

GUIDEN TILL EKOLOGISKA MAT- OCH SMAKUPPLEVELSER

STHLM EKO



Ekologin förätas. Gatorna fylls av ekologiska kaféer, restauranger och butiker, både i och utanför city. På nätet sjuder ekologiska mötesplatser och bloggar av liv samtidigt som lokala nätverk av nytänk uppstår, små och stora, engagerade och kunliga. Framtiden ser ljus ut.

Vi, Ekologiska Lantbrukarna, är glada över ekologins starka mångfald och tillväxt. Vi vill gärna att den ekologiska odlingen ska bli ännu större och att vår mat ska bli ännu godare och klokare. För det behövs att du som medveten konsument köper våra varor. Med fler bönder och fler konsumenter som bryr sig och handlar ekologiskt tar vi nya sjumilakliv mot en hållbar framtid.

Under tiden tar den här guiden dig till några av Stockholms absolut finaste ekologiska smultronställen. Det är en bra början!

Smaklig måltid!

Inger Källander
Ordförande Ekologiska Lantbrukarna



Babajan	6	Matbruket Gärdarnas Butik	55
Blueberry Lifestyle	9	Nibble Trädgård	58
Bondens egen Marknad	10	Olja & Oliv	59
Café Anna Giertz	12	Rekofabriken	60
Cajsa Warg	14	Reko Hälsokost	61
Ecokid	16	Rheum	62
Ekobeställarna.....	18	Robert E's Choklad	64
Ekodirekt	21	Är du en magasinälskare?.....	65
Ekolivs i Vallentuna	22	Rosendals Trädgård	66
Living for the planet	24	Saltå Café	68
Ekologiska barnmatsbutiken	27	Sencha	69
Ekolådan	28	En schysst firre, tack!.....	70
Vad är det du köper?	30	Saras butik	72
Ekovaruhuset	31	Simons Skafferi	74
Stjärnkock med gröna tankar	32	Skillebyholm	75
GI-boden	35	Skilleby Trädgård	76
Goodstore	36	Vad innehåller det ekologiska valet? ..	77
Hej varumärkel.....	38	Smaksatt	78
Gryningen	39	Warbro Kvarn & Kafé	79
Gröna Hörnet	40	Vasastans Ost	80
Gudrun Sjödén	42	Vintervikens Trädgårdskafé	81
Hemma hos Seyhmus	44	Vitavera – Organic Lifestyle	82
Hermans	45	Väddö gårdsmjereri	83
Hornudden	46	Jordig och genuin	84
Husa Gärd	48	Växplats Nybyn	85
Kafé Hästskostallet	49	Årstiderna	86
Kafé Sjöstugan	50	Årstiderna på jobbet	88
Kalf-Hansens Matateljé	51	Ändebols Gärd	89
Källan	53	Tack!	90
Lemuria Hälsa & Skönhet	54		





Babajan

www.babajan.com

Etnografiska Muséet, Djurgårdsbrunnsvägen 34, Norra Djurgården, 08-663 97 19

Tis-sön 11-17, mån 11-14

Välkommen att låta dina sinnen ta en tripp runt vår jord! Skäm bort smaklökarna med kryddiga luncher, mycket vegetariskt, spännande drycker, hembakta ekologiska kakor som hippiedrömmar och dinkeltiger, läckra sötsaker som persiska saffranskakor och ingefärskola från Sumatra. En helglunch från Babajan kan bjuda på allt från grekarabiska mezes och vegetarisk sydindisk thali till mulligatawnysoppa och yakitorispett. Öl från jordens alla hörn bjuds i etnobaren och hemkocht chai att njuta bland mjuka kuddar. Säg till om du vill ha sojammjök i cappuccinon. Här möts människor från olika kulturer och olika religioner. Sommartid njuter du bäst i den sinnesvidgande sköna gröna trädgården. När vädret tillåter finns mattor och kuddar i gröngräset att slå sig ner på. Babajan drivs av Antoinette och Patrick, som själva rest jorden runt. På Babajan går det också bra att arrangera privata fester.

SLINK IN/ PÅ ETNOGRAFISKA MUSÉET SOM HAR GRATIS ENTRÉ

EKOLOGISKT/ 50 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD OCH VIN

Hitta hit: Ta buss 69 mot Blockhusudden och kliv av vid Museivägen. Det går också bra att köra bil, följ då Djurgårdsbrunnsvägen. Stor parkering finns vid Etnografiska Muséet. Allra skönast kan vara att strosa den lilla grusvägen längs Djurgårdsbrunnskanalen.

Vill du ha en guide till?

Enkelt! Befinner du dig inne i stan så ta en promenad. Förutom hos alla butiker, kaféer och restauranter som medverkar i guiden så finns gratis ekoSTHLM också hos:

Framtidsjorden, Solidaritetsrörelsens hus, Tegelviksgatan 40

Naturskyddsföreningen, Åsögatan 115, 2 tr

Rica Hotel Stockholm, Slöjdgatan 7

Rica Hotel Kungsgatan, Kungsgatan 47

Rica Talk Hotel, Mässvägen 2

Rica Hotel Gamla Stan, Lilla Nygatan 25

Stockholm Stadsmission Second hand, Hantverkargatan 78, Hagagatan 3,
Stortorget 5, Hornsgatan 58, Skånegatan 75, Lövholmsvägen 16-18

Stockholms Stadsmuseum, Ryssgården Slussen

Stockholm Tourist Centre, Sverigehuset, Hamngatan 27

Du kan också hämta hem ekoSTHLM som pdf på www.ekosthlm.ekolantbruk.se





Blueberry Lifestyle

www.blueberrylifestyle.se

Sibyllegatan 15, Östermalm, 08-661 25 50, T-bana Östermalmstorg
Mån-tor 10-19, fre 10-18, lör 11-15
NK, Regeringsgatan 40, City, 08-762 82 22, T-bana T-centralen
Mån-fre 10-19, lör 10-18, sön 12-17

Hälsa och hälsokost ska vara modernt, inspirerande och ha miljötank i botten. Det är filosofin hos Blueberry. Här finns mycket att välja bland. Förutom kostrådgivning, kosttillskott och hudvård finns här också rawfoodsnavs och superfood. Letar du present till bästa vännen? Prova att ge bort ett paket med hälsa. För den hungrige frestar take-away och närande smoothies. Filialen på NK stans modernaste juicebar med färskpressat. Är du mer hungrig, så lägg till en påse "skrivbordsmix" eller varför inte en "blodsockerblues". Får dig garanterat att känna dig snäppet mer belåten.

MER/ COACHING OCH KOSTRÅDGIVNING
EKOLOGISK/ 70 %
RÄTTVIST/ 20 %

Bondens egen Marknad

www.bondensegen.com

Katarina Bangata, Södermalm, T-bana Medborgarplatsen

Tessinparken, Östermalm, T-bana Gärdet eller Karlaplan

Säsongsöppet aug-okt och inför jul lördagar 10-15, se hemsidan.

Nyskördat och färskt – direkt från din lokala producent! Utbudet följer naturens rytm. Under våren finns gott om plantor och primörer. Vid skördetid, under sensommar och tidig höst, exploderar marknaden av färger. Då möts du av nyskördade grönsaker och rot-saker, spännande äppelsorter, färgsprakande blommor och nyslungad honung. Vid jul är det här du hittar de vackraste kransarna, de kryddigaste korvarna och de juligaste julklapparna. Nästan alltid kan du smaka och köpa sylter, marmelader, safter, senap, ostar, bröd, mjöl, rapsolja och mycket mer. Här kan du få svar på dina frågor om råvaror och lantbruk.

EKOLOGISKT/ HÄLFTEN
LOKALT/ ALLT





...ett bi surrar mellan klöver, fläderblom och hallon, rabarber och jordgubbar, äpplen och hjortron...

En ny ekologisk upplevelse

Filmjolk och yoghurt av ekologisk mjölk från våra Arlagårdar, fyllda med ekologiska bär och frukter. En hyllning till våra unika svenska smaker och den ljuva sommaren!



Ekologiskt!



Café Anna Giertz

www.hagelby.se

Hägelbyparken, Tumba, 08-599 07 100

Lör-sön 11-16, sommartid även öppet vardagar, se tider på vår hemsida

Folkparkens tid är här och nu. Åk på utflykt till Café Anna Giertz och njut av ljuvliga doft- och smaksensationer. För här är allt matbröd och alla bakverk hemmagjorda. Brödet bakas i stenugn med långa jästider, på surdeg av ekologiskt mjöl med frukt och nötter. Många kommer förbi och köper med sig bröd hem, andra stannar hela eftermiddagen för att läsa, sticka eller fika med en vän. På vintern serveras underbara soppor och på sommaren matiga sallader. Kaféet ligger mitt i Hägelbyparken vid sjön Aspen. Folkparken rymmer en barockinspirerad trädgård, amfiteater, ekotempel, hantverk och mycket mer. Barnen älskar Hägelby. De kan köra elbil, klappa djuren på 4H-gården och rida på de färggranna hästarna i lekparken. Håll utkik i programmet efter temadagar med tulpaner, citrus, sju sorters kakor eller julens kryddor.

TIPS / STICKKAFÉ HÖST OCH VINTER SÖNDAGAR KL 11

EKOLOGISKT/ CA 60 %

BOKA/ GRUPPER TAS EMOT, BOKA I FÖRVÄG

Hitta hit: Pendeltåg till Tumba eller T-bana till Alby. Därefter buss 707/708 till hpl Hägelby. Med bil väljer du väg 258 från E4/E20 eller Tumba.



Cajsa Warg



www.cajsa.warg.se

Renstiernas gata 20, Södermalm, 08-642 23 50

Mån-fre 8-21, lör-sön 10-21

Cajsa Warg är matbutiken som under 12 år fokuserat på smak, glädje, närproducerat och smaskaligt. Här är man övertygad om att alla vill veta var maten kommer ifrån. Mat lagas, från morgon till kväll, och personalen är känd för att skapa en avslappnad, kunnig och entusiastisk stämning. Känslan påminner om den i en gammaldags lanthandel. På ekhyllorna trängs varor från Sörmland med delikatesser från Italien. Två marknadsvagnar från London dignar av färska grönsaker och smakliga dessertostar. I butiken finns ett brett utbud av färdiglagade rätter, men Cajsa är kanske mest uppskattad för sin ambition att "göra det lätt att äta gott". Plocka ihop en egen måltid bland förberedda råvaror och färdiga tillbehör och sedan – hem och njut eller bjud!

TIPS/ PROVSMAKA OLIVOLJOR – HÄR FINNS TVÅ METER INSPIRATION

EKOLOGISK/ CA 15-25 %

RÄTTVIST/ TE, KAFFE, KAKAO, CHOKLAD

Hitta hit: T-bana till Medborgarplatsen, buss 3 eller 76 till Åsögatan, buss 2 till Tjärhovsplan.



