

Mat & Kli- mat

Restaurangnätverket i Umeå:
Strategier, tips och recept för mer hållbar mat.

UMEÅ
KOMMUN

 region
västerbotten



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden

Mat
&
Kli-
mat

Recept för ett hållbart liv

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

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

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

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

Hållbara restauranger 7

Maten och klimatet 8

Rex Brasserie 13

Bastard Burgers 19

Gotthards Krog 23

Kummin 27

Tapas Bar Deli 31

Hedlundaskolan 35

Tonka Bistro Café 41

Zillers – Brasserie & Bar 45



Restaurangnätverk för hållbarhet!

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

Restauranger och skolkök i Umeå blev inbjudna att bli medlemmar, och 2019 räknar vi till dussinet pionjärer i nätverket. Att samarbetet består av både skolrestauranger och privata restauranger har bidragit till ett spänstigt utbyte som har hjälpt vidga perspektiven, där alla parter lärt sig mycket om hur varandras verksamheter fungerar.

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

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

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

DÄRFÖR ÄR ALLA RECEPT I KOKBOKEN VEGETARISKA

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

Hur maten och klimatet hänger ihop

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

Mera grönsaker!

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

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

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

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

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

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

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

Palmolja och sojaböner

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

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

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

Och fiskarna i haven?

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

Ät enligt säsong och gärna lokalproducerat

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

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

Mångfald är viktigt

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

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

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

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

Märkningar och guider


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

Det är ibland enklare att göra hållbara val när du går i affären än när du besöker en restaurang. Varifrån kommer kycklingen du äter på krogen? Är den saftiga köttbiten en naturbetande svensk kossa eller en antibiotikapumpad ko från andra sidan jorden? Hur duktiga är restaurangerna på att servera en välkomponerad vegetarisk rätt? Tillsammans gör vi konsumenter skillnad, både i butiken och på restaurangen. Ju fler frågor vi ställer, desto mer förmedlar vi att vi önskar mer hållbar mat, både hemma och på restaurangen.

Enklaste sättet – ät upp

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

Mat &



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

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

Sammanfattningsvis:

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

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

Klimat

Rex Brasserie



Restaurangsamverkan

– nästa viktiga steg

NILS ALBERTSSON. KÖKSMÄSTARE

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

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

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

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

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

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

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

Tips!

LUKTA OCH SMAKA PÅ MATEN

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



Pommes de terre nouvelle

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

Recept 4 personer

Kokt färskpotatis

1 kg färskpotatis

Koka potatisen färdig i en kastrull med vatten och salt.

Pocherat ägg

4 st ägg

1 tsk ättika

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

Primörer

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

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

Brynt smör

100 g smör

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

Rökt gräddfil

(Detta görs med fördel i en klotgrill utomhus)

2 dl gräddfil

Rökspån

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

Pistou

1 knippe libbsticka

1 knippe ramslök

1 dl rapsolja (kyld)

1 st tomat (utan skal och kärnor)

1 klyfta vitlök

Salt och peppar

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

Picklad rödlök

1 st rödlök

½ dl ättika

1 dl socker

1 ½ dl vatten

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

Friterad lök

1 st bananschalottenlök

1 msk maizena

5 dl rapsolja

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

Upplägning

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





Bastard Burgers

BAS

I ♥
BB



Klimatkompensation till 110 procent

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips!

LÄGG RESTERNA I BRÖD ELLER PÅ BURK

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



Klimatsmart Bastard

Recept 4 personer

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

Burgarsmet

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

Gör så här

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

Dressing

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

Rotfrukter

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

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

Picklad röd chili

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

1-2-3 lag:

1 del ättika
2 delar socker
3 delar vatten

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

Gotthards Krog



Låt oss inspireras av begränsningar

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

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

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

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

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

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

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

Tips!

