

Pär Johansson tipsar: Laga mer från grunden

– **Det är** enklare än folk tror, säger Pär. Och så blir det nyttigare och fram för allt billigare, tro det eller ej.

Pär har gått den långa vägen i sin karriär. Från hotell- och restaurangutbildningen i Söderhamn via restaurangkök i Stockholm, Oslo och Paris till Växbo krog, Bollnäs KulturKrog och snart även Bergshotellet i Järvsö. På den resan har han haft ansvar för olika råvaror, och fått lära sig det mesta från grunden. De kunskaper han fått med sig delar han gärna med sig av.

– **Vi slänger** för mycket mat, säger Pär. Både i samhället i stort, men även i restaurangbranschen. Här finns mycket att göra. Vi är för försiktiga många gånger, vi skalar frukt i onödan och slänger för tidigt. På en restaurang är ungefär 33–34 procent av omsättningen kostnader för råvaror. På Växbo krog är vi nere i 20. Till stor del för att vi utnyttjar råvarorna bättre.

– Vi skalar inga potatisar, varför skulle jag slänga något jag betalat för, skämtar Pär.

– När vi putsar kött fryser vi ner det mesta av det vi putsar bort, sen mal vi det till köttfärs och återanvänder i vår mat. Det blir jättefin köttfärs.

För att kunna erbjuda lokalproducerade råvaror även när det inte är säsong köper Pär in större partier när det är säsong, gör ordning och fryser in. Bär, svamp, grönsaker eller kött. Det innebär färre transporter, jämfört med om han skulle köpa små partier fler gånger.

En sak som Pär försöker motverka är all färdigmat, hel- och halvfabrikat. Onaturliga tillsatser som man ofta blandar i en god, naturlig produkt. Ta till exempel tacokrydda, i en god ekologisk färs ska man inte blanda i en massa E-nummer och konserveringsmedel.

Riv morötter, stek i olja och vitlök och blanda det i färsen. Smakar jättebra, och du vet vad du äter.

Byt ut mango chutney mot en hemmagjord äppelchutney från din egen trädgård: Koka äpple i honung eller vatten och socker. Snabbt och enkelt.

– Det är bättre för plånboken, miljön och samvetet, för man vet vad man ger sina barn, säger Pär. I de recept jag delar med mig av längst ner på sidan finns varken E-nummer, smakförstärkare eller konserveringsmedel.

Pär tycker även att Sverige börjar bli ett matland. Vi är långt framme i kocktävlingar, det är kockprogram på TV och det grillas som aldrig förr. Däremot tycker han att det används för mycket halvfabrikat och smakförstärkare, helt i onödan. Fonder på flaska är onaturliga smaker med en massa salt, tillsammans med dåligt fett, med mera. Matprogrammen ligger på för hög nivå, vi kan göra så mycket enklare saker i vardagen, varje dag, inte bara den där slottssteken en gång i månaden.

En av rätterna nedan är helt vegetarisk. Vi äter faktiskt onödigt mycket kött i Sverige. Och det påverkar klimatet mer än man kan tro. Vi kan byta ut en hel del



Vi ska laga mat mer från grunden tycker Pär Johansson.

av våra måltider mot helt vegetariska, och både vi, naturen och klimatet skulle må bättre av det.

Framtiden då? Pär tror att ekologiskt är här för att stanna och att det kommer att öka. Konsumenterna kommer att bli mer och mer medvetna och ställa högre krav. Man vill veta att köttet kommer från djur som haft det bra och att bananerna

inte blivit besprutade med gifter. Tillgång, som till exempel fiskbestånd, kommer att vägas in mer.

Alla larm om tillsatser med tvivelaktiga ämnen har gjort, och kommer att göra oss mer medvetna om det vi lagar till oss själva och våra barn. Vi kommer att ta större hänsyn till klimat och miljö när vi handlar. Pärs ledord för framtiden är ärlighet, ursprung och spårbarhet.

MENY HAV, ÄNG & BRUK

VEGETARISK RISOTTO AV DINKEL MED RÖDBETOR, KÅL OCH ÄGG

En helsvensk variant av den italienska rätten med eko och närproducerad dinkel, eko-ärter och ost. Till detta serveras brynta eko-betor samt eko-ägg.

Ingredienser risotto

Hel spellt (dinkel) eko
Gröna ärter eko
Västerbottensost
Vatten
Vitt vin
Vitlök
Citronsaft
Salt och svartpeppar

Gör så här risotto

Koka spellt med vitlök, vitt vin, vatten, salt och peppar. Späd hela tiden med mer vatten när det tjocknar. Mixa ärtorna med lite vatten. När spellten är mjuk, tillsätt riven Västerbottensost och smaka av med ärtorna, salt, peppar och citronsaft.

Rödbetor eko

Koka färska rödbetor med skalet i vatten tills de är mjuka. Tvätta bort skalet under rinnande vatten, skär betorna i bitar och rosta i panna med rapsolja.

Grönkål & ägg eko

Riv bort stjälken från kålen. Lägg på plåt, tillsatt lite rapsolja och lite salt, blanda med händerna. Torkakålen i ugn 120 °C cirka 45 min eller tills kålen är krispig. Koka äggen 5 minuter och 30 sekunder, kyl i kallt vatten, skala och servera med risotto, betor och kål.



