

KLIMATBRA NU



Ät gott, odla mer och gör skillnad

Vad är egentligen klimatbra mat? På Kultur- och skördefesten 2026 får du smaka, inspireras och fundera tillsammans med oss. Här hittar du recepten på maten vi bjuder på, och tips på hur mer lokal och säsonganpassad mat kan bli en del av vardagen.



Klimatneutrala Mariestad 2030



MARIESTAD

Så heter Mariestads kommuns långsiktiga satsning för att bidra till missionen om klimatneutrala städer senast år 2030 med ett gott liv inom planetens gränser. Satsningen sker i samverkan med näringslivet, civilsamhälle och andra aktörer för att minska klimatpåverkan och skapa ett mer hållbart samhälle. Genom det årliga Klimatkontraktet har Mariestads kommun åtagit sig att driva och accelerera klimatomställningen lokalt. Det ska bidra till minskade utsläpp, stärkt konkurrenskraft och en hållbar utveckling för framtida generationer. Fler som är med är bland andra Biosfärföreningen som vill bjuda in stora som små att också engagera sig i frågorna. Mer info:

www.mariestad.se

Unesco Biosfärområde Vänerskärgården med Kinnekulle



Biosfärområden är modellområden för hållbar utveckling. Det är platser där människor tillsammans testar och utvecklar lösningar som fungerar både för naturen och samhället. Vårt biosfärområde omfattar stora delar av Lidköpings-, Götene och Mariestads kommuner. Biosfärföreningen gör olika satsningar och inspirerar, skapar samarbeten och driver projekt som bidrar till en mer hållbar framtid. Nyfiken på att vara med och vill du veta mer? Läs mer här: www.vanerkulle.org



ODLA MER ÄTBART!

Nu kan du söka deltagarplats i ett nytt projekt

Vill du börja odla mer av din egen mat? Anmäl ditt intresse för att vara med i det två-åriga projektet Odlar mer ätbart! Du får möjlighet till kunskap, gemenskap och stöd av en odlingscoach för att komma igång med din egen odling. Projektet handlar just om att fler ska komma igång med att odla, förädla och förvara egen mat, med fokus på hållbar odling, självförsörjning, beredskap och biologisk mångfald. Odlingsåret 2027 startar redan efter årsskiftet så sänd in din intresseanmälan och håll tummarna för att du kniper en av deltagarplatserna. *Projektet delfinansieras av EU genom Jordbruksverket och Leader Nordvästra Skaraborg.*

Anmäl ditt intresse för att delta i Odlar mer ätbart!

Scanna QR-koden med din mobilkamera.



Elins kök

Elins kök är nischad som klimatsmart catering i Skaraborg. För dig som kund innebär det god och genomtänkt mat där råvaror och mängd av råvaror är noga uttänkt. Mer info om catering, föreläsningar och kurser finns på Elins hemsida www.elinskok.se



Recept från Elins kök

Lokalproducerad Havreotto

Enkel, billig och helt lokalproducerad vardagsmat! Till skillnad mot en vanlig risotto kräver havren inte att man rör om i grytan. Den sköter sig själv och det tar bara runt 15 minuter. Under tiden hinner man göra en umamirik salsa av tomat och syrad morot. På vintern kan man byta ut tomaterna mot svenskodlade äpple! Proteinet då? Både havren och osten är väldigt proteinrika!

Ingredienser till 4 portioner

0,5 dl varmpressad rapsolja

1 stor lök

1 stor morot eller palsternacka. En bit rotselleri funkar också bra.

3 dl havreris

9 dl vatten

1 msk äppelcidervinäger

2 dl ost, gärna en smakrik variant

Salt efter behag

2 dl syrad morot, vitkål eller rödbeta

2 dl finhackad tomat

Gör såhär:

1. Finhacka lök och den grönsak du valt.

2. Stek grönsakerna i en kastrull i oljan under lång tid, det ska inte brännas men vara mjuka och gärna få färg. I stekprocessen skapas umami!



3. Blanda i havreris, vatten, äppelcidervinäger och salt. Låt koka tills havren är mjuk med lite tuggmotstånd. Ha i mer vätska om det är för torrt, det ska vara rätt simmig konsistens.
4. Under tiden som havren/dinkeln kokar klart finhackar du tomater och syrade grönsaker, smaka av med lite salt.
5. Häll i riven ost när havren är klart. Rör runt och ta bort från plattan. Smaka av.

Chimichurri av rödbetsblast

Ingredienser

2 dl finhackad rödbetsblast (använd endast bladen)

1-2 dl smakneutral rapsolja

2 tsk vinäger eller citron

0,5 tsk salt

0,5-1 tsk finhackad eller riven vitlök

Chili efter tycke och smak
(kan uteslutas)

Gör så här:

1. Skölj blasten noggrant och ta bort stjälken. Stjälken kan användas separat till något annat



men blandar man i finhackad stjälk i chimichurrin
så blir det en brun sörja, inte så trevligt för ögat!

2. Finhacka bladen.

Blanda alla ingredienser och smaka av, ha i eventuellt mer
syra/salt/vitlök/chili efter tycke och smak!

Producenter:

Olja och äppelcidervinäger: Skeby gårdar i Lidköping

Grönsaker: Färeds gårdsbutik

Mathavre: Frebaco i Lidköping

Ost: Sörgårdens Ysteria och Osteria

Syrad morot: Ubsola trädgård



*Recepten är framtagna åt
Unesco Biosfärområde
Vänerskärsgården med Kinnekulle
av Elins kök på Billingen.*





Med stöd från

VINNOVA



FORMAS

**Strategiska
innovations-
program**