

#2 SEPT 2021



HÄRLIGA HÖST
NJUT AV ALLT DET GODA FRÅN SKÖRDEN



VÄLKOMNA TILL FÖRSTA NUMRET AV ARLA MAT!

Ja, som ni ser har vi bytt namn från Arla Köket till Arla Mat. Arla Mat vill inspirera och täcka in alla dina matstunder – i köket men även på jobbet, på picknick och på språng. Helt enkelt all matinspiration du behöver för alla dina mattillfällen!

Så här års är utbudet av svenska, nyskördade grönsaker stort; potatis, lök, morot och härlig svamp från skogen. Det vill vi ta vara på, och lagar klassisk italiensk mat med just svenska råvaror i säsong. Konsten med italiensk mat är enkelhet – att utgå från få men fina råvaror. Resultatet blir mat som både smakar fantastiskt och blir hållbar för miljön.

Hur du kan ta tillvara på råvaror och planera i ditt kylskåp för att minska matsvinnet får du läsa i artikeln om rester av vår egen kock Karolina Sparring.

Du får också läsa om hur Arla-bonden Henrik jobbar med att få både kossor, fåglar och insekter att trivas på Berte gård.

Trevlig läsning!

Karin Granlund

Karin Granlund, Arla Mat



ITALIEN PÅ NORDISKT VIS

Låt det smakrika italienska köket möta svenska råvaror i säsong såsom potatis, purjolök, rödbeta, rotselleri och svamp. Njut dig genom hösten med en krämig cacio e pepe, en fräsch panzanella eller din hemmagjorda gnocchi. Buon appetito!



SVAMPRIOTTO MED CHEDDAR & KRASSE

8–10 dl grönsaksbuljong
2 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
2 msk Arla® Svenskt Smör
3 dl arborioris
1 dl vitt vin
250 g skogschampinjoner
3 msk Arla® Svenskt Smör
150 g Kvibille® cheddar riven
salt & svartpeppar

TOPPING:

1 dl rostade pumpakärnor
1 ask smörgåskrasse

Koka upp buljongen och håll den varm. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i smör i en tjockbottnad kastrull på låg värme ca 5 min. Hög värmen något och tillsätt riset. Fräs ytterligare ca 3 min under omrörning. Tillsätt vinet och låt det koka in. Häll på ett 1-2 dl av buljongen. Koka på svag värme och rör ofta under tillagningen. Häll på 1 dl buljong i taget allteftersom den sugts upp tills riset är krämigt med en fast kärna. Dela eller klyfta svampen under tiden risotton kokar. Stek den i 2 msk smör, salta och peppra. Ta risotton från värmen. Rör ner svamp, ost och 1 msk smör. Risotton ska vara ganska lös och krämig. Späd ev med mer buljong. Smaka av med salt och peppar. Toppa med pumpakärnor och krasse. Servera direkt.

Du får en ljuvligt krämig risotto genom att röra ofta under tillagningen. Riskornen ska ha kvar en liten fast kärna när risotton är klar. Servera gärna till Saltimbocca.



SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

8 skivor kalvinnanlår
1 kruka salvia
8 skivor lufttorkad skinka
½ tsk salt
svartpeppar
½ dl vetemjöl
2 msk Arla® Svenskt Smör
1 dl torrt vitt vin
2 ½ dl Kelda® matlagingsgrädde
1 msk kalvfond

Banka ut köttskivorna mellan plastfilm så de blir tunna. Fördela salviabladd och skinka på köttet och vik ihop. Salta och peppra och vänd i mjöl. Bryn i omgångar på båda sidor i smör. Lyft upp köttet. Vispa ner vin, grädde och fond i stekpannan. Koka ihop 2–3 min. Lägg ner köttet och låt allt bli varmt. Toppa gärna med några salviabladd.





Cacio e pepe betyder ost och peppar på italienska. Det är en riktig smaksensation trots de få ingredienserna. Hemlagad picci är den klassiska pastasorten till denna otroligt goda rätt.



CACIO E PEPE

PICI:

2 ½ dl durumvetemjöl

2 ½ dl vetemjöl

1 tsk salt

2 msk olivolja

2 dl vatten

CACIO E PEPE:

150 g parmesanost eller pecorino

½ msk svartpepparkorn

1 vitlöksklyfta

50 g Arla® Svenskt Smör

2 msk citronsaft

2 dl vatten, från pastakoket
salt

Pici: Blanda allt mjöl med salt, olivolja och vatten i en bunke. Häll ut degen på mjölat bakbord och knada tills den är fast och smidig. Kavla ut degen till ca 1 cm tjock platta. Skär ½ cm tjocka remsor av degen. Rulla varje remsa så den inte är fyrkantig. Koka upp pastavatten och börja förbereda såsen.

