

Upplev Östgötamat

Nummer 1 2015

TEMA: **Nya tidens
mat har en identitet**



*Unga generationen millenials
käkar slunch, linner, brinner
och fourth meal*

*Första
färskpotatisen!
Den känslan!*

16

DELIKATA TIPS!
Här är sommarens
godaste resepaket!

Ambassadören i östgötamat

*"Därför är lokal
mat bättre"*



LIVSSTIL—LYCKA

*Glädje, omtanke och njutning!
Den östgötska myllan och maten ger livskvalitet.*

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

www.ostgotamat.se

Vad gör dig lycklig?

"Konsumtionssamhället ger oss lycka för stunden men skapar ofta ångest i längden"

Vad får dig att må riktigt bra? För att svara på den frågan måste du först fundera på vad som gör dig lycklig. Senaste tiden har jag funderat ganska mycket på vad som gör mig lycklig. Kanske beror det på att jag börjar närma mig femtio och inser att livet inte varar för evigt, men jag tror inte att det bara har med åldern att göra. Det finns en tydlig trend i samhället där människor stannar och söker själslig ro och aldrig har väl till exempel yoga och mindfulness lockat så många. När jag talar med mina ungdomar tycker jag att de har en mycket klokare syn på sitt liv. Jag får en känsla att de väger relationer, upplevelser och ett bra liv tyngre än jakten på prylar och att uppnå ett utstakat mål. Helt plötsligt har vägen blivit viktigare än målet. Det var något vi som växte upp på 80-talet pratade om, men aldrig lyckades förverkliga. Då var uppsatta mål viktiga tillsammans med en jakt på status och prylar. Men när vi väl nådde målen så var de kanske inte så märkvärdiga som vi trodde.

Kanske är det våra miljöproblem som gör att vi måste tänka längre, ta ansvar för kommande generationer på ett annat sätt än vad vi gjorde som tonåringar? Att välja ekologiskt och lokalproducerat har blivit ett sätt att visa att man tar ansvar för både sin familj och för miljön. Det ligger i tiden att söka lyckan på ett djupare plan. Konsumtionssamhället ger oss lycka för stunden men skapar ofta ångest i längden.

Att fler och fler väljer mat och upplevelser med omsorg är en trend som verkar hålla i sig. Östgötamat växer ständigt i medlemsantal och allt flera väljer lokala och ekologiska produkter både på restaurang och i butik (se medlemslistan på sidan 39). Den senaste undersökningen visar att hela 70 procent av kunderna kände till märkningen Östgötamat.

Undersökningar visar att människor i rika länder inte är lyckligare än de i fattiga. Lyckoforskningen visar i stället att det är kärleken till en partner eller nära vänskapsrelationer som har störst positiva effekter på lyckan och jag kan bara hålla med. Uppmärksamma läsare har kanske konstaterat att jag numera bytt efternamn och ja, under vintern har jag gift mig med min stora kärlek!

När du mår riktigt bra påverkas områden centralt i hjärnan, som är kopplat till kroppens eget belöningssystem (med signalsubstanserna dopamin, serotonin och noradrenalin). Tempot i samhället gör att vi ofta är på väg till nästa sak på "att göra på listan" istället för att hinna njuta när belöningshormonerna strömmar genom kroppen. Vi trampar helt enkelt på och glömmmer att njuta i stunden. Men så finns det de som vågar stanna upp och byta bana mitt i livet. I det här numret av Upplev Östgötamat kan du läsa om Magdalena som valde att bli grönsaksodlare i Östergötland i stället för att arbeta på reklambyrå i Stockholm och Lotta och Karin som blev med vandrarhem för att de helt enkelt inte kunde motstå det charmiga huset vid Ombergs fot. Eller Katarina som slutade som restauranglärare och startade egen restaurang.

Tänk på att lyckan ligger i förväntningarna under resan – inte i ankomsten. 🌱

Louise Ridderström

Varma sommarhälsningar
Louise Ridderström (fd Alenbrand)
Verksamhetsledare för Östgötamat

5 Östergötlands matambassadör Barbro Brageé: anledningar att äta lokalt!

1 MILJÖN! Tänk på hur landskapet förändras om bondens djur försvinner.

2 JOBBEN! Matproduktion skapar många jobb i vårt land och bidrar till en levande landsbygd.

3 HÄLSAN! Mat med kvalitet är hälsa och måste utgöra en större del av budgeten. Att köpa billigt kan stå oss dyrt om man inte inser sambanden! Idag lägger vi bara 11–13 procent av vår budget på mat. Det borde vara minst 25 procent.

4 MÖJLIGHETERNA! Ett mål borde vara att höja självförsörjningsgraden bland annat ur trygghetssynpunkt. Ökad export av vår fina mat borde utvecklas. Min stora glädje just nu är att sätta en rad olika frön och följa alla plantor fram till smaglig och nyttig mat.

5 MATKULTUREN! Att bevara och utveckla vår matkultur har alltid varit mitt stora intresse!



– Jag brinner för att sprida kännedom om hur viktigt det är att vi äter lokal mat. Många ser inte sambanden. Och så blev jag den första matambassadören i Östergötland – vad glad jag blev! Storgården i Rimforsa var det första företaget i Östergötland som erhöll EU-medel för utveckling av Regional matkultur.

I SÄSONG! Maskros

Gå ut på maskrosjakt tidigt på morgonen! Ta med en liten kniv och leta spåda skott, helst med blomma i knopp. Ta med maskrosorna hem, skölj dem väl och förvara dem i iskallt vatten tills dom ska användas. Använd både de gula blommorna och de spåda gröna bladen i sallader. Eller gör sirap, vin eller saft av de soliga blommorna!



LÄSTIPSET! Hela Sveriges matmamma

Monika Hallberg (Vulkan)

Monika Hallberg deltog i "Sveriges mästarkock" 2014. Hon blev mest känd för att laga välsmakande husmanskost och är numera känd som "Hela Sveriges matmamma". Monika slutade på en fjärdeplats. Här är kokboken för dig som gillar att laga god traditionell mat utan att det ska svida i plånboken. Det är också kokboken för dig som vill prova på något nytt. Monika Hallberg är bosatt på landet utanför Linköping.

VI GÖR TIDNINGEN

Projektledare:
Louise Ridderström (fd Alenbrand),
0706-75 06 33, info@ostgotamat.se
Skribent: Eia Persson
Produktion: AR2 Reklambyrå
Vi reserverar oss för tryckfel.

Denna tidning är producerad som ett samarbete mellan Östgotamat ekonomisk förening och AR2 Reklambyrå AB.

Vill ni också producera en egen tidning?
Kontakta Oskar Lürén, AR2 Reklambyrå,
oskar.luren@ar2.se, 013-10 02 10



På omslaget: Första färskpotatisen på Boställets Vedugnsbageri.
Foto: Anne-Charlotte Andersson

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 tillvara och synliggöra gamla mattraditioner och utveckla nya av områdets resurser.

Medlemmar 2015: Föreningen har 98 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 Östgotamatmässan, Årets Östgotakock, Bondens egen Marknad, märkning av Östgotamat i länets livsmedelsbutiker, paketerar och certifierar matupplevelser, ger ut Upplev Östgotamatmagasinet två gånger per år. Support och marknadsföring för medlemsföretagen.

Styrelse: Ordförande Thomas Collin. Ledamöter Ola Engstrand, Karin Lorin, Niklas Hellsing, Vilhelm Ekhem, Lise-Lott Andersson, Victoria Kahnborg Edoff. Suppleanter Ingvar Gustavsson, Barbro Brageé, Fredrik Eklund, Katarina Westlund.

Projektledare: Louise Ridderström (fd Alenbrand)
www.ostgotamat.se



Välkommen till

BRUNNEBY

Naturligt, nyttigt och gott, det är vårt motto på Brunneby Musteri. Vi har mustat frukt och bär sedan 1941.

I vår trevliga Gårdsbutik finns Brunneby's egna sortiment av cider, saft, juice, sylt och marmelad. Vi har också ett stort utbud av lokalproducerat såsom korv, ost, knäckebröd, olja, honung, fudge och mycket annat.

Restaurang Bettina, gårdens egna restaurang, serverar god, vällagad lunch och nybakat till fikat.

Mån-fre kl. 9-18, lör kl. 10-16, sön kl. 11-16
Läs mer på www.brunnebymusteri.se

Brunneby Musteri, Borensberg 0141-40204, Restaurang Bettina 0141-40220.
Obs! Restaurang Bettina har öppet: tisdagen kl. 11-16.

TORPÖNS färjeläge
MAT & CAMP

•restaurang •glassbar •höghöjdsbana
•camping •café •sommarbutik •kanoter •båtturer

Öppet 26/4–13/9 För öppettider och program se hemsidan.

Lokalt producerade råvaror

Våra specialitéer!
Torpötkallriken – varmrökt regnbågslox, romsås och färskpotatis
Färjans hamburgare – inte vilken burgare som helst!

Tel. 0140-420 41 www.torpon.net

SOLVIKEN
VID TORPÖN
Vandrarhem & Konferens

Prisvärt i underbar miljö!

BO • KONFERERA • TRÄFFAS

Tel. 0140-40 100 www.solviken.nu

Sommarens bank
Vi finns där du finns.

Kinda-Ydre Sparbank
www.kindaydresparbank.se

Företagsrådgivare Fadil Sadiku
och bankrådgivare Lisa Berglund

Åtvidabergs Hotell & Restaurang

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

Även fika vid vattnet på
Café Mässen, Gamla Torget,
Åtvidaberg (Turistbyrå)

Åtvidabergs
Hotel & Restaurang
Stenhusgatan 7
Tel 0120-100 90

www.atvidabergshotell.se



Nu jagar vi inte längre extrapriser i första hand utan har blivit mer villiga att betala för god kvalitet, ekologiskt, närodlat och den goda smaken. Och vi vill veta vad vi äter. Vi vill veta var maten kommer ifrån.

Mat med identitet

Nu vill vi veta var kon har betat och var fisken är rensad

Det är mycket som hänt, tänker jag som är så pass gammal att jag minns mammas söndagsstekar, den pressade gurkan och morötterna ur konservburken. Vilken uppfinning, konserverade morötter!

Och vägen genom de olika köken sedan dess. Med fläskflegrytor, flygande Jacob, pizza och tacos. Och nu, all världens mat – men framför allt med en fråga som växer sig allt starkare: Vad är det egentligen för mat vi äter?

–Den trenden, att vilja veta varifrån maten kommer, den fördjupas. Om det tidigare handlade om upplevelser är det nu

mer en fråga om kunskap, en vilja att fördjupa sig och att veta varför maten smakar så eller så, säger Ingela Stenson, omvärldsanalytiker med järnkoll på matrender.

Den postindustriella mat-eran, kallar hon tiden vi lever i just nu. Förr hade vi kontroll på maten och vad vi åt, sedan kom industrin och gjorde mat till alla till bra pris.

–Men nu tycker vi att vi tappade bort något där i rationaliseringen av matlagningen. Det industriella tänkandet gick lite väl långt, mat är ju inte som skruvmejslar, mat är levande och personligt.

Nu vill vi verkligen veta vad vi äter. Hemma och på restaurangen. Var kommer maten ifrån och hur är den tillagad? Ingela Stenson kallar det för mat med identitet.

Du kanske till och med kan få reda på var korna gått och betat om du väljer att äta nötkött. Du ska kunna få svar på frågan: Var någonstans är de handskalade räkor till den lyxräksmörgåsen skalade? (Och inte få det svar som en kaféägare nyligen gav mig på den frågan: Vad vill du egentligen veta?)

