan välavlönade, för att äta på världens innekrogar är inget billigt nöje.

De får allt större inflytande över våra mat- och krogvanor. Det äts, bloggas, instagrammas, diskuteras och spekuleras.

Dessa vanliga, ofta anonyma entusiaster, icke certifierade matrecensenter får genom sina ackumulerade besök på världens stjärnkrogar kunskap och cred, och blir trovärdiga fria agenter med makt att påverka publiken.

LÄS MER: www.stockholmfooddistrict.se/de-kallar-oss-foodies



Sverige – det nya matlandet

Sverige som det nya matlandet i Europa? Det är regeringens vision. Matlandet Sverige, som bjuder på god mat, upplevelser i världsklass och en levande landsbygd. Dessutom, i en förlängning nya företag och nya arbetstillfällen.

Det finns 26 "matlandetambassadörer", en i varje landskap. Dessa ska sprida visionen på regional nivå. Visit Sweden, Jordbruksverket, Livsmedelsverket och Business Sweden har också i uppdrag att föra ut budskapet. ■

Visionen har en handlingsplan knuten till sig, en plan som delats upp i fem områden. Där står bland annat:

- 1 Den offentliga måltiden, som serveras i skolor, på sjukhus och på äldreboenden, ska vara lagad på bra råvaror.
- 2 Det nya matlandet börjar hos råvaruproducenterna. Därför behövs ett starkt och konkurrenskraftigt jordbruk. Möjligheter ska finnas för lantbrukarna att kunna förädla råvarorna.
- 3 Antalet livsmedelsföretag, både stora och små, ska öka med 20 procent fram till år 2020. Livsmedelsexporten ska fördubblas.
- 4 Matturismen är en viktig del i det nya matlandet. Ett mål för detta område är att öka antalet turistnätter på landsbygden med 20 procent fram till år 2020.
- 5 Bra restauranger är ett skyltfönster för Sverige som matland.

Sara letar jobb på krogarna och frågar efter städsling hos Bonn på Druvan. Anders Hellmér och Margareta Carling från Linköpings guideklubb tog oss med ut i Linköpings 1800-tal.



FOOD-HOPPING

Hur beskriver man food-hopping bäst? Kanske ett sätt att "hoppa" mellan olika matställen. Här också med en dramatiserad vandring i Linköping där man möter krögare från Linköpings krogliv under 1800-talet och framåt.

Från Linköpings Guideklubb deltog Margareta Carling, Anders Hellmér och Kersti Haraldsson, tre riktiga skådespelartalanger! Guideklubben erbjuder olika sorters vandringar.

PRIS: Food-hopping, arrangerad av Östgotamat, kostar 495 kronor per person. Då ingår guidning, mat och viss dryck.

LÄS MER:

www.linkopingsguideklubb.se
www.ostgotamat.se
www.sveciatravel.se

Vi ger oss ut en kväll i Linköping. I skymningen möter vi bland andra Bonn på Druvan och Sås-Lovis, två av alla som rörde sig i 1800-talets krogliv. Då och då blir det 2013 igen och vi tittar in i dagens krogar för att smaka på läcker östgötsk mat.

Food-hopping i Linköping

Vi gick ut i 1800-talets krogliv

Sara, klädd i lång kjol och sliten kofta, är ständigt på jakt efter ett jobb på någon av stadens krogar. En kväll följer vi med henne.

Det blir en mathistorisk vandring genom Linköping där färgstarka människor ur 1800-talets krogliv överraskande dyker upp på gatorna och torgen.

För första gången har Östgotamat bjudit in till så kallad food-hopping, en vandring tillsammans med kunniga kvinnor och män från Linköpings guideklubb. Här serveras både historia och mat. Vi vandrar mellan några krogar och får på varje ställe smaka rätter från trakten.

Sara (som egentligen heter Margareta Carling) berättar först om tiden före kroglivet, när mat endast var viktigt för att överleva. När "den lilla människan" åt ur bordstriaden, det vill säga gröt, bröd och öl.

Restauranger kom in i Linköpings stadsliv mot 1700-talets slut. Supstugor, vägkrogar och gästgiverier, hade funnits tidigare, ställen där det handlade om mer brännvin än mat, gästgiverierna utmed vägarna möjligen undantagna.

Ungefär så där långt hann Margareta berätta innan hon blev Sara igen. För på väg mot för-

sta krogstoppet mötte vi Anders Petter "Bonn" Andersson, som ägde Druvans matsalar vid Hospitalstorget. Sara bad om jobb. "Städsling? Njaä, hör av er nästa vecka," sa "Bonn på Druvan". Däremot bjöd han in oss till sitt stora smörgåsbord med gratis supar. Tre sorters supar: Renat, kummin och pomerans.

Det var i mitten av 1800-talet som vi fick smörgåsborden med sitt småvarma. Vad kunde ett smörgåsbord kosta på den tiden? Margareta Carling försökte sig på en gissning och kom fram till att det kanske gick på 1.50–3.50 kronor. En förhållandevis överkomlig summa kan tyckas men restaurangbesöken var ändå reserverade för de som hade pengar. Och för män. Om damer åt på restaurang skedde det alltid i sällskap av en man.

Vi gick vidare mot dagens krogar. På De Klomp fick vi "fördrinken", var sitt glas smakrikt öl och en bit ost från Brostorps gård. På Storan väntade förrätten med en värmande jordärtskockssoppa. Men på väg dit hejdades vi av Sås-

Lovis. Hon stod utanför krogen "Lilla Helvetet" och berättade en hemsk historia om rättor som brukade springa bland matgästerna. Rättfällan, Pipan och Lilla Helvetet var några av de små krogarna runt Stora Torget där Storan huserat sedan 1852.

Innan vi kom fram till sista vår sista anhalt fick vi några ord med Charles Emil Hagdahl, läkaren och författaren till boken "Kokkonsten som vetenskap och konst".

Sofia, servitris hos fru Stillman på Krogen Amerika, var också ute på stan. Eftersom fru Stillman satt på Zimmermans hotell, det vill säga fångellet (det var ju lite si och så med tillstånd för utskänkning av spritdrycker), skötte Sofia ruljangsen. Hon ville gärna att vi skulle följa med och smaka på get i gelé. Till det tackade vi artigt nej.

Tur var väl det, för som avslutning serverades middagen på Hagdahls kök, en tallrik med läckra, närproducerade rätter, och en äppelkaka som efterrätt. ■

"Vi vandrar mellan några krogar och får på varje ställe smaka rätter från trakten"



Välkommen till Bleckenstad Gård!

Bleckenstad är ett familjeföretag som bedriver ekologisk och kravcertifierad mjölkproduktion.

I vår gårdsbutik säljer vi egenproducerade varor, presentartiklar, vår egen omtalade morotsmarmelad och mycket mycket mer.



Öppettider:

Tors-Fre 14:00- 18:00, Lördag 10:00- 16:00, Söndag 13:00- 16:00, Juli- Augusti även Mån-Ons 14:00- 18:00

Svensk Cater

– matkärlek sedan 1965



En matälskande livsmedelsgrossist nära dig!
Sedan starten är vår idé att vara en ledande grossist för uteätarmarknaden, och att alltid vara nära kunden.

Vi vill för våra kunder vara en flexibel partner som ger service, mervärden, lönsamhet och omtanke. Vår ägare är Euro Cater A/S och i vår koncern ingår även Dansk Cater. Den gemensamma omsättningen är ca 8 miljarder SEK. Svensk Cater är rikstäckande och finns på 20 orter med lager och distribution runt om i Sverige. Vi erbjuder ett kundanpassat sortiment som bestäms lokalt och har inslag av både närproducerade och importerade varor.

En livsmedelsgrossist som älskar mat; en självklarhet kan tyckas. Men vi vågar påstå att vår matkärlek och vårt lokala engagemang gör oss unika på marknaden. Lägg till att vi dessutom erbjuder kända varumärken från kända leverantörer, tillsammans med det bästa från ditt lokala skafferii.



Svensk Cater Linköping
Torvingegatan 9
582 78 Linköping
tfn. 013-316440
www.svenskcater.se

PREMIÄR!

Nytt affärsmagasin i Linköping

AffärsStaden

LINKÖPING

KONTAKTA Peter Nordlander
0708-21 45 95 ■ peter.nordlander@affarsstaden.se
www.affarsstaden.se

"Har djuren haft det bra blir köttet bra"

Ute på Vikbolandet finns det ena, vid sjön Björkerns strand i Kinda ligger det andra. Två småskaliga slakterier med filosofin att djuren ska ha det så bra som möjligt, ända fram till slutet.

Med ett värdigt omhändertagande smakar också köttet extra gott. För mycket stresshormoner hos djuren kan nämligen ge ett segare kött.

– Jag skulle vilja säga att hela 80 procent av köttkvaliteten beror på väl omhändertagande, att djuren haft det bra hela tiden fram till slakt, säger Ulrik Saanum på Basunda.

Niclas Nordqvist på Vikbolandet berättar att djuren oftast kommer till dem kvällen före slakten och får då vistas i ett mottagningsstall för att ta det lugnt efter transporten. Hela hanteringen fram

till bedövningen sker utan stress. Om djuren ändå skulle bli oroliga får de lite foder och man väntar en stund med att bedöva dem.

På Basunda går det till på ungefär samma sätt. Bonden som kommer med djuren är med vid avlastningen till en box.

– Djuren är lugna och fina när de ser utomhusmiljön, säger Ulrik Saanum. Det brukar gå lugnt till också inne i avlivningsboxen. Om det blir oroligt och stimmigt där läser vi inte fast dem, då använder jag i stället mitt jaktvapen för att snabbt avliva dem.

