

# LIVSSTIL · MAT

# Gröna bufféer



**KICK FÖR FRAMTIDEN.** Peter Nilsson från Stiftsgården var en i kockgänget som fick inspiration till framtida salladsbufféer av den kände kocken Paul Svensson.



**LJUVLIGA RÖDBETOR.** Inkokta rödbetor med getost, vilken härlig smakupplevelse.



**SMAKRIK SALSA.** Sigge Bergström från Stiftsgården tilltalades av tomatsalsan med vitlök, vinäger, olivolja, vita bönor, fetaost och persilja.



**MAT SKA LOCKA TURISTER.** Cisse Grönholm från Vasa jobbar åt Gastro Botnia och hon liksom Sara Nilsson från resebyrån GoSlow Travel samt turistkonsulten Martin Ahlberg gav högsta betyg till kockträffen.

**TIPSA OSS**  
Vad vill du att vi  
ska skriva om?  
Skriv och  
berätta.  
livsstil@norrnan.se

# o på menyn



**SKELLEFTEÅ** · 16 kockar fanns på plats. Paul Svensson, med en gedigen meritlista, var den som höll i taktpinnen i storköket på Campus i Skellefteå. På programmet stod salladsbufféer och målet är att göra vår region ännu mer attraktiv genom lokalt förankrade måltidsupplevelser.

TEXT: MATS EKMAN FOTO: ROINE SANDLÉN

**Gastro Botnia låg** bakom förra måndagens kockträff som lockade en rad Skelleftekrögare. Paul Svensson är känd från bland annat "Matakuten" i tv och han vill att vi ska kika mer i det skafferi vi har på våra breddgrader.

– Från vanliga morötter går det att skaka fram härliga matupplevelser, sa Paul till Norran och lät oss smaka av helstekt morot i smör, olivolja, vitlök och timjan.

Mums.

**Vid det härligt upplagda** salladsbordet fanns fler läckerheter, som kokt morot marinerad med apelsin, mynta och linser. Sigge Bergström från Stiftsgården är närmast lyrisk över de här kockträffarna i Gastro Botnias regi.

– Tidigare har jag gått kurser där bland annat bakning, efterrätter och chokladanrättningar stått på programmet. Enormt inspirerande och lärorikt, säger Sigge.

Martin Ahlberg är turistikonsult och jobbar åt Gastro Botnia. Han är förstas positiv till att krögarna nu är på hugget för att ta tillvara den egna matkulturen vi har i de norra delarna av Sverige och Finland. Jordbruksministern Eskil Erlandsson vill marknadsföra "Sverige som det nya matlandet".

– Och konceptet vi har ligger ju helt i linje med regeringens visioner. Vi i Gastro Botnia har varit igång ett bra tag och är lite av spjutspets på det här området.

**Med på kockträffen** på Campus fanns även Sara Nilsson från reseföretaget Go Slow Travel. Hon slog fast att det finns potential att locka utländska turister till våra breddgrader där matupplevelser kan vara ett av lockbetena.

– Det gäller att hitta de små pärlorna och marknadsföra dem på rätt sätt.

Gastro Botnia är varumärket för det regionala turistprojektet Res & Åt. 45 företag deltar, även i norra Finland, varav 16 är från Västerbotten. Målgruppen är bland annat turistföretag.

## RECEPT

### Baconstekt svartrot med vinägerkokt lök, matkorn och dragon

1/2-1 kg svartrotter  
1 msk smör  
8 skivor bacon  
1 schalottenlök, finhackad  
1/2 dl vitvinsvinäger  
1 dl matkorn  
kycklingbuljong  
1 kruk dragon, finskuren  
1 kruk persilja, finhackad  
2 msk olivolja  
salt, svartpeppar  
rapolja till stekning  
Skala svartrot och koka direkt i lättsaltat

vatten med lite smör till dess de är mjuka. Låt svalna och linda med bacon. Koka ihop finhackad lök och vinäger. Koka matkorn med kycklingbuljong enligt instruktioner. Stek svartroten knaprig runt om och servera med matkorn, vinägerkokt lök, dragon, persilja och olivolja.

### "Chili sin carne"

Tomatsås grund  
Vita bönor, klassiskt kokta  
Fetaost  
Hackad persilja

**Tomatsås; bassås till alla pastarätter**  
2 schalottenlökar, finhackade

3 vitlöksklyftor, finhackade  
2 morötter, fint tärnade  
2 röda paprikor  
1/2 röd chili, finhackad  
1 dl vitt vin  
2 burkar krossade tomater, ekologiska vatten  
vitvinsvinäger  
olivolja  
salt, svartpeppar

Sveta lök, vitlök, morötter, paprika och chili i olivolja (länge, länge). Tillsätt vitt vin, krossade tomater och lite vatten. Låt koka ihop och smaka av med salt, vinäger, olivolja och svartpeppar.

**Inramningar**  
**Liljas**  
Tel 0910-368 36  
Månd, tisd, onsd  
kl 12-18.

**200:-  
rabatt på  
MAC Jeans**

Idag måndag finns Carita från MAC Jeans hos oss och hjälper dig att hitta rätt modell. Välkommen!  
Erbj gäller t o m tisd 20/4.

**Pagelle**

Tel 0910-130 80  
Arkaden, Skellefteå

**Big!**



Enligt originalrecept (Ord. pris 40 kr.)  
Erbjudandet gäller måndag-onsdag.

**25 kr**

Sörböle vid Shellmacken  
ÖPPET: Mån - ons 10-24  
fre - lör 10-02, sön 11-24



## RENSA PÅ VINDEN OCH STÄDA I GARAGET

**19:-**  
/annons

**Sälj dina gamla prylar i Lokus köp& sälj!**

• Öppet dygnet runt • Möjlighet till bild • Både i tidningen och på nätet • Endast 19 kr/annons  
Lägg in din annons på: [norrnan.se/lokus](http://norrnan.se/lokus)

NORRAN

**Lokus**  
Köp & Sälj



## Fortsätt skicka in!

Nu är det dags: Ronden med Bosse Fuhrman ersätts av nytt, spännande upplägg. Här har allt platsat, från udda, småtrevliga nyheter till rena mötesreferat. Fortsättning följer...

Skicka dina referat/rapporter till:  
[foreningarna@norrnan.se](mailto:foreningarna@norrnan.se)  
Komplettera gärna med bilder och glöm inte namn på människorna. Tack!

Däremot kommer Bosse att fortsätta blogga på: [norrnan.se/bloggar/bossefuhrman/](http://norrnan.se/bloggar/bossefuhrman/)  
– Norrans första panschoblogg.

**NORRAN**