Vi jagar inte längre det som är allra billigast utan har blivit mer villiga att betala för bra kvalitet. Som exempelvis för

svenskt, för närodlat, för ekologiskt och för god smak.

–Vi ställer ju inte heller kravet ”bra och billigt” på andra varor, säger Ingela Stenson. Premium ser nu att öka mer än lågpris.

Som konsument vill vi känna oss trygga med den mat vi handlar i affärerna och den vi beställer in på restaurangerna. Butiksägare och krögare måste kunna upplysa oss om vad vi köper, det ställer stora krav på dem. Men det blir också ett sätt för affärer och krögare att positionera sig: ”Hos oss kan ni känna er trygga, vi har valt åt dig.”

Kocken och bonden är våra nya hjältar. Det är yrkesfolk ►

- som vi litar på när vi nu inte längre har samma förtroende för industrin.

–Det som också hänt är att maten gått från att ha varit privat till att bli offentlig, säger Ingela Stenson. Den mat du äter säger något om dig själv, den är en del av din personlighet, den positionerar dig.

Bröd. Jag måste fråga henne om bröd. Det har ju nästan varit lite suspekt att äta bröd på senare tid. För hur många känner du som säger: Jag äter bara bröd på helgerna?

Ingela Stenson tror att brödet gör comeback men att det kanske inte alltid är mjölbaserat. Nu växer kex och bröd med nötter, frön och mjöl gjort på annat än de traditionella sädeslagen. Hälsoamt bröd med fullkorn är dock okej i alla läger. Och gjort på surdeg. Surdegsbröd är för övrigt inte längre någon trend, det är etablerat och här för gott.

–LCHF-trenden, där man ska undvika bröd, mattas av.

Inga nya dieter då?

De kommer, enligt Ingela Stenson. Vi har ett evigt behov av omväxling och att hitta något nytt som snabbt kan förändra oss till att bli lite hälsosammare, snyggare och smalare. Och det är känslan som dominerar, känslan av att äta något som känns bra på flera sätt; etiskt, hälso- och smakmässigt samt klimatvänligt.

En annan trend är ”snacking”. Nyttigt snacks, för vi vill äta hälsosamt även om det handlar om snabbmat. Det är inte lika viktigt att hålla sig till fasta måltider, inte nu när vi kan äta både här och där. Vårt livsmönster stämmer inte alltid längre med den gamla måltidsordningen, frukost, lunch och middag.

Här passar också alla juicer och soppor in. Fler juicebarer etablerar sig, och erbjuder inte minst grönsaksjuicer.

–På längre sikt får vi se tekniken utveckla maten. Maten ska räckta till alla människor och även om vi vill ha maten ”naturlig” kan vi därför inte förneka den utvecklingen. Hur den kommer att tas emot beror dock på hur kommunikationen sker till kunderna. Det får inte bara vara en lönsam affär för fabrikena, det måste finnas stark och tydlig konsumentnytta också.

Fredrik Eriksson, krögare på Långbro Vårdshus i Stockholm och ordförande i den jury som varje år utser Årets kock tror för restaurangbranschen på den mer synlige kocken, den som gästerna gärna vill träffa.

–Kunskapen om mat är numera stor hos gästerna och de frågar mer än tidigare om den mat de beställer, något som ställer krav på den som har en restaurang.

Fredrik Eriksson ser också en fortsatt utveckling när det gäller intresset för de lokala varorna. Vi vill gärna äta olika trakters specialiteter när vi kommer till olika platser i landet. Det är då vi till exempel vill veta vad östgötamat är.

Däremot är vi många som inte har råd med dyra restaurangmiddagar.

–Vi kommer därför att få se mer grönsaker, och vi äter dem tillsammans med en liten bit kött eller en liten bit fisk.

De klassiska köken bevaras men görs mer spännande och ett snäpp bättre. Råvarorna är som vanligt viktiga, de blir också viktiga i butikerna.

En ytterligare trend som Fredrik Eriksson tror på är den mat som serveras i Asiens världsstäder och att vi kommer att fördjupa oss mer i de lokala köken i länder som Japan och Korea. 🌱



Ingela Stenson, omvärldsanalytiker med koll på mattrender.

Foto: **United Minds**

INGELA STENSON

Omvärldsanalytiker och strateg på United Minds. Hon har lett flera projekt såsom Mjölkrämjandet, Årets Kock, Caffé Latte, Ostfrämjandet och svenska Bocuse d’Or (EM och VM i professionell matlagning) och haft flera andra matrelaterade uppdrag.

Ingelas favoritmeny: Kan omöjligt välja, äter allt som är riktigt vällagat och i gott sällskap!



Fredrik Eriksson, kock och huvuddomare i Årets Östgötakock, tror på fortsatt stort intresse för lokala matvaror.

Foto: **Linda Prieditis**

FREDRIK ERIKSSON

Chef för Långbro Vårdshus, Stockholm och Restaurang Asplund, Solna. Årets kock 1987 och ordförande i den jury som varje år utser Årets kock. Dessutom huvuddomare i Årets Östgötakock.

Fredriks favoritmeny: Kantarelltoast, svenska kräfter, glass med hallon.



FLER MATTRENDER

✓ De mer öppna restaurangköken. På en restaurang i London till exempel kan gästerna kan läsa om råvarorna på digitala skärmar och via webbkamera ser de hur maten tillagas.

✓ Individanpassad meny där kunderna kan komponera sin egen middag. Som till exempel en pizzerestaurang där man i stället för 20 olika pizzor har tre brödsorter, trettio fyllningar och fem olika sorters ostar att välja på.

Källa: Branschtidningen *GastroNord*

MILLENIALS

Välutbildade, skuldsatta, fattiga och hungriga. Maten de väljer ska vara ekologisk och hälsosam. De satsar på starka kryddor, gärna från mellanöstern och ofta snacks i stället för traditionella måltider.

Källa: Branschtidningen *Butikstrender*

Millenials väljer råvarorna med stor noggrannhet och helst ska även förpackningen vara miljövänlig.

Dags för slunch och linner...

Millenials – nya generationen har nya matvanor

Slunch, linner, brinner och fourth meal. Vad är nu detta? En ny måltidsordning, kanske? Det är tidningen Butikstrender som gått på trendsparing hos en ny ung generation, kallad Millenials.

Millenials strävar efter att världen ska bli bättre. Som en del i denna strävan väljer de här ungdomarna att dra ner på köttätandet och satsar i stället på grönsaker, som ska vara ekologiskt producerade. Råvarorna väljs med stor noggrannhet, helst ska de komma från små företag som arbetar etiskt försvärbart.

Även förpackningen ska vara miljövänlig. Bäst skulle det vara om förpackningen också går att äta! Tidningen skriver om att försök faktiskt har gjorts där även förpackningen kan försvinna när måltiden är slut. Men än är vi inte där. . .

De lagade måltiderna, eller man kanske bara ska säga måltiden, blir inte lika vanliga som nu. Millenials äter däremot mycket snacks. Nyttiga snacks som flingor och müsli med yoghurt. Eller smörgåsar, wraps, hummus med grönsaker.

Trendspararna har ändå lyckats hitta ett slags måltidsordning hos Millenials. Men med en dygnsrytm som ser annorlunda ut än den vi är vana vid, hamnar också måltiderna på andra tider än vi normalt är vana vid. Dessutom byter de namn. ”Butikstrender” förklarar så här:

Slunch äts på helgen, börjar med snacks på eftermiddagen för att senare övergå till supper (en lättare lagad måltid).

Linner är en måltid som äts mellan lunch och middag.

Brinner är en frukost. Som serveras på kvällen!

Fourth meal är nattmat.

”Butikstrender” uppmanar matbutikerna att hänga på trenden och erbjuda det där lilla extra, som Millenials är ute efter. Det kan vara recept med nya smakkombinationer och exotiska kryddor. Det kan också betyda att erbjuda snacks av många olika slag. 🌱

”Vi älskar BÖNOR!”

Magdalena och Olof lämnade storstan för livet bland grönsakerna

Tidigare var hon projektledare för Rosa Bandet, symbolen för kampen mot bröstcancer. Pendlade mellan Stockholm och Fallsbergs gård utanför Skänninge. Nu har Magdalena Hermelin bytt inriktning på sitt yrkesliv och blivit grönsaksodlare.

–Jag har en stor passion för mat och att nu själv få odla grönsaker är så häftigt, säger hon.

Hemma på gården strax utanför Skänninge har Olof och Magdalena Hermelin sedan tidigare odlat potatis och producerar även färdiga gräsmattor.

I flera år pendlade Olof och Magdalena mellan Stockholm och Skänninge. Magdalena jobbade på Cancerfonden med kommunikation och marknadsföring. Hon var en tid ansvarig projektledare för Rosa Bandet, gjorde bland annat tv-galor och deltog i processen för att se till att det rosa bandet blev designat och sålt, allt för att sprida budskapet om kampen mot bröstcancer och samla in pengar till forskningen.

Hon kom till Östergötland via kärleken. Olof hade hon träffat när han jobbade inom medie-

branschen i Stockholm. Han återvände 2006 till gården utanför Skänninge medan hon arbetade kvar i huvudstaden. Så kom barn nummer ett, och barn nummer två.

–När trean föddes var det dags att göra något!

–Jag ville inte gå från något utan till något, som var riktigt bra för oss båda.

”Vi älskar bönor! Just bönor är den enskilt största produkten. Otroligt gott och dessutom en bra gröda för jorden.”

Det hela landade i deras starka passion för bra mat. Magdalena flyttade till gården, satsade på att odla grönsaker och utbildade sig på naturbruksgymnasium. Vreta Kluster blev också en betydelsefull mötesplats för Magdalena.

–Vreta Kluster med Helen Oscarsson i spetsen har ordnat många givande seminarier och möten, de som LRF och Hushållningssällskapet stått bakom har varit speciellt viktiga.

Med sin erfarenhet av marknadsföring hopas Magdalena på att kunna delta i debatten och föra ut budskap om vikten av bra mat, att äta mer

grönsaker och att skolor ska servera närproducerade produkter.

På Fallsbergs gård kommer det att odlas ännu mer grönsaker i år jämfört med förra året.

–Vi växlar upp ordentligt, säger Magdalena, även om det fortfarande handlar om småskalighet.

–Vi älskar bönor! Just bönor är den enskilt största produkten. Otroligt gott och dessutom en bra gröda för jorden. Bönor är en bra proteinkälla som man kan välja istället för till exempel kött.

Vaxbönor, skärbönor, haricot verts, borlotti-bönor... Det finns en uppsjö av olika bönsorter.

–Allra godast är att koka dem lätt i några minuter och servera med smör och flingsalt!

Kål av olika slag som broccoli, vitkål, blomkål och grönkål, betor och morötter i olika färger och squash är andra grönsaker som odlas på Fallsbergs gård. Liksom sparris även om det är i mindre skala.

Produktionen håller som bäst på att ställas om till ekologisk. Ännu dröjer det en tid innan man kan få Krav-stämpeln på sina produkter.

På gården finns också en butik, som Magdalena önskar ska bli en lokal grönsakshandel,

–Jag tror jättemycket på det här och hoppas att folk vill komma hit. Jag blir bara glad om kunder vill veta mer om våra odlingar. De är välkomna att följa med ut på fälten. 🌱



Magdalena Hermelin bytte inriktning på sitt yrkesliv; från projektledare för Rosa Bandet till grönsaksodlare utanför Skänninge. Foto: **Susanne Falk**



HERMELINS

Färdiga gräsmattor, odlar potatis och spannmål, numera också grönsaker.