Viktigt, säger man på båda slakterierna, är att inte kyla ner djurkropparna för snabbt efter slakt (som görs vid större hanteringar.) Djurkropparna får i stället svalna långsamt. Om kylningen går för fort drar muskeltrådarna ihop sig för mycket, vilket kan ge segare kött.

– Samma sak gäller hemma hos dig i köket, lär Ulrik Saanum ut.

Har köttet varit fryst så låter du det tina långsamt. Stek inte förrän det har rumstemperatur annars får du vatten i stekpannan.

– Kött är som vin, det ska mogna. Det mog-

"För mycket stresshormoner hos djuren kan nämligen ge ett segare kött"

Du har väl inte missat vår kostnadsfria app Östergötland?
www.visitostergotland.se/app



visit ÖSTERGÖTLAND



Sit Larsgatan 13 - Linköping - www.deklomp.se - bokning@deklomp.se - 013-145060



nar genom hängmörning i rätt temperatur och luftfuktighet mellan 14 och 21 dagar. Köttet styckas sedan och vacuumförpackas och då fortsätter mörningsprocessen i förpackningen och köttet är som bäst vid "bäst-före-datumet", säger Niclas Nordqvist.

På slakterierna får man ofta höra att djurägarna har valt de småskaliga för att processen vid slakt går värdigt till. Här garanteras man också att efter slakten få tillbaka just sina egna djur.

Ulrik Saanum sammanfattar: Har djuren haft det bra, då blir också köttet bra. ■



VIKBOLANDS STRUTS

Vikbolands Struts finns på Vånga gård i Häradshammar på Vikbolandet. Slakteriet tar, förutom struts, emot nöt, får, get, häst och bisonoxar. Och även en del vilt.

På gården finns över hundra strutsar. Strutsen, den största fågeln vi har, kan du också se på nära håll. Strutsarna går fritt i stora hägn på gården.

Här finns också gårdsbutik och restaurang för förbokade sällskap.

Vikbolands Struts drivs av Anneli och Niclas Nordqvist.

LÄS MER: www.vikbolandsstruts.se



BASUNDA GÅRD

Basunda gård hittar man i Björkfors i Kinda kommun.

Här har man hjortar, nötkreatur och nu också tolv jakar på den egna gården. Till sammans med en gård i Skåne som föder upp jakar ska köttet snart lanseras. Köttet är mörkt och magert och smaken hamnar mellan vilt och häst.

På Basunda slaktas även till exempel får, lamm samt även vilt när tiden räcker till. Även häst, som det blivit ett rejält uppsving för på senare tid.

Här ordnas också jakt samt hjälp med grillning till större fester.

Basunda ägs av Ulrik och Jonas Saanum.

LÄS MER: www.basunda.se

Gårdsbutik
BykHuset

www.sjunnhulte.se

*Kom och ta en fika
eller handla i vår
mysiga Gårdsbutik.*

Öppet: tors-fre 13-18, lör 10-14

Välkommen hälsar

Pelle & Monica

Sjunnhulte Gård 5 km utanför Vimmerby • 0768-51 82 11

Göa Lamm
KÖTT NÄRA DIG
Tel. 0768-51 82 11

På vår
hemsida
hittar du vårt
sortiment
och aktuella
händelser.



*"People who love
to eat are always
the best people"*

Julia Child

Final i Östergötland
och på borggården
i Vadstena möts,
biodlarna Rickard och
Malin, getfarmarna
Björn och Erik och
kalkonfarmarna
Daniel och Minire.



Välkommen till Östergötlands skönaste gård*!

Med den makalösa motiveringen "En produkt med en extremt balanserad sälta med en viskös framtoning som fångar gomseglet med full vind" segrade Visätters gård Östgötadeln av tävlingen i TV4 om Sveriges skönaste gårdar.

Juryn med Carl Jan Granqvist i spetsen föll för Visätters Gård och för Minire och Daniel Hildebrandt, som driver gården.

Vad har segern som Östergötlands skönaste gård betytt för dem?

– Den har gett mycket god respons, säger Minire. "Men det är ju du", kan folk komma

fram och säga till mig. "Vi såg dig på TV."

Under 2013 slog Visätters besöksrekord! För Visätters är inte bara kalkongård utan också en gård med butik och stugor, som kan hyras. Här finns även ett nybyggt stall på cirka 1 000 kvadratmeter där man kan träffa kalkoner på nära håll. ■

VISÄTTERS GÅRD

Visätters Gård finns på Vikbolandet.

Gården har förutom kalkonproduktion också produktion av lamm och nöt med eget slakteri och chark. Stuguthyrning, skogsbruk och jordbruk bedrivs också.

LÄS MER: www.visatter.nu

Daniel
och Minire
Hildebrandt.

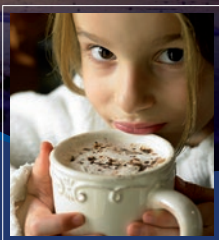


*SVERIGES SKÖNASTE GÅRDAR

TV-programmet Sveriges skönaste gårdar sändes i år i TV4. Programmet var en tävling i att ta fram nya produkter baserade på råvaror från den egna gården. Visätters gård vann Östgöta-delen.

VINTERMAGI

I SÖDERKÖPING



Snöra på er skridskorna och ge er av på äventyr längs den frusna kanalen, eller prova föret i skidspåret. I skärgården är lugnet totalt och naturen känns extra nära. Rosig om kinderna är det sedan skönt att slå sig ner på ett mysigt café.

Söder
köping

Söderköpings Turistbyrå, 0121-181 60, www.soderkoping.se/turism

www.yxnerum.se

Julbord

Njut av läckra juld delikatesser i lugn och skön miljö, ca 20 min från Åtvidaberg och ca 40 min från Linköping/Norrköping. Specialpris på boendet i samband med julbord, endast 295 kr/person i dubbelrum eller enkelrum.

*På helgerna har vi liveunderhållning med bar till kl 01:00.
Läs mer på vår hemsida.*

Fredag-lördagkvällar samt dagtid 1:a advent

395:-

*I priset ingår julbord med välkomstglögg samt kaffe.
Övriga dagar vid sällskap om minst 30 personer.
Öppet 23/11-14/12 endast förbokade gäster.*



Varmt välkommen
med er bokning på
0120-610 22 eller
bokning@yxnerum.se



Närodlat & ekologiskt så långt det bara går

DET HANDLAR OM RESPEKT

Halvfabrikat som fiskpinnar och kåldolmar är bannlysta. Vi köper bara in svenskt kött och till och med kryddorna och oljorna är ekologiska. Det handlar om respekt både för naturens gåvor och för dem som äter maten. Det ska kännas schysst hela vägen, från tillverkning till servering.

Luncher

Vi hälsar dig välkommen på klimatsmart lunch.
Närproducerade vildsvinswallenbergare.
11.30-14.00 sju dagar i veckan!



Calle C
Restaurang & café

Carl Cederströms gata 2 Linköping
586 63 Malmslätt
Tel: 010-401 67 57
www.gastromix.se • info@gastromix.se



Vadstena, Ydre och Ödeshög kommuner är mitt uppe i ett arbete för att satsa på lokala råvaror när maten ska lagas till barn och äldre.

FAKTA

Vadstena, Ydre och Ödeshög satsar på lokala råvaror.

Upphandlingen har varit kopplad till projektet Rätt och Slätt. Även länsstyrelsen har bidragit med pengar till projektet, liksom Matlandet.

Cirka 20 avtal har tecknats med lokala producenter.

Varorna från dem är bland annat: Kött från nöt, gris, lamm och vilt, kyckling, ägg, potatis, morötter, grönsaker och bär.

LÄS MER OM MATLANDET:

Regeringen har gett Visit Sweden, Business Sweden, Livsmedelsverket och Jordbruksverket i uppdrag att utifrån en gemensam kommunikationsplattform och strategi förmedla bilden av Sverige – det nya matlandet.

Lokal mat i skolorna väcker elevernas intresse

Så mycket potatis hade inte ätits i skolmatsalen tidigare som den dag då potatisbonden kom till skolan och presenterade sig och sin potatis för barnen. På så sätt väckte han intresset för det som fanns på tallriken.

Det här är bara ett steg på väg mot den dröm, som Christina Enudd Nordström på Hushållningssällskapet i Östergötland har: Att lära barnen varifrån maten kommer och hur den blir till. Om att valet av mat har betydelse för miljön.

Hennes förhoppning är också att måltiden verkligen blir en resurs i det pedagogiska arbetet och blir till en lektionstimma. (Eleverna skulle då få äta i lugn och ro i trivsamt miljö.)

En början är det arbete, som kommunerna Vadstena, Ydre och Ödeshög nu är mitt uppe i för att mer och mer satsa på lokala råvaror när maten ska

lagas till barn och äldre. Det vill säga de som inte själva kan välja vad de ska äta.

– Vi stänger ju också ute våra egna producenter om vi inte handlar lokalt, säger Christina Enudd Nordström.

”Vi stänger ju också ute våra egna producenter om vi inte handlar lokalt”

För tre år sedan startade satsningen efter att länsstyrelsen i Östergötland ställt frågan:

Varför handlar vi inte per automatik närproducerade varor? I den frågan rymde också förhoppningen om att barnen, morgondagens konsument, ska få kunskaper om matens ursprung.

Självklart, löd det politiska beslutet i Vadstena, Ydre och Ödeshög och uppdraget skickades vidare till kostcheferna. Lagen om offentlig upphandling

måste förstas följas och kommunerna fick här hjälp av en frilansande expert på upphandlingsfrågor för att göra allt rätt.

