



RE(C)EPT  
FÖR  
SVERIGES  
BÄSTA!



KRYSSA  
MILLIS

TILL RIKSDAGEN!



Centerpartiet



# NU SIKTAR JAG MOT RIKSDAGEN!

För mig handlar politik om att göra världen bättre. När jag läser världsnyheter och ser mig om i Sverige och Halland ser jag mycket som är bra men också mycket som behöver förbättras. Det är oerhört rörigt i svensk politik nu och jag är övertygad om att det är i mitten de stabila politiska lösningarna finns.

Jag vill bidra till mer handlingskraft i Sveriges riksdag. Med min politiska erfarenhet och engagemang vill jag se till att vi får gjort mer och samarbete är min modell. Jag är en borgerlig politiker men inte högerkonservativ – jag drivs av liberala värderingar och står upp för att vi människor är olika.

Det är ett allvarligt läge i Sverige och i världen nu. Därför behövs mer samarbete och Centerpartiet är det parti som kan samarbeta med flest partier i Sveriges riksdag och vi är lösningsfokuserade. Det finns mycket att göra och jag brinner verkligen för att ta tag i de stora och viktiga frågorna – för Sveriges bästa!

*I den här foldern bjuder jag på mina politiska recept men även på lite andra matnyttiga tips från mitt eget kök.*

**Mari-Louise Millis Wernersson**  
Riksdagskandidat

Vill du  
veta mer?

Skriv gärna frågor  
till mig på FB och  
Instagram.



*“Om man vägrar att se  
framåt och inte vill se bakåt.  
Då ska man se upp.”*

Tage Danielsson

## Fem snabba med Millis!



**Namn:** Mari-Louise men kallas för Millis.

**Kallar mig:** Mamma, mormor, feminist, liberal, centerkvinna, hallänning och borgerlig. **Bor:** Falkenberg men kommer från Öland.

**Sysselsättning:** Företagare som arbetar med vindkraft och plaståtervinning. Tidigare regeringens vindkraftssamordnare och kommunråd i Falkenberg i 13 år.

**På fritiden:** Jag älskar att laga mat till familj och vänner, spela golf, gå på fotboll och teater och läsa böcker.

## SOMMARLAX

Laxen är Hallands landskapdjur och en favorit i mitt kök. Detta är en god och enkel rätt att bjuda på under varma dagar. Jag brukar köpa varmrökt lax i butiken för då går det snabbt att värma den och man får mer tid ute i solen.

4 pers

30 min

### GÖR SÅ HÄR

Lägg din varmrökta lax i folie och värm i ugn 200 grader, ca 15 min. Garnera sedan med färsk dill och citronskivor.

Servera med nykokta sockerärter och nypotatis.

#### Såsen:

2 dl grädde  
2 dl lättcremefraiche  
1,5 tärning kycklingbuljong  
1 dl färsk finklippt gräslök  
Salt och vitpeppar

Koka upp grädde och crème fraiche och lägg i buljongen. Se till att det blandas ordentligt och klipp sen i gräslöken. Smaka av med salt och vitpeppar.





# DET SKA VARA LÄTT ATT LEVA RÄTT!

Klimatförändringar ökar och i våras sa FN:s klimatpolitiska råd att redan 2025 måste utsläppen minska om vi inte ska få en temperaturhöjning på över 1,5 grader. På sikt hotas våra halländska stränder och bostäder måste flyttas eller rivas. Ett varmare klimat kommer också påverka vår hälsa och det känner vår sjukvård redan av. Vi behöver satsa mer på tekniken som lagrar koldioxid från luften för det är ett sätt att minska utsläppen. Den här tekniken utvecklas bland annat i Hylte.

Sverige har goda förutsättningar att öka takten i den gröna omställningen om bara vi politiker gör det vi måste. Näringslivet ligger ofta före med teknikutveckling och politiken måste våga haka på och inte titta på gamla tekniska lösningar. Jag vill bygga mer sol- och vindkraft eftersom det är det billigaste och snabbaste sättet att få fram mer ren energi i södra Sverige. Vi kan lagra vind- och solenergi genom att göra vätgas som också går till industrin, bilar, lastbilar och flygplan. Med vätgas blir "avgasen" bara vattenånga. Skogen är en stor tillgång för att lagra koldioxid men också för att det ger hållbara produkter och biologiska oljor. Det är viktigt att våra skogsägare får fortsätta den utvecklingen.