Ägare: Olof och Magdalena Hermelin.

Plats: Fallsbergs gård utanför Skänninge, utefter vägen mot Bjälbo.

Magdalenas älsklingsgrönsak: Bönor. I alla storlekar och färger. Jag kan äta bönor till lunch och middag alla dagar i veckan. Men inte till frukost, där går gränsen!

Olofs älsklingsgrönsak: Rödbetor. De första som kommer på säsongen med salt och smör eller gratinerade med chevre, honung och valnötter.

LÄS MER!

www.hermelins.se

**Sommartider från 1/7 till 17/8
hos Boställets vedugnsbageri**
onsdag till fredag 10-17
lördag och söndag 10-16



Maspelösa Boställe | Vreta Kloster | tel:076-127 30 22 | bostallets.se



Smakfull utflykt!
0141-400 60 | info@gotahotell.se
www.gotahotell.se



Sänkdalens Gård är en ekologisk gård på Vikbolandet.
Gårdsproducerad kallpressad rapsolja, dryckesmjölk och glass.
Gårdsbutiken är öppen alla dagar 9-21
Välkommen!
www.sankdalensgard.se
0125-320 20



SÄNKDALENS GÅRD
naturligtvis



Karin Kåverö och Lotta Karlsson kunde inte motstå det charmiga vandrarhemmet.

Stocklycke vandrarhem Välkommen in!



Många av rummen har renoverats och fått namn efter historiska personer.

STOCKLYCKE VANDRARHEM

Stocklycke vandrarhem är ett av Sveriges äldsta. Från början låg här en gård som tillhörde Alvastra kloster.

Vandrarhemmet ligger mitt i Ombergs bokskog, inte långt från Vättern och man kan bada från klipporna i Stocklycke hamn.

Från vandrarhemmet utgår flera vandringsleder och motionsspår, här finns också närheten till naturguidade turer, Naturum, Ellen Keys Strand och till utsiktspunkten Hjässan.

Omberg är en ekopark med olika trädslag, kalkkärr, ängar och en brant mot Vättern. På Omberg finns också tre fornborgar från tiden runt 400–500 e Kr. Hjässaborgen, Borggården och Drottning Ommas borg.

Öppet varje dag fram till sista oktober.

17 rum och 54 bäddar.

Flera naturguidningar utgår från vandrarhemmet.

LÄS MER!

www.stocklycke.se

Egentligen var det nog inte riktigt meningen att de skulle bli med vandrarhem just nu. Men när Lotta Karlsson sagt det några gånger tror jag henne inte längre.

–Det kommer att bli hur spännande och roligt som helst! Ett riktigt äventyr har startat.

Lotta Karlsson och hennes kollega Karin Kåverö, som båda driver Svecia Travels i Motala, hade en tid letat efter ett eget ställe där de skulle kunna bjuda gäster på både naturupplevelser och östgotamat.

I höstas fick de syn på en annons om att Svenska Turistförbundet sökte ny arrendator till vandrarhemmet Stocklycke på Omberg.

Lotta och Karin åkte dit för att åtminstone titta. Det charmiga vandrarhemmet gick förstås inte att säga nej till.

Att Lotta säger att det egentligen inte skulle ha blivit vandrarhem i år beror på att VM i triathlon ska genomföras i Motala och det är Svecia Travels som ordnar med rum till många av dem som då kommer till Motala. Precis som man gör varje år när det är dags för Vätternrundan.

Men Lotta och Karin är vana att jobba hårt.

De har varit med i turistbranschen länge och ser framemot en härlig säsong på Omberg.

1 april slog vandrarhemmet Stocklycke upp sina dörrar på nytt med de nya arrendatorerna. Sex säsongsanställda ska, förutom Lotta och Karin, arbeta där ända fram till sista oktober då vandrarhemmet går i vinteride.

Många av de 17 rummen har fått en ansiktslyftning. De nya arrendatorernas historiska intresse avspeglar sig i rum, som fått namn som till exempel Ellen Key och Verner von Heidenstam. Där finns inredningsdetaljer som påminner om namngivarna.

Lotta och Karin har också öppnat Mat & Café i anslutning till vandrarhemmet. Där satsas det extra mycket på närproducerad mat, som till exempel en östgotatallrik med olika godsaker. Här finns även gott fikabröd, liksom ostkaka. Den som besöker Stocklycke vandrarhem ska dessutom kunna köpa med sig produkter från trakten. 🍋

KARIN KÅVERÖ

Favoritställe i Östergötland: Övralid.

Älskar att äta: Grekisk mat.

LOTTA KARLSSON

Favoritställe i Östergötland: Göta kanal.

Älskar att äta: Vätternkräftor och östgötska ostar.

Vi älskar god mat!
Speciellt när den kommer från vårt närområde.
Extra trevligt blir det när ni avnjuter delikatesserna ombord på vårt fartyg *M/S Lindön* som fyller 100 år i år!

Väl mött på "Brunnen"!

Här finns en speciell atmosfär som vi vill att ni skall få uppleva. Både som gäst hos oss och som besökare i medeltida Söderköping.

Som **konferens**gäst här kan vi erbjuda er allt från senaste tekniken till en avkopplande vinprovning. 7 konferensrum och 13 grupprum i varierande storlekar står till förfogande. Perfekt för företagets **teambuilding**aktiviteter.

Året runt kan du koppla av i lugn och ro, en eller flera dagar här på Söderköpings Brunn. Vi har flera **weekend**alternativ som t.ex. **golf**, eller varför inte en avkopplande **spahelg** där kropp och själ får det lilla extra. Cykeluthyrning för er som önskar.

Se gärna mer om våra aktiviteter, behandlingar och olika konferensalternativ på **www.soderkopingsbrunn.se**.

Välkommen med er förfrågan!

Skönbergagatan 35
Tel. 0121-109 00
www.soderkopingsbrunn.se

Bröllop?

Gastromix erbjuder catering där lokalproducerade råvaror, omtanke och kvalitet står i fokus. En upplevelse anpassad för er.

Gastromix
CATERING UTÖVER DET VANLIGA

info@gastromix.se www.gastromix.se





Krubbba längs kanalen

Sommartider vid Göta kanal betyder genuin östgötamat för alla smaker

Göta kanal måste väl vara bland det mest "somriga" man kan tänka sig? Den som inte själv åker båt utefter den 190 kilometer långa vattenvägen tar sig ut till någon sluss för att förundras över detta märkliga byggnadsverk.

Och för att beundra besättningarna ombord på båtarna, som lyckas verka så oberörda när de slussar med publik! Om du så är besökare, bätfarare eller kanske cyklist någon-

stans utefter kanalen, rätt som det är blir du hungrig och sugen på något gott att äta.

Vi tittar in hos några restauranger och butiker utefter kanalens östgötska del, alla medlemmar i Östgötamat: Britta och Lennarts Nära Kött i Norsholm, Brunneby Musteri med Restaurang Bettina och Göta Hotell i Borensberg.

Det första stället, Britta och Lennarts, hittar vi mellan slussarna Brådtom och Norsholm. Precis nedanför restaurangen och butiken med samma namn stannar många båtar till för

GÖTA KANAL

Det var biskop Brask i Linköping som kom på idén, att gräva en kanal från Östersjön till Västerhavet. Biskop Brask levde på 1500-talet men det skulle dröja ända till början av 1800-talet innan idén skulle bli verklighet.

Baltzar von Platen, greve, sjömilitär och statsråd, var den som drev igenom projektet.

De första spadtagen togs i Motala, maj 1810. 22 år senare, invigdes Göta kanal i Mem. Då fanns kung Karl XIV på plats men inte Baltzar von Platen, han dog tre år innan kanalen blev färdig.

Göta kanal är ett av de största byggnadsprojekten i Sverige. Genom åren arbetade cirka 58 000 indelta soldater med bygget och grävde för hand med plåtskoda träspadar. Tillsammans med ett kompani ryska desertörer från 1809 års krig och en del privata arbetare grävdes 87 kilometer av den totalt 190 kilometer långa kanalen. De sjöar som passeras utefter vägen utgör resten av kanalens längd.

Göta kanal sträcker sig från Sjötorp vid Väneren till Mem vid Slätbaken. Och har 58 slussar.

Kanalens betydelse som transportled för varor blev inte så långvarig då järnväg och lastbilstrafik kom att ta över.

Göta kanal blev i stället en av våra mest kända turistattraktioner!

Britta Andersson på Britta och Lennarts Nära Kött.



På Brunneby Musteri förädlas bär och frukt från trädgårdarna runtomkring.

natten i avvaktan på att morgonslussarna ska öppna. Hos Britta och Lennarts är det öppet året om och här produceras också de varor, som ska till restaurangen och till köttbutikerna i Linköping och Norrköping.

Sommartid innebär emellertid en ny meny och en hel del evenemang. Britta Andersson berättar att restaurangen till den här säsongen skaffat en ny rök för att själva kunna röka lax till menyns fiskrätt. Och att den vegetariska rätten är färdigplane-rad, äggsufflé med bland annat sparris och rödbetscreme.

Av naturliga skäl finns det mycket mer att välja på bland

köttträtterna. Storsäljaren blir nog som vanligt Herefordhamburgaren. Färsen mals på plats och hamburgarna görs sedan klara för servering.

– Genuint närproducerat. Jag tror på att det ger en bredare matupplevelse, säger Britta Andersson.

Till sommaren finns en ny uteservering där man ska ha grillkvällar med levande musik. Nytt är också att bätfolket kan köpa färskt bröd till frukost, ett lokalt bageri levererar till kanalen.

Matvandringarna, som Britta Andersson ordnar tillsammans ►



På Britta och Lennarts nya uteservering i Norsholm blir det grillkvällar i sommar.

Restaurangen på Göta Hotell är poängsatt av matguiden White Guide.



Matvandring i Norsholms naturreservat där deltagarna blir bjudna på överraskningsmat!



LÄS MER!

www.dinkottbutik.se
www.brunnebymusteri.se
www.restaurangbettina.se
www.gotahotell.se

”Det ska hända spännande saker för barnen här varje dag”

► med en ekolog från Ekoturen, en naturskola från Norrköping, återkommer i sommar. Deltagarna får följa med in i Norsholms naturreservat och blir bjudna på överraskningsmat! Eller vad sägs om gräs, blommor och mossor? Utflykten avslutas med sittande middag på restaurangen.

–Det ska hända spännande saker här för barnen nästan varje dag, berättar Britta vidare. En Grälletraktor bjuder på en åktur varje förmiddag och på tisdagarna kan barnen åka turer med häst och vagn.

På andra sidan Roxen, efter den långa slussstrappan i Berg och några mindre slussarna på väg mot Boren finns Brunneby musterier och gårdsbutik inte långt bort från kanalens vatten. Här förädlas bär och frukt, som kommer från trädgårdar i trakten runt omkring.

Äpplen mustas och andra frukter och bär pressas, svarta vinbär, hallon, körsbär, jordgubbar och rabarber blir till saft och juice.

Gunnar Kjellin tog 1979 tillsammans med sin syster Eva Golbe över musteriet efter deras far Carl Gösta Kjellin, som startade företaget 1941.

Gunnar Kjellin berättar att man ständigt utvecklar nya varor och att hälso-produkter blir allt viktigare i

sortimentet, som förutom must, saft och juice också består av sylt, marmelad och cider.

–Förra året tog vi fram fem olika rödbetsjuicer, ”RÅ”, åt företaget Wellnox i Norrköping. Dessa juicer har gjort succé.

