

*RE(C)EPT FÖR
KALMAR LÄNS
BÄSTA*

*BARA
NYTTIG
POLITIK*

LAVENDELGLASS

PÅFU
**MATINNOVATION
PÅ SMÅLÄNDSKA**

KRYDDA KÖTT MED KAFFE



Centerpartiet



PICANHA MED ROTSELLERIPURÉ

6-8 pers

Kaffe och rotselleri är kanske en oväntad smakkombination. Men i den här rätten gillar de verkligen varandra.

Picanha/Rumpstek

800 gram rumpstek/picanha
2 msk kaffe
grovmalen svartpeppar eller pepparmix

Ströslas jämt ut kaffet över köttet och masseras in det i köttet. Krydda sedan med grovmald svartpepparkorn eller en pepparmix. Salta eller olja inte. Lägg köttet i ugnen på 70 grader. Ta

ut när köttet nått en innetemperatur på 55. Uppskatta ungefär 40 minuter men det beror på hur tjockt skuren den är. Låt vila i 10 minuter och skär sedan tunt mot ådrornas riktning (viktigt). Salta varenda snittyta med havssalt.

Rotselleripuré

1 stor rotselleri
200 gram smör
salt
vitpeppar

Koka rotsellerin i tärningar tills mjuka. Mixa sedan helt slätt med smöret (utan vattnet) i en stark mixer som gör den helt slät. Salta och peppra enligt tycke. Glöm inte att använda vattnet som rotsellerin kokat i som buljong till något annat.

STIHNA VILL...

- Öka konkurrenskraften i jordbruket och öka landets självförsörjningsgrad när det gäller mat, energi och drivmedel.
- Stärka äganderätten för skog och mark.
- Satsa mer på infrastruktur, elförsörjning och förbättrad kompetensförsörjning.
- Ändra strandskyddet så det möjliggör byggande på landsbygden.
- Införa ett företagarlyft för att utveckla kvinnors möjlighet att driva företag.



Christian Anderberg, Kock

MER MAT OCH DRYCK FRÅN KALMAR LÄNS ÅKRAR...

...ÄNGAR, TRÄDGÅRDAR, SJÖAR & HAV. Vi vill arbeta med företagares villkor, förutsättningarna att bo och verka på landsbygden och ett mer jämlikt samhälle.

Minskat regelkrångel för så väl bönderna, gårdsbutikerna och förädlingsledet är en förutsättning för fler i arbete och fler företag. Att det går att få lönsamhet och glädje i sitt arbete är viktiga ingredienser för våra företagare i länet. Därför vill vi ge myndigheterna ett uppdrag att se över vilka lagar och regler som kan förenklas eller tas bort helt. Det ska vara lätt att göra rätt!

Vi vill stärka äganderätten för både mark och skog då kommer kraften hos varje ägare att kunna tas till vara på ett helt annat sätt. Ta också bort nuvarande strandskydd så det blir lättare att bygga nära sjöar på landsbygden.

Kvinnor måste kunna starta företag inom alla branscher.

Sist men inte minst att tillåta gårdsförsäljning av alkohol för besökare där must, öl, vin och sprit producerats skulle också lyfta vårt län ytterligare som destination för turister.

Stihna Johansson Evertsson, kandidat i riksdagsvalet

KALMAR LÄN ÄR ETT MATLÄN!

I Kalmar län produceras flera av de livsmedel som sedan äts på tallrikar runt om i Sverige. Tyvärr är självförsörjningsgraden i Sverige endast 50% vilket är alldeles för lågt och varken bra ur ett miljö- eller säkerhetssynpunkt. Den måste därför öka så vi har mat på bordet även vid krig som i Ukraina.

Det som produceras i Sverige har lägre klimatpåverkan och djurskyddet är högre. Centerpartiet har drivit på för förbättringar inom EU när det gäller exempelvis antibiotika-användandet på friska djur. Kort sagt vi har en lång tradition om att värna klimat och livsmedelsproduktion.

När klimatet blir varmare hotar det produktionen i stora delar av världen. Vi i vår del märker det med torka och brist på vatten. Därför har tillgången till vatten också blivit en fråga att arbeta aktivt med och där är Sydöstra Sverige hårt drabbat.

Kan maten vara en valfråga? – Ja det tycker vi!

Det är genom politiska beslut som vi påverkar lönsamheten för vårt svenska jordbruk. Det är genom politiska beslut som vi bestämmer vilken mat som ska serveras på sjukhus, äldreboende, förskolor och skolor. Vi tycker det därför är viktigt att den mat som serveras ska vara så närproducerad som möjligt och producerat enligt Svenska djurskyddsregler.

Karin Helmersson, kandidat i regionvalet

DETTA JOBBAR VI FÖR

- ❁ ökad självförsörjningsgrad av mat
- ❁ vid upphandling av livsmedel - krav på motsvarande svenska djurskyddsregler, miljökrav etc.
- ❁ Andelen närproducerade livsmedel som används i regionens verksamhet ska öka
- ❁ ökade insatser för utvecklad förädling av livsmedel och produktion
- ❁ utveckla utbildningsmöjligheter inom mat och livsmedel tillsammans med regionens gymnasier, folkhögskolor och Linnéuniversitet
- ❁ utveckla livsmedelssektorn i regionen och tillvarata dess möjligheter att bidra till klimatomställningen bland annat genom stöd till utökad biogasproduktion

MATENS HUS - MATIVATION

Vi har i Region Kalmar län drivit att vi ska lyfta fram maten som produceras ännu mer. Därför drev vi fram projektet Matens hus efter valet 2018. Hushållningssällskapet har tillsammans med flera aktörer tagit sig an projektet och gett det namnet Mativation. De jobbar nu för att skapa noder i länets alla kommuner där maten från orten presenteras.