Cacio e pepe: Finriv osten. Rosta pepparkörnen i en het torr stekpanna 1–2 min. Mortla pepparn. Skala och finhacka vitlöken. Lägg ner pastan i det kokande vattnet. Den ska koka ca 3 min. Smält smöret i en rymlig kastrull. Tillsätt peppar, vitlök och citronsaft. Fräs 1–2 min. Ta ca 2 dl vatten från pastakoket och rör ner i kastrullen i omgångar. Lyft upp pastan och vänd ner den i såsen. Låt allt koka ihop under omrörning. Ta kastrullen från värmen och rör ner osten. Smaka av med salt och servera direkt.

TIPS: I den här rätten vill man ha ut så mycket stärkelse som möjligt från pastan. Koka därför pastan i så lite vatten som möjligt, så det täcker pastan.



PANZANELLA MED ÄDELOST & GRÖNKÅL

4 skivor dagsgammalt ljust surdegsbröd
2 msk olivolja
½ tsk flingsalt
200 g färsk grönkål
140 g Kvibille® ädel grädd
1 dl valnötter

ROSTADE BETOR:
800 g rödbetor och
polka- eller gulbetor
2 msk olivolja
1 tsk flingsalt

VINÄGRET:
4 msk olivolja
2 msk rödvinvinäger
salt & svartpeppar

Värm ugnen till 200°. Riv brödet i bitar och blanda med olja på en plåt med bakplåts-papper. Rosta högt upp i ugnen 5–10 min. Öka ugnsvärmen till 225°. Skala betorna och skär i klyftor. Blanda varje sorts beta (så de inte färgar varandra) med olja och flingsalt på en plåt med bakplåts-papper. Rosta 25–30 min. Rör ihop vinägretten i en skål. Repa grönkålen och riv i bitar. Skölj och låt rinna av. Krama runt kålen med vinägretten. Vänd ner brödet och låt dra ca 15 min. Lägg upp på fat med betorna. Toppa med smulad ädelost och valnötter.



TOSCANSK BÖNSOPPA

1 gul lök
4 vitlöksklyftor
250 g morötter
150 g rotselleri
2 msk Arla® Svenskt Smör
5 dl vatten
2 tärningar
grönsaksbuljong

5 dl Kelda® Toskansk
tomatsoppa
1 förp vita bönor,
gärna cannellini
TILL SERVERING:
4 msk pesto
2 dl krutonger

Skala och hacka lök och vitlök. Skala och skär morot och selleri i cm-stora bitar. Fräs allt i smör i en gryta tills löken mjuknat. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka ca 10 min med lock. Tillsätt tomat-soppa och sjud ytterligare ca 5 min. Skölj börnorna och vänd ner i soppan. Smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med pesto och krutonger vid servering.

Melanzane alla parmigiana är en underbar vegetarisk auberginegratäng med mustig tomatsås, mozzarella och lagrad ost.



MELANZANE ALLA PARMIGIANA

2 auberginer
1 msk salt
2 msk olivolja
150 g Arla® Familjefavoriter
riven ost mozzarella

TOMATSÅS:

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 burkar konserverade körsbärstomater
2 dl vatten
½ tsk chili flakes
1 tsk strösocker
1 tsk salt

STRÖBRÖDSRÖRA:

150 g parmesanost
1 kruka färsk basilika
1 dl panko
½ dl olivolja

Värm ugnen till 225°. Skär auberginen i tunna skivor. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och salta på båda sidor. Låt stå ca 10 min. Torka av aubergineskivorna med hushållspapper. Ringla över olivolja och rosta i mitten av ugnen tills de fått fin färg, ca 15 min. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i olivolja i en kastrull 2–3 min. Tillsätt tomater, vatten, chili flakes, socker och salt. Låt sjuda utan lock ca 20 min. Finriv parmesanosten och hacka basilikan. Lägg i en skål och blanda med panko och olivolja. Smörj en ugnform, ca 15x25 cm. Varva tomatsås, aubergine, mozzarella och ströbrödsröra. Det översta lagret ska vara aubergine toppad med mozzarella och lite ströbrödsröra. Gratinerar högt upp i ugnen 15–20 min.



