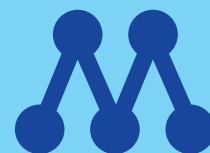
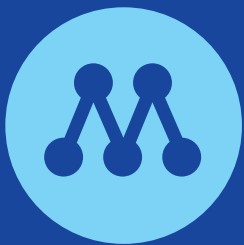


10
Personliga
Recept

Rätt recept
för Kronoberg!





Mikael Johansson (M),
mikael.johansson@kronoberg.se



Rätt recept för Kronoberg!

Det är nu snart fyra år sedan jag tillträdde som regionstyrelsens ordförande. Jag kunde inte då ana vilka **utmaningar** vi skulle ställas inför som inte bara drabbade Kronoberg utan hela världen.

Vi rivstartade mandatperioden med **fokus på att korta vårdköerna** och redan 2019 var vi den region som var mest framgångsrik i hela landet. Men sen kom pandemin! Corona har påverkat Kronoberg på flera sätt, vilket tvingade oss att skifta fokus och lägga energi på att klara den akuta verksamheten. Många kronobergare har tyvärr drabbats hårt av pandemin och det har naturligtvis även vår personal som har fått dra ett tungt lass och gjort det på ett föredömligt sätt.

En stor del av verksamheten har ställts in och vi har fått lägga resurser på provtagning och vaccinationer istället för att erbjuda **vård i rätt tid**. Region Kronoberg har dock klarat sig relativt väl genom att vi aktivt har tagit hjälp av **närliggande regioner** och **privata aktörer** för att lösa den akuta krisen. **Idag är vi näst bäst i landet på att uppfylla vårdgarantin** för operation och behandling men självklart är vi inte nöjda förrän vi toppar listan!

Ett av våra vallöften 2018 var att införa **vårdval BUP** för att erbjuda barn och unga snabbare hjälp. Idag finns det två fristående aktörer som kompletterar vår egna verksamhet, vilket gör att vi nu har en snabbare väg in för samtliga vårdsökande. Tyvärr har vi sett att behovet har ökat under pandemin men trots detta har vi **halverat väntetiden hos BUP** för både utredning och behandling.

Under de senaste åren har vi lyckats med att **förbättra valfriheten, kortat vårdköer** och dessutom samlats i ett beslut om ett **nytt sjukhus i Räppe** samt en **ny sjukhusbyggnad i Ljungby**. Tänk vad vi kan åstadkomma under nästa mandatperiod utan en pandemi!

Ge mig din röst så ska jag fortsätta vår resa för en ännu bättre vård i hela Kronoberg!

Mikael Johansson (M)
Regionstyrelsens ordförande





Innehållsförteckning

Flygande Jakob med curry 4

Mikael Johansson bjuder på en klassiskt och lättlagad rätt med inspiration från 70-talet.

Trattkantarellgryta 5

Ida Eriksson tipsar om en "smarrig" gryta med viltkött och trattkantareller.

Spagetti med köttfärssås..... 6

Roland Gustbée skippar grädden och låter köttfärsen puttra i rödvin, basilika och oregano.

Räkpasta..... 7

Claudia Crowley Sörensson serverar en räkpasta med härliga kryddor och som får lite extra sting av citron- och cayennepeppar.

Penne pesto.....10

Thomas Ragnarsson har också en förkärlek för det italienska köket. Här serverar han en ljuvlig pasta med hemmagjord pesto.

Grönpepparkyckling..... 11

Pernilla Tornéus bjuder på en lättlagad kycklingrätt med bl a grönpeppar och fransk senap.

Kycklinggryta.....12

Marcus Walldén ger sin kycklinggryta extra smak från bl a bacon, röd paprika och kinesisk soja.

Löksoppa 13

Christoffer Nordmark tipsar om sin löksoppa där löken ska fräsa länge och bli riktigt mjuk.

Potatiskaka 14

Irène Bladh bjuder på en lättlagad potatiskaka med Crème fraiche och Västerbottensost.

Jordärtskocksoppa..... 15

René Jaramillo serverar sin mustiga soppa med rostade "parchips".



Mikael Johansson

Hemort: Ljungby

Viktig fråga:

Tillgängligheten till vården.

Relation till matlagning:

Älskar att laga mat när jag har gott om tid, på vardagarna är det mer ett måste.



4 personer

Flygande Jakob med curry

Ingredienser:

1 grillad kyckling
1 paket bacon
3 dl vispgrädde
1/2 dl chilisås
1 tsk curry
1 dl salta jordnötter
Svartpeppar
4 ananasringar



Tillagning:

Bena ur kycklingen i bitar, lägg köttet i en ugnssäker form.

Skär ner baconet i bitar och stek på medelvärme, låt fettet rinna av på en bit hushållspapper.

Blanda grädden med chilisåsen och kryddor. Häll blandningen över kycklingen och lägg på baconbitarna.

Grädda i mitten av ugnen, 225 grader, i ca 20 minuter. Lägg på jordnötterna när 15 minuter har gått.

Servera med kokt ris.