Ecokid

www.ecokid.se

Nätöppet dygnet runt

2000-talets butik för ekologiska barnkläder finns såklart på nätet. Glöm stressen i kassakön, då de små snabbt tröttnar på att sitta snällt i vagnen. Handla istället i lugn och ro hemma och med den sköna vetskapen att ekologisk bomull odlas utan farliga gifter. Ecokids bomull odlas och tillverkas dessutom utan oschysst barnarbete vilket känns alldeles extra bra. Bomullen är av högsta kvalitet med extra långa fibrer som gör plaggen oemotståndligt mjuka och överlägset slitstarka. Hos Ecokid finns allt; från tuffa tröjor och tunikor, till söta mössor, klänningar, skjortor, hemtextil och skinnkor. Snitten är moderna, färgerna vackra och materialen sköna, som till exempel velour och borstad bomull. Vill du känna och klämma på plaggen innan du handlar? Boka en tid med Ecokid och åk ut till dem i Täby. Tar du med dig fler mammor eller pappor får ni 20 procent rabatt och gott fika på köpet!

MISSA INTE/ DE VÄXTFÄRGADE LÄDERSKORNA SOM DOFTAR GUDAGOTT

EKOLOGISKT/ 100 %

RÄTTVIST/ 40 %



Ekobeställarna

www.ekobestallarna.se

Nätöppet dygnet runt

Det hela började med två pappor som träffades vid gungorna och kom på att de ville ge sina barn riktigt bra mat till ett rimligt pris. Nu, fyra år senare, levereras ekomat via nätet till över 1500 medlemmar i Göteborgs- och Uppsalaområdet. Konsumentrörelsen har just börjat få fäste i Stockholm och erbjuder Upplandsbondens hängmörade kött. Upplandsbondens är ett gäng ekologiska lantbrukare som gått samman för att kunna leverera sitt kött till kräsna matlagare i närområdet. Det är riktigt bra kvalitet och utan långväga transporter. Och självklart har djuren njutit av utevistelse och ekologiskt foder. Skulle du tveka minsta lilla är det bara att komma på besök och se djuren med egna ögon. Ekobeställarna har som mål att alla varor som finns i lådan inte ska ha rest längre än 25 mil.

VETGIRIG?/ SURFA PÅ WWW.UPPLANDBONDENS.SE

EKOLOGISKT/ 100 %



Vi har Sveriges största ekologiska och miljömärkta sortiment

Inom Coop är ekologi och miljömedvetenhet sedan länge grundbultarna i vår verksamhet. Det är bland annat därför vi har Sveriges största ekologiska och miljömärkta sortiment i våra butiker. Coop Änglamark, vårt eget varumärke för ekologiska och miljömärkta produkter är vi särskilt stolta över. Rättvisemärkt är en märkning som du ser på allt fler produkter hos oss och genom att handla dessa bidrar du till förbättrade levnads- och arbetsvillkor för odlare och anställda i utvecklingsländer. På [coop.se](https://www.coop.se) hittar du närmsta Coop butik, recept och massor av annan inspiration och matglädje.

coop



Ekodirekt



www.ekodirekt.se

Statsrådsvägen 11, Skarpnäck, 08-600 15 00, T-bana Kärrtorp
Nätöppet dygnet runt, butiksöppet fre 15-18

Vill du ha mer tid över till sånt du älskar att göra? Och samtidigt få råvaror av toppkvalitet? Då kan Ekodirekt – matbutiken på nätet – vara något för dig. Maten levereras hem till dörren i klimat-smarta biogasbilar. Sortimentet är fenomenalt, allt från de varor matbutiker brukar tillhandahålla till mer ovanliga som olivolja i bag-in-box, krokiga goda gurkor och ekotamponger. Dessutom är det riktigt prisvärt! Man ska inte behöva vara rik för att handla ekologiskt.

TIPS/ BESTÄLL FRUKTKORG TILL JOBBET

EKOLOGISKT/ 100 %

RÄTTVIST/ UTÖKAS HELA TIDEN



Ekolivs i Vallentuna



www.ekolivs.com

Allevägen 6, Vallentuna, 08-511 724 00

Mån-fre 10-18, lör 10-15

Här kan du göra hela veckans inköp. Ekolivs har norrorts största sortiment av ekologiskt. Tar du för vana att besöka butiken och strosa bland hyllorna kommer du garanterat att hitta något nytt varje gång. Butikens stolthet är färskvarorna, de har en egen avdelning med kyla för att det gröna ska hålla sig fräscht. Krispig sallat, kålrabbi med mycket smak och frodig broccoli inbjuder till köp. För att inte tala om alla lokala specialiteter. Vad sägs till exempel om crêpes från Åloppe, kött från Upplandsbondens eller chark från Fastmyra? Det är inte så konstigt att Gunilla och Bernt har koll på färskvarorna – i familjens ägo finns en erfaren ekogrossist som garant för att varorna är färska och hyllorna väl påfyllda. Missa inte det tyska brödet som levereras varje morgon. Det är bakat helt utan socker och har en fenomenal smak.

KUL/ KRAVMÄRKT HUND- OCH KATTMAT

EKOLOGISKT/ 100 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE OCH CHOKLAD

Hitta hit: Ta Roslagsbanan till Vallentuna Station, därefter några minuters promenad.



LIVING FOR THE PLANET

Vänd ditt hus efter solen, isolera med lin och ventiler klokt. Få ett behagligt inomhusklimat med hjälp av murtegel och putsad lera. Det är några exempel på tekniker som är vanliga i ekologiska hus. Erik Hedenstedt har startat Ekologiska Bygghuset och han ägnar nu hela sitt hjärta åt saken.

– Det är just kombinationen av avancerad teknik och gammal byggkunskap som fått mig att tända till. Jag har också länge varit intresserad av ekologisk och antroposofisk arkitektur och estetik.

Användningen av kemikalier och åtgången av energi minimeras. Ekologiskt byggande ska vara bra både för planeten och för de boendes egen hälsa.

– Just nu bygger vi ett modernt och nutida ekohus, ett så kallat passivhus. Jag hoppas att det ska inspirera många att tänka nytt när de gör sina byggval.

Passivhusets smarta klimatskal gör det möjligt att nästan enbart värma med solenergi, den egna kroppsvärmen och överskottsel från apparater. De invändiga ytorna målas med jordpigmenterade lerbaserade färger och köksinredningen blir av massivt trä. Växthus och trädgårdsland placeras nära köket. Allt för att ekologin ska vara funktionell och smart.

Mer information om Ekologiska Bygghuset och Passivhuset hittar du på www.ekologiskabygghuset.se. Ekologiska Bygghuset är väl värt en tur till Trosa, förutom miljövänligt byggmaterial finns där också en byggtställning med miljötank.

Ingen verkade märka
det orättvisa, så vi började
märka det rättvisa!

- Ecologica



Gaerte Vinimport AB • tn 08-21 83 88 • www.gaerte.se



"Bästa köp"

Bengt-Göran Kronstam
DN 3/6-07

**"Mer än
prisvärt!"**

Allt om mat, nr 2/08

Varunr 81993*, Box 3L 178 kr
Varunr 6231, Flaska 59 kr, Alk. 13%



Varunr 6512
Flaska 59 kr, Box 3L 186 kr, Alk. 13%

Läs mer om ekologiskt
vin på www.ekovin.se

ECOLOGICA

*Ingår i Systembolagets beställnings Sortiment.

**Alkohol i samband med arbete
ökar risken för olyckor.**



Ekologiska Barnmatsbutiken

www.barnmatsbutiken.se

Nybrogatan 60, Östermalm, 08-420 163 00

T-bana Stadion

Mån-fre 10-17, ofta lördag

Matbutiken för alla barn har allt från bebisgröt till smoothies och torkad frukt. Produkterna är snäppet bättre än ekologiskt, för Anette Afzelius är en petig inköpare. Varje vara synas noga innan det bestäms om den platsar i butiken. Den får inte innehålla socker eller några onödiga tillsatser, våra små ska ha så bra mat som möjligt. Här kan du exempelvis köpa buljong utan tillsatt salt och ketchup med mycket smak, sötad med äppeljuice. Förutom mat finns också hudvård, kokböcker, haklappar och förkläden till försäljning. Mycket går också att beställa via webben. Kan det bli mer fröjd runt matbordet därhemma?

PROVA/ SORTIMENTET FÖR GRAVIDA

EKOLOGISKT/ MATEN 100%

RÄTTVIST/ KAFFE OCH TE



Ekolådan



www.ekoladan.se

08-554 810 80

Telefontid mån-fre 10-12, tis även 13-15

Hos Ekolådan kan man prenumerera på lådor med ekologiska frukter och grönsaker som i första hand kommer från odlare i Sverige. Verksamheten drivs av Stiftelsen Biodynamiska Produkter i Järna, som bland annat jobbar för att stödja och öka ekologisk odling. Ekolådans lådor finns i många varianter och fylls med årstidens bästa frukt och grönsaker. Det följer alltid med ett nyhetsbrev med recept, så att man direkt får tips om hur veckans råvaror kan användas. Dessutom finns ett stort sortiment av tillägsprodukter, som bröd, kaffe, olivolja och annan ekologisk mat. Lådorna levereras direkt hem, och leveransen ingår i priset. Alla beställningar görs via webben, med stort plus för att det är enkelt att lägga till varor, göra uppehåll eller ändra sin prenumeration.

NYHET/ EKOLÅDAN PÅ JOBBET

EKOLOGISKT/ 100 %

VAD ÄR DET DU KÖPER?



KRAV är det vanligaste kontrollmärket för ekologisk mat i Sverige. KRAV kontrollerar årligen alla företag som använder märket. www.krav.se



DEMETER innebär att varan är producerad enligt regler för biodynamisk odling och djurhållning. Demeter är en internationell märkning. www.demeter.nu



Inom Europa finns en gemensam märkning av ekologiska produkter. Både KRAV och Demeter följer EUs regler för ekologisk produktion, men har också egna tilläggskrav.



Rättvisemärkt garanterar att producenter i fattigare delar av världen får skälig ersättning för sitt arbete, bättre arbetsförhållanden och möjlighet till en tryggare framtid. www.rattvisemarkt.se



SVANEN är en gemensam nordisk miljömärkning som finns på bland annat tvättmedel, pappersprodukter och bilvårdsprodukter. www.svanen.nu



BRA MILJÖVAL är Svenska Naturskyddsföreningens miljömärkning för bland annat butiker, transporter och el.



FSC används för produkter från certifierat skogsbruk. I Sverige finns märket på bland annat grillkol och trädgårdsmöbler. www.fsc-sverige.org



MSC visar att fisken inte kommer från ett överfiskat bestånd eller är fångad på ett sätt som skadar havets ekosystem. www.msc.org



Ekovaruhuset

www.ekovaruhuset.se

Österlånggatan 28, Gamla Stan

08-22 98 45

T-bana Gamla Stan

Mån-fre 11-18, lör-sön 11-16

Tack vare eldsjälarna världen runt är detta lilla varuhus fyllt med det senaste inom ekologiskt och rättvist mode för både vuxna och barn. Du kan bland annat hitta plagg från Katherine Hamnett, Kuyichi, Righteous, Fin, Anja Hynynen, Edun, Loomstate, John Patrics Organic, Zio, Blackspot och Misericordia. Och inte minst plagg av Johanna Hofring, butiksföraren själv. Här finns allt från eleganta galaklädningsar och lyxiga chokladtryfflar till tygblöjor och rengöringsmedel. Ska du resa till New York – missa inte ett besök på filialen House of Organic.