Vi måste också bli mycket bättre på att återvinna och återbruka material och produkter. Jag blir arg när jag hör att vi bränner upp 70% av insamlad plast. Så kan vi inte hålla på och jag jobbar för att öka återvinningen och göra det enkelt för dig att göra rätt.

## MIN POLITISKA MENY:

- Bygg ut förnybar energi – den ger snabbt billig energi.
- Byt bränsle på alla fordon och även fartyg och flyg.
- Satsa på vätgas, biogas och fler laddstationer för elfordon i hela landet.
- Öka den biologiska mångfalden.
- Ta fram en regional strategi för att förebygga effekterna av klimatförändringarna.



*"Vi måste se vart  
människor är på väg  
och inte var de  
kommer ifrån."*

*Azita Shariati*

## HALLÄNDSKA TAPAS

Halländska tapas med färska tomater och sparris som är trevligt att bjuda på när man får gäster. Här har jag ett recept på salsa som jag lägger på varmt bröd. Sparrisen och smördeg gräddas i ugnen och blir frasig. Detta blir perfekt tilltugg till drinkarna eller som förrätt.

### Baguetter med tomatsalsa

4 pers

20 min

1 baguette  
5 tomater  
2 vitlöksklyftor  
1 dl olivolja  
1 tsk salt  
1 kruka basilika  
2 krm grovkrossad svartpeppar

Skiva och rosta baguetteskivorna med lite olja.

Hacka tomater, basilika och vitlök. Blanda i en skål och häll över olivolja och krydda. Låt stå och dra, minst en timme innan servering.

**Lägg salsan på det varma brödet och servera!**

### Smördegspaltor med sparris

4 pers

30 min

4 rektangulära smördegspaltor  
12 sparrisar  
Chevreost  
En påse pinjenötter  
Honung

**1.** Dela en frusen smördegspatta i tre delar och platta ut de något.  
**2.** Lägg en bit chevreost på varje och lägg på sparris. Ringla lite honung över. **3.** Grädda i ugn 20 min. Toppa med rostade pinjenötter (rostas genom att du steker dom på en torr stekpanna några minuter).

**Alla recept i foldern kan du också spara digitalt i SmakShare Receptapp. Du hittar recepten i appen under min profil: Millis Wernersson.**



# JÄMSTÄLLDHET BÖRJAR I HEMMET

För att få ett tryggare och friare samhälle måste vi göra Sverige mer jämställt. Det börjar i hemmet med att föräldrar delar på ansvaret för barnen och det obetalda hushållsarbetet. Det handlar om att bättre ta hand om varandra för att också råda bot mot ökad psykisk ohälsa.

Kvinnor måste kunna starta och driva företag inom alla branscher - även vård och omsorg. Varför ska män kunna göra vinst på skattepengar genom att t ex bygga en vårdcentral men kvinnor inte kunna driva ett vårdföretag i samma hus? Det är kvalitet som ska styra i alla branscher. Vi behöver fler kvinnor som driver företag – inte färre.

Det handlar också om att tjejer inte ska behöva vara rädda när de går hem på kvällen. Straffen måste skärpas – förövare måste fällas. Idag är det bara 5% av alla anmälda våldtakter som leder till åtal. Det är rättsvidrigt eftersom våldtäkt är ett mycket grovt övergrepp som ofta leder till långvarig psykisk ohälsa. Kvinnomisshandel ska straffas hårdare men det måste också till ett paradigmskifte. Det är de dömda männen som ska flytta hemifrån, inte kvinnor och barn.

## MIN POLITISKA MENY:

- En stor satsning genomförs för att öka kunskapen om våld i unga relationer bland skolpersonal och i elevhälsan.
- Utredare och åklagare med specialistkompetens i våld i nära relation, sexualbrott, sexköp/människohandel och hedersbrott ska finnas i varje polisregion.
- Utgångspunkten ska alltid vara att det är den förövare som utsätter sin partner för våld och hot som ska flytta på sig – inte den utsatta.
- Forskning på sjukdomar som drabbar både kvinnor och män ska ske på lika villkor.
- Offentliga företagsstöd ska fördelas jämställt.