–Vi fokuserar på naturens nytta. Nu gör vi också ingefärs-saft, ingefära är bra mot både förkylning och åksjuka.

Nytt för den här säsongen är annars grillmarinader baserade på äppelmust. De innehåller även rapsolja och honung.

I anslutning till musteriet finns Restaurang Bettina, som drivs av Ellen Golbe och Shaun Thompson. Restaurangen har öppet för luncher och serverar också helgbufféer.

–Vi arbetar mycket med att anpassa menyerna efter vad säsongen kan erbjuda för mat. Vi försöker ha så mycket lokala råvaror som möjligt i våra menyer, liksom enbart svenskt kött, säger Ellen Golbe. Vi använder oss av det som gårdsbutiken på musteriet säljer, till exempel mjöl, ägg, marmelader och sylt.

I år blir det återigen midsommarfirande på Brunneby med dans kring stängen och midsommarmat i den fina herrgårdsmiljön. På Brunneby arrangeras också varje år loppisar, trädgårdsmässa, äppledagar och jordgubbsdagar.

Efter ytterligare en liten kanalsträcka närmar vi oss Borensberg, där vi stannar vid Göta Hotell. Anrikt så det förslår, vi pratar om förra sekelskiftet då byggnadsåret är 1908. De senaste 14 åren har Göta Hotell drivits av Karin och Fredrik Eklund samt Ann-Catrin Måbäck.

Restaurangen på Göta Hotell är poängsatt av matguiden White Guide, allt sedan denna restaurangguide kom ut för första gången 2004.

Vad gäller val av råvaror och meny hämtar restaurangen inspiration av husets miljö och läge.

–Vi spinner på det som gästerna förväntar sig av oss i den här sekelskiftesmiljön, säger Fredrik Eklund.

Som inköpt Vätternröding serverad på gamla blå tallrikar!

Eller andra variationer på rödingen. En middag kan också innehålla vilda blommor och örter, som plockas utefter kanalbanken och i den egna trädgården.

Fredrik Eklund berättar att man till den här säsongen planerar att köpa en hel ko från Franzéns ekokött i Kinda, kött som slaktats på Basunda slakteri i Kindatrakten och använda sig av alla detaljerna från djuret på olika sätt.

–Prio ett är att

kunna handla varor i vår närhet! Vi använder oss av till exempel råmjölk från Kols-torps gård utanför Borensberg och grönsaker från Täckerns trädgård.

De bägge trerättersmenyerna innehåller alltid en fisk- och en köttvarmrätt med motsvarande förrätter.

–För den som vill äta vegetariskt finns det mycket grönsaker i alla rätter, säger Fredrik. Dessutom byter vi ut köttet eller fisken mot någon lagad grönsak, ugnsbakad rotselleri till exempel. Grönsakerna tar mer och mer över i maträtterna och det går att göra många goda saker av dem.

Redan i maj öppnar hotellet för luncher och efter midsommar startar man med à la carte.

Här är annars öppet året om men då gäller förbokning av mat. Elva rum kan ta emot 21 övernattande gäster, rum som snabbt blir fullbokade inte minst under de två första helgerna i juni. Då kommer cykelentusiaster som ska ut på Tjejevättern och Vätternrundan. 🌿

”En middag kan också innehålla vilda blommor och örter, som plockas utefter kanalbanken”

”Deltagarna blir bjudna på överraskningsmat! Eller vad sägs om gräs, blommor och mossor?”



*Matgrossisten
–alltid nära dig!*

Vi prioriterar alltid våra lokala producenter och produkter. Det är sann matkärlek! Sedan starten 1965 är vår idé att vara den ledande matgrossisten för uteätarmarknaden och att alltid vara nära kunden.

Kontakta oss på kontoret i Linköping.
 Svensk Cater, Torvingegatan 9
 582 78 Linköping
 013-316440



www.svenskcater.se



Torpötallriken med varmrökt lax lockar mest på matbordet.

Ö-safari med trerätters

– Hej Annika Bergman på Torpöns färjeläge! Jag är nyfiken på vad som finns på Torpön i Sommen.
– Här finns allt, svarar Annika!

Och efter att ha pratat med henne en stund verkar det som om hon har rätt.

Från början hette det Torpöns camping men namnet på företaget har ändrats till Torpöns färjeläge, nu när själva campingen inte längre är den största delen av verksamheten.

Idag riktas fokus mest på maten, som serveras till restauranggästerna.

– Vi är måna om att erbjuda lokala produkter, säger Annika Bergman. Allt kött till exempel köps lokalt, nötkött från Ydre kött i Östergötland och fläskkött från Ugglarp i Småland.

– Vi märker ju också att våra gäster allt mer börjar fråga varifrån maten kommer.

Allra störst åtgång på restaurangen har ändå den varmrökta laxen, som kommer från Sjöarps rökeri i Linderås (mellan Tranås och Gränna). Laxen ingår i den mäktiga populära Torpötallriken.

Ungefär 10 000 Torpötallriker serveras per år.

Förutom varmrökt lax finns det färskpotatis och romsås på faten.

Torpötallriken är också huvudrätten i den så kallade Dinersafari, som kan bokas under sommaren. Då åker man i egen bil först till förrådet på Brostorpets gård, sedan till huvudrätten på Torpön och sist till desserten på Stebbarps gård. Allt på vackra vägar i underbar natur, lovar Annika Bergman.

Torpöns färjeläge, som har öppet mellan maj och september, hade förra året 100 000 gäster. Då var ändå inte campinggästerna inräknade. Det gör färjeläget till en stor arbetsgivare under sommarsäsongen. 55 säsongsanställda, många av dem ungdomar, arbetar här med campingen, restaurangen, glassbaren, med företagets farkoster och med färjan, som också den drivs av företaget Torpöns färjeläge.

– Ett av våra mål har varit att utöka turistbranschen på hemmaplan, säger Annika Bergman.

Därför är färjeläget inte "bara" restaurang och camping. En titt i årets sommarprogram visar på många aktiviteter.

– Eller vad sägs om nostalgifärd med dans på prämen, tipsar Annika.

Då kommer "Svenne Vinyl" med LP-skivor

ur sina stora skivsamling. Och prämen, det är den sist bevarade som använts på sjön Sommen för att frakta tegel (en gång i världen fanns ett tegelbruk på Torpön), andra varor, boskap och människor.

– Vi har också den eldrivna båten Elin. Den kan man chartra med skeppare och guidas runt i Sommen. Vi har även haft konferenser ombord, och vigslar! 🌿

TORPÖNS FÄRJELÄGE

Ägare: Annika Bergman, Peter Sterne, Jörgen Martinsson.

Hitta hit: Norrifrån med färja, söderifrån via bron.

Annat att göra på Torpön: Besöka Naturum, klättra höghöjdsbana och åka linbana.

LÄS MER:
www.torponsfarjelage.se

visit **ÖSTER**
GÖTLAND



ÖstgötaDagarna 5-6 september 2015

Matproducenter, gårdsbutiker, konstgallerier, bondgårdar, hembygdsgårdar och mycket, mycket mer. Hämta ÖstgötaDagarnas karta på närmaste turistbyrå. Läs mer om **ÖstgötaDagarna** och alla deltagare på

www.ostgotadagarna.se

Foto: Kullagården



MAXI
ICA STORMARKNAD



Öppet
ALLA DAGAR 8-22
Maxi ICA Stormarknad i
Motala
Hökartorget, tel 0141-20 35 00

www.maximotala.se

Öppet
ALLA DAGAR 7-22
Maxi ICA Stormarknad i
Norrköping
Koppargatan 20, tel 011-28 96 00

www.maxinorrkoping.se

Öppet
ALLA DAGAR 7-22
Maxi ICA Stormarknad i
Linköping
Västra Svedengatan 12, tel 013-36 47 00

www.maxilinkoping.se

Ingredienser: Kärlek och golf

Kärlek. Det är den viktigaste ingrediensen när Katarina Westlund lagar mat. Och det är med kärlek till maten och lusten till kreativiteten, som hon nu öppnat dörrarna till egen restaurang i Vadstena.

–När jag ska göra något blir det till 100 procent, säger Katarina Westlund.

Det är inte svårt att tro henne. Även om det låter som mer än 100 procent när hon berättar att hon samtidigt med öppnandet av restaurangen under en övergångstid arbetar en del som lärare på Dackeskolan i Mjölby.

Katarina, som de senaste 15 åren varit yrkeslärare inom restaurangprogrammet på Dackeskolan i Mjölby, gör nu en nystart i livet. En likadan nystart har också restaurang Gastro 19 på Vadstenas golfklubb gjort, en restaurang som Katarina arrenderar.

–Den är helt nyrenoverad och utbyggd. Och jag har kunnat vara med och påverka en hel del. Och vilket välkomnande jag fått! Det trodde jag aldrig att jag skulle få vara med om!

Katarina Westlund började sin yrkesbana som restaurangkock på olika ställen runt om i landet och även ett år utomlands.

Innan hon kom till Östergötland bodde hon och familjen i många år i Göteborg där Katarina drev eget företag med representationsvåning.

Företaget såldes i samband med att Katarina

fick sitt första barn. Vad skulle hon göra sedan i sitt yrkesliv? Att laga mat har alltid varit både en hobby och ett yrke och nu ville hon hitta något som gick att kombinera med ett familjeliv. Restaurangskola, föreslog en kollega. Katarina tvekade men testade. Det gick över förväntan!

–Jag fick ett vikariat på en gymnasieskola och gick in i undervisningen som restaurangkock med allt vad det innebär, till exempel ordning och reda. Jag började också studera på lärarhögskolan och tog examen som yrkeslärare med inriktning kall- och varmkök.

Allt har sin tid, säger hon, och tänker tillbaka på det beslut familjen tog när barnen skulle börja skolan.

Då bestämde de sig för att lämna storstaden och flytta till Vadstena, där Katarinas man hade vuxit upp. Familjen ville hitta ett hus och få en lugnare tillvaro för sina barn i en mindre stad.

Katarina själv fick en tjänst på Dackeskolan i Mjölby.

–En gullig liten skola, säger Katarina och berättar om möjligheterna som hon fått att höja statusen på utbildningen. Från att ibland ha varit ett gymnasieprogram ”som man går på för att man inte vet vad man ska bli” till något som gett extra utmaningar.

Att eleverna fått vara med och tävla har varit en del i det hela.

–Tävlandet har gett oss mycket, bland annat öppnat dörrar för eleverna att vara med på mässor och assistera vid kocktävlingar. Tävlingarna har gett framgångar, ett sätt att lyckas om man jobbar hårt. Det har varit fantastiska år med mina elever men nu behövde jag en ny utmaning.

Så numera finns hon alltså i golfrestaurangen Gastro 19 tillsammans med Mia Bremer, en före detta elev som hunnit med att jobba hos den legendariska kocken Karin Fransson i Borgholm.

–Mia är en viktig bricka i företaget, ung, nyfiken, kreativ, inspirerande och en arbetsmyra!

–Vi brinner för samma sak, säger Katarina. Vi vill inte bara göra ”finmatlagning” utan vi älskar god mat helt enkelt. Gärna rotmos med fläsk men inte utan en egen twist, kålpudding men vår egen variant. Stort fokus kommer att läggas på grönsaker, närodlade grönsaker så mycket det bara går, och vi ska även försöka få igång en egen odling av örter. Den får Mia, som har gröna fingrar, ansvaret för.

–Och så ska vi ha ”golfmat”.

Golfmat?