TORRT BRÖD ÄR OCKSÅ MAT

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



Rutabaga Teriyaki

Recept Joel Staaf

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

Recept 4 personer

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

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

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

Böngroddar

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

1 st lime, zest och saft
Salt och peppar
Olivolja

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

Teriyakisås

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

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

Misomajonnäs

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

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

Kummin Restaurang & Catering



Hållbarhet är en helt naturlig del av entreprenörskapet

JOAKIM DJERF, DELÄGARE OCH KOCK

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

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

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

För honom är engagemanget i hållbarhetsfrågor en del av företagandet.

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

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

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

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

Tips!

HA EN DAG I VECKAN SOM ER KLIMATDAG

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



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

Recept 4–6 personer

Platta smörgåsbröd med pumpa och solros

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

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

Champinjon- och bönbiffar med Grana Padana

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

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

Snabbpicklad rödlök

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

Harissayoghurt

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

Mhamara

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

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

Hummus

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

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

Tapas Bar Deli



Noticias! Miljöarbete är inte krångligt

PETTER THYLIN, KÖKSMÄSTARE

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

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

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

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

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

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

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

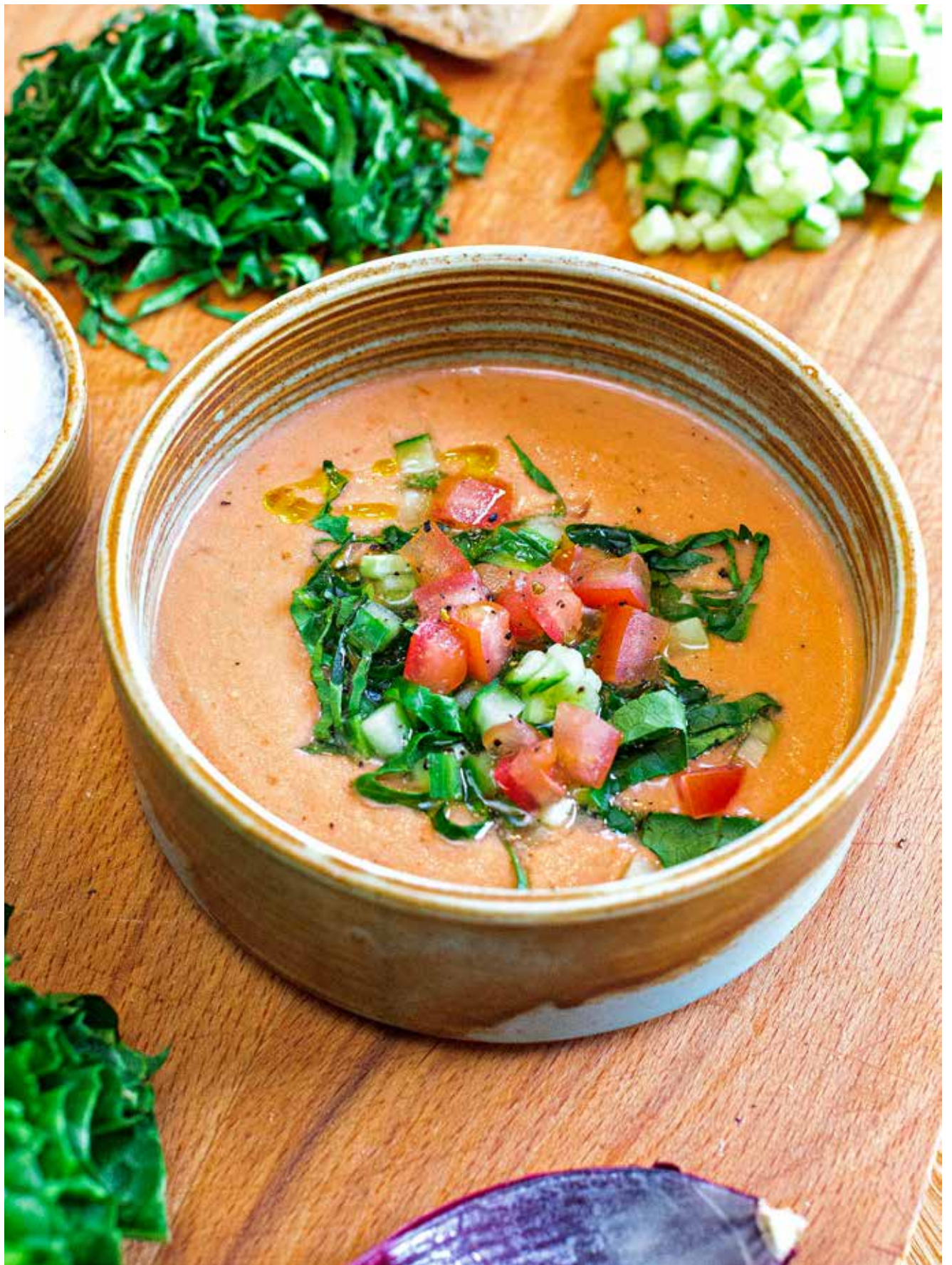
Inom miljö och klimat har Tapas gjort flertalet insatser. De försöker ha så mycket närodlat som möjligt på menyn, de har en vinlista med höga krav på hållbarhet, de har bytt ut alla lampor från 50 watt till 3 watt och kör numera en plug-in-hybrid istället för en fossildriven bil.