Det finns också en sträng budget att hålla i samtliga kommuner. För blir det inte dyrare med lokala råvaror?

– Visst men förmodligen bara i början, säger Christina Enudd Nordström. Kött, till exempel från lokala leverantörer, blir dyrare. Då kan man välja att inte servera kötträtter lika ofta som tidigare. Genom att laga resträtter av köttet blir det också mindre svinn i skolrestaurangen.

Under en tid har man nu i de tre kommunerna byggt upp relationer mellan lokala producenter och kostcheferna och diskuterat leveranser och volymer. Kökspersonalen ska bjudas in till gårdarna för att lära sig mer om råvarorna. Fler producenter ska bjudas in till skolmatsalarna och eleverna ska också göra studiebesök på gårdarna.

– Det här är en strålende resa med många fina möten, säger Christina Enudd Nordström. ■

Matolja blir biobränsle

Olja, som redan använts i restaurangkök, kommer till användning på nytt när Axel Lagerfelt tillverkar biobränsle, ett förnybart bränsle som innebär ett bättre alternativ för vår miljö.

Det är på Tolefors gård nära Linköping som fritösoljan återvinns. I vanliga fall skulle både restaurangerna och Axel Lagerfelt få betala för att bli av med, respektive köpa, oljan. En vinnarsituation för båda alltså.

Dessutom vinner miljön på att man inte använder egenodlad rapsolja i tillverkningen, en olja som i stället går till livsmedelsproduktionen.

Den rinnande gamla fritösoljan hämtas i dunkar eller oljefat. Vissa månader kan Axel Lagerfelt ta hem uppemot 200 liter matolja per restaurang. Somliga restauranger lämnar förstås mer än andra. I asiatisk matlagning används ju mer olja än om det står svensk husmanskost på menyn.

Det har gått cirka sju år sedan Axel Lagerfelt startade produktionen av biodiesel. Mycket av bränslet har fått ersätta den fossila olja som tidigare använts på gården.

En del säljer han också till Linköpings kommun, som låter biobränsle värma upp de skolor som inte nåts av fjärrvärme. ■

Fler restauranger som är intresserade av att återvinna sin matolja?
Läs mer på www.tolefors.se



"Vi behöver inte hugga ur REGNSKOGAR någon annanstans för att få kött"

Elisabeth Nilsson
Landshövding, Östergötlands län

LÄSTIPSET! Äkta mat

(Nytt matmagasin från LRF Media)

"En tidning som gör att läsaren vågar gå och köpa en majrova eller ett helt lamm. Tips om hur man hanterar råvarorna, hur man styckar och hur man handlar i säsong. Vi visar hur man hittar bra producenter och vilka 'smakamrater' som är spännande och goda."

Anna Michelson, chefredaktör



Nötlåda:

11 kg nötkött á 1600 kr
+ 1,5 kg bonus
Brittas falukorv

6,0 kg	Fin nötfärs
1,0 kg	Högre
1,0 kg	Ryggbiff
1,0 kg	Grytbitar
1,0 kg	Bog
0,5 kg	Flankstek
0,5 kg	Lövbiff

Blandlåda:

8 kg 840 kr

1,5 kg	Nötkött
1,5 kg	Grytbitar
0,5 kg	Lövbiff
0,5 kg	Schnitzel
1,0 kg	Skinkstek
1,0 kg	Karré
2,0 kg	Köttfärs

Charklåda:

6 kg 840 kr

1,3 kg	Brittas Falukorv
1,0 kg	Lennarts Heta
1,0 kg	Isterband
0,4 kg	Rökt nötkött
0,4 kg	Ölkorv
0,4 kg	Pastej
1,0 kg	Salsiccia
0,5 kg	Varmkorv

Säsongsvariationer förekommer.
Beställ i web-butiken!
www.dinkottbutik.se

Norsholm 011-540 04 Norrköping 011-13 50 46
Linköping 0700-91 10 04

Högre m. Ben

BRITTA OCH LENNARTS
NÄRA KÖTT

www.dinkottbutik.se



GÅRDSBUTIK

- Eget slakteri för struts, nöt, lamm och vilt.
- Sällskap bokas för mat och guidningar
- Konferenser
- Strutshantverk



VIKBOLANDS
STRUTS



VIKBOLANDSKÖTT

Vånga Gård, Häradshammar, Vikbolandet
Tel. 0125-100 29, 070-740 1153
www.vikbolandsstruts.se

UNDRAR DU VAR MJÖLKEN KOMMER IFRÅN?

Emåmejeriet



Ett växande sortiment

Fråga efter
våra produkter
på ICA Maxi,
Coop och
Saluhallen i
Linköping.

BlåklintTM
EKOLOGISKT FRÅN TRAKTEN

blaklintprodukter.se

Finnö Fisk

Finnö Fisk Rökeri & Gårdsbryggeri

I vår lilla **GÅRDSBUTIK** kan ni handla rökt fisk och viltkött, samt annat smått och gott, och smaka vårt hembryggda öl.

Varm Välkomna!

Uno Persson och Marit Wallin
Hosum Nya Skattgården 1
VALDEMARSVIK

www.finnofisk.se

Ring gärna innan ni besöker oss
0123-405 88, 070-328 14 93 (070-358 12 91)
Väg 212 mot Gryt/Fyrudden

Öppettider:

v.46-50 tor-fre 14-18, lör 10-14 • v.51 ons-fre 12-19, lör-sön 12-16
v.52 fre-sön 12-18 • v.1 och framåt tor-fre 14-18, lör 10-14 • v.4. stängt

SMAKA



PÅ ÖSTGÖTAMAT

En mässa för den östgötska maten. Det är den värd! För sjunde året i rad blev det matmässa i Linköping med Östgötamat ekonomisk förening och Arenabolaget som arrangörer. Blivande kockar tävlade om att bli årets juniorkock, östgötakockar om att bli Årets östgötakock, andra om den

åtråvärda titeln Årets kock. Svensk kockelit var på plats för att smaka och bedöma. Vi andra tittade lite avundsjukt på proffsen. Gick runt bland alla monstrarna. Smakade, pratade med tillverkarna och förundrades över allt gott, och slit, som görs på så många ställen runt om i Östergötland.

Läs mer på sidorna som följer >>>



En mäsä för alla som har

FOKUS PÅ ÖSTGÖTSK



Eia Persson
Journalist

Tycker att mässans
höjdpunkt var att få se
mathantverkarnas passion.

Nära och gott – varje dag

Stark korv från Lennart & Brittans Nära kött och struts-
filé från Vikbolandets Struts. Till efterrätt ostkaka,
tillverkad av Herrestads gård på Åtvidabergs Hotell.
Och så några ostar från Löts gårdsmejeri. Till kaffet praliner
från Rimforsa Strand.

Vilken lyx! Nära och gott!

Jag hade precis kommit hem från mässan "Smaka på
Östgötamat" där jag lätt som en plätt samlat ihop flera lokala
läckerheter.

Jag hade också fått med mig några tankeställare:

"Åh vad gott", sa jag i restaurang De Klomps monter. "Vad
är det för kött?"

"Hästkött", sa hon som gett mig en munsbit.

"Hm", sa jag, och ville inte avslöja att jag hade tvekat att äta
om jag i förväg tagit reda på att det var hästkött.

Men varför inte? De Klomp har hästkött tydligt utskrivet
på sin meny. På Basunda gård slaktas hästkött och efterfrågan
har aldrig varit större än nu. Vad har vi då lärt oss av häst-
kötsdebatten?

Jo, att vi inte gillar att bli lurade! Vet vi vad maten innehåller
så bildar vi oss en uppfattning själva. Äta eller inte äta.

Efter mässan, med alla dessa fantastiska mathantverkare,
önskar jag att allt fler får möjligheten att handla lokala varor.
Stressade småbarnsfamiljer, som inte har en suck att åka runt
till gårdar eller specialbutiker utan måste göra sina inköp helst
i en och samma butik, de måste få en chans att välja det lokala.

Så till alla butiker, hjälp oss och alla tillverkare, gårdar och
producenter. Låt oss hitta den lokala maten i era affärer! Idag
finns det 25 butiker, som märker varor med "Östgötamat". Det
är vi konsumenter som gör att det blir synligt i flera affärer
genom att fråga efter dem.

För vi kan inte svära oss fria från ansvar. Själv brukar jag inte
vara så duktig på att fråga efter lokala varor. Men häromdagen
så! Den här dialogen är mellan mig och en anställd i en mataffär:

"Varför har ni inte Östgötamjölk längre?"

"Det var för lite efterfrågan."

"Så tragiskt!"

"Vi kan ju inte ha varor, som det är dålig ätgång på (sa den
anställd nu något irriterad)!"

"Jag menar att det är tragiskt att vi inte frågar efter varorna",
sa jag.

Här (pluspoäng) letade jag rätt på en ansvarig och framförde
min önskan om lokala mejeriprodukter.

Kanske är det enda vägen, att vi
som handlar, inte ger oss?

Eia Persson

Matlagningskonst på
högsta nivå blev det
när tävlingen Årets
Kock hade semifinal i
Östergötland.



Markus
Westh gick
vidare till
finalen.

Årets Kock var här

Rådjursfilé med bakad rotselleri från Halland blev
vinnarrätten när en av semifinalerna i Årets Kock
avgjordes i Linköping. "Bra helhet. En nutida klassisk
kombination", löd juryns motivering.

Markus Westh heter mannen bakom anrättningen, till
vardags kock på The Flying Elk i Stockholm. Han går nu
vidare till den stora finalen, som avgörs i början av nästa år.