NYTT/WEBSHOPEN

EKOLOGISKT/ I STORT SETT ALLT



STJÄRNKOCK MED GRÖNA TANKAR

Mathias Dahlgren är en välkänd profil inom svensk gastronomi. Han är den enda svenska kock som vunnit guld i det prestigefyllda kockmästerskapet "Bocuse d'Or" och inte mindre än fem gånger har han blivit framröstad till "Kockarnas Kock" här hemma. 2007 startade han Restaurang Mathias Dahlgren på Grand Hotel som nu även innehar en stjärna i Guide Michelin.

VARFÖR ANVÄNDER DU EKOLOGISKA RÅVAROR?

Jag kan påverka människor att handla ekologiskt som skapar större mångfald och efterfrågan, samt värnar om vår gemensamma miljö.

VILKEN ÄR DIN FAVORITRÅVARA?

Purjolök.

ETT RÅD TILL DEN SOM VILL BLI BÄTTRE VID SPISEN?

Träning ger färdighet!

VAD ÄR DIN DRÖM ATT GÖRA OM 10 ÅR?

Ägna mer tid åt min familj.

VAD GÖR DU HELST NÄR DU INTE LAGAR MAT?

Sover!

FÖREBILD ELLER INSPIRATIONSKÄLLA?

Alla människor som tror på någonting.

EN HÄLSNING TILL DEM SOM FÖRSER DIG MED EKOLOGISKA RÅVAROR?

Tillsammans skapar vi vår framtid.

TILL SIST – EN HÄLSNING TILL ALLA MATLAGARE?

Laga mat du själv tycker om!

i ♥ eco



Mat i balans med naturen

I vår värld kan ekologisk mat vara både krispig och knaprig, men aldrig tråkig. ICA i love eco är en ny serie ekologisk mat som både ser bra ut, och smakar gott. Sortimentet spänner från borrhottiböner till mörk choklad, och växer ständigt. Vårt mål är nämligen att kunna erbjuda sund, ekologisk mat för alla livsnjutare. Länge.



GI-boden

www.giboden.se

Upplandsgatan 38, Vasastan, 08-28 11 49

T-bana Odenplan

Mån-tor 11-19, fre 11-18, lör 12-16

I GI-boden samsas långsamma kolhydrater, egen producerade varor med take away-mat av alla de slag – för här är inte livets godsaker en begränsning för ett sunt liv. Den lilla matserveringen med butiksdelen är hemtrevlig och välkommande. På trottoaren utanför finns sittplatser där du kan njuta av härlig mat tillsammans med ett glas ekologiskt vin. Eller varför inte champagne? Här finns också mer än mat. Kunskap och motivation serveras vid enskild kosträdgivning och under inspirationskvällar.

TIPS/ PROVA TAKE AWAY-MENYN & CATERING

EKOLOGISKT/ 80 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE OCH CHOKLAD



Goodstore

www.goodstore.se

Skånegatan 92, Södermalm, 08-641 40 36, T-bana Medborgarplatsen

Mån-fre 10-20, lör 11-18, sön 12-17

Känslan är urban och ljus. På de vita hyllorna trängs allt vad en medveten konsument kan tänkas behöva. Det är vegetariskt, ekologiskt och rättvisemärkt – så långt det bara går. Goodstore drivs av familjen Ström och det märks att de gillar sitt jobb. Som exempel kan du välja bland 13 olika sorters tofu. Visste du att det finns tofu med saltorkade tomater, oliver, hasselnöt och basilika? Barnmaten med skruvkork från Ellas Kitchen är också populär. Passar perfekt som mellanmål efter ett besök i södersköna Nytorgs-parken som ligger alldeles intill. Totalt kan du välja på hela 1500 schyssta varor. Goodstore har även öppnat nätbutik med leverans till dörren i miljöbil. Perfekt för dig som bor på andra sidan stan, för barnfamiljen eller om du bara vill spara tid. Inom Goodstore finns även grossiströrelsen Good Trade som riktar sig till butiker, caféer, restauranger med flera.

TIPS/ PRESENTKORT TILL FÖDELSEDAGEN

EKOLOGISKT/ 90 %

RÄTTVIST/ ETT 100-TAL PRODUKTER

HEJ ^{schyssta} VARUMÄRKE!



KONSUMENTFÖRENINGEN
STOCKHOLM

NAMN: Konsumentföreningen Stockholm

ÅLDER: 92

ÄTER HELST: Gott, eko och reko

INTRESSE: Informera och inspirera

FAVORIT: Våra medlemmar

HÄLSNING: Ingen kan göra allt men alla kan göra något

PÅ GÅNG: Släng inte maten! – En liten klimatsmart guide om mat. www.konsumentforeningenstockholm.se



Rica Hotels
Det Goda Värdskapet

NAMN: Rica Hotels

ÅLDER: 33 år

FAVORIT: Våra gäster!

INTRESSE: Sköna drömmar

ÄTER HELST: Ekologiskt, så klart

PÅ GÅNG: Svanenmärkning av alla våra rum

EN HÄLSNING: Boka på 020-140 20 00

www.rica.se



SALTÅ KVARN
Är det naturen ger. Och inget annat.

NAMN: Saltå Kvarn

ÅLDER: 44 år

FAVORIT: Biodynamiskt

INTRESSE: Sensuella smakupplevelser

ÄTER HELST: Av det naturen ger

PÅ GÅNG: Biodynamiskt kött

EN HÄLSNING: Välkommen till oss!

www.saltakvarn.se



Gryningen

Folkungagatan 68, Södermalm, 08-641 27 12, T-bana Medborgarplatsen
Mån-fre 10-18, lör 11-17

Gryningen är hälsokostbutiken som också har ett riktigt brett utbud av ekologiska, biodynamiska och rättvisa varor. I sortimentet finns allt från frukt & grönt till getyoghurt, vetegräspressar och vattenrenare. Här säljs örter, kryddor, nötter, torkad frukt och säd i lösvikt. Från Järna Mejeri kommer lantmjölk, yoghurt och fil. Här finns också mängder av naturliga hudvårdsprodukter, inspirerande böcker och rogivande musik. Gryningen har stort utbud av ayurvediska örtpreparat och massageoljor. Även ayurvedisk hälsorådgivning och behandlingar finns att få.

PROVA PÅ/ FÄRSKPRESSAD VETEGRÄSJUICE

EKOLOGISKT/ 95 % AV MATEN

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD, BANANER, SOCKER, HONUNG, OLJA, BASMATIRIS, NÖTTER

Gröna Hörnet

Nybrogatan 48, Östermalm

08-661 52 06

T-bana Stadion

Mån-fre 10-18

Mitt på Östermalm ligger denna veteran i hälsokostbranschen med över 45 år på nacken. På hyllorna i den lilla butiken trängs djupfryst med bönor, frön, müsli, mjöler, gryner, pastor, kryddor och örter. Storsäljare är torkad frukt och nötter som finns i både småpack och storpack. Mer udda är varor som röd quinoa, canihuafrön och bovetepasta. Och vad sägs om ekologisk söt- och saltlakrits? Mat ska vara vettig, men inte alltid präktig.

GOTT/ ALLT SMÅGODIS

EKOLOGISKT/ DRYGT HÄLFTEN

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD,

QUINOA

Hemköp

www.hemkop.se

Du hittar oss i följande orter:

Lännersås

Solna C

Solna, n

une

Hässelb

Jakobsbergs

Mariahalle

Medborg

Mörby, C

Skanst

Sundt

Täby

Upp

Väll

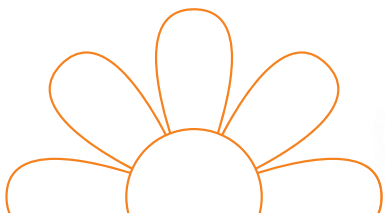
Stä

Ris

Vårt ekologiska
sortiment

Hemköp

För oss som



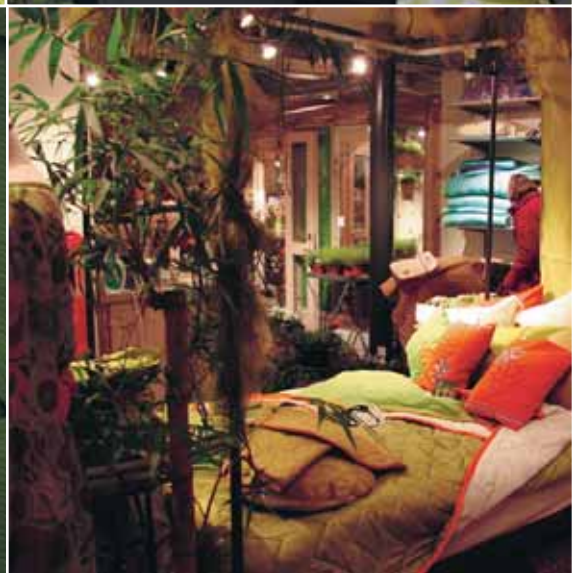


Ekologiska
mat växer

hemköp

älskar mat

Vår ambition är att du ska hitta så många ekologiska livsmedel som möjligt hos oss. Därför ser vi till att sortimentet hela tiden växer. Håll ögonen öppna för nyheterna i hyllorna och på [hemkop.se](https://www.hemkop.se). Välkommen!



Gudrun Sjöden

www.gudrunsjoden.com

Götgatan 44, Södermalm, 08-642 65 00, T-bana Slussen

Regeringsgatan 30, City, 08-14 95 95, T-bana T-centralen

Stora Nygatan 33, Gamla Stan, 08-23 55 55, T-bana Gamla Stan

Mån-fre 10-18.30, lör 10-16, sön 12-16

Låt dig förföras av myllriga mönster och färgstarka ränder. Ja, ett besök hos Gudrun gör dig garanterat glad. På Regeringsgatan och Götgatan hittar du de senaste klädkollektionerna. På Stora Nygatan i Gamla Stan botaniserar du bland hemtextil och blommor. Inspirationen kommer från vårt nordiska kulturarv likaväl som från fjärran länder, allt med en personlig touch. Här är ekologin inte någon modefluga. Ända sedan starten på 70-talet har hållbar design varit ett ledord för Gudrun. Så har till exempel den ekologiska bomullstrikån från Grekland länge varit en storsäljare. Och för varje år som går blir kollektionen allt grönare och målet är att det mesta i bomullen ska vara ekologiskt odlad. Gudrun använder också miljövänliga material som bambu, lyocell och lin.