*“När hela världen är tyst kan  
också en ensam röst bli mäktig.”*

*Malala Yousafzai*

## MILLIS FAVORITGRILL

Visst är det härligt med grilltider? Här bjuder jag på ett recept som jag fått från min älskade pappa. Du får två i ett för denna marinad är också god som grillsås.

**Pappa Lasses  
marinad- och grillsås**



2 dl Chilisås  
4 msk rapsolja  
4 msk Kinesisk soya

3 st pressad vitlök  
2 msk äppelcidervinäger  
0,5 tsk svartpeppar

### Gör så här:

Blanda marinaden och låt entrecote eller karreskivor ligga i ett par timmar. Marinaden kan också serveras som grillsås till köttet.

### Varm potatissallad

1 kg potatis



### Sås:

2 msk halländsk rapsolja  
2 dl crèmefraiche  
1 ½ dl grädde  
½ dl vatten

1 msk vetemjöl  
2 tsk timjan  
1 msk allroundkrydda  
Storbladig persilja

### Gör så här:

**1.** Koka potatisen i lättsaltat vatten. **2.** Värm oljan i en kastrull. Vispa ner crèmefraiche och grädde. **3.** Blanda vatten och mjöl och skaka i en shaker. Häll i kastrullen och låt det koka upp under omrörning. Smaksätt med kryddorna. **4.** Skiva de varma potatisarna och häll över såsen. Går utmärkt att göra i små foliepaket i god tid som sen kan värmas på grillen strax innan servering. Garnera med storbladig persilja.

*Följ mig gärna på Instagram —> falkenmillis. Där får du se mig tillaga detta recept och diskutera aktuell politik.*



# FLER I ARBETE OCH FLER FÖRETAG

Jag vill att Sverige ska bli ett föregångsland för nya investeringar och entreprenörskap. Det ska dessutom vara enklare att både vara företagare och att starta företag.

Arbetslivet förändras och då måste vi lättare kunna vidareutbilda oss. Det är nu stor brist på utbildad personal så företag får inte tag på rätt kompetens. Samtidigt har ungdomar och nyanlända svårt att få in en fot på arbetsmarknaden och så kan vi inte ha det. Matchningen på arbetsmarknaden måste förbättras och yrkesutbildningarna bli fler.

Innan jag blev kommunråd i Falkenberg var jag under lång tid företagare och det är jag nu igen. Företagare är avgörande för fler jobb men det behöver bli billigare att anställa. Vårt välbefinnande bygger på arbete – alla behövs på arbetsmarknaden.

## MIN POLITISKA MENY:

- Slopa arbetsgivaravgiften de två första åren på arbetsmarknaden för långtidsarbetslösa.
- Starta fler och utöka platserna på yrkes- och lärlingsutbildningar.
- Fortsätt bygga ut RUT-tjänsterna.
- Rensa upp i regeltrasket för entreprenörer, stora som små.

*"Pessimisten säger  
att det är ett moln  
framför solen.*

*Optimisten säger  
att det är en sol  
bakom molnet."*

*Gammalt visdomsord*



## SKREAGIN-MARINERADE JORDGUBBAR

Jordgubbar är gott till dessert och här tillsammans med halländsk ost men också lite gin från Skrea backe. God aptit!

### Ingredienser:

240 g Mascarpone  
140 g Kvibille ädelost  
1 liter jordgubbar  
1 dl socker  
2 dl vatten  
1 msk Gin från Skrea backe  
Citronmeliss

4-6 pers

30 min

### Gör så här:

**1.** Koka ihop en jordgubbssirap av vatten, socker och gin. **2.** Skiva i ett par jordgubbar för färgens skull. Mosa ihop osten till en kräm och lägg på tallrikarna. **3.** Skiva jordgubbarna på och runt osten. **4.** Häll över sirapen och garnera med citronmeliss.





# MER SVENSK MAT PÅ TALLRIKEN

Jag älskar mat och tycker det är roligt att laga – särskilt när vi är många som äter ihop. För det krävs det bönder som producerar livsmedel och en levande landsbygd.

Den svenska livsmedelsproduktionen är oerhört viktig och Halland är ett riktigt matlän. Här produceras mycket mat och nu behöver vi öka det ännu mer för att bättre klara av Sveriges självförsörjning. För att lyckas måste det bli mer lönsamt för bonden som skapar jobb och företagande på landsbygden.