Den 30-årsjubilerande tävlingen Årets Kock passade
på att låta tolv kockar visa sin matlagningskonst samti-
digt med mässan. Juryn i Linköping, med många kända
namn ur den svenska kockeliten, provsmakade rätt efter
rätt. Det var häst med kål, anka med bakad rotselleri, lake
och hjärtmussla med krondill och fänkål och nio rätter till,
som de hade lyckan att få äta av.

Fantastiskt resultat, sa juryns ordförande Fredrik
Eriksson, Långbro Vårdshus. Han passade också på att
tacka elever från Dackeskolan i Mjölby, som med den äran
assisterat kockarna under tävlingen.

Landshövding Elisabeth Nilsson var på plats för att
gratulera Markus Westh och passade på att uppmana
oss alla att vara måna om djuren och maten. Rebecka
Gabrielsson, tillfällig borgmästare denna dag, erbjöd vin-
narkocken att komma tillbaka till Linköping för att tillaga
en meny på kommunens bankettmiddag i december. ■

ÅRETS KOCK

Sex kockar tävlar i
finalen i Stockholm
7 februari 2014.

Nästan samtidigt
med Linköping
avgjordes den andra
semifinalen i Växjö.
Segrarna från dessa
två finaler möter
till sist fyra kockar,
som utsetts efter
en "Sista Chansen-
tävling". (Lite som
i Melodifestivalen,
alltså...)

LRF, Lantbrukar-
nas riksförbund, i
Östergötland var
värd för semifinalen
i Linköping.

MAT

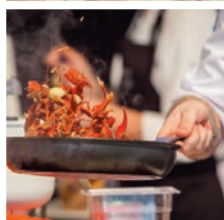


De dukade bäst

Det dukade bordet hade också sin plats på matmässan. Eller rättare sagt flera bord, som elever från olika gymnasieskolor hade gjort i ordning. Alla besökare fick sedan rösta på det bord de tyckte var bäst dukat.

Vann gjorde här Lotta Lundin och Erik Kardell från Dackeskolan i Mjölby.

Britt-Marie Wirén prisades för leverpastej med riktig leversmak! Hon gratulerades av Louise Alenbrand, Östgötamat och Jesper Lindström, Institutet för livsmedel och bioteknik.



Nadine Carenlov och Vendela Philipsson från Dackeskolan i Mjölby tog hem segern i Årets Juniorkock.

Vinnande pastej

Med en leverpastej med riktig leversmak tog Britt-Marie Wirén och Anita Andersson hem segern i Matverket, när den regionala delen av tävlingen ägde rum på mässan.

Gårdspastej med smak av portvin heter produkten, som kommer från Torps rusthåll, Wiréns Jord och Skog i Kisa.

–Portvinet framhäver leversmaken, berättar Britt-Marie Wirén.

En smak som vi nästan glömt bort menar hon, den leverpastej vi oftast köper i affärerna har inte den tydliga leversmaken. Hennes kollega Anita Andersson, som också arbetar inom äldreomsorgen, har märkt att många äldre gärna vill ha en mer smakrik leverpastej.

Inom äldreomsorgen har man också fått gårdspastejen för att testa den som pålägg på smörgåsar.

Britt-Marie berättar att man redan förra året tävlade i Matverket, med ett isterband som kom på tredje plats.

–Det är viktigt att få visa upp sig och också få ett utlåtande av en jury, säger Britt-Marie.

Till mässan tillverkades 18 kilo gårdspastej. Den tog ganska snart slut så Wadstens chark i Loftahammar, som hjälper Torgs rusthåll att tillverka pastejen, fick snart en ny beställning.

Mer info om Torps rusthåll: www.wirensjordskog.se ■

MATVERKET

Matverket är en tävling, som startade förra året. Den ska vara en årlig landskapstävling där producenter, kockar och förädlare ska ta fram nya produkter.

Priset är pengar som hjälper till att utveckla produkten.

Förra året vann en "marmeladtacka", en hårdgjuten marmelad som går att skära och användas tillsammans med ostar. Den tillverkades av Hargodlarna IngMarie Johansson och Ann-Sofi Johansson tillsammans med kocken Daniel Blomqvist.

I den nationella finalen segrade en färdigrätt med vinkokta blåmusslor från Bohuslän.

Bästa juniorkockarna

Kockelever från Östergötlands gymnasieskolor gjorde upp om titeln Årets Juniorkock i Östergötland 2013 under den första av mässdagarna. Sex elever i tre lag från skolornas andra årskurs tävlade genom att göra en tvårätters meny.

De skulle göra en soppa, som innehöll produkter ur en given råvarukorg samt en varmrätt på helstekt fläskkarré och även där varor ur råvarukorgen.

Genom tävlingen är det meningen att kockeleverna ska inspireras till att använda lokala råvaror men också till att våga tävla.

Juryen var imponerad över elevernas arbete och resultat med menyerna. Någon måste dock vinna. Det gjorde Nadine Carenlov och Vendela Philipsson, Dackeskolan i Mjölby, som fick 2 000 kronor i prispengar.

Övriga tävlande var David Hanumjan och Axel Danielsson, Anders Ljungstedts gymnasium, Linköping och Anton Kardell och Emelie Raikeros, Fria läroverket i Linköping. ■



– Jag var rädd för att det inte skulle bli som jag tänkt, sa Markus Karlsson från Starby Hotell. Men det gick vägen. Och Markus blev Årets östgötakock 2013!

Årets Östgötakock: Gästerna ska få del av vår matfilosofi

”Man kan alltid bli ett snäpp bättre”, sa han blygsamt, som vann titeln Årets Östgötakock 2013. Någon dag efter segern låter Markus Karlsson förstås ändå väldigt glad och nöjd. Kanske också för att han till sist bestämde sig för att ställa upp och tävla med sina recept.

Matlagning som tävling är nämligen något som Markus har respekt för.

– Jag har faktiskt tävlat en gång tidigare, det var under tiden jag gick på Dackeskolan i Mjölby. Det blev en riktig skräckupplevelse. Jag måste ha dåliga tävlingsnervar när det gäller matlagning! Jag tycker väl att det är tråkigt att förlora helt enkelt.

Efter påtryckningar från arbetskamrater på Starby Hotell bestämde sig Markus ändå för att ställa upp och tävla.

2013 års upplaga av Årets Östgötakock hölls inför jury och publik en oktoberlördag under mässan ”Smaka på östgötamat”. På onsdagen veckan före testlagade Markus allt en sista gång.

– Och då blev det jättebra! Men under själva tävlingen var det svårt att prestera på topp. Inte på grund av uppmärksamheten utan mer av rädsla för att det inte skulle bli som jag tänkt.

För att komma till final skulle de tävlande kockarna skapa och skriva recept till en förrätt och en varmrätt med östgötska produkter ur en given rå-



varukorg. En jury plockade sedan ut fyra finalister.

– Jag kunde plocka ihop de smakerna ganska snabbt när jag fick se vilka varor som fanns i råvarukorgen, säger Markus. Betor och kräftor är till exempel en trevlig kombination.

– Jag lät saltbaka rödbetor och marinerade gulbetor i ett slags kräftsmör. Jag vill ta vara på så mycket som möjligt av råvarorna så jag gjorde smöret av kräftskalen.

Att laga mat på restaurang, och att äta mat på restaurang, är det bästa Markus vet. Han noterar också med glädje att vi lite till mans blivit mer och mer medvetna om vad vi äter och att det inte enbart handlar om att handla mat så billigt som möjligt.

– På Starby arbetar vi mycket med lokala råvaror och skriver gärna ut på menyerna var maten kommer från. Det ser trevligt ut med gårdsnamnen bredvid rätterna.

– Vi försöker också förmedla vår matfilosofi till gästerna. De ska veta att de kan lita på oss! ■

MARKUS KARLSSON

ÅLDER: 27

BOR: Mjölby

FAMILJ: Flickvän

UTBILDNING: Hotell- och restaurangprogrammet (som det hette då) på Dackeskolan i Mjölby.

ARBETAR: Sedan 2007 på Starby Hotell i Vadstena. Har också jobbat på: PM & Vänner i Växjö samt på Stångs i Linköping och Loftet i Harstena. Dessutom några korta avstickare till Schweiz och Norge.

OM BRANSCHEN: Fantastisk, det är lätt att få jobba på krogar runt om i världen.

ÄTER HELST: Rotmos och fläsklägg är en svårslagen favorit.

ÄTER JAG INTE: Crabfish eller vad denna artificiella produkt kallas nu för tiden.

FAVORIT BLAND ÖSTGÖTSKA RÅVAROR: Cedergris från Borghamn och Brostorpshemost om jag bara får nämna några.

ÅRETS ÖSTGÖTAKOCK

Det var nionde gången som tävlingen Årets Östgötakock anordnades.

DE SOM KOM TILL FINAL: Andreas Landén, Collegium i Linköping, Marcus Andersson, frilans, Markus Karlsson, Starby hotell i Vadstena och Jimmy Ragnar, Trattotia da Vinci i Linköping.

Den här gången skulle de tävlande skriva recept till en förrätt med kräftor och gädda som huvudingredienser. Varmrätten bestod av hel högre och ryggbiff med kappa. Till varje rätt skulle också minst tre produkter ingå ur den varukorg som juryn hade bestämt.

DET HÄR FANNS I RÅVARUKORGEN:

Kokta kräftor, gäddfilé, hel högre, betor, persiljerot, jordärtskockor, traktantareller, lök (gul, röd- och vitlök), svartavinbärsgele, vit- och blåmögelse, hallonvinäger.