Servera pannacotta som man gör i Italien — i små kaffekoppar eller glas. Pannacotta smaksatt med espressokaffe är en perfekt avslutning på måltiden.



PANNACOTTA MED ESPRESSO, LÄTTVISPAD GRÄDDE & BJÖRNBÄR

1 gelatinblad
2 ½ dl Arla® vispgrädde
1 msk frystorkat espressokaffepulver
2 msk strösocker
½ tsk vaniljsocker

TILL SERVERING:

½ dl Arla® vispgrädde
färska björnbär
italienska mandelskorpor

Lägg gelatinbladet i kallt vatten ca 5 min. Rör ihop grädde, espressopulver och socker i en kastrull. Koka upp och låt koka 1 min. Ta kastrullen från värmen. Smält ner gelatinbladet i gräddblandningen under omrörning. Tillsätt vaniljsockret. Häll gräddblandningen i små koppar eller glas. Låt stelna i kylan minst 3 tim. Toppa pannacottan med lättvispad grädde, björnbär och mandelskorpa.



POTATISGNOCCHI MED BRYNT SALVIASMÖR

500 g mjölig potatis

1 ägg

1 tsk salt

2–3 dl vetemjöl

TILL SERVERING:

100 g Arla® Svenskt Smör

20 salviablåd

50 g lagrad Arla® Svecia

1. Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Låt ånga av och mosa med potatispress eller ballongvisp. Blanda ner ägg, salt och hälften av mjölet, lite i taget i potatisen.
2. Håll ut degen på mjölat bord och arbeta in så mycket mjöl som behövs för att få till en smidig deg.
3. Rulla ut degen till två tunna rullar. Dela varje rulle i ca 30 bitar.
4. Rulla gnocchin mot en gaffel så det blir ett mönster.
5. Koka upp rikligt med vatten och tillsätt 1 msk salt. Koka gnocchin tills de flyter upp till ytan. Plocka upp med hålslev och lägg i en skål.
6. Hetta upp smör i en stekpanna. Låt bryna under omrörning. Lägg ner salviablåd och väl avrunnen gnocchi. Riv över osten och servera direkt.


GNOCCHI I SEX ENKLA STEG

Att göra sin egen pasta är både enkelt och blir otroligt gott, särskilt potatispastan gnocchi. Allt du behöver är mjölig potatis, ägg, vetemjöl och salt. Följ våra sex snabba steg och avsluta med ett brynt salviasmör toppat med riven ost. Svårare än så behöver det inte vara. Lycka till!



SNABBFRUKOST

— NÄR DU VILL SPARA TID!

A photograph of a breakfast spread. On the left is a clear glass jar filled with granola made of oats and pumpkin seeds. To the right is a glass with a pink smoothie. In the foreground is a white bowl of yogurt topped with granola and blueberries. A light blue cloth is under the bowl, and more blueberries are scattered on the surface.

Gör en laddning
fröcrunch så har du en
snabb, krispigt god topping
till din fil eller yoghurt
— i flera dagar!



BLÅBÄRSSMOOTHIE

2 dl frysta blåbär

1 msk florsocker

3 dl Arla® mjölk

Mixa alla ingredienser till smoothien i en mixer. Håll upp i glas och servera genast.



FRÖCRUNCH MED KANEL

1 dl havrekärnor

1 dl melon- eller solroskärnor

1 dl pumpakärnor

1 dl linfrön

1 tsk malen kanel

2 krm flingsalt

2 msk flytande honung

1 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja

Sätt ugnen på 175°. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Rör ner honung och smör-&rapsolja. Bred ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen 12–15 min. Rör om ett par gånger. Låt kallna. Förvara i slutna burk.

**MER ÄN 40 % AV SVENSKARNA ÄTER OST-
MACKA TILL FRUKOST**



BOOSTFRUKOST

– NÄR DU BEHÖVER EXTRA ENERGI!

Ugnsbakad gröt som kan varieras i det oändliga. Använd den frukt och de nötter du har hemma.



BAKAD GRÖT MED PÄRON, DADLAR & VALNÖTTER

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 2 päron, tärnade | 1 krm vaniljpulver |
| 3 ½ dl havregryn | 1 krm salt |
| 1 dl grovt hackade valnötter | 2 ½ dl Arla® mjölk |
| 1 dl kokosflingor | 2 ägg |
| 4 urkärnade dadlar, i bitar | TILL SERVERING: |
| 2 msk rårorsocker | 2 dl Arla® mild kvarg naturell |
| 1 krm malen kardemumma | |

Värm ugnen till 200°. Lägg päronbitarna i en smord ugnssäker form. Blanda havregryn, nötter, kokos, dadlar, socker, kardemumma, vaniljpulver och salt i en bunke. Rör ner mjölk och ägg och fördela smeten över päronbitarna. Baka i mitten av ugnen ca 35 min. Servera gröten ljummen eller kall med kvarg.