–Jag har förstått att det ofta betyder pyttipanna, korv med bröd och hamburgare. Det ska också finnas kvar på menyn men också med det lilla extra. Hamburgarna till exempel ska göras av högrevskött och med tillbehör som syrad lök och lokalt producerad chiliost.

–Jag vill försöka få en känsla av familjekrog. Restaurangen är öppen september ut och även senare på helgerna om det blir golfväder. Öppet för luncher men också vissa kvällar. Och när golfsäsongen är över blir det dags att ta emot beställningar, ordna för julbord och hinna engagera mig i branschfrågor. Jag vill även gärna hålla matlagningskurser här.

Eller mer specialinriktade kurser. Det finns till exempel de som bett att få lära sig laga säser. Kanske det kan bli en säsahelg? Inte bara kurser med olika teman utan Katarina kan också tänka sig matlagning där kompisar eller kunder lagat en meny tillsammans. 🍷



Katarina Westlund och Mia Bremer, före detta lärare och elev, numera kollegor på restaurang Gastro 19 i Vadstena.

KATARINA WESTLUND

Bor: Vadstena.

Ålder: 52 år.

Familj: Gift med Björn, två barn William 21 år och Pauline 19 år.

Arbetat med tidigare: Restaurangkock runt om i Sverige och en sväng utomlands.

Några tävlingsframgångar för Dackeskolans elever: Jag har tagit cirka 130 elever till final mellan 2005 och 2015 och vunnit SM-guld sju gånger. Årets kockelev två gånger. Östgötakockens gymnasietävling två gånger. Med mera!

Bästa maten: Fisk i alla former. Och kålpudding förstås!

Äter helst inte: Fiskpudding (dåliga vibbar från skoltiden).

Kan inte vara utan i köket: Skärbräda och bra kockkniv.

Fattas aldrig i kylan: Smör.

Spelar golf: Nej, lagar mat till golfare.

LÄS MER

www.vadstenagk.nu



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

GÅRDSMEJERI

Gårdsbutik & Ostkakskafé

Närproducerat: ost, ostkakor, sylt mm.
Prova Brostorpas ostpaj eller ostbricka.
Måste förbeställas.

Öppet 5/6 – 30/8

Fredag till söndag kl 11–17

Midsommar stängt. Övrig tid, ring oss gärna om du har vägarna förbi.



Öppet året runt för bokade grupper.



0140-430 54 info@ostkaka.com www.ostkaka.com



Tävlingsledare för tävlingen Årets kock, Thomas Collin.



Det här är Årets Östgötakock 2015! En glad Marcus Anderson, Matkultur i Linköping!

Vinnarmenyerna kommer att finnas vid ausmakningsmiddagar bland annat på Hagdahl's i Linköping.

ÅRETS FINALISTER

Oliver Alm Björklund
Matkultur i Linköping

Jonas Aspemar
Villa Fridhem vid Bråviken

Markus Olilla Hillmänder
Storgården i Rimforsa

Marcus Anderson
Matkultur i Linköping

Segrade gjorde Marcus Anderson och Jonas Aspemar kom på andra plats.

Juryn bestod av:

Ordföranden Fredrik Eriksson, Långbro Vårdshus, Stockholm och restaurang Asplund, Solna och ordförande i den jury som varje år utser Årets kock. Katarina Westlund, Dackeskolan i Mjölby och Gastro 19 i Vadstena. Niklas Hellsing, Östgotamat och Gryts Varv Hotell & Konferens. Jari Karlsson, Sveriges Kockars förening. Jesper Lindström, Sveriges tekniska forskningsinstitut.

”Inga fegkockar...”

Årets matmässa utsåg den tionde östgötakocken bland modiga deltagare

– Inga fegkockar precis, sa konferenciern Lasse Fredriksson där han smög omkring bland grytorna och de fyra kockarna, som alla satsade på att bli Årets Östgötakock 2015.

Det lagades bland annat sotad gösfilé och croquettes med vildsvinskött och ölmarinerad vildsvinsstek.

I år utsågs den tionde kocken i tävlingen Årets Östgötakock på en matmässa inför öppen ridå. Tävlingsledare var som vanligt Thomas Collin, kock och ägare till Åtvidabergs Hotell och restaurang.

Själv har han inte tävlat om titeln. I stället har han som ordförande i Östgötadistriktet av Svenska

kockars förening helt andra uppgifter, bland annat är han med och bestämmer innehållet i den råvarukorg som de tävlande kockarna ska välja mat till sina menyer ur.

–Det har varit lite olika teman under de här åren, säger Thomas Collin. I år var huvudråvarorna gös till förrätten samt skinkstek och vildsvinsstek till varmrätten.

De varorna ingick i samtliga tävlingsmenyer. Därutöver säger reglerna att det måste finnas minst tre varor ur den aktuella korgen till respektive rätt.

”Recepten är anonyma, inga namn kommer fram förrän de fyra nominerade recepten är uttagna.”

I korgen hittade vi i år förutom huvudråvarorna Östgotasalami, rödbetor, vitkål, morot, kålrot, gul och röd lök, Amadinepotatis, salladsost, maltsenap, champinjoner och öl.

Tävlingsreglerna är likadana som vid internationella kocktävlingar, det vill säga flest poäng ges för smaken men juryn tittar också bland annat på färg och form på det som serveras och på hur kockarna organiserar sig i köket. Menyerna lagas på tid, efter en två och en halv timma ska både förrätt och varmrätt vara utburna till jurymedlemmarna.

De nominerade till finalen har tillsammans med andra kockar fått skicka in recept som granskats av medlemmar i både Östgotamat och Svenska Kockars förening. Recepten är anonyma, inga namn kommer fram förrän de fyra nominerade recepten är uttagna.

Nio män och en enda kvinna har genom åren tagit hem titeln Årets Östgötakock. 🌱

Fotnot: Mässan Smaka på Östgotamat samarbetade i år med Makalöst gott. Mässan hölls 10 och 11 april i Norrköping.



Peter Andersson från St Annas rökeri bjöd på smakbitar av lufttorkade korvar.



En matmässa utan doftande bröd är ingen matmässa. Karin Lorin kom med färskt bröd från Boställets vedugnsbageri.



Pannacotta på östgötsk grädde hade strykande åtgång. Magnus Klint från Östgotamjolk kunde också berätta att nu kommer kvarg tillverkad av svensk mjölk äntligen ut på marknaden. Magnus delade utrymme på mässan med Niklas Andersson från Ica Maxi.



LÄS MER OM ÅRETS ÖSTGÖTAKOCK PÅ NÄSTA SIDA!

MARCUS ANDERSON

Ålder: 44.

Familj: Sambo med Monica, Anton 14, Lea 12, Molly 8.

Bor: Vreta Kloster.

Arbetar: Matkultur och Hagdahls Kök.

Uppvuxen: Ljungsbro.

Därför blev jag kock: Vet inte riktigt, tror det var min farbror som tände lågan samt att det ligger i släkten att jobba med mat så det kändes som ett naturligt val

Äter helst: Finns mycket att välja på men enligt barnen så är det burgare

Skulle aldrig äta: Chiafröpudding

Bästa matminne: Farfars ostar med krusbärsarmelad eller mormors stekta abborre

Ett råd till hemma-matlagare: Använd bra råvaror, köp mindre men bättre kött till exempel.

Marcus Anderson i vinnartagen.

Kolla in det fina fatet! Tillverkat av kocken själv.

Varmrätt

SOTAD TAMGRISSKINKA MED VILDSVINS-WALLENBERGARE

SOTAD TAMGRISSKINKA

300 gram tunt skivad skinkstek

½ msk senapsfrön

½ msk fänkålsfrön

Salt och olja

Gör så här: Rosta senapsfrön och fänkålsfrön i en stekpanna, mixa till en fin kryddrubb. Pensla den skivade skinkan med ett tunt lager olja. Salta precis innan sotning.

WALLENBERGARE

300 gram dubbelmald vildsvinsfärs

3 äggulor

3 dl vispgräddde

Salt och peppar

Pankoströbröd

Gör så här: Mixa färsen med äggulor och salt samt peppar, tillsatt vispgräddde försiktigt under tiden du mixer färsen. Forma till små biffar och vänd i panko, stek i smör samt olja och baka i ugnen till inntertemperatur på 70 grader.

KÅLSALLAD

½ litet finstrimlat vitkålshuvud

1–2 finstrimlade rödlökar

Ca 1 dl kallpressad rapsolja

2–3 msk äppelcidervinäger

Salt och socker

Gör så här: Blanchera kålen hastigt i kokande vatten och kyl sedan snabbt. Blanda kål och lök smaka av med olja vinäger, salt och socker

EMULSION

3–4 äggulor

250 gram brynt smör

1 tsk maltsenap

2–3 msk vinäger + lika mycket vatten

Salt

Gör så här: Vispa äggulor, vinäger, vatten och salt som till en bearnaise, tillsatt det brynta smöret långsamt under konstant vispning och smaka av med maltsenap.

Servera: Lägg skinkskivorna på varma sten-skivor och krydda med rubben, sota sedan med en gasbrännare. Lägg på den syrade kålen samt wallenbergarna, emulsionen och små råstekta potatisar. Strö över örter och eventuellt extra kryddblandning.

Årets Östgötakock satsar på hållbar mat

Tredje gången gillt! Marcus Anderson hade kommit tvåa två gånger tidigare men nu var det dags för en förstaplace-ring i tävlingen Årets Östgötakock.

Marcus, som driver restaurangen Matkultur i Linköping, blev dessutom nummer tio i raden av kockar, som fått den fina utmärkelsen.

Han segrade med förrätten:

Rödbetsbuljong med lättgravad göstartar och ramslökssabayonne.

Och med varmrätten:

Sotad tamgrisskinka med liten vildsvinswallenbergare, äppelsyrad kålsallad samt emulsion på brynt smör och maltsenap. Råstekt Amandinepotatis.

Fyra kockar, nominerade till utmärkelsen Årets Östgötakock, lagade fyra olika menyer med ursprung ur samma råvarukorg inför öppen ridå. Tävlningen avgjordes, som den brukar, på massan Smaka på Östgötamat som den

här gången hölls i Norrköping en lördag i april. Marcus Anderson är mer än glad och nöjd över segern.

–Jag ser den som ett slags bekräftelse på att mina idéer om mat uppskattas, säger han.

Till vardags hittar man honom i Mjärdeviområdet i Linköping där Marcus tillsammans med Magnus Ulvan (båda är sedan tidigare engagerade i Hagdalskockarna) i september förra året tog över driften av restaurangen i det så kallade Vita Huset.

–På Matkultur har vi luncher med bordsservering och vi har en strid ström av gäster, inte bara

från Mjärdevi. Många tar också med sina kundbesök till oss.

–Vi satsar mycket på lokala produkter men framför allt på hållbar mat, mat som består av rena råvaror.

Marcus tar som exempel importerad, färsk, obehandlad kyckling eller svensk, fryst och behandlad kyckling. Om han skulle välja mellan dem?

–Den obehandlade vinner, då har inte ur-

sprunget så stor betydelse. Jag har väldigt svårt för manipulerade råvaror!

–Grönsaker använder vi efter säsong så mycket det går och kött köper vi från en liten köttleverantör i Rimforsatrakten, Franzéns Ekokött.

Marcus Anderson var 14 år första gången han ställde sig i ett restaurangkök, det var när han fick sommarjobb hos en farbror som hade personalrestaurang på Göteborg-Posten.

I sitt kockyrke har han jobbat lite varstans, bland annat på Operakällaren i Stockholm och på Copenhagen i Paris och han har varit med om att bygga upp bland annat von Dufva och Hilton i Linköping.