VINNARMENYN

FÖRRÄTT: Lågtempererad gäddfilé fylld med kräft- och gäddmousseline. Serveras med saltbakade rödbetor och kräftmarinerade gulbetor från Östgöta trädgårdshall samt smörstekta brödsmlur, kräftemulsion och skott från Vätterblomman.

VARMRÄTT: Ekologisk ryggbiff från Ydre kött stekt i sin egen kapp. Serveras med mörk, glaserad högre från Ydre och med smörbakad jordärtskocka från Östgöta trädgårdshall samt med östgötska traktantareller förädlade på två vis, syrad lök, krispig kapp och mildrökt rödvinsky.



**Vinnar-
receptet!**

.....

EKOLOGISK RYGGBIFF FRÅN YDREKÖTT STEKT I SIN EGEN KAPPA

800 g ekologisk ryggbiff med kappan
från Ydre kött

30 g gourmetsmör från Löts gårdsmejeri

2 g backtimjan från egen örtodling

0,5 st vitlöksklyfta från Östgöta
trädgårdshall

Salt och nymalen svartpeppar

Gör så här:

Putsa ryggbiffen och spara kappan. Dela ryggbiffen i två delar. Värm en panna med 50 g av kappan så att den släpper sitt fett. Salta och peppra köttet och bryn ryggbiffen i kappfettet. Tillsätt mot slutet smör, timjan och vitlök och ös köttet.

Bind över den avputsade kappan och baka köttet i ugn på 120°C till 50°C i inner-temperatur. Låt vila 10 minuter.

Vid servering: Avlossa kappan, tärna den och stek krispig. Låt rinna av. Tranchera ryggbiffen och toppsalta.

Vi har julbord!
 Ring för bokning

Åtvidabergs Hotell & Restaurang

Varje dag serverar vi lunch kl 11–15:30
 À la carte från kl 11.30 tills vi stänger!

Våra öppettider för
 restaurang & reception:

Måndag–Torsdag 8–16
 Fredag 8–18
 Lördag–Söndag 10–16

Tel 0120-100 90
 Stenhusgatan 7

www.atvidabergshotell.se





BROSTORPS HEMLAGADE OSTKAKA OST

**Smakfulla julklappar
till vänner, kollegor,
kunder...**

**Vi erbjuder
goda julkpaket
för företag!**



Tel. 0140-430 54 • www.ostkaka.com

Mats-Eric Nilsson:

"Vi vill inte bli lurade!"

Vet inte vilket som upprörde mest? Att oliver ligger i lut för att bli mörka. Kanske att en kycklingbaguette kan innehålla 85 olika ingredienser. Eller att någon kommer på idén att sälja choklad med blåbärssmak utan ett enda blåbär.

Det var svårt att vara oberörd när Mats-Eric Nilsson, på besök på mässan "Smaka på östgötamat", pratade om matens innehåll. Mat som inte alltid är vad den utgör sig för att vara.

Mats-Eric Nilsson skrev 2007 en uppmärksammat bok, "Den hemlige kocken – det okända fusket med maten på din tallrik". En osminkad bok om maten vi handlar varje dag. Det skulle dröja innan ett förlag tog sig an boken men väl utgiven visade det sig att läsarna var många.

Själv hade han på allvar börjat fundera på matens innehåll den dag han åt en pistageglass och läste sig till att den bland många ingredienser innehöll spenatpulver.

Med en mycket uppmärksammat filmsnutt från 1971, där miljökampen Björn Gillberg tvättar en skjorta i en gräddersättning, inledde annars Mats-Eric sitt seminarium. Vi var några i publiken som mindes uppståndelsen när Björn Gillberg jämförde gräddpulvret med tvättmedel.

Visst har det väl blivit bättre sedan 1971?

Mats-Eric svarade med att visa bilder på produkter och innehållsförteckningar:

Den färdiga guacamole-dippen till fredagsmystacosen. Äkta vara innehåller 90–95 procent avokado. Den färdiga dipssåsen 1,5 procent.

Kantarellsoppa i pulverform. Gott om kantareller på förpackningen men i soppan endast 0,5 procent.

Paketerad knäckemacka med reklam för kantarellsmak. 0,17 procent kantarell enligt innehållsförteckningen.

Och så var det kexchokladen med blåbärssmak. Översälat med blåbär på förpackningen men 0,0 procent i chokladen.

Men oliverna då? Svarta oliver är väl alltid svarta oliver?

Inte alls visar det sig. I alla fall inte de billigaste svarta oliverna, de som ofta finns på pizzor och i pastasallader.

Gröna oliver kan också läggas i ett bad med lut för att därefter syrabehandlas för att ändra färg.

Oliver är först gröna och mörknar normalt när de får mogna på trädet. Men gröna oliver kan också läggas i ett bad med lut för att därefter syrabehandlas för att ändra färg. Allt för att fortare och billigare få fram svarta oliver.

Inför den nya boken "Saltad nota" reste Mats-Eric Nilsson till flera mässor som riktar sig till livsmedelsbranschen och restauranger.

– Servera och inkassera är mottot för många produkter som säljs där. Utrustningar, som ger genvägar till färdig mat så att vem som helst kan laga restaurangmat och man slipper anställa utbildade kokkar.

I affären kan du läsa innehållsförteckningar. På riktigt fina krogar kan du också få reda på vad du äter. Men hur är det på andra restauranger? På fiken? Pubarna? Glassbarerna? Vad är det i "husets pyttipanna"? Vad är det för skinka på pizzan?

– Du kan beställa jordgubbssaft och få en blanddryck med jordgubbssmak. Du kan få sushi med crabsticks, som inte innehåller ett enda mikrogram krabba.

Men finns det inget positivt att rapportera?

Jo då, svarade Mats-Eric. Han kan se en gryende folkrörelse med budskapet att vi inte vill bli lurade. Vi efterfrågar också mer och mer äkta varor. Den lokalt producerade maten får därmed en stor betydelse.

Andra exempel: Numera kan det vara köer till riktiga brödaffärer, "Bondens marknad" och "bara" en sådan sak som att det numera finns äkta majonnäs att köpa i affärerna. Obs, den hittas endast i kyldiskarna.

Och så var det Jennys frysta kändolmar från Dagfårds.

– Tidigare stod det på paketet att originalreceptet kom från mormor Jenny. Visst! Ett recept med 87 ingredienser? Så många hade inte mormor Jenny tillgång till, säger Mats-Eric.

Dagfårds surade dock inte till utan arbetade fram en policy mot tillsatser. Receptet ändrades och numera innehåller kändolmarna en enda tillsats, ett färgämne i såsen.

Så går det också att göra. ■

Paneldebatt: Kan man lita på krogens meny?



Vad innehåller vår mat? Debatterade gjorde Fredrik Eriksson, Mats-Eric Nilsson, Per Jensen, Åsa Kullberg och Jesper Lindström.

Kan man lita på menyn, var också ämnet för en paneldebatt på mässan "Smaka på östgötamat". En stjärnkock, en professor i etologi (djurs beteende) en kostchef, en författare bland annat till boken "Saltad nota" (om matfusk) och regionchefen för ett institut, som arbetar med livsmedel och bioteknik medverkade.

Debatten började om tillsatser i maten.

– Tillsatser kan också vara bra, sa Jesper Lindström, SIK – Institutet för livsmedel och bioteknik. Han tog konserveringsmedel som exempel.

– Konserveringsmedel blir längre hållbarhet. Utan konserveringsmedel blir priset högre. En del tillsatser fyller en funktion, man måste förstå varför de finns där.

– Ibland finns de naturligt, som till exempel

benzoat (konserveringsmedel) i livsmedel. Vi framställer dem också kemiskt, det är inget farligt för den skull.

Det är också en missuppfattning, sa han, att många färdiga rätter som exempelvis frysta, innehåller en massa tillsatser.

– Konserveringsmedel kommer alltid upp i debatten, kontrade Mats-Eric Nilsson, författare och journalist. Liksom antioxidanter. Men de finns där



MATS-ERIC NILSSON

Mats-Eric Nilsson har skrivit böckerna: "Den hemlige kocken — det okända fusket med maten på din tallrik", "Äkta vara", kokboken "Smakernas återkomst" och senast "Saltad nota - om matfusket från gatukök till gourmetkrog".

"Döden i Grytan" skrev han tillsammans med kollegan Henrik Ennart från Svenska dagbladet.

Under hösten kom första numret av tidskriften Hunger ut med Mats-Eric Nilsson som chefredaktör.

Han är också med och driver sajten Äkta vara, en ideell medlems- och konsumentförening, som driver frågor om bättre matkvalitet: färre tillsatser, mer råvara.

LÄS MER: www.aktavara.org

för att produkterna inte ska stå så länge i butikshyllorna.

Per Jensen, professor i etologi, kom in på halvfabrikat och problemet att spåra ursprunget när flera produkter blandas. Han hade ett exempel på en burk med ravioli med minst 20 olika ursprungs-länder.

– Men i en butik finns det ändå innehållsdeklarationer att läsa, sa Fredrik Eriksson, Långbro värdshus, Vi (krögare) måste också berätta vad som finns i maten.

Åsa Kullberg, kostchef i Linköpings kommun, berättade att man inom till exempel skolrestaurangerna försöker göra mycket mat på "riktigt sätt".

– Såser, soppor, gratänger. Vi får behålla perso-

nalen om vi gör mer mat från grunden. De tycker det är trist att packa upp mat ur kartonger. Men det är inte alltid lätt, inte när det är dyrare att göra köttbullar än att köpa halvfabrikat.

När börjar något egentligen bli halvfabrikat?

Mats-Eric Nilsson tog restaurangerna som exempel. När de tycker det blir för dyrt med utbildad personal, då plockas halvfabrikaten in.