Att servera smoothie i skål är en ren fröjd på frukostbordet. Variera toppingen som du vill med frukter, bär, frön och nötter efter humör och säsong.



SMOOTHIEBOWL MED BJÖRNBÄR

225 g björnbär

1 banan

3 msk havregryn

2 dl Arla® mild yoghurt naturell

TOPPING:

1 passionsfrukt

1 kiwi

4 tsk chiafrön

2 msk rostad kokoschips

1 kvist färsk mynta

1 msk flytande honung

Lägg undan några björnbär till garnering. Mixa resterande björnbär, halva bananen, havregryn och yoghurt till en slät kräm. Häll upp i två skålar och toppa med de sparade björnbärena, resten av bananen, passionfruktskärnor, skivad kiwi, chiafrön, kokos, mynta och honung.



GOLDEN MANGO SMOOTHIE

2 dl fryst mango

1 tsk malen gurkanmeja

2 tsk flytande honung

2 tsk riven färsk ingefära

3 dl Arla® Grekisk yoghurt naturell 0%

TILL SERVERING:

1 tsk chiafrön

Mixa alla ingredienser till smoothien i en mixer. Häll upp i glas, toppa med chiafrön och servera genast.

BJUDFRUKOST

– NÄR DU HAR FRUKOSTSÄLLSKAP!

JAPANSKA PANNKAKOR MED LÖNNSIRAPSSMÖR



2 äggulor
1 dl Arla® mjölk
2 msk matolja
¾ dl vetemjöl special
½ tsk vaniljsocker
4 äggvitor
4 msk strösocker
Arla® Svenskt Smör,
till stekning
1 krm salt

LÖNNSIRAPSSMÖR:

50 g Arla® Svenskt Smör,
rumstempererat
2 msk lönnsirap
2 krm flingsalt

TILL SERVERING:

blandade färska bär,
t ex blåbär och hallon

Lönnsirapssmör: Vispa smör, lönnsirap och flingsalt tills det är ljukt och poröst.

Pannkakor: Häll äggulor, mjölk och olja i en bunke. Mixa det luftigt med en stavmixer. Sikta ner vetemjöl och vaniljsocker. Mixa med stavmixern 1–2 min. Vispa äggvitorna luftiga med elvisp i en torr och ren bunke tills mjuka toppar bildas. Tillsätt hälften av sockret och fortsätt vispa 1 min. Tillsätt resterande socker och vispa till en fast och blank maräng. Vänd ner marängen i smeten, ¾ åt gången. Undvik att röra för mycket för att behålla så mycket luft som möjligt. Smält lite smör på låg värme i en teflonpanna. Spritsa eller klicka ut små höga pannkakor i stekpannan. Stek ca 4 min per sida. Vänd försiktigt. Servera pannkakorna nygräddade med lönnsirapssmör och färska bär.



Söta små pannkakor som känns som fluffiga moln i munnen. Goda som de är men serveras med fördel med det sötsalta smöret & färska bär.



Rustik äggrätt som äts med tortillabröd överallt i Mexiko, främst till frukost och brunch.



HUEVOS RANCHEROS MED SMAKRIK CHEDDAR

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 gul lök | 1 lime, saften |
| 1 röd paprika | 4 ägg |
| 400 g krossade tomater | TILL SERVERING: |
| 2 vitlöksklyftor | 100 g Kvibille® |
| 1 grön chilipeppar | cheddar riven |
| 2 msk Arla Köket® | 1 kruka koriander |
| Smör- & rapsolja | 4 tortillabröd |
| 1 tsk strösocker | |
| ½ tsk salt | |

Skala löken. Strimla lök och paprika. Skala vitlöken. Skiva vitlök och chili tunt. Hetta upp smör- & rapsoljan i en stekpanna. Fräs lök och paprika på hög värme tills paprikan mjuknat. Tillsätt tomat, vitlök, chili, socker och salt. Låt sjuda ca 20 min. Smaka av med limesaft och salt. Gör fyra gropar i såsen. Knäck ner äggen och låt sjuda ca 5 min under lock så att äggen blir tillagade. Strö över osten och toppa med koriander. Servera med tortillabröd.