LAVENDELGLASS

6-8 pers

Detta är en glass som kommer överraska. Smaken är tydlig från lavendel. Rund och len, kan ersätta vanilj.

- 5 dl grädde
- 7 äggulor
- 2 dl socker
- 15 lavendelblomkvistar
- 2,5 dl standardmjölk (röd)

Koka upp mjölken och hälften av grädden ihop med lavendelblommorna. Sila efter ca 15 minuter och låt svalna. Vispa äggulor och socker tillsammans tills sockret har löst upp sig och blandningen blivit pösig. Vispa sedan resten av grädden vid sidan av och vänd ihop med äggulorna. Blanda sedan med det numera svala uppkoket. Det går bra att frysa den i en form men det blir givetvis bättre i en glassmaskin.



EMMYS POLITISKA RECEPT FÖR BÄTTRE HÄLSA:

- 🍀 Öka antalet allmänläkare på hälsocentralerna. Alla ska ha en fast läkare med helhetssyn på hälsan.
- 🍀 Prioritera kvinnors hälsa. Det pratas för lite om tillstånd och sjukdomar som enbart kvinnor har!
- 🍀 Skapa ett hållbart arbetsliv. God arbetsmiljö och möjlighet att leva på lönen!
- 🍀 Anställ hälsocoacher i mödrahälsovården. Då får vi friskare familjer!

PÅFU MED MOROTSBLAST-PESTO

6-8 pers

Detta är en vegansk rätt som överraskat många när den serverats på Påryds Lantcafé. Vana köttätare har inte saknat köttet. En fin och ofta missad grönsak är morotsblast. Varför inte låta dig prova.

Påfu (Påryds Tofu)

333 gram öländska gula ärtor (torkade)
1 liter vatten
1 dl olja
100 gram näringsjäst
saft av 1 citron
1 msk salt

Blötlägg ärtorna i 24 timmar.

Häll sedan av vattnet. Mät upp 1 liter vatten och mixa bönorna släta ihop med vattnet. Ju slätare desto godare. Tillsätt sedan olja, näringsjäst, citron och salt och koka upp "vatskan" som blivit av alla ingredienserna. Den tjocknar snart och är färdig för att hällas upp i en form när smeten tjocknat rejält och det bubblar/kokar i grytan. Viktigt att inte underkoka Påfun i detta steg. Ett bra riktmärke är över 80 grader.

Efter att den stelnat/svalnat i formen går det bra att skära tunna skivor och steka i smör/olja eller tärna i kuber och ugnsrösta. Exprimentera gärna med olika örter och kryddor i Påfu-smeten också.

Morotsblast-pesto

1 stort knippe morotsblast (120 gram)
1 dl parmesanost riven eller 1,5 dl
närings-jäst för vegansk pesto
3 dl olja
3 vitlöksklyftor
Saft och rivet skal från 1 citron
2 dl solrosfrön
0,5 dl vatten
salt



Mixa alla ingredienser tillsammans i en matberedare och sedan efteråt med en stavmixer om det behövs. Då får man rätt konsistens, lite grövre. Den ska vara mixad så att det inte finns trådar kvar men ändå inte helt slät. Olika matberedare mixar olika så testa dig fram. Smaka av med salt.

MATEN EN VIKTIG DEL AV DIN HÄLSA

Hälsa kan beskrivas som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Hur vi lever påverkar vår hälsa – hur mycket vi rör på oss, hur vi äter och hur våra nära relationer ser ut.

Regionen ansvarar för hälso- och sjukvården på länets sjukhus och de offentliga hälsocentralerna. Från Centerpartiet har vi lagt fram och fått igenom att hälsosamtal nu ska erbjudas alla 40-, 50- och 60-åringar. Framåt föreslår vi att regionen ska satsa på hälsocoacher inom mödrahälsovården. Det ofödda barnets hälsa börjar redan i moderlivet och i den allra tidigaste barndomen. Får blivande föräldrar hjälp med att förbättra sina levnadsvanor kan det ge barnen bättre förutsättningar till ett hälsosamt liv.

Vi lever vi allt längre. Det betyder att de som är äldre och som behöver mer hjälp inom vård och omsorg blir fler. En viktig del för att hålla sig frisk länge är att äta bra mat. Och bra mat, det har du som invånare i Kalmar län runt knuten!

Emmy Ahlstedt, kandidat i regionvalet





Karin Helmersson

Telefon: 070-541 71 76
 karin.helmersson@centerpartiet.se

 kryssakarinhelmersson

 khelmersson



Stihna Johansson Evertsson

Telefon: 070-586 05 17
 stihna.johansson-Evertsson@centerpartiet.se

 stihna.johanssonevertsson

 stihna_j_evertsson



Emmy Ahlstedt

Telefon: 072-515 46 34
 emmy.ahlstedt@centerpartiet.se

 emmy.ahlstedtC

 emmy_ahlstedt_c