– Inga fonder. Inga såser på riktigt. Färdigköpta pajskal. Även om du undviker sådana varor i affären kan du få dem på krogen.

I Frankrike kommer eventuellt en lag på att restaurangmaten måste vara gjord från grunden. Annars kan restaurangen straffas.

Debatten kom även in på ansvar. När tar livs-

medelshandeln ett liknande ansvar som klädbranschen? När får vi en livsmedelskedja som följer den svenska djurskyddslagen, undrade Per Jensen.

Fredrik Eriksson var även kritisk mot handeln, för att den inte tar ansvar för att vi blir överrösta med produkter vi inte behöver.

– Med berg av godis, chips, Coca cola och smaksatt vatten.

– Medias ansvar, fortsatte Jesper Lindström, för att de drar fram prisundersökningar som går ut på att vara billigast.

Och konsumenternas ansvar.

– Jag håller med om att vi ser för mycket på priserna, sa Mats-Eric Nilsson. Vi kan inte friskriva oss som konsument. ■



Barbro Bragée Välkänd kämpe för den nära maten

Hemma hos Barbro Bragée i Korpkleven utanför Kisa ska jag få hämta recept på enbärssmoothie och surkorv, sådana saker som Barbro alltid gör till jularna. Men det första jag får är ett recept på god odlingsjord: Kogödsel, sand, torv och kompostjord.

Det andra är en välkomstdrink på svarta vinbär och aroniabär. Supergod! Det tredje är ännu en drink, gjord på broccolistjälkar, grönkål, mangold och savoykål från egna odlingarna. Lite kiwi eller egna krusbär och avocado pytsas i tillsammans med färsk ingefära och citronsaft. Alltihop mixas med äppelmust och vatten till lagom smak. En rejäl laddning en måndagförmiddag!

Barbro Bragée är välkänd i östgötska matsammanhang. Hon har varit rektor för hushållsskolan på Storgården i Rimforsa. Rättare sagt så var hon rektor i konsumtionskunskap. Skolan drevs i landstingets regi som internat men utbildningen lades ner i slutet av 1980-talet. Skolan hade då funnits sedan 1918.

– Man sa att den var könsrollsbevarande! Flickor uppmanades istället att söka sig till tekniska utbildningar. Jag tyckte att man skulle uppmana pojkar att söka sig till oss. Då kunde vi ha fått ett mer jämställt samhälle där vi hade delat på vardagssysslorna. Enligt min mening behövs skolan idag igen!

Barbro Bragée tog själv över hela ansvaret för skolan och drev den vidare under namnet Vårdagslivscentrum. Men i början av 2000-talet såldes Storgården. Barbros man blev sjuk, och eftersom paret hade sin bostad i Stockholm gick det inte längre att driva utbildningen i privat regi.

– Man älskar i nöd och lust, säger Barbro och tvekade inte på var hon skulle vara.

Nu har det gått några år, Barbro lever ensam på den gamla fädernegården i Korpkleven. Man åker förbi Norrgården och Mellangården och sen är man hemma hos henne på Sörgården. En sann Bullerbykänsla. Ensam och ensam förresten, gården drivs nu av den trettonde generationen, som består av Barbros dotter och måg.

– Jag har verkligen ett privilegierat liv, säger Barbro. En fantastisk trädgård och växthus och ett eget hus. Och så barn och barnbarn nära mig! Om min lilla ytterlampa inte är släckt på morgonen eller tänd på kvällen tittar de in till mig.

Barbro vet hur viktigt det är med människor i närheten. För en tid sedan fick hon stroke tre gånger under kort tid och hade varje gång tur att någon uppmärksammade henne i tid.

Barbro Bragée slog tidigt vakt om den regionala matkulturen.



ENBÄRSDRICKA

1 kasse med enriskvistar (ca 10 liter), helst med blå bär på kvistarna
10 liter vatten
5 dl socker
25 g jäst

Gör så här:

Kvistarna tvättas och rensas. Riset och bären kokas i vattnet i 10–15 minuter. Låt grytan stå kvar på eftervärme cirka 15 minuter. Ta upp riset och bären och sila drickat. Tillsätt socker och rör tills det löst sig. Låt svalna till 37 grader.

Smula ner jästen och rör om. Låt drickat jäsa knappt ett dygn väl övertäckt i rumstemperatur. Häll sedan på flaskor när drickat jäst färdigt. Vänta med att skruva på skruvkorkarna tills alla tecken på jäsnings har avstannat. (Skruvkorkarna ska helst ha få gånger så att inte flaskorna sprängs.)

Drickat är godast efter fyra dagar och hållbar upp till ett par veckor.

Barbro Bragée blötlägger också gärna torkade äpplen och låter dem ge smak åt drickat. Eller äppelmust. På så sätt kan sockermängden i drickat minskas.

FOTO: EIA PERSSON

Hon har fått kämpa sig tillbaka och rehabiliterat sig under lång tid. I dag är hon igång lika mycket som vanligt. Kallar sig själv för senior adviser men också för mamma, kanske till och med mormor, till den närproducerade mattrenden. Hon var först ut i Östergötland att få skylten Regional Matkultur på dörren och dessutom var hon föreningens första ordförande.

– Jag profilerade mig tidigt på det lokala. Min ekonomiske rådgivare trodde inte på det. "Det ger dig bara röda siffror", sa han. Det säger han inte längre.

Barbro fyller snart 75 år och har inga planer på att kalla sig för pensionär. Blir glad när hon efterfrågas till föredrag och andra uppdrag. Sitter med i ledningsgruppen för Kindamat och har en styrelsepost hos Östgötamat samt en rad andra uppdrag, bland annat inom hembygdsrörelsen.

Hemma på gården tar svärsonen emot olika grupper, till exempel ledningsgrupper för teambildning. Då är det svärmor som ordnar med maten, allt lokalt så klart.

– I Horn hämtar jag gös, i Basunda lamm. Kyckling och hjort i Hycklinge, bröd och grönsaker i Hägerstad och ägg, marmelad och ost i Harg. Nära mat alltså. Det tullar hon inte på! ■

"Jag profilerade mig tidigt på det lokala. Min ekonomiske rådgivare trodde inte på det"

SURKORV FRÅN KORPKLEV

Det här är ett recept som bygger mycket på känsla (och alltså inte på exakt bestämda mängder.) Att laga rätten var ett sätt att ta till vara på allt från slakten. Ingenting fick förfaras.

1/3 hjärtslag (lunga och allt)

1/3 kokt potatis (i Småland används korn-gryn och då blir det isterband i stället!)

1/3 köttfärs, till exempel från gris, älg el. vildsvin

Gör så här:

Korvsmeten smaksätts med lök, ingefära, vitpeppar och salt. Innan korven stoppas steks lite av smeten för att smaka av om det behövs mer kryddor.

Smeten stoppas i fjälster, inte alltför hårt. Korvringen hängs sedan upp på en stång över vedeldad spis eller vid en kakelugn. Det är viktigt att elda för att få igång en surningsprocess.

Men när är korven klar? Efter några dagar, när det knäpper i korvskinnet brukar den vara färdig. Den som likt Barbro Bragée är van att göra surkorv vet när den är klar även på lukten och känslan!

Surkorven serveras stekt i ugn eller i stekpanna. Men är också god att äta kall på en knäckemacka.

BARBRO BRAGÉE

ÅLDER: 75 år i mars 2014.

BOR: På Sörgården, Korp-klev i Kisa.

FAMILJ: Två barn med respektive, barnbarn och flera fosterbarn och fosterbarnbarn.

GÖR: Aktiv med att arbeta för närproducerad mat.

TYCKER OM: Att påverka sådant jag verkligen tror på.

ÄTER INTE: Vitt mjöl. Om jag ska baka, till exempel en äppelkaka, använder jag fullkornsdinkelmjöl. Inte heller gärna socker. Oftast honung (från gården) att söta med.

TIPS: Ibland behövs socker, som i marmelader, men ta inte så mycket som det står i recepten. Jag använder gärna äppelmust som sötningsmedel. Musten görs på våra egna äpplen i musteriet i Hägerstad.

MOTTO: Leva väl.

"Jag vill se mer levande och livliga restauranger!"

Bageri och brasserie. Lunchställe och kvällskrog. Catering och delikatessbutik. Och snart också pastarestaurang och saluhall.

Hinner du dra efter andan någon gång, Thomas? Thomas Hallgren är krögare och pappa till alla de uppräknade ställena i Norrköping. Det undrar jag samtidigt som jag i ögonvrån ser hur Thomas kompanjon, delägaren Karin Elebring, packar upp rena dukar i en annan del av rummet.

– Jo då, säger han. Det finns köksmästare och restaurangchefer på samtliga enheter, som tar sitt ansvar. Karin och jag ser oss gärna som bollplank.

Thomas och Karin arbetade båda på det som tidigare hette Hilton i Linköping när restaurang Knäppingen blev till salu. De hade samma idéer om restaurangmaten, det vill säga att den ska bestå av fina, sjysta råvaror som förädlats på bästa sätt.

Med denna grundsyn köpte de Knäppingen och på den vägen är det alltså. Thomas och Karin har fortsatt att vara arbetskamrater med samma intentioner hela tiden sedan dess.

– Vi vill förstås alltid arbeta med bra råvaror men det får inte bli ett självändamål att alltid handla på nära håll. Vi försöker att handla så mycket som möjligt lokalt när vi vet att vi kan få bra kvalitet. Det behöver inte alltid vara varor från granngården. All mat som produceras "med hjärta" är värd en plats.