Vi är stolta över att Sverige ligger i framkant med att ta hand om våra djur. Vi måste arbeta för att fler länder ska komma efter. Idag innebär djurskyddskraven att det kostar mer att producera i Sverige än i många andra delar av EU. Svenska livsmedel konkurrerar mot väsentligt billigare produkter från andra EU-länder. Det gör att svensk matproduktion riskerar att slås ut och därför är ett ökat stöd till jordbruket helt enkelt en överlevnadsfråga.

Det är viktigt med lokalproducerad mat och jag vill även slå ett slag för alla våra gårdsbutiker runt om i Halland.

**MIN POLITISKA MENY:**

- Sänk kostnaderna och gör det enklare att driva jordbruk.
- Ta bort nuvarande strandskydd så det blir enklare att bygga nära sjöar på landsbygden.
- Tillåt gårdsförsäljning av alkohol för besökare där must, öl, vin och sprit produceras. Släpp lös landsbydens växtkraft!
- Övriga EU länder ska närma sig Sveriges höga krav på miljö- och djurskyddsområdet.



*”Jag backar bara  
när jag tar sats.”*

*Ebba Mård Andersson*

## VARM SILLSMÖRGÅS

Det är gott med salt sill på sommaren. Här bjuder jag på receptet till en riktigt god förrätt.

**Ingredienser:**

- 4 skivor kavring
- 2 hårdkokta ägg
- 2 dl majonnäs
- 1 gul lök
- 1 burk anjovis
- Riven ost

4-6 pers

45 min

**Tillbehör:**

Sallad

**Gör så här:**

**1.** Koka äggen hårdkokta, ca 10 min. **2.** Hacka löken. Mosa äggen och löken tillsammans. **3.** Lägg anjovisen på hushållspapper så dom torkas från spadet. **4.** Lägg sedan sillen på kavringen. Lägg på ägg- och lökmoset på sillen. **5.** Bred på majonnäsen. Toppa med riven ost. Grädda i ugnen 200 grader ca 15-20 min. Servera på en bädd av sallad.





**JAG VILL BLI DIN  
RIKSDAGSLEDAMOT**

**GE MIG GÄRNA  
DITT KRYSS  
PÅ VALSEDELN!**



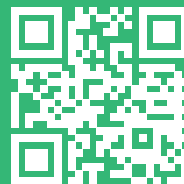
VAL TILL RIKSDAGEN

**Centerpartiet**

Du kan personrösta genom att sätta ett kryss för den kandidat du helst vill ska bli vald. Du kan inte personrösta på fler än en eller någon annan kandidat än dem som står nedan.

- |                                     |    |                                                                  |
|-------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | 1  | Christofer Bergenblock, 47 år, Varberg, Kommunråd/Gymnasielärare |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 2  | Mari-Louise Wernersson, 57 år, Falkenberg, Företagare            |
| <input type="checkbox"/>            | 3  | Algot Thorin, 30 år, Halmstad, Skrivtolk/Företagare              |
| <input type="checkbox"/>            | 4  | Emma Steinwall, 49 år, Varberg, Författare/Kommunikatör          |
| <input type="checkbox"/>            | 5  | Anders Eriksson, 45 år, Kungsbacka, Försäljningschef             |
| <input type="checkbox"/>            | 6  | Gzim Ramadani, 35 år, Halmstad, Egenföretagare                   |
| <input type="checkbox"/>            | 7  | Anna Roos, 44 år, Hylte, Oppositionsråd/Enhetschef               |
| <input type="checkbox"/>            | 8  | Erling Cronqvist, 64 år, Laholm, Kommunråd/Lantbrukare           |
| <input type="checkbox"/>            | 9  | Charlotte Wennerberg, 70 år, Kungsbacka, Arkitekt                |
| <input type="checkbox"/>            | 10 | Jenny Håkansson, 41 år, Halmstad, Utbildningshandläggare         |
| <input type="checkbox"/>            | 11 | Maria Nilsson, 51 år, Falkenberg, Entreprenör                    |
| <input type="checkbox"/>            | 12 | Maria Nilsson, 49 år, Halmstad, Ingenjör                         |

**LÄS MER PÅ  
KRYSSAMILLIS.SE**



Följ mig gärna på Instagram: falkenmillis eller



Facebook: Mari-Louise Millis Wernersson millis@wernerssonide.se