

VÄSTERBOTTENS- TALLRIKEN

Mat som gör gott både för
din hälsa och ditt län.





Ditt val av mat påverkar

Både din hälsa och Västerbotten vinner på att du äter färska och närproducerade livsmedel som inte fraktats över jordklotet. När ett livsmedel är i säsong är det både gott och näringsrikt.

Umeå universitets gastronomistudenter har tagit fram recept som kan hjälpa dig att äta gott, hälsosamt och hållbart, med råvaror från Västerbotten.

Broschyren är ett samarbete mellan projektet Matkompassen – mer mat från Västerbotten vid Länsstyrelsen Västerbotten, Folkhälsoenheten vid Region Västerbotten och Institutionen för kost- och måltidsvetenskap vid Umeå universitet.

Hoppas recepten ska inspirera till fler välsmakande, hälsosamma måltider med råvaror från Västerbotten!

**VÄLJ LOKAL MAT IDAG
SÅ GÖR DU DET MÖJLIGT ATT
GÖRA DET OCKSÅ IMORGON.**

Råvaror från Västerbotten

Medelhavskost lyfts fram som hälsosam, men vad har Västerbotten att erbjuda som motsvarar den? Likhetererna är många. Genom att äta mer fullkorn av havre och korn samt rotfrukter, frukt och bär, som vi har god tillgång till i Västerbotten, ger du dig själv förutsättningar för bättre hälsa. Likaså om du äter potatis, vegetabilisk svensk olja från raps och rybs, magra mejeriprodukter som producerats i Västerbotten, magert kött, exempelvis nötkött, renkött och lamm, samt fisk från vårt eget landskap.

Västerbottenstallriken

Tallriksmodellen visar på ett enkelt sätt hur man komponerar en hälsosam måltid. Den visar proportioner mellan de tre delarna på tallriken. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta, det avgör hunger och energibehov.

Komponera din Västerbottenstallrik med tallriksmodellen, så ger du både dig själv och din närmiljö bästa möjliga mervärden.

Frukt, bär och grönt

En nyckel till bättre matvanor är att äta mer grönsaker och rotsaker i säsong.

Grova grönsaker och rotsaker innehåller hälsosamma fibrer och kan ofta lagras länge. Många av våra västerbottniska alternativ kan dessutom konserveras, frysas eller förädlas så att hållbarheten förlängs.

Välj fräscha lokalodlade frukter, grönsaker och baljväxter i säsong, bär och svamp från skog och odlingar.

