

Slow Food

VÄSTERÅS



**“Hållbarhet handlar om att
sätta smak på maten! Att göra
ekonomiska och gastronomiska
vinster!”**

- Paul Svensson, Kock



Slow Food, vilka är vi?

Våren 2006 grundades Slow Food Västersås som är en del av den globala matrörelsen Slow Food. Slow Food grundades 1986 av Carlo Petrini i Italien, och har idag medlemmar i över 160 länder. I Paris 1989 skapades manifestet för den internationella Slow Foodrörelsen där representanter från 15 länder var delaktiga. Rörelsen uppkom som motreaktion till snabbmat för att bevara traditionella och regionala rätter och motstå människors minskade intresse i maten de äter.

Slow Food strävar för att alla ska ha tillgång till god, ren och rättvis mat. Det som Slow Food menar med god, ren och rättvis mat är att maten ska vara smakrik, hälsosam och i hög kvalitet. Matproduktionen ska vara miljövänlig dvs den skadar inte miljön. Maten ska även vara tillgänglig för konsumenterna med rättvisa priser samt ska producenterna ha rättvisa förutsättningar och löner. Rörelsen menar att våra livsmedelsval påverkar världen omkring oss och hur vi kollektivt påverkar hur maten odlas, produceras och distribueras genom våra livsmedelsval.

Slow Food driver även olika projekt för att bevara den biologiska mångfalden. Målet med de samordnade projekten är att bevara de lokala och regionala mattraditionerna runt om i världen. Slow Food driver projekt såsom The Ark of Taste, Earth Markets, The Cooks Alliance och 10,000 Gardens in Africa. I The Ark of Taste jobbar Slow Food med att katalogisera traditionella livsmedel som är riskerar utrotning.

I projekten Earth Markets och The Cooks Alliance jobbar Slow Food med att bygga ett globalt nätverk av bondemarknader som stödjer Slow Foods grundprinciper som innefattar god, ren och rättvis mat. Projekten har även skapat samarbeten mellan 850 kockar och små matproducenter. I Afrika har Slow Food inlett ett plan för att skapa 10,000 matträdgårdar i olika städer, byar och skolor, dessa matträdgårdar kommer planteras över hela kontinenten. 🌱



Var med i vår tävling

Dela med er av ert mest miljövänliga recept och därigenom hjälpa oss att visa allmänheten att mat i säsong smakar bäst! För visst är det så? Skicka in ert bästa säsongsrecept från er meny och var med och tävla!

I slutet av varje månad utses tre vinnare på våra sociala medier, där delar vi ett inlägg om just er restaurang och ert fantastiska recept med allmänheten, så att alla kan få lära sig hur man lagar god mat av säsongens råvaror. Tävlingen pågår från första maj till sista augusti. 🌀

Hur ni deltar:

- » Receptet ska anpassas till 4 personer
- » En beskrivning för hur receptet tillagas
- » Adress och kort info om er restaurang
- » Restauranges logotyp
- » Bild på rätten

Receptet skickas till:

hans.johnson@telia.com

Säsongens godaste råvaror



Vinter

Många tänker att vinterhalvårets säsongsvårar kan kännas lite tråkiga, men se det istället som en chans att få vara kreativ! Under vintern har vi gott om rotfrukter – morot, kålrot, rödbeta, rotselleri, palsternacka, gul lök, purjolök, rättika och svartrot. Vi får inte heller glömma kålen som blir allt mer populär, vilket vi älskar!



Vår

Snön börjar smälta och årets första blommor börjar blomstra, det betyder att våren är här! Vårens svenska säsongsvårar bjuder oss på isbergssallad, kålrot, lök, morot, palsternacka, potatis, purjolök, rotselleri, rödbeta, salladskål, sparris och vitkål. Vi får inte glömma rabarber som är perfekta för dig som gillar paj och många andra maträtter.



Sommar

Sverige bjuder på makalösa säsongsvårar under sommaren. Sommaren bjuder på gott om grönsaker såsom blomkål, broccoli, gurka, kålrot, lök, majs, morot, sockerärter, sparris, spenat, tomat, zucchini och potatis. Vi kan inte ha sommar utan frukt, det är just därför vi får inte glömma jordgubbar, päron, plommon, hallon, nätmelon, rabarber samt bär såsom vinbär, körsbär, krusbär och blåbär.



Höst

Hösten är här, det kanske känns tråkigt att sommaren och sommarvärmen försvinner med solen som står lägre och lägre varje dag, men oroa dig inte för att svenskanaturen bjuder oss på färgglada löv och säsongsvårar. Under hösten har vi brysselkål, grönkål, jordärtskocka, morot, palsternacka, purjolök, rotselleri, rödbetor, rödkål, salladskål, savojkål, vitkål, själkselleri. Svenska äpplen för vi inte glömma för att ni vet vad man brukar säga ett äpple om dagen håller doktorn borta.

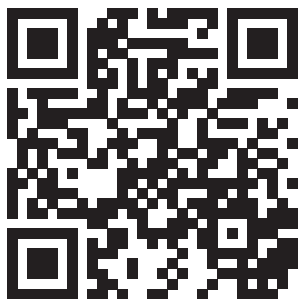


Hjälp oss...

genom att skanna QR-koden snabbt med din mobilkamera. Därigenom får vi en bekräftelse på att ni läst och förhoppningsvis blivit inspirerade och lärt er någonting nytt.

Vi är tacksamma för att ni också siktar mot en matmarknad med naturliga och miljövänliga råvaror som är snälla mot naturen och vår hälsa.

Om ni vill fortsätta att följa oss så kan ni hitta hos på Instagram och Facebook under namnet @SlowFoodVasteras



www.facebook.com/SlowFoodVasteras/