KUL/ SÄLJ VIDARE DINA GAMLA PLAGG PÅ GUDRUNSJODENVINTAGE.COM
EKOLOGISKT/ DRYGT 30 %



Hemma hos Seyhmus

Varvsgatan 29, Södermalm, 08-658 55 55,

T-bana Hornstull, uppgång Högalid

Mån-fre 10-19, lör 11-17, sön 12-18

Ett skratt är bra för livet och hälsan. Halvfabrikat är bannlyst för mat ska vara äkta från grunden. Det är filosofin hos Seyhmus. På kurdiskt vis bjuds här på humor, värme och en stor skopa personlighet. Den vegetariska lunchbuffén är generös och mustig med över trettio små rätter och kryddad med sumak, koriander, paprika och granatäpple. Allt bröd bakas av dinkel. Den underbara yoghurten är hemmagjord och görs av mjölk som hämtas direkt från en ekobonde i Sörmland. Det är omöjligt att gå härifrån utan att vara mätt och belåten.

BRA/ HÄR ÄR LÄTT ATT VARA VEGAN

EKOLOGISKT/ NÄSTAN ALLT

RÄTTVIST/ KAFFE



Hermans

www.hermans.se

Fjällgatan 23 B, Södermalm, 08-643 94 80

T-bana Slussen eller Medborgarplatsen

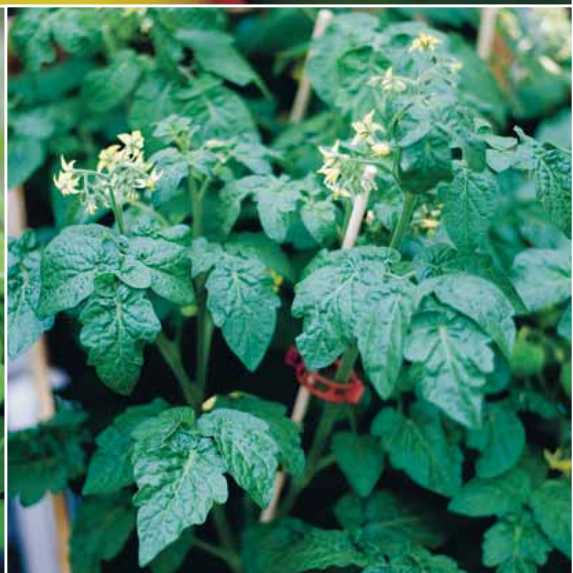
Oktober-april 11-21, maj-september 11-23

Med panoramabild över Stockholms vatten, Slottet och Djurgården njuter du här vegetariska rätter med inspiration från världens alla kök. I källarvalvet dukas buffébordet upp varje dag med fem varmrätter, sjuotton olika sallader och nybakat bröd. Läckra desserter är äppelpaj och belgisk chokladkaka. En höstkväll sitter du varmt i den stora uppvärmda inglasade verandan. Är det skönt ute kan du istället slå dig ner i den lummiga trädgården. Eller varför inte ta dig en tupplur i en av hängmattorna. På sommaren spelas ofta livemusik.

TIPS/VEGAN WEDNESDAYS

EKOLOGISKT/ 40 %

BRA/ STUDENTRABATTER



Hornudden



www.hornudden.net

Aspö, Strängnäs, 0152-326 18

Säsongsöppet, se hemsidan

Vid en vacker målarvik strax norr om Strängnäs ligger Hornudden. Här driver Mats och Karin Sjöstedt en trädgård och mötesplats inriktad på smak och tradition. Allt odlas med KRAV-kvalitet. I växthusen trivs de smakrika, vackra och nyttiga grönsakerna. Här finns tomater i många olika färger, ofta runda och ibland ovala. Du hittar också kryddor, sallat, gurka, lök, zucchini, paprika och mer därtill. Det allra senaste i utbudet är mikrogrönt. Det är spåda skott som du använder i en lyxig sallad eller som garnering på soppan eller gratängen. Handla i butiken och få en pratstund med den kunniga och engagerade personalen. Passa på att kika in i växthusen – det är en mäktig upplevelse att se de långa raderna av plantor med fullmogna tomater, krukor med illande grön basilika och fält med krispig sallad!

PROVA/ ÄNGSYRA OCH MEXIKANSK DRAGON

EKOLOGISKT/ 100 %

Hitta hit: *Tåg till Strängnäs och sen buss 876 mot Enköping. Kliv av vid hållplats Morrarövägen. Därefter 2 kilometer promenad, följ skyltarna. Bil till Strängnäs och sedan väg 55 mot Uppsala. 7 kilometer från toppen på Strängnäsbron tar du höger, det är skyltat Hornudden. Nästa skylt Hornudden höger igen och åk till vägen tar slut.*



Husa Gård



www.husagard.se

08-512 414 12

En utflykt på nätet kan ta dig direkt till bonden på Husa. Här kan du beställa mörat och marmorerat kött av högsta kvalitet. Djuren äter till stor del grovfoder vilket ger köttet en hög halt av Omega 3. Slakten sker i ett småskaligt slakteri på gården för att skona djuren från stressiga transporter. Det är enkelt att handla – du beställer vad du vill ha direkt från hemsidan. Du kan välja mellan en mängd olika kombinationer av nö-, gris- och lammbitar. Hämtar gör du på gården i södra Roslagen, som ligger vid Långhundraleden, vikingarnas segelled till Uppsala. Passa på att hälsa på gårdens djur.

KUL/ STAFFAN, BONDEN, VAR EN AV INITIATIVTAGARNA TILL KRAV
EKOLOGISKT/ ALLT



Kafé Hästskostallet

www.overjarvagard.se



Överjärva gårdsväg, Solna, 08-85 55 71
Tors-sön 11-16



I lantlig kulturmiljö på Överjärva gård finns det ett trevligt gårdskafé inrymt i det stämningfulla Hästskostallet. Här serveras bakverk, smörgåsar och enklare lunchalternativ. I en liten butiksdel finns goda teer, KRAV-märkta matvaror, utvalda kort och böcker till försäljning. På uteserveringen har du fin utsikt mot staden. Vid ett besök kan man passa på att hälsa på djuren och besöka gårdens butiker. I statarmuséet kan man se hur statarna levde på gården för hundra år sedan. Överjärva gård är också ett miljöpedagogiskt centrum som vill inspirera besökaren inom miljöområdet.

EKOLOGISKT/ MINST HÄLFTEN

RÄTTVISEMÄRKT/ MYCKET

Hitta hit: Överjärva gård ligger i Solna strax norr om Järva krog. Buss eller pendeltåg till Ulriksdals station, därefter en kort promenad norrut genom golfbanan. Eller varför inte cykla? Gården ligger intill cykelstråket från Sollentuna via Solna till Stockholm.

Kafe Sjöstugan

www.kafesjostugan.se

Pipers väg 22, Solna, 08-655 11 99

Sept-maj lördag och söndag samt ibland
torsdag 11-16, juni-aug alla dagar 11-17

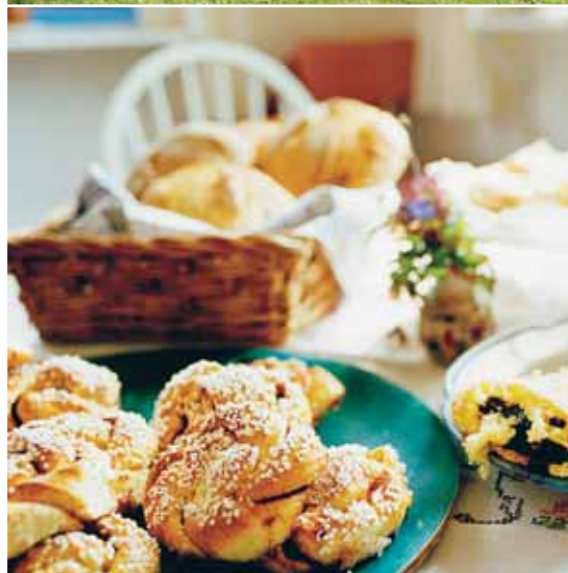
Invid Brunnsvikens norra strand finns detta enkla och vänliga kulturkafé. De hembakta bullarna är världsberömda runt hela Brunnsviken. Förutom bakverk, pajer, soppor och sallader serveras här filosofi, utställningar och musik av många slag. Både gommen och själen får näring. Och självklart är det klimatsmart. Här har inga råvaror åkt jorden runt, menyn växlar istället i takt med den svenska årstiden.

TIPS/ BOKA TILL MINDRE EVENEMANG

EKOLOGISKT/ 60 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD, NÖTTER

Hitta hit: Ta tunnelbanan till Bergshamra, därefter en promenad på 10 min. Eller ta buss 509 eller 540 och kliv av vid Bergshamra Gård. På sommaren kan du också lägga till direkt vid bryggan, på vintern med skridskor.





ekoSTHLM gillar

Det är full fart på Stockholms ekologi. Det är många som liksom vi agerar för en klokare livstil. Här är några aktörer som vi varmt rekommenderar:

www.asfaltsblomman.se

En makalös nätguide till ekologiska och rättvisa Stockholm.

www.stockholmsgreenmap.se

Mycket användbar ekokarta till stans natur och kultur.

Kalf-Hansens Matateljé

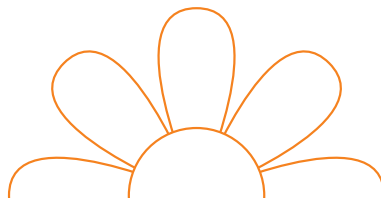
www.kalf-hansen.com

070-683 18 27

Kvalitet, kreativitet och säsongens ekologiska råvaror är filosofin på Matateljén. Och råvarorna ska smaksättas perfekt och serveras vackert. Rune och hans team erbjuder catering, föreläsningar, utbildningar och mer därtill. Livemat är en show där ekologisk mat lagas med en känd gäst. Rune Kalf-Hansen är också aktuell från TV. I programmet Toppform hjälper han 9-klassare att äta bättre mat – i skolan såväl som hemma.

BOKA/ LYXIG BRÖLLOPSMENY

EKOLOGISK/ I STORT SETT 100 %



ekologiskt
kaffe

örter och
kryddor

miljöbilar

EKOÅRDAR

närproducerade
tomater

ekologiska
barnkläder

smycken
tvätttöter

leksaker

rättvisemärkt
te

lyxiga
olivtvålar

nybakat
bröd

ekologiska
badbrusare

ekologisk
bomull

tågresor

restauranger

KOM MED I VÅR GRÖNA GEMENSKAP

Nu börjar vi uppbygget av något helt nytt. Under 2008 ska vi kring oss samla ekologiskt inriktade producenter och återförsäljare inom alla tänkbara branscher. Vi ska tillsammans med dessa företag ge dig möjligheten att var du än befinner dig kunna hitta och handla produkter som är skonsamma mot människor och miljö.

Är du ekologiskt inriktad producent? Hitta dina framtida återförsäljare på vår webbplats

www.kraftkultur.com. Vill du sälja ekologiska produkter i din butik? På www.kraftkultur.com hittar du producenter som passar dina önskemål. Vill du njuta av livets goda med gott samvete? Välj bland tusentals ekologiska produkter, allt ifrån frukt och grönsaker till kläder, restauranger med ekologisk mat eller tågresor.