4 personer

Trattkantarellgryta

Ingredienser:

500 g grytbitar av vilt
100 g torkade trattkantareller
(två rediga nävar om färsk)
5 dl svensk grädde
1 dl japansk soja
ca 2 msk, koncentrerad
svartvinbärssaft
Svartpeppar & salt (efter behag)



Tillagning:

Koka dig en riktigt smarrig gryta – lätt som en plätt!

Börja med att marinera dina grytbitar i sojan, låt stå ett bra tag. Gärna någon timme. Under tiden köttet ligger och gottar till sig kan du passa på att göra något du tycker om, eller bara vila ett slag.

När du känner dig redo så bryner du köttet i smör och olja (olja för hög temperatur och smör för den goda smaken).

Efter ett tag slänger du i trattkantarellerna. Om de är torkade så lägger du dem i blöt i några minuter innan du steker dem (vattnet som svampen ligger i får gärna åka med i grytan, det ger god smak).

Häll sedan i grädde och svartvinbärssaft och låt puttra ett tag tills du har en lagom konsistens på grytan. Smaka av med salt och svartpeppar.

Ät med valfritt tillbehör, jag gillar mathavre eller blomkålsris. Kanske lite färska sockerärter från landet också? Och självklart lingon, jag äter de helst rårörda. Servera och njut!



Ida Eriksson

Hemort: Lagemåla, Lönås, Växjö

Viktig fråga:

Snabb och smidig tillgång till vård, när du behöver det.

Relation till matlagning:

Älskar att laga mat, gärna på egna råvaror!



Roland Gustbée

Hemort: Växjö

Viktig fråga:

Förbättra tillgängligheten till primärvården. Det ska inte behövas mer än ett samtal eller en inloggning för att få en tid för bedömning.

Relation till matlagning:

Gillar att laga pastarätter och att grilla!



Spagetti med köttfärsås

4 personer

Ingredienser:

2 burkar tomater
400 g köttfärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
100 g morötter
2 msk tomatpuré
1 tsk basilika
1 tsk oregano
1 buljongtärning
3/4 dl rött vin
Olivolja
Spagetti
Parmesan

Tillagning:

Hacka löken och riv morötterna grovt. Pressa vitlöken och fräs grönsakerna i olivolja. Lägg i köttfärsen och bryn den så att den får färg.

Lägg i burktomaterna, tomatpurén och buljongtärningen och låt puttra tills det mesta av vätskan kokat bort.

Häll i rödvinet och kryddorna och låt puttra ytterligare 5-10 minuter.

Servera med spagetti och riven parmesan och gärna ett glas rödvin.



Räkpasta

4 personer

Ingredienser:

500 g räkor med skal
2 dl Crème fraiche
2 dl vispgrädde
2 msk hackad persilja
2 msk hackad basilika
2 vitlöksklyftor
Citronpeppar
Cayennepeppar
Salt och vitpeppar
12 st körsbärstomater



Tillagning:

Skala räkorna. Vispa i en djup stekpanna ihop Crème fraiche och grädde. Rör ner persilja, basilika och pressad vitlök. Smaka av med citronpeppar (ca 1 tsk) och cayennepeppar (ca 1 krm). Salta och peppra efter tycke och smak. Lägg i halverade körsbärstomater. Låt småputtra några minuter tills tomaterna mjuknar.

Blanda ihop såsen med kokt spaghetti och räkor.

Tips! Pressa gärna lite citron över maten vid servering.



Claudia Crowley Sörensson

Hemort: Alvesta

Viktig fråga:

Minska den psykiska ohälsan bland Kronobergarna.

Relation till matlagning:

Köket är hjärtat i vårt hushåll och matlagningen samlingspunkten för familjen. Vi lagar mat tillsammans, även om matlagning är min makes paradgren.



Vård när du behöver den!

– En tillgänglig sjukvård där köerna ska kapas

Vägen in till vården ska vara enklare och mer begriplig för alla. Den som har större eller mer komplexa behov ska få hjälp att hitta rätt. Man ska få kontakt med vården samma dag som man söker. Tiden till första besök i sjukvården och till påbörjad behandling måste bli kortare. För att minska köerna till operation ska vi ta hjälp av övriga regioner och andra aktörer.



Nära vård

– Rätt vård, på rätt plats, i rätt tid

Vård som är vanlig och återkommande ska kunna ges i hemmet eller i patientens närhet. Regionen och kommunen ska planera vården tillsammans så att patienten får den vård som behövs.

Du ska inte behöva träffa en ny person varje gång du kontaktar vården. Kontinuitet är viktigt för tillfrisknandet.

Förenkla företagandet

– Ett starkt näringsliv skapar tillväxt

Tillsammans kan vi underlätta för näringslivet och minska regelkrånglet och skapa tillväxt. Det är viktigt eftersom välfärden byggs genom arbete och tillväxt. Tillgång till kompetenta medarbetare skapar förutsättningar för företagen att skapa fler jobb, vilket stärker välfärden. Hög sysselsättning och ett brett näringsliv ökar länets attraktivitet.