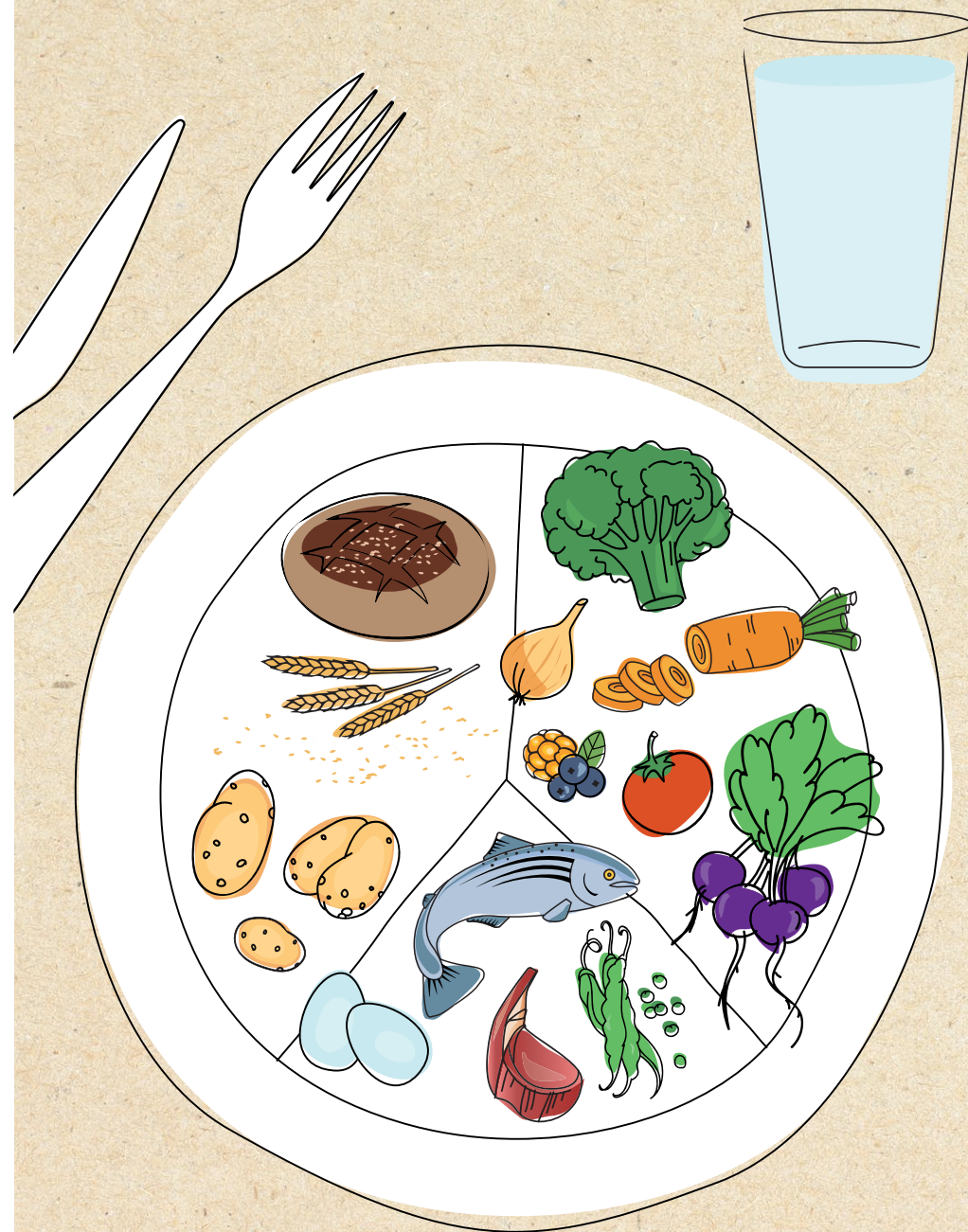
Fullkorn

Välj fullkorn då du äter pasta, gryn och bröd. Fullkornsprodukter innehåller mer näring än livsmedel utan fullkorn och bidrar till att minska risken för sjukdom.

Välj hälsosamma nyckelhålsmärkta fullkornsprodukter av råg, korn och havre.

Kött och chark

Idag rekommenderar Livsmedelsverket att vi ska äta högst 500 gram rött kött och chark i veckan. Om alla i Västerbotten väljer kött från länet behöver vi öka vår produktion och förädling. Välj därför kött från Västerbottens lantbruk, rennäring eller vilt när du vill äta kött.



Mejeriprodukter

Mejeriprodukter innehåller protein, vitaminer och mineraler som kroppen behöver och som kan minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck. Livsmedelsverket rekommenderar magra mejeriprodukter i lagom mängd, 2–5 deciliter per dag.

Nyckelhålmärkta mejeriprodukter från lokala producenter gör gott för din hälsa!



Fisk och skaldjur

Ät gärna fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan och variera mellan olika sorters fisk. Fisk innehåller bland annat omega-3 fetter, D-vitamin, jod och selen, som många får i sig för lite av. Rekommendationerna för fiskkonsumtion ser lite olika ut för olika grupper i befolkningen. För aktuella rekommendationer, se Livsmedelsverkets råd.

Njut av fisk från Västerbotten. Enkelt, gott och hälsosamt!