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

Tips!

PLANERA

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



Gazpacho Andaluz

Recept 4 personer

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

Garnering

Strimlad sallad
Filead hackad tomat
Fint hackad gurka
Olivolja

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



Hedlundaskolan



Lära för livet, och för nästa generation

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

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

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

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

Hedlundaskolans restaurang arbetar på många olika sätt för att skapa hållbara

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

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

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

Tips!

GÖR DIN EGEN RESTRUTA

Avgränsa en yta i ditt kylskåp till råvaror som snart går ut, så kan du skapa dig en restruta. Då kan du se till att råvarorna används upp i tid, istället för att hamna i sopkorgen.



Broccolisoppa med grötbröd och rostade kikärter

Recept 6 personer

Broccolisoppa

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

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

Grötbröd

160 grader

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

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

Rostade kikärter

160 grader

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

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

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







Tonka Bistro Café



Ingen kan göra allt, men alla kan göra nåt

JOAKIM LUNDHOLM (BILD) OCH VIKTOR LÖFGREN, ÄGARE

Tonka är bistron där det vardagliga vävs samman med hög kvalitet. Som ägarna Joakim Lundholm och Viktor Löfgren uttrycker det:

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

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

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

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

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

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

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

Tips!

KOKA SOPPA PÅ EN SPIK

Soppa är ett fantastiskt redskap för att förvandla råvaror som blir över till något vällsmakande. Allt kan användas i en soppa, exempelvis fisk, buljonger och grönsaker.



Krämig tomatsoppa

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

Recept 4 personer

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

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

Ostcrème

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

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

Topping

25 g rostade hackade mandlar
Basilikablad
Svartpeppar

Limestekt vårlök

4–8 vårlökar
1 st lime
Olja

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

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



Zillers – Brasserie & Bar



Tillsammans blir vi mer hållbara

ALEXANDER GREGOR, ÄGARE OCH VD

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

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

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

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

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

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

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

Tips!

TA TILLVARA PÅ RESTERNA I KYLSKÅPET

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



Kikärtssoppa med Serviettenknödel

Kichererbsensuppe mit Serviettenknödel

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

Recept 4 personer

Soppa

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

Knödel

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

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

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

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



Medverkande restauranger i nätverket

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mat & Klimat

ISBN: 978-91-519-2687-2

Utgivare: Umeå kommun, Miljö- och hälsoskydd

Redaktör: Märta Streijffert

Skribenter: Anna Gemzell, Jennie Vennberg

Foto: Sebastian Sahin, Jonny Rönnblom

Grafisk form: Pondus Kommunikation

Tryckt hos Tryckeri City Umeå, 2019

Utgivningsår: 2019

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

ISBN 978-91-519-2687-2



9 789151 926872 >

Mat & Klimat

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

**UMEÅ
KOMMUN**

 **region
västerbotten**



**EUROPEISKA
UNIONEN**
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden