

VI FIXAR
SCHYSST
KÄK HÄR I
STOCKHOLMS
LÄN!

RODDAR
GRYMT KRUBB.

VI BRASSAR
HÄFTIGT NAGG.

VI LAGAR GOD
MAT! OKEJ?

HÄR ÄR

STOCKHOLMS MÅLTIDEN

– HUGG IN!

GASTRONOMI ÄR
MATKUNSKAP. LÄRAN
OM BÄSTA KÖKET.
OM VAD SOM KITTLAR
DÖDSSKÖNT I KISTAN.

MATEN
ÄR KLAR!



STOCKHOLM – EUROPAS GASTRONOMISKA HUVUDSTAD 2023



BERÄTTELSEN OM STOCKHOLMSMÅLTIDEN

Alla landskap i hela Sverige kommer att servera sin speciella mat med start 2023. Det tänker vi också göra – här i Stockholms län. Matexperterna Mattias Dahlgren, Hans Naess och Staffan Naess har tagit fram den så kallade Stockholmsmåltiden.

Lite tankar bakom Stockholmsmåltiden: Stockholms län ligger ju i två landskap. Gränsen mellan Uppland och Södermanland går mitt igenom Stockholm. Här möter Mälaren Östersjön. I Stockholm möter också Sverige hela världen. Till exempel kommer det hit en massa olika mattränder. Härliga smaker från jordens alla hörn. Smaker som inspirerar till att hitta på en massa nya, kul maträtter. Det som man kallar för "fun dining" – mat som är både god och rolig att äta. Där man tar vara på gamla traditioner och samtidigt skapar nya. I Stockholms län möts storstad och landsbygd. Här finns 2,4 miljoner människor. Här finns också skogar, gårdar, sjöar, öar och fjärdar.

Stockholmsmåltiden bygger på mat som våra förfäder åt.

Man vet vad folk åt redan när Stockholm grundades 1252. Bland annat väldigt mycket fisk. Och hela vårt län är ju fortfarande fullt av fantastiska fiskevatten.



Vi vet också att det kåkades kött.

Fläskkött från gris, kött från kyckling och får eller lamm. Och även förr i tiden fanns det folk som malde och kryddade olika sorters kött – och gjorde korv av det.

Och mjölkossor fanns det överallt.

Av mjölken gjorde man redan förr i tiden mejeriprodukter som surmjölk, smör och ost.

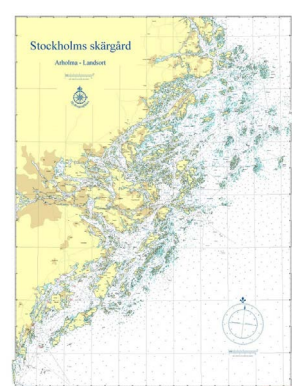


I Stockholms län finns det fler än 30 000 öar. Till exempel Blåbärholmarna, Hallonstenarna och Tiströnskar. Öar där folk alltid har kunnat plocka vilda bär.

Stockholms måltiden är mat hämtad från vårt närområde.

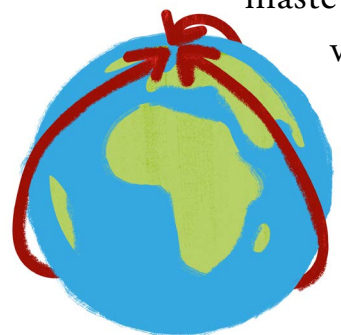
Den mat som folk åt förr i tiden, äter vi mycket av också idag.

Därför att vi har nära till just den maten. Det är grödor och kött från gårdarnas åkrar och boskap. Det är grönsaker, örter, kryddor, med mera som odlas i handelsträdgårdar. Det är fisk som dragits upp ur vattnet. Både ur Mälaren och Östersjön. Och det är bär som plockats på öar i Stockholms skärgård.



Samtidigt har vi en stor utmaning för

framtiden. Vi är så otroligt många som bor i Stockholms län. Därför kommer vi alltid behöva mat från resten av Sverige. Men vi måste bli bättre på att tänka närodlat och hållbart när vi köper mat.



Med stockholmsmåltidens lammkorv finns ett hållbarhetstänk. Skötsel av får och lamm är bra för framtiden. Det ger både kött och ull. Fåren betar upp de öppna landskapen och bidrar till biologisk mångfald.

I framtiden måste vi dra ner på import från andra

länder. Då kommer vi också äta mer närodlat mat. Till exempel frukt och bär under sommar och höst. Och vi kommer behöva spara och konservera vår egen mat mer. Lite som man gjorde förr i tiden.

Detta är STOCKHOLMSMÅLTIDEN:

1. SALLADS BOWL MED GÖS

Mälargös med närodlat grönsaker och ägg samt citronmajonnäs.

Ät gärna med pinnar. OBS! Det går bra att använda annan svensk fisk om man vill. Eller så kan du äta förrätten helt vegetarisk – utan fisk.



2. VARMKORV. EN SPECIALARE SEDAN 1897

Lammkorv med fänkål, rostade jordärtskockor, fräsigt potatis och svamp.

Ska ätas med vit handske – precis som vid den berömda industriutställningen 1897.

TISTRON ÄR VILDA SVARTA VINBÄR. OCH HAVTORN ÄR ETT BÄR SOM ÄR KVÄVEFIXERANDE. DET ÄR BRA FÖR MILJÖN.



OBS! Det går bra med alla sorters svenska bär.

3. KOSSANS MJÖLK & SKÄRGÅRDENS BÄR

Färskost i ugn, havtornssorbet, vilda bär, havre, gräddde.



DEN SVENSKA UPPFINNINGEN SOM BLEV GRÄDDEN PÅ MOSET

Mjölksseparatorn är Gustaf de Laval's och Oskar Lamms uppfinning från 1878. En enkel maskin som separerar grädden från den då avfettade mjölken. Och en uppfinning som än idag används i hela världen.

INDUSTRIUTSTÄLLNINGEN 1897 – när varmkorven kom till Sverige



1897 hölls en stor industriutställning med en massa uppfinningar på Djurgården i Stockholm. Då hade den moderna varmkorven Sverigepremiär. Man fick med en vit handske som man tog på innan man stoppade i sig korven.

HUR SER DET UT I STOCKHOLMS LÄNS SKAFFERI?

Vi kommer alltid att behöva livsmedel också från andra områden. För att det ska räcka åt Stockholms läns 2,4 miljoner invånare. Men visst kan vi ändå öka den närodlat och hållbara matproduktionen i vårt län. Här är något av allt det som Stockholms län har att bjuda!

Finns i sjön! Stockholmsvattnens vanligaste fiskar.



Skogens konung och andra vilda djur. Det finns många älgar i Stockholms län. Att äta viltkött som till exempel älg eller vildsvin är ett klokt miljöval. Och gott är det också!



Gårdens tama kreatur. Grisar, nötboskap, får/lamm är vanliga tamboskap när det gäller köttproduktionen i Stockholms län. Och så produceras det ju mjölk här också.

Handelsträdgårdar – en viktig del av Stockholms läns mathistoria. Och det finns än i dag en del handelsträdgårdar i länet. Här odlas bland annat frukt och grönt, kryddor och örter.

Herr Kantarell och Karl Johan – skogens godaste svampar. Stockholms län är fullt av härlig matsvamp ute i skog och mark: Karl Johan-svamp, kantarell, trattkantarell, stolt fjällskivling, smörsopp...

Plocka de vilda bären på de vackra skären.

Skärgårdens små pärlor: Tiströn, havtorn, hallon, blåbär, lingon, smultron, hjortron, björnbär...

Stockholmsmåltiden är mat som våra barnbarns barn också ska kunna äta. Att äta mer närodlat mat ger oss chansen att nå framtida klimatmål. Det ska vara nära mellan matjorden och matborden. Nära mellan hagen och magen.