Fetter

Kroppen behöver fett. Oljor och andra nyckelhålmärkta fetter innehåller omättade fetter som de flesta behöver äta mer av. I Sverige kan vi odla raps och rybs. Det är växter som kan användas vid tillverkning av matolja och margarin.

Välj oftast hälsosamma nyckelhålmärkta fetter baserade på raps eller rybs. När du vill använda smörbaserat fett, välj lokalproducerat.

Salt

Lagom är bäst. I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. För mycket natrium kan höja blodtrycket, vilket i sin tur ökar risken för många sjukdomar.

Förhöj smakupplevelsen med lokalt odlade kryddor. När du saltar, använd små mängder och välj salt berikat med jod.

Socker

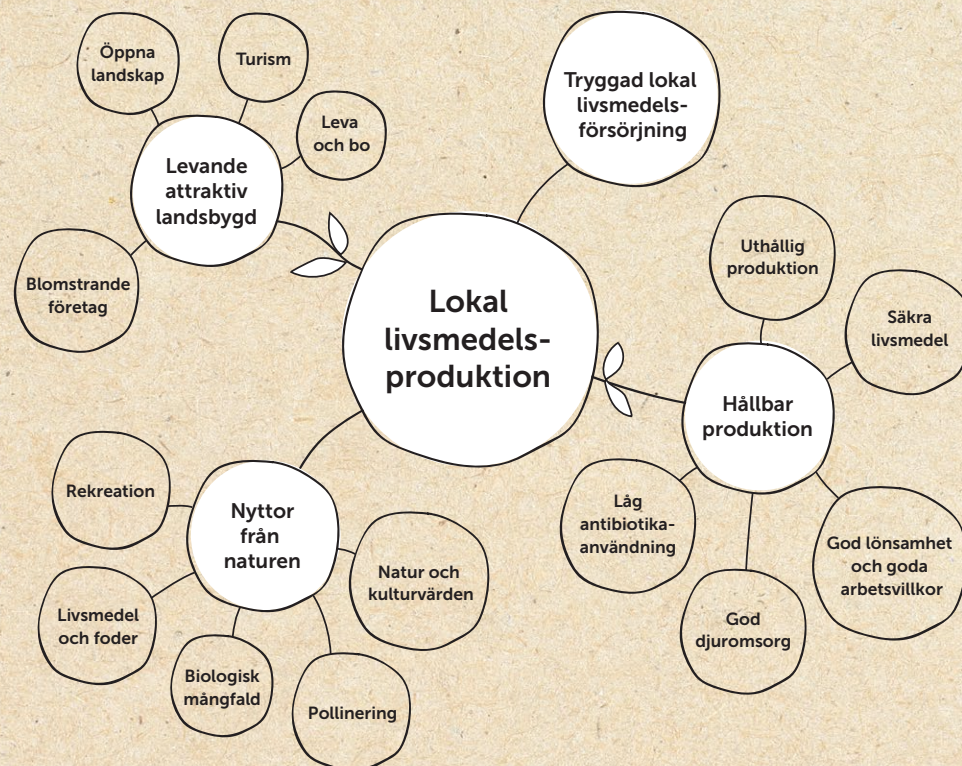
Minska på godis, läsk, bakverk och snacks. Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier och nästan ingen näring.

När du vill äta sötsaker, välj gärna hembakt eller lokala bakverk. Eller varför inte njuta av bär och frukt, naturens egna sötsaker!

Mervärden

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar din kropp men även länet Västerbotten. Hållbar produktion, god djuromsorg, låg användning av antibiotika, biologisk mångfald och ansvarsfull användning av kemiska växtskyddsmedel är exempel

på västerbottniska mervärden. Att de som arbetar med produktionen har bra arbetsförhållanden och att den bidrar till utveckling och försörjning i våra landsbygder är också viktiga värden. Ditt val av mat påverkar länets tillväxt och utveckling.