Amerikansk klassisk macka, perfekt till lyxig frukost eller som lunch med krispig sallad till.



TUNA MELT SANDWICH

TONFISKRÖRA:

- 1 burk tonfisk i olja
- 1 tsk torkad oregano
- 150 g Arla® färskost harissa
- 100 g Kvibille® cheddar riven

SANDWICH:

- Bregott®
- 8 skivor rostbröd

Häll av tonfisken och lägg den i en skål. Blanda med övriga ingredienser till en röra. Bred bregott på brödskivorna. Lägg ut dem med den smörade sidan nedåt. Fördela tonfiskröra på fyra av bröden. Lägg på resterande bröd med smörsidan utåt. Stek bröden i stekpanna eller i smörgåsgrill. Servera direkt, gärna med saltgurka och rödlök.





BJUD IN TILL REST- FEST

Släng inte maten, bjud in till middag istället! Fixa en restfest med sparade matlådor, överblivna råvaror och den där slatten i botten av förpackningen. Arlas kock Karolina Sparring ger sina bästa tips för en mer hållbar matlagning!

TEXT / KAROLINA SPARRING PORTRÄTT / FREDRIK PETERSSON

Varje år slänger vi ungefär 95 kg mat per person – en siffra som bland annat beror på hur våra konsumtionsmönster ser ut.

Exempelvis kan det handla om att vi blir striktare med bäst före-datum och att vi är fast i att laga den mat vi alltid lagar. Men det beror också på att vi inte använder oss av rester från öppnade förpackningar och överblivna råvaror.

Så, hur kan vi minska matsvinnet? Arlas kock och receptkreatör Karolina Sparring kommer med sina bästa tips!

ANVÄND ALLT

Få en överblick över vad du har. Ta för vana att alltid titta igenom din kyl, frys och skafferi innan du går och handlar. Använd förpackningar och produkter som är halvfulla eller börjar närma sig sitt bäst före-datum innan du köper hem nytt. Kom ihåg att Bäst före ofta är bra efter! Ställ de nya varorna bakom de gamla så de används i rätt ordning.

Om du bara ska använda gulan av ägget i en rätt, frys då in vitan. Perfekt att tina upp och använda till panering eller bakning.

Gammalt bröd kan du riva i bitar och sedan smörsteka. Gott att lägga i en sallad eller soppa. Gör smaksatt ströbröd - mixa bröd med färsk rosmarin. Låt torka väl innan det förvaras i en burk. Underbart gott att använda till en cheddar-gratinerad blomkålsgratäng!

Eller varför inte göra en quesadilla på den överblivna färsbiffen, skivad rödlök och riven ost från en bit som snart tar slut. Lägg detta mellan tortillabröd och stek fräsiga i lite smör.

– Bara fantasin sätter gränserna. Var kreativ! Improvisera, krydda annorlunda, testa nytt och var modig!

BYGG EN BUFFÉ

Låt veckans rester bli en middagsbuffé! Stek på överblivet ris med kryddor och ägg till ett härligt fried rice, gör gnocchi på den kokta potatisen som blev över, Servera gårdagens lasagne med rostade rotfrukter blandade med lagrad ost och nötter från frysen.

Gör en pizza av helgens festrester. En tacopizza får du lätt till med lite tacosås, färs och riven ost. Toppa den varma pizzan med överblivna grönsaker och en liten klick gräddfil.



– Självklart behöver inte alla som sitter vid bordet äta samma mat. Var noga med att veckans överblivna mat hamnar i magen istället för i komposten. Gör det till en trevlig vardagsbuffé upplagd med omsorg och kärlek.

OST - EN STRÅLANDE SMAKFÖRHÖJARE!

Bara en liten bit lagrad ost gör stor skillnad på din rätt. Lägg den mellan brödsivor och stek i smör till en härlig grilled cheese sandwich. Stek på din överblivna pasta och riv över ost. Tärna osten och strö över en varm soppa.

Det går utmärkt att frysa ost. Riv den och lägg i fryspåse. Utmärkt att använda till gratänger, tacos eller grönsaksbiffar.

PICKLA

Har du råkat skiva upp för mycket lök, släng den inte! Koka upp en 1-2-3 lag och häll den över löken. Håller sig länge och piggar upp de flesta vardagsrätterna. Grönsaker som morot, blomkål och palsternacka går också bra att pickla. Koka dem al dente och lägg sedan i lagen.