ASC LAX MED BRYNT DILLSMÖR, RÄTTIKA OCH POTTPURRI AV POTATIS, SELLERI OCH GRÖNT

Skonsamt tillagad fisk med en frisk sallad av eko-rättika, rustikt eko-smör med dill samt svensk eko-potatis med selleri, purjolök, broccoli och ärter.

Ingredienser pottpurri

Broccoli eko (även stammen)
Purjolök
Ärtor eko
Potatis eko
Rotselleri eko
Grädde eko
Vatten
Salt & svartpeppar

Gör så här pottpurri

Tvätta potatisen. Skär rotselleri i bitar stora som potatisen, koka selleri och potatis mjuka. Skär broccoli i bitar (även stammen), skär purjo i runda bitar, koka dessa med potatisen tills de är riktigt mjuka. Lyft upp broccoli och purjo, mixa dessa med ärter och lite av vattnet i kastrullen. Häll av vattnet från potatis och selleri, mosa nu samman allt med grädden, smaka av med salt och peppar.

Brynt dillsmör

Bryn smör i kastrull, låt svalna och tillsätt hackad dill (även stjälk).

Rättika

Skiva rättikan så tunt det bara går, blanda med lite kallpressad svensk rapsolja, salt, peppar och äppelcidervinäger.

Laxen

Tillaga laxen i ugnen på 55 °C i ca 45 minuter, känn så den "delar" på sig, gör den det är den färdig. Servera nu allt tillsammans.





Bild: www.wwf.se

Earth Hour

– släck för en ljusare framtid

Lördagen den 28 mars 2015 klockan 20.30–21.30 är det dags för Earth Hour! Det är världens största klimatmanifestation. Att släcka lamporna under WWF:s Earth Hour är en politisk symbolhandling som skickar en viktig signal till makthavarna om att ta klimatförändringarna på allvar.

Sverige och Hälsingland kan visa vägen!

Det är vi som bor i den rikare delen av världen som lättast kan ta vårt ansvar. Det är en myt att omställningen skulle vara kostsam. Naturligtvis kommer det att ske en omfördelning mellan olika sektorer och några av dagens stora företag måste förändras i grunden om de inte skall förlora stort på en omställning. Det är dock viktigt att inse att klimatfrågan utmanar många traditionella ekonomiska modeller i och med att största "kostnaden" drabbar fattiga människor, utsatta djurarter och framtida generationer.

Det som krävs idag är vilja och mod att tänka i nya banor. Sverige och Hälsingland har unika förutsättningar att göra något åt koldioxidutsläppen. Många svenskar är miljömedvetna. På våra universitet bedrivs banbrytande och relevant forskning. Sverige har även naturliga förutsättningar, med långa kuster och mycket skog, som ger oss unika möjligheter att ta tillvara på förnybar energi. Åtskilliga svenska före-

tag tar dessutom miljöfrågor på allvar och politiska partier har frågorna högt på agendan. Kort sagt, det är svårt att finna något annat land i världen med bättre förutsättningar än Sverige att påbörja en omställning till ett hållbart energi- och transportsystem.

WWF vill se att Sverige minskar de inhemska utsläppen med 40 procent till år 2020 jämfört med 1990 års nivå. Genom klimatsmart export och klimatinvesteringar i utvecklingsländer kan Sverige göra en ännu större insats för miljön.

Var med och släck för klimatet lördag den 28 mars klockan 20.30–21.30. WWF Earth Hour är världens största miljömanifestation med hundratals miljoner människor som visar sitt engagemang genom att släcka ljuset under en timmes tid. Syftet är att skicka en signal till politikerna om att ta klimatförändringarna på allvar. Ta ställning för klimatet du med.

Hans Rosling sprider kunskap

Några frågor till Hans Rosling, numera världsberömd professor och prisad för sitt enträgna och innovativa folkbildande arbete med att sprida kunskap om världens och mänsklighetens utveckling. Han arbetade en gång i tiden på Hudiksvalls sjukhus där han gjorde sin specialistutbildning.

Varför ska vi uppmärksamma Earth Hour?

– För klimatet tål att tänka på! Utmaningen är att åtgärder måste vidtas årtionden innan vi ser och märker att det verkligen behövs.

Vad tycker du att en vanlig hälsing kan bidra med till ett bättre klimat och ett hållbarare samhälle?

– De flesta hälsingar är ganska ovanliga och just därför kan var och en bidra på sitt sätt. Säkraste kortet är att minska sin energianvändning. Även när ni behöver köra bil, kör smart så spar ni både klimat och bensinpengar.

Vad gör du själv under Earth Hour? (28/3 kl 20.30–21.30)

– Vid den tiden en lördag sitter jag i fåtöljen och kollar TV. När vi slår av den somnar jag nog, de e klimatsmart!

Hans Rosling är grundare och verksamhetschef i Gapminder Foundation som vill främja en faktabaserad världsbild genom att konvertera internationell statistik till rörliga, interaktiva och förståeliga grafer.

Genom att använda animationer av globala trender föreläser Hans Rosling om historiska och samtida ekonomiska, sociala och miljömässiga förändringar i världen. Hans prisbelönta föreläsningar om globala trender har beskrivits som "humorous, yet deadly serious" och många i publiken finner att deras egen världsbild är många decennier för gammal.



Hans Rosling. Foto från www.gapminder.org, Jörgen Hildebrandt

Kuriren:
Blomquist rör

HT, LJ och LjP:
Söderhamn Nära

Energibrunnar