Kom och var med i Kraft&Kulturs gröna gemenskap, du också!



www.kraftkultur.com

Kraft&Kultur är stolt över att kunna presentera Ekologiska Lantbrukarna, Ekovaruhuset, Green n' Lean, KRAV, Sencha, Street, Wise och Årstiderna – några av de första som har anslutit sig till den gröna gemenskapen.



EKOVARUHUSET

green n' lean



Sencha

STREET
WWW.STREETINSTOCKHOLM.SE





Källan

www.kallan-ekobutik.se

Tunnlandsvägen 58, Bromma, 08-25 43 06

T-bana Brommaplan

Mån-fre 10-18, lör 10-15

Har du en dålig dag så åk till Källan. När du en stund senare kliver ut ur butiken har du garanterat blivit bra mycket muntrare. Det är något med atmosfären, ärligheten och välviljan, som gör det. Butiksdelen rymmer mat, godis, hudvård, rengöring, naturmediciner och mer därtill. Det doftar härligt av frukt och annat gott. Mycket är biodynamiskt och valnötsbrödet är en storfavorit – prova det gärna med någon av de smakrika ostarna från Jämtspira. Juice- och espressobaren inbjuder till en paus. En smörgås eller enkel lunch kan också med fördel njutas på uteserveringen i södersolen.

MISSA INTE/ DE HIMMELSKT GODA KARDEMUMMABULLARNA

EKOLOGISKT/ 99 %

RÄTTVIST/ MYCKET

Lemuria

Hälsa & Skönhet

Nybrogatan 26, Östermalm, 08-660 02 21

T-bana Östermalmstorg

Mån-fre 10-18, lör 11-15

I hjärtat av Östermalm ligger Lemuria med 20 års erfarenhet. Förutom hälsokostbutik ryms också en liten lunchrestaurang. Allt på menyn är vegetariskt och går också utmärkt att avnjuta om du är vegan eller glutenintolerant. Prova en god lunch till lågpris med Omega 3 och lågt GI – ger näring och energi i många timmar. Passa också på att ta en juice av färskpressat vetegräs, vilken innehåller många av de näringsämnen kroppen behöver. I butiksdelen finns förutom naturläkemedel också frukt, grönt, drycker, naturkosmetika samt veg. livs.

BRA/ ETT FÖRMÅNLIGT RABATTKORT

EKOLOGISKT/ I STORT SETT ALLT

Kontaktansökan

Nytänkande, ekologisk organisation med knappa resurser söker partners med stort engagemang och god ekonomi för framtida, hållbara samarbetsprojekt.

Svar till:

ekosthlm@ekolantbruk.se





Matbruket Gårdarnas Butik

www.matbruket.se

*Adress och öppettider, se hemsida
Flytt pågår*

Vill du veta var grisen bökat och i vilken jord sallaten har växt? Vill du välja dina livsmedel bland varor av absolut högsta kvalitet och med mycket smak? Maximillian och Åsa håller sina vakande händer över varenda detalj i Matbruket, allt som säljs är noggrant avsmakat och utvalt. Kvalitetskrogar i stan som Leijontornet, Östergårds, Pontus och Bergamott är redan nöjda kunder. Utbudet är närproducerat av det som är i säsong. Kött, korv, ost, ägg, bröd och drycker finns året om. Du kan prenumerera på en påse för 900 kr och innehållet väljer du till stor del själv.

HÅLL KOLL/ PÅ BLOGGEN

EKOLOGISKT/ 80 %



Riktig mjölk
till kalven!

alltid hos våra bönder



REKO

NYTT MAGASIN!
PREMIÄR SEPTEMBER 2008



KRAVs nya Magasin REKO passar dig som gillar mat, resor, intervjuer och mode, och som tar ställning för hållbar konsumtion. Håll utkik efter REKO i höst!



Fräschare mat

utan onödiga tillsatser!

ekologi enligt KRAV,
för hälsans skull
www.krav.se



Nibble Trädgård



www.antroposofi.se

Ytterjärna, 08-551 502 35

Mån-fre 9-18, lör 10-15

En mer äkta handelsträdgård får du leta länge efter. Här förgroddas alla plantor med största omsorg i "barnkammaren" innan de blir till smakliga grönsaker och glädjande blommor. Nibble Trädgård består av två växthus och en matbutik. Utbudet är brett, inte minst av biodynamiska varor. Kalvdansen görs av Järnamjolk. Smöret smakar som i mormors barn-dom och är alldeles gult. Hela stället utstrålar värme och mänsklighet. Har du tur får du se när hästarna är igång och jobbar i grönsakslandet. De brukar hjälpa till med att kupa potatisen.

PROVA/ BRÖDET FRÅN NIBBLE BAGERI

EKOLOGISKT/ 100 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD, BANANER

HitTA hit: Ta pendeltåget till Järna och byt där till buss 784. Kliv av vid hållplats Stensta och ta därefter en lugn promenad på 10 minuter. Med bil kör E4:an söderut, tag av avfart Järna. Sväng vänster igen vid skylt Kulturhuset, följ vägen tills du ser handelsträdgården på vänster sida.





Olja & Oliv

www.olja-oliv.se

Sibyllegatan 9, Östermalm, 08-662 06 05, mån-fre 11-18, lör 11-15
Bondegatan 59, Södermalm, 08-462 06 06
Buss 66 eller 2 till Erstagatan, mån-fre 11-18, lör 11-15

Kom in direkt från gatan och slå dig ner i Stockholms enda olivoljebar. Här kan du provsmaka över 70 olika sorters olivoljor. I den lilla hemtrevliga butiken finns också en mängd delikatesser. Vad sägs om inlagd ekologisk äggplanta och kronärtskocka eller 25 år lagrad balsamvinäger? På hyllorna trängs också tvålar, krämer och annat smått för hemmet – allt med inspiration från Medelhavet. Olja & Oliv öppnade för 5 år sedan och drivs av två kunniga och engagerade olivoljemästare. Från arkeologi, via restaurangbranschen, sommelierutbildning och stort intresse för drycker har nu olivolja blivit deras största intresse.

PRESENTTIPS/ EN OLIVOLJEPROVNING
EKOLOGISKT/ 20 % AV OLIVOLJORNA



Rekofabriken

www.rekofabriken.se

Tidaholmsplan 23, Hammarbyhöjden, 0706-35 85 52

T-bana Hammarbyhöjden

Ons-fre 10-19, lör 11-16

Här har mötesplats och butik fått smälta samman till en inbjudande enhet. De färgglada kuddarna i fönsterkarmen inbjuder till att slå sig ner, utbyta hållbara idéer och dricka presskaffe. Rekoeko tidsskrifter finns att låna och läsa för den som inte vill prata. Redesign och vintagekläder trängs längs väggarna tillsammans med inredning, hygien, te, choklad och rättvisa accessoarer. Nyttänkande och engagemang genomsyrar den lilla lokalen. Men så drivs också Rekofabriken av fem unga välutbildade kvinnor – Charlotta, Ebba, Rebecka, Sara och Ulrika. När du väl är i Hammarbyhöjden – passa också på att kila in i Saras butik, se sid 72.

TIPS/ SURFA GRATIS

EKOLOGISKT/ 80 %

RÄTTVIST/ 80 %

Reko Hälsokost

www.rekoegenvard.com

Storgatan 6, Järna, 08-551 705 45

Mån-fre 10-18 , lör 10-14

Känner du dig förvirrad av alla nyttighetsmetoder som GI och Atkinsons? Prova att få ett personligt kostråd av en dietist på Reko Hälsokost. Här finns bred kunskap om hälsa och egenvård. Allt fler söker idag alternativa vägar för att må bra. Butiken på 120 kvm är ljus och välkomnande. En doft av örter och te möter dig i dörren. På hyllorna intill naturläkemedel och kosttillskott trängs ekologisk hudvård och mat. Cashew, valnötter, pumpakärnor och musli finns i refillstationen. Ta med egna förpackningar!

TIPS/ SYSTERBUTIK I NORRKÖPING
EKOLOGISK/ 75 %

Hitta hit: Ta pendeltåg till Järna, promenera 200 m in mot centrum och du är framme. Med bil följer du E4:an söderut, ta av mot Järna.



Rheum



www.rheum.se

Rheum föddes som idé för tio år sedan. Ett gäng lantbrukare och matkonstnärer i Sörmland valde att inte valsa med i storskalighetens lov. Man ville att maten skulle ge njutning åt gommen och samtidigt vara klokt producerad. Hellre samarbete människor emellan, resonerade man, och omsorg om djuren. I dag står Rheum för småskalig produktion i Sörmland. Det finns över 100 olika kvalitetsvaror med Rheums signum. Allt från ekfatslagrad äppelvinäger och gul tomatmarmelad till nyskördade grönsaker och gårdskött. På hemsidan ser du var du kan få tag i alla goda varor. Hela tiden utvecklas nya smaksensationer utifrån mathantverkarens inspiration och kundens intresse. Tar en råvara slut får man vackert vänta till nästa säsong, det tummas aldrig på naturens egen rytm. Rheum är förresten det latinska ordet för rabarber och namnet kommer från att det hela började med just rabarberodling.

TRÄFFA RHEUM/ KOM PÅ WWW.RABARBERFESTIVALEN.SE

EKOLOGISK/ 100 %



Robert E's Choklad

www.robartes-choklad.com

Chokladlounge & butik: Odengatan 72, Vasastan, 08-650 45 23

T-bana Odenplan, tis-fre 11-18.30, lör 11-17

Chokladshop: Ähléns City, entrén T-baneplanet

Robert E's passion för choklad har resulterat i en 220 kvadratmeter stor hyllning till kakaobönan. I detta chokladtempel finns allt vad en chokladoman kan önska sig. Robert E har alltifrån egentillverkade utsökta praliner till ekologisk choklad i block. I loungen avnjuts chokladdrycker, pralinfat och smaskiga bakverk. Du kan även fördjupa dina chokladkunskaper på en kurs eller provning med inriktning mot hälsa, ekologi och rättvisemärkt.

EKOLOGISKT/ 45 %

RÄTTVIST/ CHOKLAD, RÅSOCKER, KAKAO



Är du en magasinälskare?

Då säger vi grattis! För nu finns en rad nya livsstilsmagasin med ekologiska förtecken. Välj ett som faller just dig i smaken. Tänk att få ekologisk inspiration direkt hem i brevlådan, inte illa va?

CAMINO

Tips och inspiration för ett smartare och hållbarare liv. Grundare är göteborgstrion Johanna Stål, Tobias Jansson och Caroline Peterson. Prenumerera på www.camino.se

ECOLIVING

Första numret kommer ut nu i höst. Bonniers står bakom. Ska bli spännande att bläddra i!