Det innebär stora och små leveranser till krogarna med till exempel nötkött från Bjursunds slakteri, gårdsgris från Rocklunda, en liten gård i Sörmland. Fisk från Finnö i Valdemarsvik. Isterband från Wadstens Kött & Chark i Loftahammar.

– Där gör man ett isterband bara till oss, berättar Thomas stolt. Ett speciellt kryddat isterband.

Just stoltheten kan man se i alla de led som arbetar med fina råvaror, menar Thomas och pratar varmt om hantverksmässiga produkter. Men hantverksmässigt är också dyrare att få fram och någon, kunden, ska betala i andra änden.

Som ett exempel tar Thomas en bra lunch gjord på lokala råvaror. Den kan kosta 120 kronor mot det standardmässiga priset 79 kronor. Går det då att äta ute varje dag? Man kanske kan välja sina tillfällen, funderar han.

– Det går förstås inte heller att vara konsekvent till 100 procent. Jag äter också hamburgare på McDonalds. Vardagen måste vara flytande.

Thomas och Karin, och deras medarbetare, kan besöka de närmsta gårdarna som de handlar ifrån. Där provar de nya produkter. I andra fall är det



Thomas Hallgren och Karin Elebring är arbetskamrater med gemensamma intentioner.

de större leverantörerna, som får utgöra ett filter, att se till att varorna är av god kvalitet och även etiskt hållbara.

Trender framöver?

– Många vill äta ute oftare på restaurang men har inte råd. Jag skulle vilja se mer levande och livliga restauranger med rustik och vällagad mat. Dit vill jag gärna ha spontanbesökare, som inte ska behöva titta så djupt i plånboken. Vi får anpassa menyerna så det går ihop sig.

Det ska också vara familjärt, ett ställe dit man gärna går och äter med sina barn.

– Som pastarestaurangen "hÄrlig Pasta", säger Thomas. Pasta på ärligt vis. Pastadegen från grunden. Inga onödiga tillsatser, inga halvfabrikat. Det är en restaurang som ska kunna konkurrera med hamburgerbarer och pizzarestauranger. ■

FAKTA

Thomas Hallgren och Karin Elebring driver:

- Östgöta Kök, lunchrestaurang, catering, också en plats för matlagningskurser.
- Knäppingen, luncher, festvåning, konferenser.
- Bagarstugan Brasserie & Bageri, nybakat, fika, lunch- och middagskrog.
- Ardor, kvällskrogen.
- Samt delikatessbutik och snart en saluhall och pastarestaurangen hÄrlig pasta.



Alltmer östgötamat i hyllorna



Efterfrågan på närproducerade varor ökar. Om vi tidigare tittade väldigt mycket på prislappen när vi handlade vår mat, är det fler idag som betalar några kronor mer för att få bra mat. Och den får gärna vara närproducerad.

Vi frågar också allt mer efter mat som har producerats i närområdet.

Även ekologiskt odlade och kravmärkta varor har blivit mer intressanta.
– För tre år sedan bestämde vi att vi skulle sälja mer närproducerade varor, berättar Johan Östlid, marknadschef på Ica Maxi i Linköping.

För att kunderna skulle hitta varorna behövde de märkas. Affären använde sig av den märkning som redan fanns och symbolen Östgötamat syns nu i allt fler hyllor.

– **Det märks att kunderna** uppskattar satsningen, säger Johan Östlid. De är också pålästa och kunniga. Vi i butiken har i vår tur kanske inte alltid kunnat svara på kundernas frågor.

Men det har man ändrat på. Genom utbildning och genom att utse två "ambassadörer", som kan lite mer har kunskapsnivån höjts.

Omsättningen på de närproducerade varorna är stor. Inga hyllvärmare, säger Johan Östlid.

I år var det också tredje gången som affären ordnade med stor höstfest. Då exponerades de närproducerade varorna ordentligt och producenter bjöds in för att själva berätta om sina produkter. Som en ståtlig final på höstfestveckorna har Maxi de senaste åren också deltagit i mässan Smaka på Östgötamat. ■

TRENDEN! Klimatäta

Vi vill ha kött från svenska bönder, om vi nu vill ha kött. Vi vill minska matsvinnet och försöker komma på lösningar hur vi ska slänga mindre mängd mat. Man äter inte längre utan att tänka efter före.

ORDET! Veggivore [vedji-vo:re]

En person som fokuserar på det vegetariska och låter grönsaker och andra produkter från växtriket få huvudrollen på tallriken och kött fisk och fågel en mindre del.

Jfr. Carnivore=köttätare (karnivor på svenska)



Pepparkakepremiär i Vadstena...

Pepparkakan är en gammal kär och god historia. Sverigepremiären begicks dessutom, förmodligen, i Vadstena på 1400-talet. 1444 nämns ordet pepparkakor för första gången och det i samband med att nunnorna faktiskt förbjöds att göra sig av med pepparkakor, som då lär ha ingått i deras proviant.

Många år senare, under Gustav Vasas tid, började vi ta in de små pepparkakorna i landet. Det visar bevarade tullhandlingar från den tiden. I mitten av 1500-talet såldes också pepparkakor runt om på marknader. Först under 1700-talet blev pepparkaksbak dock vanligt inför jultiden.

Kakan tros från början ha bakats i den tyska staden Nürnberg, då under namnet lebkuchen. Men vad har egentligen peppar med kakan att göra? En av flera teorier är att folk i äldre tider hade svårt att skilja kryddorna åt utan kallade helt enkelt den starkt kryddade kakan för pepparkaka.

Kryddor som kan ingå i pepparkakor (om än inte alla samtidigt kanske): Ingefära, anis, fänkål, pomeransskal, kryddpeppar, kanel, kardemumma, nejlikor. Även muskot och syltad citron förekommer i recept. ■

... och Kisapepparkakan återuppstår

Och i Östergötland har Kisapepparkakan återuppstått!

Det är två år sedan den bakades senast. Det var 1951 som den första kakan bakades, då på Linnégatan i Kisa av fabrikör Nils Detterfelt. Genom åren har pepparkakan bakats på olika ställen i länet allt eftersom företaget bytt ägare.

Nu har Karamello i Linköping köpt företaget Kisa Pepparkakan och bakar för fullt i ett litet bageri i stadsdelen Vidingjö.

– Och vi gräddar pepparkakorna på samma sätt som Nils Detterfelt gjorde, det vill säga på bakplåtar i stället för i bandugnar, säger Henrik Hovlind på Karamello.

– Kakan blir då krispig och håller för att doppas två gånger i kaffekoppen! ■



Ät Östgötamat...

... i Norrköping

Brasseriet

Här finns lokala läckerheter att mätta magen med. Från populära sallader och smörgåsar till dagens varma och dagens soppa. Smörgåsarna är av vårt eget stenuksbakade surbröd. Efter klockan 16 antar brasseriet sin kvällsskepnad och övergår till att servera en brasseriemeny, med dels middagsrätter, och dels lockande plocktallriker för den som vill avrunda dagen med lite tilltugg och kanske ett glas vin. Miljön är avslappnad och mysig som i ett vardagsrum. För den som hellre sitter utomhus finns en stor uteservering alldeles invid lummiga Strömmen där man kan inta sin mat under soliga dagar.

Knäppingsborg

011-470 20 20 • www.bagarstugan.se

Kvarterskrogen Durkslaget

Durkburgare är något som de flesta Norrköpingsbor är bekanta med. Det är Durkslagets erkänt jättegodas hamburgare, en klassiker som inte kan tas från menyn. Den har sällskap av god wok, pasta, kyckling och lammrätter tillagade på lokala råvaror. Menyn är säsongsbetonad och rätterna är, precis som inredningen, de man hittar på en klassisk kvarterskrog, fast med högre kvalitet. Durkslaget är också IFK Norrköpings supporterklubbs stamkrog och även om det egentligen är stängt på söndagar och måndagar hålls det öppet vid hemmamatch.

Korsgatan 13

011-13 70 70 • www.durkslaget.se

Knäppingen

En avslappnad miljö inramad av medeltida valv bjuder till möten och samtal men också till att verkligen avnjuta sin måltid. Från tidig förmiddag till sen eftermiddag hittas här såväl fika som lunch och en väl tilltagen salladsbuffé. Allt lagat på säsongens råvaror och så långt som möjligt också lokalproducerade och ekologiska sådana. Under kvällstid dukas det mer än gärna upp till fest under valven.

Västgötegatan 19-21

011-10 74 45 • www.knappingen.se

Louis De Geer

Intill vattenfallet i Motala Ström ligger Louis De Geer Konsert och Kongress lunchservering. Här kan du inta en dagens lunch på lokala råvaror och välja och vraka ur den stora salladsbuffén mitt i Norrköpings vackra industrilandskap. Kvällstid lämpar sig lokalerna väl för större evenemang och ger företagsfesten eller konferensen en unik inramning.

Dalsgatan 15

011-15 50 30 • www.louisdegeer.se

Mimmis Visthus

I det som en gång var ett stall i det mysiga kvarteret Knäppingsborg ligger nu Mimmis Visthus. Under vackra valv finns både restaurang och butik med ekologisk och närodlad mat. Här finns en hel del vegetariska alternativ och de köttträtter som står på menyn baserar sig på lite ovanligare kött så som struts, kalkon och hjort. Klimatsmart mat i en genuin miljö skapar en njutningsfull upplevelse för alla sinnen.

Knäppingsborg

011-10 21 22 • www.mimmisvisthus.se

Östgöta Kök

Östgötsk mat när den är som bäst. Förutom populära luncher finns här gott om härliga delikatesser. Allt från skaldjur till egenkryddad korv hittas i disken och de passar lika bra till lunch som att köpa hem till middagsbordet. Förutom delikatesserna hittar du också luncher på lokala råvaror här. Och så förstås Norrköpings största räkmacka med hela 300 gram räkor på.