Grillat tunnbröd med rabarbermarinerad fläskkarré

En måltid där försommarens rabarber ger rätten en härlig fräschör och kokta morötter bidrar med naturlig sötma.

4 portioner | Tillagningstid 120 min

Så här gör du

Kornmjölstunnbröd. Blanda alla ingredienser och knåda till en smidig deg. Väg upp 100 gram bitar av degen och forma till runda bollar, lägg på en plåt med bakplåtspapper och plastfilm över. Låt degen vila i kyl över natten eller jäsa 1–4 timmar i rumstemperatur. Kavla ut degen till avlånga platta bröd och grädda på grillen (cirka 250 grader). Det tar cirka 1 minut för ett bröd. Lägg en handduk över de gräddade bröden.

Rabarbermarinad och karré. Väg upp rabarber, chili, äppelcidervinäger, sirap, vatten, timjan och vitlök i en kastrull och koka upp. Skiva karrén i skivor, ansa morötterna och salta, peppra och olja in dem. Lägg karré och morot på het grill (över 300 grader) och grilla så att de får färg på alla sidor. Skär upp karrén och morötterna i lika stora bitar och rör ner i marinaden. Låt koka i cirka 2 timmar med lock tills köttet blir mört men inte faller sönder. Smaka sedan av med salt och peppar.

Frisk gurksallad. Tärna gurka och finhacka rödlök, vitlök, chili och persilja. Häll ned allt i en bunke och rör ihop med kallpressad rapsolja, äppelcidervinäger och salt. Smaka av innan servering.

Snabbsyrade rädisor. Skär rädisorna i fyra delar, täck med vinäger och låt ligga i en halvtimme. Häll sedan av vinägern.

Servering. Lägg upp brödet, lägg lite salladsblad ovanpå och sist det rabarbermarinerade köttet. Sprid ut gurksalladen, rädisorna och klickar med gräddfil. Toppa gärna med lite örter, t.ex. persilja, dill, koriander.

Rabarbermarinerad fläskkarré

600 g fläskkarré
3 st morötter
250 g rabarber hackad
1 st chili
1,5 msk äppelcidervinäger
1 msk sirap
1 dl vatten
Timjan kvist
1 st vitlöksklyfta
Peppar och salt

Kornmjölstunnbröd med surdeg

5 dl mjölk
100 g surdeg (eller 15 g jäst)
1 tsk malen anis
1 tsk malen fänkål
1 tsk salt
3,5 dl vetemjöl
6 dl kornmjöl

Frisk gurksallad

1 st gurka
1 st röd chili
1 st rödlök
1 näve persiljeblad
1 st vitlöksklyfta
1 tsk äppelcidervinäger
1 msk rapsolja

Snabbsyrade rädisor

1 knippe rädisor
Vinäger

KORN ÄR ETT SÄDESSLAG SOM KLARAR AV VÄSTERBOTTENS KLIMAT OCH ÄR EN GIVEN INGREDIENS I TUNNBRÖDET.



Fish & roots

Abborren från Västerbotten hamnar sällan på tallriken trots den goda smaken. Genom en enkel panering på mixade gulärtor får du en spännande smak och trevlig krispighet.

FOTO: KLAS SJÖBERG

4 portioner | Tillagningstid 45 min

Så här gör du

Förbered genom att lägga ärtorna i blöt över natten.

Romsås. Blanda yoghurt med hackad rödlök, halva krukan dill och rom. Smaka av med peppar. Ställ i kylan.

Ärtpanering. Häll av vattnet från ärtorna och mixa till fina smulor. Bred ut smulorna på bakplåt och torka i ugnen på 120 grader i cirka 20 minuter. Mixa smulorna på nytt.

Rotsaker. Skölj och skär rotsakerna i stavar, cirka 1 cm tjocka. Massera med olja, salt och peppar och bred ut på en plåt. Rosta i 200 grader i 30 minuter.