KAROLINAS BÄSTA TIPS FÖR ATT MINSKA MATSVINN:

HANDLA SMART OCH PLANERA DINA INKÖP

Planera vad du ska äta och handla därefter, avvik inte från inköpslistan. Och undvik också att handla hungrig!

ORGANISERA DITT KYLSKÅP

Håll rent och snyggt i ditt kylskåp för att få en bra överblick, och låt varorna stå luftigt. Lägg helst matrester i glasburkar så ser du snabbt vad du har hemma. Ta för vana att ställa in nya råvaror bakom de gamla så att äldst alltid går först. Kom ihåg att det varmaste stället i kylen är dörren, där förvaras t ex kapris, ketchup, pesto och sambal.

GÖR EN SKAFFERIRENSNING

Även om ditt skafferi känns tomt finns det ofta saker där som stått så länge att du inte ser dem längre. Gör en inventering och försök hitta på nya måltider att laga.

VAR KREATIV

Prova dig fram med dina rester och laga soppor, quesadillas och grönsaksbiffar. Improvisera, krydda annorlunda, testa nytt och var modig!

BÄST FÖRE - OFTA BRA EFTER

Ofta håller sig råvaror många långa dagar efter det angivna bäst före-datumet. Lukta och våga smaka! Var dock försiktig med varor märkta med "sista förbrukningsdag".

SLÄNG MINIMALT - FRYS IN

Utöver frysvaror finns det många livsmedel du kan frysa in för att förlänga livslängden på. Exempelvis smör, crème fraiche och mjölk. Du kan också frysa in vin i iskuber till din matlagning. Ta för vana att alltid förvara nötter i frysen, då håller de mycket längre. Se även till att ha frysta grönsaker såsom broccoli, blomkål och spenat hemma. Då kan du lätt få till en snabblagad och näringsrik vardagsrätt!



TOPP 5: BÄSTA RESTRÄTTERNA!



1. PYTTIPANNA

Tärna kokt potatis, överbliven korv, kyckling eller halloumi. Stek i smör med favoritkryddan. Gör den extra god med en skvätt grädde, och toppa gärna med några färska örterblad.

2. PIZZA

Bred crème fraiche på pizzabotten. Lägg på tunt skivad potatis och lite riven ost. Grädda av och toppa sedan med t ex rökt lax, finstrimlad fänkål och lite citronskal.

3. SOPPA

Koka blandade grönsaker mjuka i buljong, mixa slätt och red med grädde eller crème fraiche.

4. FRIED RICE

Stek kokt ris och överblivna grönsaker med vitlök, färsk ingefära och chili. Knäck ner ett par ägg i stekpannan och rör om. Servera med soja.

5. PASTASÅS

Koka ihop ädelost och grädde/crème fraiche. Smaka av med lite sambal oelek. Blanda med nykokt pasta.



JUST NU

EKO-SEPTEMBER ÄR HÄR!

Ja, vad innebär egentligen det? EKO-september är en satsning av Organic Sweden, Ekologiska Lantbrukarna, KRAV och Sveriges Konsumenter för att belysa alla vinster ekologisk mat ger genom hela matkedjan. Det blir en månad full av kunskap och lärorika aktiviteter — på gårdarna, i butikerna och i köket. Läs mer om EKO-september och ekologiskt på arla.se/eko.



EN GRÖNARE HÖST

Vad har vår California burger, club sandwich med currystek ost samt krämiga ostpanna gemensamt? De är alla gjorda med vår goda nyhet Arla Köket® krispig stekost, som steks knaprig på utsidan men behåller det mjuka och krämiga på insidan. Passar utmärkt i gröna rätter som sallader, grytor, tacos eller burgare. Hitta recept och inspiration på arla.se.



MER ITALIENSK MAT?

I vårt matlagningsprogram Matkanalen av Arla samsas kokar, kreatörer och komiker vid plattorna och lagar mängder av god mat på kreativa sätt. Vi kan tipsa om avsnittet med Rebecca Ros och Emil Beer som lagar cacio e pepe – med blandade resultat.

Vem tror du lyckas bäst?

Du hittar avsnittet på Youtube, tillsammans med massor av annan härlig matinspiration!



NYHET! NATURLIGT NÄRINGSRIK OST

Ni missar väl inte våra naturligt näringsrika ostar? Ostarna är lite magrare, gjord på svensk mjölk och innehåller massor av protein, kalcium, vitamin B12 och zink – utan att kompromissa med den goda smaken! Finns både i bit och som färdigskivad.