ECO QUEEN

En ekochic blandning av Damernas Värld och Elle. Ges ut av LRF-media. Garanterat helt utan pekpinnar. Läs mer på www.ecoqueen.se

KLOKA HEM

Inspiration till klimatsmart och hållbart boende. För dig som har ett eget hem och vill göra det lite klokare. Köp ett ex på www.etc.se

REKO

Startar hösten 2008 och utlovar en spännande resa om mat, dryck, resor, hälsa, teknik, kultur och mode. Hållbarhet är den gemensamma nämnaren för alla dessa ämnen. Ges ut av KRAV. Läs mer på www.magasinreko.se





Rosendals Trädgård

www.rosendalstradgard.se

Rosendalsterrassen 12, Djurgården, 08-545 812 70

Maj-september mån-fre 11-17, lör-sön 11-18

Oktober-april tis-sön 11-16. Januari stängt

Rosendals Trädgård har något för alla. I växthusen och trädgården kan man se och lära om biodynamisk odling, och uppleva hur grönsaker, blommor och frukt växer mitt i Stockholm. För den som vill veta mera finns kurser under vår och höst, om exempelvis trädgård, mat och bakning. Plantor, krukor och annat för hemmaodlaren finns att köpa, liksom en hel del ekologiska produkter. Under säsong levererar trädgårdsmästarna nyskördade grönsaker varje morgon, till både butik och kafé. I butiken finns också underbart bröd från bageriets björkvedseldade stenugn. Kanske är Rosendals Trädgård ändå mest känt för sitt legendariska kafé. Fika ekologiskt i växthusen eller under äppelträden, eller njut en god lunch med ett glas biodynamiskt vin.

TIPS/ BOKA EN EGEN FEST I ETT AV VÄXTHUSEN

EKOLOGISKT/ I PRINCIP ALLT

RÄTTVIST/ KAFFE

Hitta hit: Buss 47 till Waldemarsudde, därifrån en promenad på 10 minuter.



Saltå Café

www.saltakvarn.se

Saltå Kvarn, Ytterjärna, 08-551 503 22

Mån-fre 10-17 lör 10-16, maj-sep också sön 11-16

Sväng av E4:an vid Järna och unna dig en stund på Saltå Kafé. Njut av smak och doft! Här kan du äta biodynamiska mackor och avnjuta ljuvliga bakverk med utsikt över vackra Moraån. Allt mjöl är biodynamiskt och mals i den egna kvarnen som ligger alldeles intill. Passa på att handla pinfärskt bröd och nygräddade bullar i butiken.

TIPS/ HALLONMOUSSETÄRTA MED VIT CHOKLAD

EKOLOGISKT/ 99 %

RÄTTVIST/ KAFFE

Hitta hit: Ta pendeln till Järna och byt buss till 784. Kliv av vid hållplats Pilkrog. Eller ta bilen E4an söderut, tag av avfart Järna. Sväng vänster mot Ytterjärna. Nästa avfart höger och du är strax framme.



PROFILERA FÖRETAGET MED EN EKOBNDE

Vill du engagera din personal och öka försäljningen av ekologiska varor? Nå uppsatta miljömål och höja kompetensen i organisationen? Då kan utbildningen Bondens Ekologi vara något för er. Under en halvdag får ni en grundlig utbildning om miljö, hälsa och mat på en lokal ekologisk gård. Fakta kombineras med upplevelser och undervisningen leds av bonden själv.

Eller vill du hellre att ekobonden kommer till din arbetsplats? Vi erbjuder frukostträffar, matlagningskvällar och provsmakningsaktiviteter.

Läs mer på
www.ekolantbruk.se/utbildningochevent

Välkomna!

Sencha

www.sencha.se

Sibyllegatan 36, Östermalm, 08-664 37 15

T-bana Stadion

Mån-fre 10-18, lör 11-16

Sencha är en stilren och urban hälsokost-butik, inte lik någon annan. Varorna håller högsta kvalitet och är vackert utplacerade på vita hyllor, snittblommor pryder borden och musik strömmar ut i lokalen. Bland de 150 tesorterna finns bland annat handrullade tebollor med inbundna jasminblommor. Slå dig gärna ner i den lilla te- och juicebaren med sex sittplatser. Självklart finns här också skönhetsprodukter och naturkosmetik.

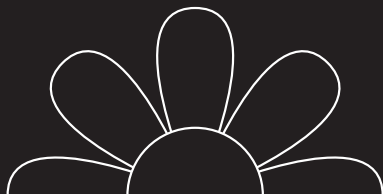
**NJUT AV/ RAWFOOD INSPIRERAD
LUNCH**

**EKOLOGISKT/ 100 % AV MATVARORNA
RÄTTVIST/ TE OCH CHOKLAD**

EN SCHYSST FIRRE, TACK!

Torsken, öringen, rödspättan, den vilda laxen och hälleflundran är alla hotade arter. Hela 70 % av de marina fiskeområdena anses enligt WWF vara överfiskade eller fullt exploaterade. Det illegala fisket är utbrett. Omkring 30 % av den totala globala fångsten beräknas komma från illegalt fiske som helt enkelt struntar i det internationella regelverket. Dessutom är många fångstmetoder så respektlösa att havsbotten skadas och därigenom störs djurlivet där. Varje år dumpas också miljontals ton fisk tillbaka i havet för att den anses oätlig, oönskad eller för liten för att säljas. Dumpingen motsvarar hela 25 % av den totala fångsten. Ja, dagens fiske är verkligen inte hållbart. Fortsätter vi att fiska som idag kommer våra hav att tystna.

Men, visst går det fortfarande att njuta av fisk. Än så länge måste du som fiskälskare vara påläst och kanske också våga prova lite nya sorter. Du kan välja arter som finns i överflöd och fiskas på ett klokt sätt. Lättast är att välja KRAV- eller MSC-märkt. Men det finns även andra fiskar som du kan äta med gott samvete. Är minnet kort, riv ut guiden här intill och ta med nästa gång du står i fiskdisken.



FISK ATT NJUTA AV

Abborre

Alaska pollock 

Blåmusslor (replade)

Gråsej

Gädda

Gös (Hjälaren) 

Hoki 

Hummer (burfångad)

Krabba (burfångad, svensk)

Kolja (Nordnorge, fångad med krok och lina) 

Musslor och ostron

Lax odlad (Norge) 

Nordhavsräka (Skagerrak) 

Skarpsill

Skrubbskrädda

Stilla Havslax 

Källa: www.wwf.se samt www.krav.se

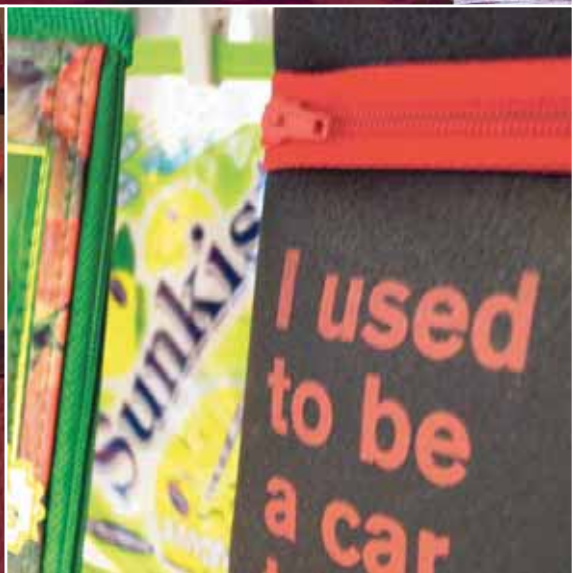
VISSTE DU ATT MUSSLOR OCH RÄKOR FILTRERAR BORT KVÄVEFÖRENINGAR OCH
MINSKAR DÄRIGENOM ÖVERGÖDNINGEN AV HAVEN?



ESPRESSO
BAR

FAIR TRADE KAFFE:

ENKEL ESPRESSO 15:-
DUBBEL ESPRESSO 20:-



Saras butik

www.sarasbutik.se

Finn Malmgrens Väg 9, Hammarbyhöjden, 08-39 25 40

T-bana Hammarbyhöjden

Mån-fre 9-18, lör-sön 10-15

Paradiset för mammor och pappor – för här är barn i en bred barnvagn och hungriga bebisar lika välkomna som alla andra. Rättvisemärkt espresso kan alltså njutas i lugn och ro. I Saras butik finns mellanmål, ekokläder, leksaker, smycken och presenter – ja, allt för barn från tre år och uppåt. Nytt såväl som begagnat, gärna remake. Och självklart skötbord och plats för amning. Det är också något speciellt med Sara. Någon mer välkomnande finns nog inte att träffa. Ibland vill till och med barnen stanna kvar när det är dags att gå hem! På kvällarna bjuds på Parents Corner eller annat med inslag av lokalpatriotism, nytänk och rättvisekultur. Och när du väl är i lummiga Hammarbyhöjden – kombinera gärna besöket med en härlig skogspromenad i Nackareservatet, gratisbad, någon av lekparkerna eller Rekofabriken, se sid 60.

PÅ GÅNG/ RECEPT-BYTAR-KVÄLLAR OCH BARNTRUBADUR

EKOLOGISKT/ 30 % OCH 50 % ÅTERBRUK

RÄTTVIST/ KAFFE OCH TE



Simons Skafferi

www.simonsskafferi.se

*Simons skafferi & brasserie i Sollévi-huset (gamla Jarla-teatern)
Kungstensgatan 2, 08-696 23 00, mån-fre 8-17, lör-sön 11-15
Simons skafferi deli, avhämtning, delikatesser och catering
Kungstensgatan 12, 08-612 38 40, mån-fre 9-15*

Ett har blivit två. Simons Skafferi finns numera också i Sollevihuset. Mest känd är Skafferiet för sina välsmakande luncher med bas av bulgur, rårís, quinoa eller rotfrukter. Färskas örtekryddor och surdegbröd förgyller smakminnena. Alla råvaror och delikatesser handplockas noga för att hålla högsta kvalitet. Menyn influeras av Medelhavet, Mellanöstern och lite Asien. Inte så konstigt för bakom Skafferiet står Simon och Chris, två "importerade" utlandssvenskar som en gång i tiden styrts kosan till Sverige för kärlekens skull.

FÖR HELGEN/TRE RÄTTERS FÖR AVHÄMTNING
EKOLOGISKT/ DRYGT 20 %
RÄTTVIST/ KAFFE

VARA MED I NÄSTA UTGÅVA?

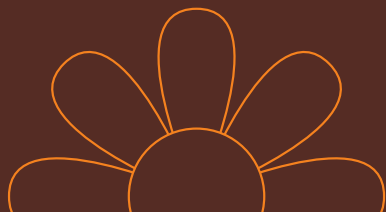
RESTAURANGER, KAFÉER, BUTIKER

Ligger du i framkant vad gäller ekologiska och rättvisemärkta varor och driver restaurang, kafé eller butik i Stockholm med omnejd? Då finns möjlighet att vara med i nästa utgåva av ekoSTHLM.

ANNONSÖRER

Vill du synas i ett gott sammanhang och nå matintresserade och kvalitetsmedvetna konsumenter? Annonsera i nästa utgåva av ekoSTHLM och stärk ditt företags etiska profil.