På restaurangen Matkultur i Linköping accelererar Marcus och hans medarbetare med att förutom sina luncher också satsa på catering, kock i hemmet och matlagningskurser.

Och prispengarna som Årets Östgötakock fått, 5 000 kronor, ska han förstås äta för...

–Jag åker till Malmö och käkar! Det finns många bra restauranger i södra Sverige, alla ligger inte i Stockholm. Det är kul att pröva nya ställen. 🌱



Odla mat istället för gräsmattor

Trött på att klippa och hålla efter din gräsmatta? Gör som rörelsen "Food not lawns" i USA och förvandla din villatomts tråkiga och oanvända gräsmatta till en livlig och prunkade odling. "Mat inte gräsmattor" grundades 1999 av en grupp i Oregon. Sedan dess har konceptet spridit sig världen över och har fått helt vanliga förortsfamiljer att lyckats odla hela sin årsförbrukning av grönsaker på tidigare närmast oanvända ytor.



LÄS MER!
www.foodnotlawns.com
facebook.com/FoodNotLawns

www.letsmove.gov (Michelle Obamas projekt att låta fattiga skolbarn hjälpa till att odla i Vita husets trädgård)

MISSA INTE! Bondens egen marknad

Välkommen till Bondens egen Marknad på Yttre Borggården i Linköping. Marknaden har bred mångfald av närproducerade livsmedel, allt från nyskördade grönsaker och blommor till fisk, ägg, ostkaka, marmelader, olika rökta produkter och mycket mer. Marknadscafé.
Alla lördagar från den 15 aug till den 3 okt klockan 9.30–14.00

APPEN! Matglad

Appen Matglad har steg-för-steg-recept med text på enkel svenska så att alla på ett enkelt sätt ska kunna följa ett recept på egen hand!

I Matglad kan du också planera din veckomatsedel med recepten i receptbanken. Matsedeln kopplas till en inköpslista som du kan skriva ut eller ha i din telefon. En perfekt första kokbok för barn som vill lära sig laga mat.

Hushållningssällskapet Väst står bakom appen som är skapad för människor med funktionshinder.



WEBTIPSET!

slangintematen.se

Maten vi slänger tär på miljön och hushållsekonomin. Konsumentföreningen Stockholm har sedan 2008 arbetat för att minska matavfallet i hela livsmedelskedjan. Föreningen har bland annat arrangerat seminarier för konsumenter och livsmedelsbranschen, tagit fram en konsumentguide med tips på hur man minskar sitt matavfall, gjort attitydundersökningar och mätningar av matavfall och tagit fram ett skolmaterial och en filmkampanj.

TRENDEN Äta myror!

FN konstaterar att vi måste ändra vår syn på insekter i framtiden. För att klara livsmedelsförsörjningen och avvärja klimathotet ska vi lägga dem på tallriken. Insekter innehåller mycket protein och lite kolhydrater. I larver finns dessutom mycket fett. Runt 1700 insektsarter äts i 113 länder. Ofta ses de som delikatesser. I Colombia äts malda myror som pålägg på bröd. Friterade gräshoppor säljs ofta som gatumat i Sydostasien.

TA TILL VARA ÖRTER

Skär av en del av stjälken på dill eller persilja som börjat sloka. Ställ dillen i varmt vatten i kylan och persiljan i kallt.

Källa: Tidningen Land

Äntligen sommar!

Nu slår Blåklintsboden upp sina portar i Motala hamn. Hos oss kan du bl a handla ost, glass, mejerivaror, honung och hamburgare. Allt är ekologiskt och från gårdar i Östergötland!

ÖPPET
Varje dag kl 07–19
hela sommaren.
Välkommen!



0771-33 36 00 · blaklintprodukter.se

KindaMat

Besök Kinda och njut av den NÄRA maten i gårdsbutiker och på olika matställen.
www.kindamat.se

Bli stödmedlem och var med och utveckla Östgotamat!

Tycker du också att det är viktigt att veta var maten kommer från, hur den har producerats och inte minst att den smakar bra? Då har du nu chansen att följa den framtida utvecklingen genom att bli stödmedlem i Östgotamat. Du får vår medlemstidning två gånger om året och en folder med en karta över alla våra medlemsföretag.

För privatpersoner kostar det 200 kronor per år att vara stödmedlem. Känslan av att göra en viktig insats kommer på köpet!

Skicka dina kontaktuppgifter till info@ostgotamat.se för mer information



Östgotamat



Första svenska ekocertifierade vinet

www.westervin.se



Givetvis har hela vår odling även före certifieringen bedrivits ekologiskt!

Chardonnay
Cabernet Franc



Alkohol kan skada din hälsa

"Att äta handlar om så oändligt mycket mer än om att transportera isolerade näringsämnen in i kroppen. Lust, gemenskap, kultur, familj, smaker och minnen."

Katrine Marçal
Ledarskribent Aftonbladet

Sommarens mest delikata paket!

Sommaren är snart här och det är hög tid att planera semestern. Kanske är just du en så kallad "foodie" – en person på jakt efter nya smakupplevelser, gärna i kombination med andra spektakulära aktiviteter och boende.

Med anledning av att intresset för god mat och mat med ursprung växer har också mat som reseanledning ökat. Därför vill Östgötamat göra det enklare för dig som söker efter mat och måltidsupplevelser i kombination med boende. Här hittar du paket som är bokningsbara på webben och som också är Östgötamatcertifierade, en garanti på att maten som serveras i samband med upplevelsen kommer från Östergötland. 🍀

LÄS MER OM DE OLIKA PAKETEN:
www.ostgotamat.se
 Här finns även fler paketresor som är
 certifierade av Östgötamat!

Supéropakett de luxe på Ombergs Turisthotell

Checka in hos oss på eftermiddagen och
 passa på att ta en tur upp till Hjässan, en
 promenad längs Vätterns strand eller
 koppla av med en god bok på rummet.
 På kvällen intar ni en genomarbetad
 fyrrättersmeny med ett utvalt vinpaket.
 Om ni önskar kan ni beställa kaffe och
 avec som avslutning. Mätt och belåten
 drar ni er tillbaka till rummet och
 återkommer på morgonen utvilade
 till frukosten. Vi packar picknicklunch
 som ni tar ni med er alternativt att
 ni återkommer till oss och äter
 lunch i restaurangen.

Pris per person: 2045 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00,
www.sveciatravels.se

Sommarpaket på Göta Hotell i Borensberg med båtresa på Göta kanal

Bli en riktig Göta kanalkännare! Åk med M/S Kung Sverker från Motala till Borensberg och tillbaka nästa dag! Turen går under sommarens alla dagar, slussa genom de fem slusstapporna i Borenschult och bo på klassiska Göta Hotell – byggt 1908. Under resan blir ni guidade av båtens kapten om Sveriges blå band, och på hotellet väntar en god middag och även god lunch ombord på båten – sluss och kram!

Pris per person: 2130 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00,
www.sveciatravels.se

Historisk food-hopping

Den historiska vandringen startar på Stora torget i Linköping, vid Folke Filbyterstatyn och här möts ni av krogdamen från 1800-talet som söker arbete på någon av stadens krogar. Hon tar er med bland gränder och parker och berättar om sitt liv.

Person: 495 SEK
 2009 00,

Pris per person: 495 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00,
www.sveciatravels.se

Boende med golf på Mautitzberg Slott

Kombinera livets goda – både golf och middag! Spela golf på Mauritzbergs egen unika golfbana. Du väljer själv om du vill nyttja den inkluderade greenfeen ankomst- eller avresedagen. Njut av en vällagad 3-rättersmiddag i vår berömda restaurang.

Pris per person: En natt och två
greenfee, från 1360 kr per person
i dubbelrum
Kontakt: 0125-501 00
www.mauritzberg.se

Fredagsmys på Ombergs Turisthotell

Lämna vardagen bakom dig genom att checka in på Ombergs Turisthotell på fredagseftermiddagen/kvällen. Gör dig hemmastadd på rummet, gå på promenaden eller vila ut på rummet. Framåt kvällen kommer ni ner till oss i restaurangen där du serliga veras en fördrink och lite härliga tilltugg av tränkorts råvaror. När du är redo väntar vår fyrarätters supé. Varför inte beställa vårt Vinpaket med utvalda viner till varje rätt?

Pris per person: 1355 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00,
www.sveciatravels.se

Skymningspaket

Tillsammans med M/S Kind kan vi erbjuda ett paket som passar utmärkt för jusa, varma sommarkvällar. I paketet ingår del i dubbelrum inklusive frukost på Stångå Hotell och en kvällskryssning på Kinda Kanal med middag ombord på M/S Kind. Priset är endast 850 kr/person. Kryssningen pågår från 19 till 22–23.30.

Pris per person: 1 025 SEK
Kontakt: 013-31 12 75
www.stanga.se

Göta kanalhelg på klassiska Göta Hotell

Alla tider på året är livet längs Göta kanal en fantastisk upplevelse! Koppla av under en weekend på Göta Hotell, klassisk kanalhotell från 1908, som gott i de smakfulla rummen, god drink före maten och sedan en fantastisk fyrrätterers middag. Tag en långpromenad eller cykla en sträcka – längs Göta kanal och njut av alla årstider! En helg med kanalnära naturupplevelser och ett hotell med högklassigt kök, väntar på er!

Pris per person: 1 475 SEK
Arrangör: Svecia Travels
Kontakt: 0141-20 99 00

Weekendpaket på Tjällmo Gästgivaregård

En hel vecka på Gästgivarvärd
Välkomna på en weekend i Tjällmo! Ni bor på gästgiveriet med anor från 1600-talet, i nyrenoverade sovrum i gammal stil. På kvällen äter ni en tre-rätters middag med regionala råvaror från släkt, skog och sjö. I paketet ingår en beskrivande historik, som ni använder som er ciceron! På kvällen äter ni en tre-rätters middag med regionala råvaror från släkt, skog och sjö.

Pris per person: 750 kr
Kontakt: 08-734 11 11

Pris per person: 1150 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00
www.sveciatravels.se

Matupplevelser runt sjön Rengen

Matupplevelser runt sjön Rengen - under den här matupplevelsedagen besöker ni getostmejeriet Löt Gårdsmejeri, som är känt från TV4:s populära produktion – Sveriges skönaste gårdar samt Stafatsäters Gårdsglass som erbjuder närproducerad glass och avnjuter en middag med övernattnig på natursköna Stiftsgården Vårdnäs. Och ett besök på spännande Flygvapenmuseum!

Pris per person: 1 200 SEK
Kontakt: 0141-20 99 00,
www.sveciatravels.se

Matsafari i Kindabygden

Ni tar er med egen bil från förrätt, varmrätt till efterrätt och njuter av lokalproducerad mat samt Kindas vackra natur. Strax utanför Kisa. I gårdsbutiken serveras ni förrätten Rimforsa Strand. Där serveras en god, vällagad varmrätt genuint tillagad med fokus på lokala råvaror. Efter varmrätten promenerar ni ner till bryggan vid Rimforsa Strand och stiger på passagerarbåt M/S Birgit Sparre och bjuds på en trivsamt kryssning i Kinda Kanals sjösystem. Under turen avnjuter ni kaffe med dopp och får höra om kanalens historia.

Resan startar ca kl 11.00 och slutar ca 16.00
Kindadagen 17/5, Morsdag 31 maj, alla söndagar
i juli samt 2 och 9 augusti 2015.
Pris per person: Trerätters middag inkl båtturen
495 SEK
Kontakt: Förbokas: Birgitta
Skärnårdal

Kontakt: Förbokas: Rimforsa
Skärgårdsrederi tel 0708-51 98 65 eller
info@rimforsaskargardsrederi.se senast
kl 12.00 fredagen före resan.