HÅLLBART OCH FIFFIGT HOS POPULÄRA KOR



På Berte gård utanför Falkenberg är korna så poppis att de fått Arlas hemsida att krascha. Men deras charm är bara en av många saker som gör gården spännande.

Här blir gödsel till el och bonden Henrik Stenström jobbar innovativt med sina gröna miljöer. Det får såväl kossor som fåglar och insekter att trivas. – Vi måste tänka hållbart i dag om barnen ska kunna ta över i framtiden, säger han.

TEXT/ INGELA WINSTRAND PORTRÄTT/ STUDIO HALMSTAD



Dagarna har blivit kortare och sommargrönskan på Berte gård har börjat övergå i höstfärger. Det mesta vallfodret är skördat och det har blivit dags för korna att flytta in igen. Det är nästan lika roligt som när de släpps ut på bete, berättar Henrik Stenström.

– Det är härligt när korna springer ut fulla av vårkänslor. Men det är också trivsamt att samla ihop dem under tak när det blir kallare och de så tydligt vill in igen. En stor fördel med att vara bonde är att man får följa årstiderna och varje säsong har sin tjusning.

Men för den breda allmänheten är det få tillfällen som slår kosläppet. I våras hölls det digitalt från Berte gård på grund av pandemin. Då fick Arlas webb så många besökare att den tillfälligt kraschade.

FINURLIG KO-KOMFORT

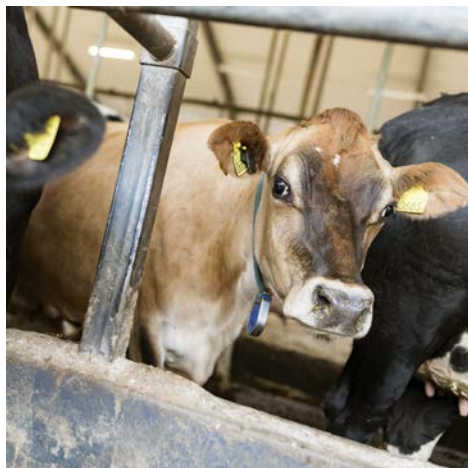
Henrik tar uppmärksamheten med ro. Samtidigt tycker han att det är roligt att det finns ett intresse för korna och han är stolt över gården. Den har anor från 1569 så här finns en lång tradition av mjölkproduktion. Men här finns också den senaste tekniken.

Ladugården har gott om finesser och här går korna runt som de vill och äter när de vill. När det är dags för mjölkning går de till en mjölkningsrobot. Är någon sugen på att bli kliad finns det borstar som startar automatiskt när korna stryker sig mot dem.

– Vi har satsat på en ladugård där djuren ska ha det så bra som möjligt. Tekniken hjälper oss men vi måste fortfarande vara mycket hos korna och se till dem. Mår de bra mjölkar de bra, och då ska allt runt omkring dem stämma. Från foder till miljö och skötsel, säger Henrik.

Han sträcker fram en hand mot en svartvit ko som kommer fram och buffar nyfiket. Det är Sprälla 720, en av favoriterna.

– Alla som jobbar i ladugården har sina favoritkossor men det är sällan vi har samma. Så blir det eftersom korna har sina personligheter precis som vi, berättar han.





Hagarna bidrar till den biologiska mångfalden och här trivs växter och insekter, även vissa hotade arter.

För att ytterligare främja växt- och djurliv har familjen Stenström anlagt en våtmark tillsammans med några grannar. Henrik visar vägen till åkern där en avlång, lite oregelbunden damm nu breder ut sig. I mitten finns små öar som gör att fåglarna trivs särskilt bra.

–Här häckar änder och andra fåglar som jag ännu inte kan namnet på. Jag är ju bäst på kor, ler Henrik.

GÖR EL AV GÖDSEL

Rundturen går vidare över gårdsplanen och bort till en rund stor behållare med spetsigt tak. Här ryms en av gårdens viktiga miljösatningar, en egen biogasanläggning som byggdes 2016.

– På mjölkgården har vi ju en resurs i form av kogödsel. Den ville vi utnyttja bättre, så nu utviner vi gas ur den. Det har gjort vårt lantbruk självförsörjande på el. Dessutom blir själva gödseln bättre för näringen blir mer lättillgänglig. Det gynnar gräs och övriga växter vi odlar, så det finns många vinster.