Kontakta ekosthlm@ekolantbruk.se



Skillebyholm

www.skillebyholm.org

Skillebyholm, Ytterjärna, 08-551 571 96,
08-551 577 84, fre 10-18, lör 10-14

Stämningen i den lilla gårdsbutiken är enkel och fin. På hyllorna trängs egna sylter, marmelader, örter med färdiglagade rätter. Det finns ostar, oljor, oliver och mycket mer därtill. Många varor är smaskaligt och lokalt förädlade. Missa inte Skillebyholms eget kalvkött. Under säsong prunkar grönsaker och plantor från trädgården. Många kommer också för att strosa runt i trädgården och titta på djuren.

TIPS/ PLOCKA DINA EGNA SNITT-
BLOMMOR TILL SOMMARFESTEN

EKOLOGISK/ 99 %, VARAV HÄLFTEN
ÄR BIODYNAMISKT

RÄTTVIST/ KAFFE, TE OCH CHOKLAD

Hitta hit: Ta pendeltåget till Södertälje och byt där till buss 702 eller 784. Kliv av vid hållplats Skilleby. Med bil kör E4an söderut, tag av avfart Järna. Sväng vänster mot Ytterjärna. Efter ca 5 km sväng vänster vid skylt Skillebyholm.

Skilleby Trädgård

Skilleby Gård, Ytterjärna, 08-551 51 330
19 juni-28 september tor-fre 14-19, lör 10-19

På Skilleby Trädgård skördas allt grönt samma morgon som det ska avnjutas för att behålla krispigheten. Sortimentet i den lilla gårdsförsäljningen är enastående och omfattar ett 50-tal grödor från fält och växthus. Fälten på Skilleby har odlats biodynamiskt i över 40 år. Varor från Skilleby Trädgård finns också på Bondens Egen Marknad Södermalm. Tveka inte att ringa om du vill ha kontakt med Frida och Martin.

ENASTÅENDE/ TOMATERNA
EKOLOGISKT & BIODYNAMISKT/ ALLT

Hitta hit: Ta pendeltåget till Södertälje och byt där till buss 702 eller 708. Kliv av vid hållplats Skilleby. Med bil kör E4an söderut, tag av avfart Järna. Sväng vänster mot Ytterjärna. Efter ca 5 km är du framme.

VAD

ÄGGET Den ekologiska hönan får gå ute och sprätta under sommaren och slipper sitta i bur. När hönan på vintern går inomhus har hon gott om utrymme. Hon sover på en pinne, lägger sina ägg i ett rede och sandbadar när hon vill. Det ekologiska fodret består bara av naturliga råvaror.

MJÖLET OCH BRÖDET För att odla säd till mjöl och bröd utan kemisk bekämpning och konstgödsel förlitar sig bonden på en gammal odlingskunskap som kallas växelbruk. Samtidigt får många av de insekter och fåglar som blir allt mer sällsynta i jordbrukslandskapet en miljö som gynnar dem.

FRUKTEN Att odla frukt ekologiskt kräver både kunskap och engagemang hos odlaren. Tyvärr är det inte många som vågat sig på detta ännu, men med lite tur kan du hitta dessa exklusiva frukter i din butik. Ofta kan du då också få smaka på helt nya sorter. Vad sägs om de svenskodlade äpplena Höst-dessert, Lena och Rosana!

INNEHÅLLER DET EKOLOGISKA VALET?

KAFFET Välj ekologiskt kaffe om du vill ge länderna i Syd chansen att utveckla en miljövänlig odling. Naturen är ju lika viktig där som här. I dessa länder finns stora problem med exempelvis jorderosion och förgiftat dricksvatten. Många av lantarbetarna på kaffeplantagerna blir sjuka av alla gifterna. Varje ekologiskt kaffepaket minskar dessa skador.

POTATISEN När du äter ekologisk potatis får du smaka många nya och goda sorter. Ekologisk potatis odlas helt utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Så du kan vara säker på att din potatis garanterat inte har varit med och förorenat grundvattnet med rester av bekämpningsmedel. Och att djur, fåglar och insekter på den här potatisäkern har haft en livsmiljö som gynnat dem.

GRÖNSAKERNA Att välja ekologiskt innebär att minimera risken att också råka köpa rester av kemiska bekämpningsmedel. Eller att råka få rester av dem i dricksvattnet. Ekologiska grönsaker odlas alltid i riktig jord eller i blandningar av torv och kompost.

KÖTTET Alla ekologiska djur, även grisar och höns, får gå ute och hämta frisk luft och motion under sommarhalvåret. Fodret består av sådant som är naturligt anpassat till varje djurslag. Svenskt och ekologiskt – en riktig höjdarkombination när det gäller kött. Svenskt för att bara svenska djur kan bevara vårt vackra kulturlandskap. Och ekologiskt för allt det där andra goda.

MJÖLKEN OCH OSTEN Ekologiska kor får vara ute och beta extra länge under sommarhalvåret. Hänsyn tas till deras naturliga beteende, exempelvis får kalven alltid dricka riktig mjölk och vara tillsammans med sin mamma den första tiden efter födseln. Det mesta av en ekologisk kossas foder är odlat på den egna gården.

Smaksatt

www.smaksatt.com

Rosenlundsgatan 20, Södermalm

T-bana Mariatorget

08-658 40 70

Mån-ons 11-18, tor-fre 11-19, lör 11-15

Kvartersbutiken med en känsla av Provence hittar du på Söder. I den lilla butiken Smaksatt kan du till klassisk musik handla vardagsmat såväl som mer lyxigt gott till helgen. Nybakt bröd levereras varje morgon. Ett tips, prova det vidunderliga fruktbrödet med valnötter, plommon och apelsin. Oljor kryllar det av, även av mer ovanliga slag som de från avokado, hampa och pumpakärnor. Maria som driver butiken har verkligen ekotänk som är roligt.

TIPS/ SPÄNNADE UTBUD AV BARNMAT

EKOLOGISKT/ 90 %

RÄTTVIST/ KAFFE, TE, SOCKER, RIS

Till alla olivälskare!

EN GOD TAPENADE (för fyra)

200 g svarta urkärnade oliver

2 vitlöksklyftor

2 sardellfiléer

1/2 dl olivolja

lite vatten

1 msk kapris (kan tas bort)

GÖR SÅ HÄR:

Lägg oliverna, vitlökskärnor och sardellfiléerna i en mixer eller matberedare och hacka grovt. Häll på olja. Späd med vatten till lagom konsistens. Häll till sist i lite kapris, kör några varv så att kaprisen är grovhackad. Smaklig spis!



KOMMUNIKATIONSBYRÅN FÖR
MAT- OCH MÅLTIDSFÖRETAG.

www.oliven.se



Warbro Kvarn & Kafé

www.dinkel.se



Sköldinge, Sörmland

Juni, juli och augusti lör-sön 11-17

Ett himmelrike för kräsna bagare och den med välutvecklade smaklökar. På Warbro Kvarn är allt stenmalet och pinfärskt, inget mjöl är äldre än två veckor. Gårdens stolthet är gamla sorter som dinkel, emmer och nakenhavre. De ger inte så hög skörd men desto bättre näringsinnehåll. Mjöl- och kornhantverket säljs i påse eller blir till bakverk i kaféet som är beläget alldeles intill den lilla ån. Är dagen vacker kan rofullheten fånga dig och hålla kvar dig många timmar. Har du tur är Kerstins svärfar Uno i krokarna. Han visar gärna den gamla kvarnen med drivverk och kvarnstenar.



**PROVA/ FÄRGRIK LUMMEN FYRKORNSSALLAD
EKOLOGISKT/ I STORT SETT ALLT
RÄTTVIST/ KAFFE, TE, CHOKLAD OCH SOCKER**

Hitta hit: Åk söderut 2 km förbi Flen på väg 55/57. Strax efter avfarten till Nyköping, sväng vänster vid skylt Warbro Kvarn. Efter ca 3 km är du framme.

Vasastans Ost

www.vasastansost.com

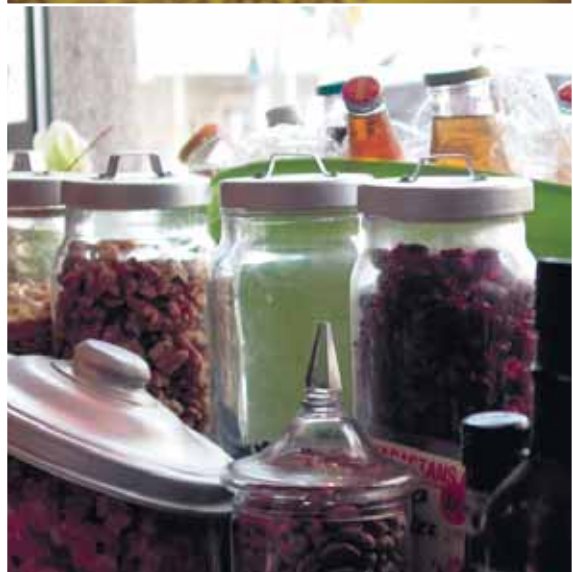
St:Erikskatan 90, Vasastan, 08-32 54 85

T-bana St:Erikskatan

Mån-tor 10-18.30, fre 10-19, sön 10-15

Här luktar det sådär som det ska i en ost-butik. Och det är inte konstigt för här sitter ostdoften i väggarna sedan över 35 år. Idag lockar butiken med hyllorna fulla av ekologiska specialiteter som Sörmlands Ädel, Järnaost och italiensk Pecorini. Men här finns mer än ost att hämta – charkuterier, bröd, frukt, delikatesser, färdiglagade rätter, listan kan göras lång och allt verkar lika gott. Passar till fredagsmiddagen hemma såväl som till picknicken med vännerna i Vasaparken intill. Smörgåsarna görs alltid "a la minute". Visst, det tar lite längre tid, men de blir så mycket godare.

**FRÅGA/ GÄRNA OM TIPS TILL
KVÄLLENS MIDDAG OM DIN EGEN
INSPIRATION TRYTER
EKOLOGISK/ 15 %**





Vintervikens Trädgårdskafé

www.vinterviken.com

Vinterviksvägen 40, Hägersten

T-bana Aspudden

Öppet efter väder och vind: maj 11-17,

juni-augusti 10-19, september 11-17

Fika mitt i trädgården bland örter, rosor och äppelträd. Vintervikens Trädgård är en grön oas som är lätt att nå från city. Kaféet är enkelt och charmigt och extra mysigt vid burrigt väder, för då brinner kaminen i det vackra glashuset. Ekologiska viner erbjuds till maten och till den hembakade kakan är det ekoespresso som gäller. Missa inte det jugendinspirerade växthuset i trä nere vid dammen, också kallat det svenskjapanska lusthuset. Och kom gärna hit på musikkvällarna, gå in på hemsidan för datum och tider. Är du intresserad av trädgård? Gå med i den idéella föreningen och hjälp till att sköta om den vackra trädgården!