Fisk. Koka ihop en saltlag. Lägg abborrfileerna i lagen i 30 minuter. Separera äggulan från vitorna och vispa upp äggvitorna. Torka av abborrfileerna och vänd i äggvitan och därefter i ärtsmulorna som du lagt på ett fat. Stek den panerade fisken i rapsolja några minuter per sida, lämplig innertemperatur är 48 grader.

Ärtsalsa. Mixa persilja, kapris, vitlök, olja, vinäger och vatten till en halvslät konsistens. Strimla sockerärtorna och blanda dessa med salsa verden innan servering.

Servering. Lägg fisken på en bädd av rotsaker. Toppa med ärtsalsa och romsås.

5 st potatisar
0,5 huvud rotselleri
4 st morötter
8 st abborrfileér
1 dl gula ärtor, blötlagda över natten
2 st äggvitor

Saltlag
1 l vatten
0,5 dl salt

Romsås
1 dl turkisk yoghurt
1 msk rom
0,5 rödlök
0,5 dillkruka

Ärtsalsa
0,5 kruka persilja
1 vitlöksklyfta
1 msk kapris
250 g sockerärtor
2 msk rapsolja
1 tsk vinäger
0,5 dl vatten
Salt och peppar

**ÄT GÄRNA FISK OCH SKALDJUR
2-3 GÅNGER PER VECKA.**



Lyxig hösttallrik med lokal grillost

Vad sägs om en vegetarisk hösttallrik med närproducerad grillost, lokalt odlade betor och svamp från skogen i Västerbotten?

4 portioner | Tillagningstid 65 min

Så här gör du

Picklad karljohanssvamp. Koka upp lagen, låt svalna. Rensa svampen och dela i mindre bitar och häll därefter lagen över svampen. Låt dra i 1–2 timmar.

Rostade pumpakärnor. Sätt ugnen på 175 grader. Blanda pumpakärnorna med olja och salt. Sprid ut pumpakärnorna i en ugnform med bakplåtspapper och rosta i 20–30 minuter tills pumpakärnorna blivit gyllenbruna. Rör gärna om med jämna mellanrum för att undvika att pumpakärnorna bränns. Låt dem svalna.

Ugnsbakade gulbetor. Sätt ugnen på 175 grader. Skrubba och rengör betorna i vatten. Lägg betorna på bakplåtspapper på en bakplåt. Baka i mitten av ugnen cirka 45–50 minuter tills betorna är mjuka. Låt betorna svalna något. Skala och skiva betorna i önskade bitar.

Puré på blomkål och mandelpotatis. Skala potatis och dela blomkålen i buketter. Koka potatisen och blomkålen mjuk. Häll av vattnet och pressa genom en finmaskig sil. Lägg den pressade purén i en kastrull på låg värme och tillsätt mjöl, smaka av med salt och eventuellt muskot. Purén ska bli ganska lös, så låt den småkoka på spisen en stund. Blanka av med margarin strax före servering.

Grillost. Skär grillosten i stavar. Grilla eller stek dem på spisen på svag värme till en fin gyllenbrun färg.

Servering. Lägg upp gulbetor, pure och oststavar på en tallrik. Toppa med karljohanssvamp och rostade pumpakärnor.

200 g karljohanssvamp
1,5 dl pumpakärnor
8 st färska gulbetor
600 g blomkål
300 g mandelpotatis
2 st vitlöksklyftor
4 dl lättmjölk
400 g grillost
0,5 msk rapsolja
Salt
Margarin
Ev. muskot

Lag
0,5 dl ättikspit 12 %
1 dl strösocker
1,5 dl vatten
0,5 msk soja

**SVAMP ÄR EN GOD VEGETABILISK
KÄLLA TILL VITAMIN D!**



Svartrot med korngrynssallad & röding

Fjällröding, en delikatess serverad
med en krispig doldis, svartroten.