**Fler paket på
nästa sida!**

Sommarens mest delikata paket!

Från mekanik till soppa på en spik

Upplev en dag med levande hantverk. Möt människor och miljöer. Smaka och prova en bit av Kinda i södra Östergötland. Under en dagsrundtur, med stopp i levande, historiska miljöer får vi möta en träkonstnär, en illustratör, en tusenårig kyrka, en marmeladkokerska, en keramiker och en synnerligen levande hembygdsgård där vi bland annat får kliva rakt in i 1800-talets bondehem.

Pris per person: 350 SEK
(inkl. fika och lunch)
Kontakt: 0494-510 23
info@helldorff.se
www.hargodlarna.se

Kryssning utmed Kinda Kanal

Välkommen ombord på M/S Kind. En kryssning utmed Kinda Kanal mellan Rimfors och Linköping är en tur genom vackra landskap. Njut av en dagstur med god mat och sov sedan gott och åt gott hos oss på Rimfors Strand. Logi och frukost i delat rum, tvårätters middag, strandbastubad med badrock, badhandduk, juice och snacks, båtresor med M/S Kind, lunch och fika ombord på båten samt buss-/tåganslutning i samband med båtresan.

Pris per person: från 1 650 SEK
Kontakt: www.rimforsstrand.se

Kreativ helg på Björkfors Arthouse – The beauty of art

Tillhör du dem som tycker om att arbeta med händerna, få utlopp för din kreativitet samt är en livsnjutare av god mat och dryck? Då är detta helgupplevelsen för dig! I vackra Björkfors, mellan två sjöar, 2,5 mil från Rimfors, inspirerar konstnären Madeleine van Nigtevecht dig att skapa med lera! Under helgen bor och äter du förstklassigt på Rimfors Strand.

Pris per person: från 2 150 SEK
Kontakt: www.rimforsstrand.se,
0494-792 90
info@rimforsstrand.se

LÄS MER OM DE OLIKA PAKETEN:

www.ostgotamat.se

Här finns även fler paketresor som är certifierade av Östgotamat!

Kanot- och kajakpaket på Vårdnäs

Upplev härliga sjöar och mysiga Kinda Kanal.

ENDAGSPAKET inkl. övernattnings i dubbelrum, middagsbuffé, frukost, lunchpaket samt kanot eller kajakhyra.
Pris per person: 990 SEK

TVÅDAGARSPAKET inkl två övernattnings i dubbelrum, två middagsbufféer, två frukostar, två lunchpaket samt kanot eller kajakhyra.
Pris per person: 1 890 SEK

Enkelrumstillägg: 200 SEK/natt
Kajakstillägg: 200 SEK/dygn

Erbjudandena gäller helger april-oktober samt alla dagar 15/6–15/8.

Kontakt: 013-36 85 00, info@vardnas.se

Vandringspaket

Att vandra är en bra tid för reflektion, att inte ha någon tid att passa. Låta tankarna få virvla fritt. Bara ett stenkast från Villa Fridhem går den natursköna Östgötaleden där du bland annat kan besöka "naturfenomenet" Getåravinen – som är en 500 miljoner år gammal spricka, eller varför inte ta turen förbi vår utsiktsplats med hänförande utsikt över Bråviken?

• Ankomstkaffe • Tvårättersmiddag i prins Carls matsal första kvällen • Lunchpaket till turen samt kaffe i egen termos till andra dagen

• Karta över lokala cykelturer • Trerättersmiddag i prins Carls matsal andra kvällen • Logi i två nätter inklusive frukostbuffé • Lån av badrock och tofflor i härlig frotté • Entré till SPA-avdelningen med inomhuspool och separat herr- och dambastu

Paketet är bokningsbart med valfri ankomstdag 1/4–31/10.

Pris per person: från 2 705 SEK
Kontakt: 011-622 00,
info@villafridhem.se

Soppan som är "bare å värme"

En krämig grönsakssoppa från Östergötland har utmärkt sig på mattävlingen Matverk 2015 och tagit hem ett fint hedersdiplom.

Först vann soppan, tillagad på Stiftsgården Vårdnäs, den östgötska deltävlingen av Matverk och fick sedan pris när finalen avgjordes i början av året. Priset fick man för själva förpackningen, bland annat för att den väcker smaklökarna, och för kommunikationsidén, som gjordes dialektalt med humor. Eller vad sägs om texten "Bare å värme"!

Sam Degerfält, kökschef på Stiftsgården, berättar att soppan består av rotselleri, potatis, lök och purjolök, alla ingredienser så närodlade som möjligt. När allt detta fått koka en stund med grönsaksbuljong och lite gräddtillsäts pumpakött. Dessutom riven Boxholmsost med chili.

Laget bakom det vinnande receptet och idén är förutom Sam Degerfält också Ulf Johansson på Bossgårds Potatis AB samt Jonas Ridderström, chef för Stiftsgården Vårdnäs.

Planerna för grönsakssoppans framtid är ännu inte helt klara men dialog förs med flera tillverkare för att den ska kunna lanseras under hösten.



MATVERK

Matverk är en tävling i produktutveckling, som äger rum inom ramen för Gastronomiska Samtal. Syftet med Matverk är att skapa moderna matprodukter, som utgår från lokala traditioner och råvaror. De lag som tävlar ska bestå av två eller tre råvaruproducenter, matlagare och/eller förädlare. Tävligen sker landskapsvis, tre vinnare utses och dessutom delas några hedersdiplom ut.

I år segrade bidraget Golden Ganjal från Västerbotten. Ganjal är en dryck gjord på hjortron. På andra plats kom Bohuslänsk vitvinsås och på tredje Bovetenudlar från Österlen.

Juryns motivering till hederspriset, som Östergötland fick: "Förpackningen är produktens främsta kommunikationskanal. Det gäller att väcka smaklökarna och placera produkten i rätt segment. Här har man lyckats kombinera relevant information med särskiljande kommunikation. Genom att använda dialektala uttryck förmedlar man det regionala ursprunget med glimten i öga."

LÄS MER!

www.gastronomiskasamtal.se



SOMMAR PÅ RIMFORSA STRAND!

LUNCHBUFFÉ

Somriga läckerheter serveras
dagligen klockan 12-15
Pris 165 kr / pers

GRILLKVÄLLAR

Vår uppskattade grill tänds
varje onsdag 24 jun-12 aug
klockan 18.
Underhållning 24/6, 5/8
Pris 345 kr / pers

SOV ÖVER!

Unna dig en eller flera
övernattningar med bätturer,
kajak, strandbastubad och
andra trevliga aktiviteter.
Till kvällen dukar vi upp en
läcker middag tillagad på
traktens råvaror
Pris 1025 kr / pers

LÄS MER OM VÅR
SKÖNA SOMMAR PÅ
WWW.RIMFORSA STRAND.SE

RIMFORSA STRAND

Fredrika Bremers Allé 2 590 46 Rimfors
Telefon 0494-792 90 • www.rimforsstrand.se
facebook.com/RimforsaStrand
#rimforsastrand

Kött är inte bara kött. Många som handlar kött idag köper inte vad som helst, kunskaperna hos konsumenterna har ökat och därmed även kraven på slakterierna.

”Jag såg en växande marknad för kvalitetskött”

– Helt klart är köttbranschen i en rejäl omställning, säger Martin Johansson, som driver Bjursunds slakteri strax söder om Valdemarsvik.

Själv hamnade Martin, som tidigare jobbade i Stockholm med fastighetsförädling, mer av en liten slump i köttbranschen. Han hoppade in i verksamheten på familjens gård. Tillfälligt trodde han, men han blev kvar och började intressera sig för gårdens verksamhet. I samma veva gick Blå Kustens slakteri i konkurs och Martin köpte konkursboet.

– Jag såg en växande marknad för kvalitetskött, säger han. Jag tänkte bland annat att vi skulle kunna förädla produkterna från den egna gårdens köttdjur.

För två år sedan startade slakteriet under varumärket Bjursunds slakteri. Byggnaderna renoverades och man riktade in sig på nötköttprodukter av hög kvalitet. Många ur personalen jobbade kvar och i dag har styrkan vuxit till 14 heltidsanställda.

De egna djuren räcker till ungefär en månads produktion vid slakteriet. Övriga djur hämtas från närbelägna gårdar. ”Närproducerat kött. På riktigt” skriver slakteriet på sin Facebooksida.

– Av etiska skäl men inte bara det, förklarar Martin Johansson. Hos djur som färdas kortare sträckor är nivåerna av stresshormoner och mjölksyra lägre i muskulaturen. Alla parametrar som kan påverka köttets kvalitet räknas. Det är bra för djuren och för kvaliteten, det är den etiska filosofin.

Djuren stallas upp som på en vanlig bondgård, på tjocka gummimattor där de får hö och vatten. Kommer de flera tillsammans från en gård får de också vara tillsammans även här.

– Efter en stund brukar djuren lägga sig ner, ett tecken på att de inte är stressade. Först dagen därpå tar vi dem till slakt.

Alla slaktdjur bäckenbenhängs och köttet hängmöras innan det säljs vidare.

– Även kött som ska malas. Ja, det blir dyrare men när man steker färsen märker man att hängmörat kött förlorar mycket mindre vätska. Då är den inte så mycket dyrare längre, säger Martin Johansson.

– Det var inte lätt i början att marknadsföra ett nytt varumärke och få igång försäljningen, men nu-

BÄCKENBENSHÄNGNING

Mörhet, det vill säga hur lätt det är att tugga köttet, är den viktigaste kvalitetsegenskapen för nötkött, vid sidan av smak och saftighet. Mörningsprocessen påbörjas efter slakt och innebär att proteinerna i muskeln börjar brytas ner. Efter slakt sker en mängd kemiska reaktioner i köttet, bland annat drar sig musklerna samman.

Under slaktprocessen hänger man vanligtvis upp slaktkroppen i hälsenan. Bäckenhängning innebär att man istället hänger slaktkroppen i bäckenbenet. Genom att hänga slaktkroppen på detta sätt hålls musklerna i bakdelen och ryggen mer utsträckta, jämfört med om man hänger den i hälsenan. Man förhindrar att musklerna är helt sammandragna när mörningsprocessen påbörjas.

I utsträckta muskler går mörningsprocessen snabbare eftersom utsträckta muskler är mjörligare från början och inte behöver möras lika lång tid som sammandragna muskler. Bäckenhängning är en metod som effektivt minskar variationen i mörhet på nötköttet. Den har dock inte kommit till allmän användning eftersom den innebär en hel del extraarbete.

Sammanfattningsvis är bäckenhängning en bra metod för att förbättra mörhet, bitmotstånd och saftighet i kött.

LÄS MER

www.bjursundsslakteri.se

mera hör företag inom dagligvaruhandeln och restauranger av sig till oss och vill köpa vårt kött. Och nu kommer jag att låta kaxig. Om fem tio år ska det här vara Sveriges bästa slakteri. 🍓



”Det är bra för djuren och för kvaliteten, det är den etiska filosofin.”



Martin Johansson på Bjursunds slakteri vill satsa på kvalitetskött.



VÄLKOMNA
och upplev

LÖT
GÅRDSMEJERI

Gårdsbutik öppen
under
JUNI - AUGUSTI
Mån - lördag
11-16⁰⁰
eller
enl. överenskommelse
TEL : 07 00 90 01 83
www.lot-gardsmejeri.se



VI ÖPPNAR DEN 13 JUNI

GRÖNSAKER, ÄGG, DELIKATESSER, PRESENTER, GLASS, GODIS, MM

Öppettider
Butiken: Tor-fre kl. 15-18, samt lör kl. 11-14.
Självservice: Alla dagar kl. 07-21.