FÖR BARN/ TRUMSKOLAN

EKOLOGISKT/ 75 %

VitaVera – Organic Lifestyle

www.vitavera.se

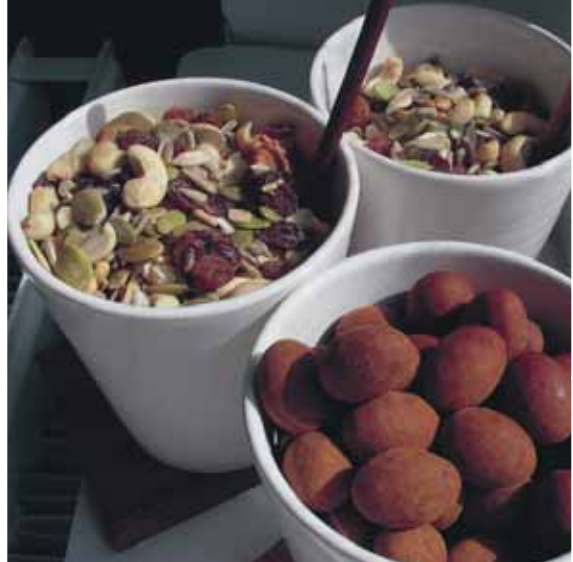
Nybodagatan 1, Hägersten, 08-681 90 99

T-bana Midsommarkransen

Tis-fre 12-18, lör 11-15

Både kropp och själ behöver sitt och det får de här. VitaVera är en modern hälsobutik med helhetstänk. För kroppen finns oljor, nötter, örter, teer, hudvård, vitaminer, naturmedel och tillbehör för yoga och meditation. För själen bjuds massage, livscoaching och samtals-terapi. Vid fönstret står två fätöljer där du kan slå dig ner och bläddra i litteratur eller bara njuta en stund av ro. Nötterna handlar du i lösvikt och blandar efter eget tycke. Oljorna likaså. Välj bland mandel, oliv, solros, hampa, sesam och många fler. Oljorna passar både i maten och på huden. För hudvård ska vara lika ren som mat, allt vi sätter på huden kommer ju också in i kroppen. Svårare än så är det inte. VitaVeras sortiment kan också beställas via webbsidan.

FÖR NÄTÄLSKARE/WEBBUTIKEN
EKOLOGISKT / 80 %





Väddö gårdsmejeri

www.vaddogardsmejeri.se



Hammarby, Väddö, Roslagen

Alla lördagar 10-14,

sommarhalvåret även mån-lör 10-15



Sugen på ost med blå- eller vitmögel? Eller med smak av kummin, peppar och vitlök? Alla ostar på Väddö gårdsmejeri är hantverksmässigt och småskaligt ystade. Råvaran kommer från gårdens fjällkor som inte ger så mycket mjölk, men istället desto krämigare och godare ostar. Fjällkor är små till växten, saknar horn och det finns bara ca 1000 stycken i hela Sverige. Kommer du hit när ystning är på gång är du självklart välkommen att kika. Missa inte heller den hemgjorda ostkakan med sylt och vispad grädde.



**PROVA/ KOSAFARI PÅ SOMMARHALVÅRET
EKOLOGISKT/ ALLT**

Hitta hit: Med bil följ väg 283 till Väddö. Sväng höger första avfarten efter Väddö Folkhögskola, efter 800 m är du framme. Från Norrtälje går även buss 637, kliv då av vid Hammarby.

JORDIG OCH GENUIN

Känner du till oss, Ekologiska Lantbrukarna? Om inte så är vi en förening för Sveriges ekologiska lantbrukare. Vi finns från norr till söder och har både stora och små gårdar. Vi odlar våra grödor och sköter om våra djur på ekologiskt vis – för oss är det viktigt att leva och arbeta långsiktigt och hållbart. Våra barn ska också ha en jord att leva i och njuta av!

Målet med vårt arbete är att maten vi äter ska vara så ren som möjligt, utan onödiga tillsatser, och produceras med respekt för både människor och jord. Vår dröm är att de ekologiska varorna ska vara vanligast och fylla hyllorna i butikerna. Det ska inte vara som det idag ofta är, nämligen att de ekologiska äpplena ligger inpackade i plast på små tråg och kommer från andra sidan jorden.

Vi vill ha mer kontakt med dig och andra matlagare. Vi vill att vägen mellan oss inte ska vara så lång. Vad kan vi då locka med förutom bra råvaror och en renare jord? Jo, idel trevliga saker; som den här guiden, möjlighet att bo en vecka på en ekogård samt besök av en ekobonde på jobbet. Vi kan också ordna utbildning om ekologiskt jordbruk på någon av våra ekologiska gårdar. Låter något av det här intressant? Välkommen att maila oss på kansliet@ekolantbruk.se eller ring på 018-10 10 06. Vi hör!





Växplats Nybyn

www.vaxplatsnybyn.com



Rimbo, Roslagen, 0175-606 44

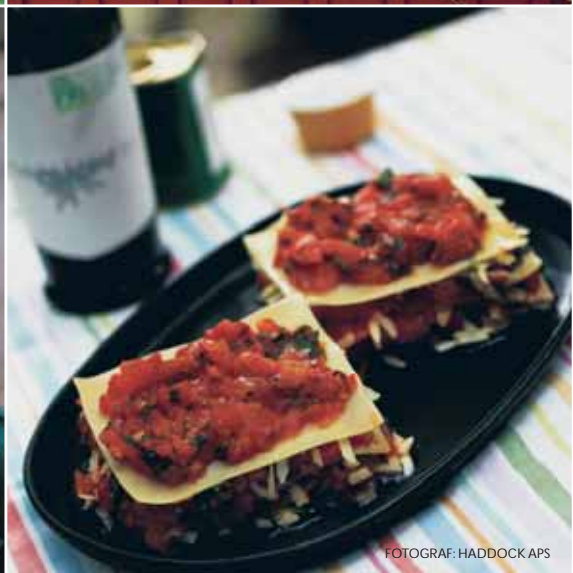
Säsongsöppet 10-16, se hemsidan

Växplats Nybyn är en liten handelsträdgård med inriktning på kryddor, medicinalväxter och äldre sorters perenner. Framåt hösten finns det eterneller och snittblommor för självplock. Mest känd är nog ändå handelsträdgården för sin årliga pelargonutställning – från midsommar blommor och doftar drygt 150 olika sorter. Eller ta med barnen hit på helgutflykt. Här finns en lekstuga som de flesta barntrivs i. Passa också på att fika mitt bland örter och medicinalväxter. I medicinalörtacirkeln kan du få enkel information om många växter, även vilda.

TIPS/ EKOKLÄDER OCH RÄTTVIS
HANDEL

EKOLOGISKT/ ALLT EGENODLAT
RÄTTVIST/ KAFFE, TE OCH CHOKLAD

Hitta hit: Med bil E18 mot Norrtälje. Sväng av avfarten Riala och sväng mot Finsta. Följ vägen ca 2 km till en skylt Växplats Nybyn. Eller ta buss 676. Kliv av vid Ledinge Trafikplats och promenera de sista 2 km.



Årstiderna

www.arstiderna.com

08-720 50 20

Mån-fre 11-18

Nätöppet dygnet runt

Ekologi i 2008 års tappning, det är nätbutiken Årstiderna. Deras filosofi är att vardagsmaten ska vara bekväm och lustfylld att laga till. Och att det är kvaliteten i grytorna som ger de godaste smakerna. Allt som behövs är goda råvaror, en vass kniv och favoritmusiken. De goda råvarorna förser Årstiderna dig med – ända fram till din dörr. Idén är enkel. Årstiderna tar en trälåda, fyller den med säsongens färska ekologiska råvaror, lägger i några lättlagade recept som passar till innehållet och levererar den direkt hem till din dörr. Du kan välja mellan flera olika lådor. Exempelvis BasLådan fylld med grönsaker, MixLådan med både frukt och grönt – eller kanske Singellådan för det lilla hushållet. Innehållet varierar med årstiden och du upplever den mångfald naturen har att erbjuda. Årstiderna är ett lantbruksföretag med egen odling.

**PROVA/ LANTLÅDAN MED PRIMA SVENSKODLADE GRÖNSAKER
EKOLOGISKT/ALLT**

Årstiderna på jobbet

www.arstiderna.com

08-720 50 20

Mån-fre 11-18

Nätöppet dygnet runt

Hurra – nu har ekologin klivit över tröskeln till jobbet! Fixa en stående beställning på fruktlådor eller beställ dem direkt via webben för leverans när det passar bäst. Lådan kommer direkt till jobbet, bara att ställa fram och njuta tillsammans med arbetskamraterna. Frukt är bra personalvård, ekologisk frukt är dubbelt så bra! Råvarorna är noggrant utvalda av Årstiderna från den egna odlingen och från goda odlarpartners. Eftersom all frukt och grönt är ekologisk är gifter och vaxbehandlingar bannlysta.

VISSTE DU / ATT ÅRSTIDERNA ÄR
KLIMATNEUTRALA
EKOLOGISKT/ALLT





Ädebols Gård

www.andebolsgard.se



Bettna, Sörmland

Säsongsöppet tor-fre 10-18, lör-sön 10-14



Hjärtat slår en kullerbytta. Ädebol är en gårdsidyll med röda husknutar och fågelkvitter. Kor och får betar i hagen, hönsen pickar förnöjt och kaninerna vill gärna bli klappade. Katarina är sprudlande och rakt igenom genuin. På Ädebol tänks det klimatsmart – växthuset där tomaterna och gurkorna frodas värms med flis och inte med olja. Grönsakerna är Ädebols stolthet och de säljs i gårdsbutiken med lammskinnen och de andra varorna gården producerar. Här finns också safter, marmelader, oljor från Rheum, mjöl och gryn av dinkel från Warbro Kvarn liksom produkter från bygden omkring, t.ex. honung och ägg.

TIPS/ HYR MÖTESRUM MED UTSIKT ÖVERVÄXTHUSET

EKOLOGISKT/ALLT

Hitta hit: Kör E4:an till Nyköping, sväng därefter av på väg 52. Efter ca 4 mil sväng vid skylt Ädebols Gård. Vid vägens slut är du framme.



TACK

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM
RICA HOTEL
OCH SPARBANKSSTIFTELSEN

För att ni gjort ännu en upplaga av
ekoSTHLM möjlig. Tillsammans har vi tagit ytterligare
ett steg mot en hållbar framtid.



Utgiven av Ekologiska Lantbrukarna 2008. Produktion Podium/Oliven.
I redaktionen: Karolina Pihlo, redaktör och text, Ingmarie Wass, text,
Jessica Axberg, grafisk formgivning, Carin Granlund Olsen, projekt-
ledare, Maria Harrling, försäljning, Tina Axelsson och Karolina
Pihlo, foto. Övriga medverkande fotografer: Fabio Galli
(sid 14), Haddock Aps (sid 86, 88).
Tryckt hos Strokirk-Landströms, Lidköping 2008.





Ekologiska
Lantbrukarna