FOTO: KLAS SJÖBERG

4 portioner | Tillagningstid 50–65 min

Så här gör du

Svartrotter. Skala alla svartrotterna under vatten för att förhindra att de mörknar. Koka 5 stycken i vatten och lite citron tills de är knappt mjuka, cirka 10–15 minuter.

Svartrotskräm. Skär upp de kvarvarande svartrotterna i tre delar och koka upp dem tillsammans med mjölk tills de mjuknar. När rötterna har mjuknat lyfts de ur pannan och margarin tillsätts i mjölken. Red mjölken med vetemjöl utblandat i lite vatten tills den tjocknar. Tillsätt riven ost i och vispa tills den har smält. Mixa svartrotterna. Blanda såsen och svartrotmoset. Salta vid behov.

Glaze. Reducera ner en flaska äppelcider tills det återstår 1 deciliter, tillsätt honung, salt, chili och koka ihop tills det tjocknar.

Röding. Sätt ugnen på 100 grader. Filéa fisken och lägg den i saltlag i cirka 10 minuter. Olja en plåt och placera fisken med skinnsidan uppåt. Ställ in fisken i ugnen i cirka 5 minuter. Ta ut den, dra av skinnet och pensla på glaze. Ställ tillbaka fisken i ugnen och låt den få en innetemperatur på 40 grader, vilket tar cirka 5–10 minuter.

Korngryn. Koka gryn enligt instruktionen på förpackningen. Tillsätt en buljongtärning i vattnet innan kokning. Stek sedan gryn tillsammans med vitlök och purjolök tills de fått färg.

Salladen. Skala polkabetor. Riv betorna tillsammans med fänkål i mandolin eller med osthyvel. Skölj bladspenat och blanda ihop allt med korngrynen.

Örtolja. Finhacka dill, timjan, oregano och vitlök. Blanda tillsammans med rapsolja och citron. Mixa ihop till en dressing.

Servering. Lägg upp korngrynssallad och röding på en tallrik, garnera med kokta svartrotter och toppa med örtolja. Servera med svartrotskräm.

Kokta svartrotter

5 st svartrotter
Pressad citron
Vatten

Svartrotskräm

5 st svartrotter
0,5 liter mjölk
1 dl lagrad smakrik ost
från Västerbotten
2 msk vetemjöl
1 msk flytande margarin
5 droppar vinäger
Salt och peppar

Korngryn

3 dl korngryn
1 st buljongtärning
1 st purjolök
3 st vitlöksklyftor
1 st citron

Glaserad röding

1 st röding
1 st chili
1 st flaska lokalproducerad
äppelcider
0,5 dl honung
Salt och peppar

Saltlag

50 g salt i 1 liter vatten

Sallad

500 g spenat
2 st polkabetor
1 fänkål + fänkålsdill
En knippe dill, timjan,
oregano

Ät för en bra framtid!

Vi måste hjälpas åt att ställa om till ett livsmedelssystem som är miljömässigt, ekonomiskt och socialt hållbart – och som levererar hälsosam mat.

Hoppas recepten har inspirerat dig till att göra fler hållbara val!

Du kan läsa och ladda ned broschyren digitalt på matkompassen.info

Recept från studenter vid gastronomiprogrammet: Joakim Löfgren, Joel Ekdahl, Hanna Sandvik, Albin Badlund, Rustam Azizov, Ludvig Meyrold, Linus Karling, Alfred Karlsson, Lykke Lundgren, Kristina Sundell och Andreas Dahl.

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Läs mer på 1177.se, klicka på Liv & hälsa.

Lär dig mer om mat, hälsa och miljö på Livsmedelsverkets hemsida, livsmedelsverket.se



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling



Europeiska jordbruksfonden
för landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden



Länsstyrelsen
Västerbotten



UMEÅ UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH
MÅLTIDSVETENSKAP