Fallsbergs Gård
596 91 Skänninge
Tel: 0707-881236
www.hermelins.se

Stocklycke på Omberg
Nära Vättern, Tältern och Göta Kanal



Välkomna till Stocklycke på Omberg,
café och mat med östgötsk smak!
www.stocklycke.se

Villrådig inför kvällens bjudning? Varsågod!
Här bjuder kocken Niklas Helsing på
en riktigt somrig meny med fisk och
oemotståndliga tillbehör. Så vad väntar du
på? Ut och dra på grillen nu!

Fiskelycka!

FLER ÖSTGÖTARECEPT FINNS PÅ
WWW.OSTGOTAMAT.SE/RECEPT



GRILLAD GÖS

8 portioner

1 nyfångad **gös** (alternativt **gädda** eller **abborre**)
1 skivad **citron**
1 knippe **ramslök**
2 knippen **grön sparris**
Olivolja
Salt

Gör så här:

Fyll fisken med skivad citron och ramslök. Salta ordentligt. Använd helst en grill med lock, får du stora fiskar så är det enklare. Lägg fisken på den heta grillen. Stäng locket och låt ligga cirka tio minuter. Öppna och vänd fisken och kör cirka tio minuter på andra sidan.

Ansa, skär bort och bryt av det träiga i änden på sparrisen. Vänd sparrisen i lite olja och salt och lägg den på grillen. Rulla den och känn på den med en knivspets emellanåt. Sparris går ganska fort så pass på, det är gott med lite motstånd i sparrisen.



NÄSSEL- OCH ÄGGCREME

8 portioner

50 g **nässlor**
2 kokta **ägg**
2 finhackade **schalottenlökar**
½ tsk **curry**
1 dl **crème fraîche**
1 dl **majonäs**
1 dl **matlagningsyoghurt**

Smör
Salt
Peppar

Gör så här:

Fräs löken i smör med cyrryn. Låt svalna. Mixa nässlor med crème fraîche och yoghurt. Blanda ihop med lökfräset och majonäsen samt hackat ägg. Smaka av med salt och peppar.



GURK- OCH AVOCADODIPP

8 portioner

2 skalade och urkärnade **avocado**
200 g tärnad **gurka**
8 msk **crème fraîche**
2 krm finhackad **vitlök**
4 msk färskpressad **lime**
Salt
Peppar

Gör så här:

Blanda ihop ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

Servera fisken med
tillbehören och gärna
lite nykokt, smörslungad
färskpotatis med dill.
Det blir succé!



VITLÖKSEMULSION

8 portioner

6 skalade och skivade **vitlöksklyftor**
2 **äggulor**
1 msk **champagnevinäger**
2 msk **senapspulver**
2 dl **rapsoja**
1 dl **olivolja**
Tabasco
Salt

Gör så här:

Rosta vitlöken i 1 dl av rapsojan. Mixa den slät.

Vispa ihop äggulor, senapspulver och vinäger tills det är krämnt. Vispa i oljan droppvis under konstant vispning, först olivoljan, sen rapsojan och avsluta med vitlöksoljan. Smaka av under tiden.

Om ni tycker att det blir för kraftig smak av vitlök så använd mindre av vitlöksoljan och tillsätt mer rapsoja. Smaka av med salt och lite tabasco.



PICKLAD RÖDLÖK

8 portioner

2 stora **rödlökar**
2 dl **vatten**
1 dl **socker**
½ dl **ättika**

Gör så här: Koka ihop lagen och låt svalna. Skala löken och skär i båtar. Slå lagen över löken och låt dra i tre timmar.

FAVORITEN! NÄSSELPESTO

5 dl **brännässlor**
1 dl **olivolja**
½ dl **pinjenötter**
1 skalad **vitlöksklyfta**
Några bitar **parmesan**
Några nypor **havssalt**



Gör så här: Skölj nässlorna noga och mixa alla ingredienser. Klart!



NIKLAS HELSING

Till vardags ser han till att Gryt Varvs gäster får god och vällagad mat. Niklas har vunnit Årets Östgötakock både 2011 och 2007.

Niklas Helsing har drivit Beluga restaurant (omskrivs bland annat i White guide och Sveriges Bästa Bord). Han har varit Källarmästare på Härings Slott och jobbat tillsammans med mästarkocken Gert Klötzke. Han har både tävlat och suttit i jury i mattävlingar.

Här bjuder han Upplev Östgotamats läsare på en härlig sommarmeny bestående av gös med läckra tillbehör.

Östgötamat ekonomisk förening

Här hittar ni oss

www.ostgotamat.se



Medlemmar 2015

- 86

Aktiebolaget Centralbryggeriet i Linköping 0738-121 100
- 33

Alvastra Gård AB 070-683 35 76
- 7

Assarsson Trädgård AB 070-622 20 18
- 60

Basunda Gård Slakteri 070-54 16 790
- 51

Bjursunds Slakteri AB 0123-102 11
- 34

Björkbackens Ägg AB 011-605 10
- 54

Blackert Lantbruk 070-521 60 88
- 8

Bleckenstad Gårdsbutik 0142-101 13
- 74

Blåklintprodukter 013-751 90
- 84

Bondbönans Odlingar 073-024 73 62
- 55

Bondens Crêperie, Söderköping 0121-105 42
- 71

Bosgård 013-39 51 31
- 42

Boställets vedugnsbageri 076-127 30 22
- 9

Boxholm Mejeri AB 0142-29 33 30
- 2

Brinks Gurkor & Lantbruks AB 011-533 30
- 47

Britta och Lennarts Nära Kött 011-540 04
- 13

Brostorps Hemlagade 0140-430 54
- 17

Brunneby Musteri 0141-402 04
- 24

Börslycke Gård 0141-80 233
- 64

Café Kårtorp 0123-300 87
- 26

Calle C Restaurang & Café 013-470 77 60
- 80

Charlotte's Goa Grisar 070-343 69 57
- 25

De Klomp 013-14 50 60
- 4

Det Lilla Kökets Delikatesser 013-10 52 00
- 10

Ekebergs Vårdshus 0142-519 96
- 32

Eklunds Chark AB 013-31 76 00
- 65

Finnö Fisk Rökeri & Gårdsbryggeri AB 0123-405 88
- 69

Forsmans Lax och Lamm 0125-910 15
- 15

Fresons Trädgård 070-281 00 88
- 27

Friluftsmuseet Gamla Linköping-Handelsboden 013-12 15 96
- 63

Gastro 19 070-689 28 12
- 62

Grepstads Gårdsbutik 0141-23 12 17
- 76

Gripenbergs Gårdsbutik 0142-423 22
- 66

Gryts Varv Hotell & Konferens 0123-128 06
- 88

Gävbo Bakstra 013-33 10 02
- 16

Göta Hotell 0141-400 60
- 61

Hagdahls Kök 013-14 14 89
- 40

Hargs Marmeladeri 0494-124 88
- 49

Hejtorp Gårdsmejeri 0122-200 00
- 89

Hermelins grönsaker & gårdsbutik 070-788 12 36
- 35

Herrsäter Gård 013-571 13
- 87

Holavedens Handelshus 073-352 17 09
- 11

Hotell & Konferens Lugnalandet 0140-300 00
- 90

KG:s Ägg/stjärnagg 013-39 70 20
- 43

Kinda Gurka AB 0494-221 00
- 91

Kisa Pepparkakor 013-24 43 90
- 30

Konsert & Kongress 013-190 00 00
- 92

Lelles Odling 070-834 34 39
- 53

Louis De Geer 011-15 50 41
- 21

Löt Gårdsmejeri 070-252 80 82
- 85

Matkultur 070-294 00 82
- 59

Mauritzbergs Slott 0125-501 00
- 93

MonBrageriet 073-036 88 40
- 1

Mon Tomater HB 0123-310 24
- 81

Mossebo Gårdsbutik& Rökeri 0123-105 85
- 72

Mårdskog & Lindkvist AB 036-18 12 00
- 94

Bistro Esperanza 072-229 62 22
- 48

Nääs Gårdsbryggeri AB 0140-77 01 40
- 78

Ombergs Turisthotell 0144-330 02
- 73

Rederi AB Kind 013-663 50
- 6

Restaurang Tre Bröder 013-28 51 95
- 23

Restaurang von Dufva 013-26 38 91
- 38

Rimforsa Strand Kurs & Konferens 0494-792 90
- 29

Ronaldo's Stenugnsbageri 013-10 26 66
- 95

Sankt Annagården 0121-513 12
- 28

S:t Annas Rökeri 073-211 25 62
- 96

Skrivargården 070-566 59 51
- 97

Smedskärns Trädgård 011-39 64 90
- 67

Smultronboda Lammprodukter 0493-710 77
- 70

Stafsäter Gårdsglass 070-946 74 08
- 36

Stiftsgården Vårdnäs Hotell & Konferens 013-36 85 00
- 98

Stocklycke på Omberg 0141-20990
- 22

Storan 013-10 31 90
- 39

Storgården Konferens Gastronomi Relax 0494-210 70
- 77

Stubbetorp potatis 0141-23 00 21
- 31

Stängs Magasin AB 013-31 21 00
- 41

Stångå Hotell 013-31 12 75
- 50

Svensk Cater 013-31 64 40
- 58

Sänkadalens Gård 0125-320 20
- 56

Söderköpings Brunn 0121-109 00
- 83

Tjällmo Gästgifvaregård 0141-600 30
- 82

Torpa Gård Konferens & Event 0141-408 48
- 12

Torpöns Färjeläge Mat & Camp 0140-420 41
- 45

Trädgårdshotellet 0120-844 40
- 3

Täkerns trädgård/NatuRus Naturguidningar 0143-241 43
- 99

Valla Gårds Mejeri 0125-550770
- 57

Vikbolands Struts och Kött 0125-100 29
- 37

VillaFridhems 011-622 00
- 5

Visätters Kalkon 0730-47 47 06
- 18

Väversunda Bärödling 0143-211 56
- 20

Westervin 013-606 74
- 44

Wirens Jord & Skog 0494-500 92
- 14

Ydre Kött 0381-503 20
- 68

Yxnerum hotel & conference 0120-610 22
- 46

Åtvidabergs Hotell & Restaurang 0120-100 90
- 79

Östgötabi 070-828 85 98
- 52

Östgöta Kök 011-470 20 30
- 19

Östgötamjolk 013-24 38 83
- 75

Östgöta Trädgårdshall 013-35 49 13

När-
producerat!

MARINA • HOTELL • RESTAURANG
KONFERENS • EVENTS • GÄSTHAMN

G

GRYTS VARV
HOTELL & KONFERENS

För öppettider
ring 0123-128 06
eller se www.grytsvarv.se



Välkommen till vår ostbutik!

Provsma och handla ur vårt prisbelönta sortiment vid vårt mejeri i Boxholm. Vi har ystat ost av färsk mjölk från gårdarna i grannskapet sedan 1890. I vår butik hittar du både bra erbjudande på våra ostar och vi säljer även andra östgötska delikatesser.

Varmt välkomna!

Butikens öppettider:

Mån - ons 9.30-13.00

Tors - fre 9.30-17.00

Sommaröppet vecka 24-34:

Mån - Fre 09.30-17.00

Ystad av
mjölk från
närliggande
gårdar

BOXHOLM OST

www.boxholmsost.se