Som Arlabonde är det naturligt att tänka i kretslopp och arbeta så resursklokt som möjligt, berättar Henrik. Det handlar om att spara på jordens resurser och på den egna gårdens.

– Vi tänker på hur vi kör våra fordon för att minska bränsleåtgången. Vi återvinner energin som bildas när vi kyler ner mjölken och på så vis kan vi värma vatten och golvet i personalutrymmena. Här på gården har det alltid varit självklart att värna djur, miljö och medarbetare. Det enda som är nytt är att vi nu använder ordet ”hållbarhet”.

KVÄVEFÄLLA & FÅGELPARADIS

Henrik pekar ut mot hagarna och påpekar att korna också gör en insats för miljön.

– Runt om i Sverige håller djuren markerna öppna. De betar på många områden som det inte går att odla på och som annars hade vuxit igen.

Våtmarken kan också binda kol i marken och minska mängden koldioxid i luften. Samtidigt minskar den övergödning till Suseån, som ringlar i närheten. Våtmarken blir alltså en slags kvävefälla samtidigt som den är en oas för fåglar. Och ibland flockas även människor bra.

– I vintras var det så kallt att vattnet frös och då var hela byns barn här och åkte skridskor. Så våtmarken har vi glädje av på många sätt!





VILKEN ÄR DIN FAVORIT BLAND ARLAS PRODUKTER HENRIK?

– Oj, vad svårt! Det finns så många och de kan ju användas till nästan allt. Jag äter yoghurt varje dag och bara ett glas mjölk är ju så gott. Och crème fraîche! Tänk att den inte kom förrän på 1980-talet. Jag förstår knappt vad människor gjorde innan dess.



ARLAS VÄG MOT NETTO NOLL KLIMATAVTRYCK

Arlas globala hållbarhetsmål är att nå netto noll klimatavtryck senast år 2050. Arla i Sverige har målet satt till 2045.

Främst handlar det om att minska utsläppen av växthusgaser. Där detta inte går kompenserar vi istället genom insatser som binder koldioxid eller motverkar utsläpp i motsvarande mängd.

Mjölkgårdarna är viktiga i miljöarbetet och de flesta Arlabönderna gör årligen en klimatberäkning på sin gård. Informationen sparas i vad som nu är en av världens största klimatdatabaser för mjölkproduktion. Med hjälp av den kan vi dra lärdomar och utvecklas så att vi kan jobba ännu mer hållbart.

PS. Detta magasin är tryckt på FSC miljömärkt papper – ett av alla våra hållbara val!

MER MJÖLK & MINDRE AVTRYCK

Även om gården kommit långt i sitt miljöarbete kan man alltid komma längre, säger Henrik.

– Vi sätter hela tiden upp nya mål och tar bland annat hjälp av Arlas klimatberäkningar. Här kan man mäta och jämföra sitt klimatavtryck både med andra och över tid och det uppmuntrar till nya förbättringar. Det är intressant att se hur bra svensk mjölkproduktion står sig jämfört med den i andra delar av världen.

Att arbeta hållbart är avgörande för att gården ska ha en framtid, konstaterar Henrik. Och han hoppas att den stolta mjölktraditionen kan föras vidare i många hundra år till. Självt har han aldrig ångrat sitt yrkesval.

– Det känns meningsfullt att producera ett bra livsmedel och det är roligt att jobba med kor, mat och miljö, avslutar han.

12
BETTRAR

55



GLUTENFRI ÄPPELPAJ

SMULDEG:

200 g Arla®

Svenskt Smör

3 dl mandelmjöl

1 dl mandelspån

2 dl glutenfria
havregryn

1 dl strösocker

2 tsk kardemumma-
kärnor, mortlade

FYLLNING:

3 svenska äpplen

1 citron, finrivet skal & saft

1 msk färsk ingefära, finrivet

1 dl rostade hasselnötter

TILL SERVERING:

3 dl Arla Köket® vaniljsås

Värm ugnen till 200°. Skär smöret i tärningar. Blanda mandelmjöl, mandelspån, havregryn, socker och kardemumma i en bunke. Lägg i smöret och finfördela till en gryng massa. Kärna ur och skär äpplena i tunna klyftor. Blanda klyftorna med citronskal, pressad saft och ingefära. Grovhacka nöterna. Lägg hälften av smuldegen i en smord ugnssäker form. Lägg på äpplena och resterande smuldeg. Strö över nöter och grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna något och servera med vaniljsås.



FSC
www.fsc.org

MIX

Papper från
ansvarfulla källor
FSC® C084600