Malmgatan 41

011-470 20 30 • www.ostgotakok.se



... i Linköping

Calle C Restaurang och Café

Beläget på Flygvapenmuseum lagar Calle C mat med fokus på kvalitet, särart och ursprung till vardags och fest. Här erbjuds klassisk husmanskost som i möjligaste mån tillagas på lokala och ekologiska varor. Dessutom finns en härlig salladsbuffé. Välj själv om du vill inta ditt mål i restaurangens flyghistoriska närhet eller i uteserveringens solsken.

Carl Cederströms gata 2

013-470 77 60 • www.gastromix.se

Konsert och Kongress Bistro

I Linköpings första Svanenmärkta restaurang serveras varje vardagslunch tre rätter efter säsong med råvaror från östgötska producenter. Det är dagens fisk, kött och vegetariska samt bakad potatis med dagens röra. Dessutom finns här olika sorters varma smörgåsar att mätta magen med. Rätterna som tillagas är klassisk husmanskost av råvaror med hög kvalitet

Konsistoriegatan 7

013-190 00 00 • www.arenabolaget.se

Storan

Mitt i staden, vid Stora Torget ligger Storan. Här kan du njuta av en à la cartemeny av fine dining-karaktär med rätter lagade från grunden. Menyn följer säsongernas skiftningar och råvarorna kommer främst från lokala producenter. Ceasarsallad och Storans hamburgare får många att återvända men även övriga rätter är en fröjd för smaklökarna. Maten avnjuts i en mysig och hemtrevlig restaurang som är ljus och nyrenoverad. Såväl lunch som middag kan du mätta magen här och varma sommarkvällar är Storans uteservering en svärslagen favorit bland Linköpingsborna.

Stora torget 9

013-10 31 909 • www.storan.se

Stångs Magasin

Stångs Magasin vill vara din mötesplats för alla tillfällen, oavsett om du söker en god lunch, middag eller ett gott vin. Från den 21 november till 21 december serveras Stångs julbord med stort utbud av klassisk julmat med innovativa inslag. Allt gjort från grunden med fokus på närodlad och kvalitet.

Södra Stånggatan 1

013 31 21 00 • www.stangsmagasin.se

Hagdahls Kök

På Hagdahls kök serveras husmanskost gjord på östgötska råvaror och inspirerad av hela världen. Menyn följer säsongernas växlingar och den regionala maten har hela tiden varit hjärtat i verksamheten. Miljön är mysig och den östgötska konsten hos Länsmuseet som ligger i samma hus kompletterar maten och ger en extra östgötsk stämning.

Vasavägen 16

013-14 14 89 • www.hagdahls.se

De Klomp

På De Klomp serverar vi rustik och vällagad mat och spännande öl från hela världen. Vi lagar vår mat från grunden på lokala och ekologiska råvaror. Vårt kött kommer från östgötska hagar och såväl fonder som säser är hemlagade. Lamm och musslor är populära råvaror hos oss. Allt avnjuts i en traditionell holländsk pubmiljö, mysigt och ombonat med mattor och spetsdukar på borden som sig bör på en "Bruine kroeg". Till maten finns ett stort sortiment av öl att välja ur, liksom en ekologisk vinlista. Vi hjälper mer än gärna till att hitta en dryck som förhöjer din kväll!

S:t Larsgatan 13

013-14 50 60 • www.deklomp.se

Östgotamat ekonomisk förening



Här hittar ni oss

Boka dina paketresor
på www.ostgotamat.se



Östgotamat



Medlemmar 2013

1. Mon Tomater HB 070-08 50 09 29
2. Brinks Gurkor & Lantbruks AB 011-533 30
3. Tåkerns trädgård/NatuRus Naturguidningar 0143-241 43
4. Urnatur 0144-102 34
5. Visätters Kalkon 0730-47 47 06
6. Slotts- & Trädgårdskaffeét 013-23 25 60
7. Assarsson Trädgård AB 0706-22 20 18
8. Bleckenstad Gårdsbutik 0142-101 13
9. Boxholm Ost 0142-29 33 30
10. Ekebergs Vårdshus 0142-519 96
11. Hotell & Konferens Lugnalandet 0140-300 00
12. Torpöns Färjeläge Mat & Camp 0140-420 41
13. Brostorps Hemlagade 0140-430 54
14. Ydre Kött 0381-503 20
15. Fresons Trädgård 070-281 00 88
16. Göta Hotell 0141-400 60
17. Brunneby Musteri 0141-402 04
18. Väversunda Bärodling 0143-211 56
19. Östgötamjolk 013-24 38 83
20. Westervin 013-606 74
21. Löt Gårdsmejeri 0702-52 80 82
22. Storan 013-10 31 90
23. Kronhjordsgården 011-882 64
24. Börslycke 0141-80 233
25. De Klomp 013-14 50 60
26. Calle C Restaurang & Café 013-470 77 60
27. Friluftsmuseet Gamla Linköping-Handelsboden 013-12 15 96
28. Sparrislandet 013-505 54
29. Ronaldo's Stenugnsbageri 013-10 26 66
30. Linköping Konsert & Kongress 013-190 00 00
31. Stångs Magasin AB 013-31 21 00
32. Eklunds Chark AB 013-31 76 00
33. Gyllen Linds bageri 013-24 43 43 , 013-10 00 65
34. Östergyllen Vinmakare AB 0709-72 25 50
35. Sörgårdens Gästgiveri AB 013-870 75
36. Stiftsgården Vårnäs Hotell & Konferens 013-36 85 00
37. Nystad Nära Mat 0494-212 50
38. Rimforsa Strand Kurs & Konferens 0494-792 90
39. Storgården Konferens Gastronomi Relax 0494-210 70
40. Hargs Marmeladeri 0494-124 88
41. Väderstad Centralkrog 0142-706 67
42. Boställets vedugnsbageri 076-127 30 22
43. Kinda Gurka AB 0494-221 00
44. Wirens Jord & Skog 0494-50092
45. Nysjöns Fiske & Konferens 0120-230 17
46. Trädgårdshotellet 0120-844 40
47. Åtvidabergs Hotell & Restaurang 0120-100 90
48. Britta och Lennarts Nära Kött 011-540 04
49. Vadstena Klosterhotell 0143-315 30
50. Hejtorp Gårdsmejeri 0122-200 00
51. Brassieriet 011-470 20 20
52. Svensk Cater 0705-39 39 70
53. Kvarterskrogen Durkslaget 011-13 70 70
54. Restaurang Knäppingen 011-10 74 45
55. Östgöta Kök 011-470 20 30
56. Louis De Geer 011-15 50 41
57. Mimmis Visthus AB 011-10 21 22
58. Bondens Crêperie, Söderköping 0121-105 42
59. Söderköpings Brunn 0121-109 00
60. Valterstens Mellangård 0730-64 37 30
61. Vikbolandsstruts 0125-100 29
62. Sänkdalens Gård 0125-320 20
63. Mauritzbergs Slott 0125-501 00
64. Basunda Gård 070-54 16 790
65. Hagdahls Kök 013-14 14 89
66. Grebstads Gårdsbutik 0141-23 12 17
67. Villa Solliden 011-39 15 30
68. Café Kårtorp 0123-300 87
69. Finnö Fisk Rökeri & Gårdsbryggeri AB 0123-405 88
70. Gryts Varv Hotell & Konferens 0123-128 06
71. Smultronboda Lammprodukter 0493-710 77
72. Yxnerum hotel & conference 0120-610 22
73. Forsmans Lax och Lamm 0125-910 15
74. Safsäter Gårdsglass 0709-46 74 08
75. Bossgård 013-39 51 31
76. Mårdskog & Lindkvist AB 036-18 12 00
77. Rederi AB Kind 013-663 50
78. Blåklintsprodukter 013-751 90
79. Östgöta Trädgårdshall 013-35 49 13
80. Rejmyre Getsgiveri AB 013-35 49 13
81. Stubbetorp potatis 0141-23 00 21
82. Ombergs Turisthotell 0144-330 02
83. Sjögestad Motell 013-820 90
84. Östgötabi 0708-28 85 98
85. Niklas Jonsson Follinge 0142-417 49
86. Charlotte's Goa Grisar 070-343 69 57
87. Mossebo Gårdsbutik & Rökeri 0123-105 85
88. Torpa Gård Konferens & Event 0141-408 48
89. Gästgivareregården i Tjällmo 0141-600 30
90. Bjursunds Slakteri AB 0123-102 11

När-
producerat!



Från
ostmästarna
i Boxholm!

SEDAN 1890



Välkommen till vår ostbutik!

Provsmaka och handla ur vårt prisbelönta sortiment. Vi har många härliga ostar för alla måltider – från frukost till gourmetmiddag. Vi tar gärna emot grupper och berättar mer om vårt företag, ring och boka på 0142-29 33 30. **Varmt välkomna!**

Butikens öppettider:

Mån-ons 9.30-13.00 Tors-fre 9.30-17.00

Riktigt god ost

inte bara är en produkt bland andra - osten lever sitt eget liv!

Osten slutar aldrig att utvecklas och ibland kan lagringstiden skilja sig lite på samma ost, vilket ger olika karaktär!

Vi har ystat ost i Boxholm sedan 1890 av mjölk från gårdar som ligger inom fem mils radie. Tradition och hantverk är viktiga ledord hos oss, men även nyskapande.



BOXHOLM OST

www.boxholmsost.se