Knäck den psykiska ohälsan

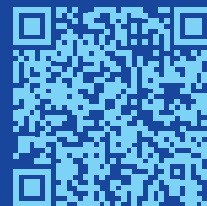
– Tillsammans för barnens bästa

Region Kronoberg och kommunerna behöver samverka för att förebygga psykisk ohälsa innan den uppstår. Barn och ungdomar som drabbas av psykisk ohälsa ska få både bedömning och behandling snabbt.

"En väg in" och Vårdval BUP som införts av Alliansen har redan kortat kötiderna. Nya arbetssätt kan göra det ännu bättre! Även vuxna drabbas ofta av psykisk ohälsa. Därför behöver vi även anställa fler psykologer i primärvården.



- **Lokal hemsida:** moderaterna.se/kronoberg
- **Facebook:** MKronoberg 
- **Instagram:** mkronoberg 
- **Bli medlem – scanna QR-koden eller surfa in på:** moderaterna.se/engagera-dig



Den gröna högern

– För en klimatpositiv region med skogen i centrum

I Kronoberg har vi den bästa möjliga grunden när det gäller klimatet - skogen. Tack vare de förutsättningar skogen ger kan vi utveckla klimatpolitiken, skapa välfärd och arbeta för fortsatt hög produktivitet inom skogsbruket. Skogen är vårt gröna guld. Vi vill bli en klimatpositiv region där vi arbetar innovativt för att utveckla alternativa lösningar för morgondagens energiförsörjning.



Thomas Ragnarsson

Hemort: Ljungby

Viktig fråga:

Trygghet på landsbygden måste prioriteras.

Relation till matlagning:

Lagar mycket mat och gillar att testa nya saker.



4 personer

Penne Pesto

Ingredienser:

1 kruka basilika
1 halv påse babyspenat
1/4 påse ruccolasallad
1dl pinjenötter
1-2 vitlöksklyftor, pressade
1,5-2 dl riven parmesan
1,5 dl olivolja
1 nypa flingsalt
500 g pasta, Parpadelle eller Penne
Spara lite av pastavattnet
Garnering:
Riven parmesanost
Soltorkade tomater
Pinjenötter



Tillagning:

Finhacka bladen, bör inte mixas, utan peston ska få en något grövre struktur. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna, rosta på låg värme till de fått en gyllenbrun färg och bränn dem inte. Dessa ska sedan hackas. Vitlök, bladblandning, nötter, olivolja och ost blandas i en bunke, pressa blandningen försiktigt med en sked och låt den sedan stå och dra.

Pastan kokas enligt anvisning och se till att vattnet är ordentligt saltat. En skvätt av pastavattnet blandas ner i peston. När pastan är klar hålls den av och därefter blandas peston ner i den.

Toppa med soltorkade tomater, riven parmesan och pinjenötter.



4 personer

Grönpepparkyckling

Ingredienser:

- 1 hel grillad kyckling
- 2 msk kinesisk soja
- 1 msk smält smör
- 1 msk fransk senap
- 2 dl grädde
- 2 dl Crème fraiche
- 1,5 msk torkad och krossad grönpeppar

Tillagning:

Dela kycklingköttet i bitar och lägg i en ugnssäker form

Blanda soja, smör, senap och grönpeppar i en skål. Tillsätt grädde och Crème fraiche och blanda.

Häll såsen över kycklingen. Låt gärna kycklingen stå och dra åt sig smakerna i någon timme.

Grädda i ugnen på 200 grader i cirka 20 min så att det blir ordentligt varmt. Servera med ris eller potatis och sallad.

Tips! Det är även gott med en klick Mango chutney till.



Pernilla Tornéus

Hemort: Växjö

Viktig fråga:

Vårdgaranti BUP – barn och ungdomar som drabbas av psykisk ohälsa måste få både bedömning och behandling snabbt.

Relation till matlagning:

Gillar att hitta på lite nytt och laga god mat som uppskattas, mycket roligare att laga maten än att städa upp efteråt.



Marcus Walldén

Hemort: Ljungby

Viktig fråga:

Barn och ungas hälsa. Att jobba förebyggande mot psykisk ohälsa och förbättra människors levnadsvanor för ett friskare liv.

Relation till matlagning:

Uppskattar mat i all sin enkelhet utan att krångla till det, prioriterar kvaliteten på råvarorna och smaksättningen.



4 personer

Kycklinggryta

Ingredienser:

500 g kycklinglårfiléer
1 msk kinesisk soja
1 rödlök
1 röd paprika
2 pkt bacon, spara lite att toppa med
1 msk smör
1 tsk salt
2-3 krm vitpeppar
2 dl vatten
2 msk koncentrerad kalvfond
3 dl grädde
Maizena – så att såsen blir lite krämig



Tillagning:

Strimla kycklinglårfiléerna. Blanda kycklingkött, kryddorna och soja. Skala och hacka löken. Strimla paprikan. Skär baconet i bitar.

Stek kycklingköttet tills det är genomstekt, stek därefter löken, paprika och bacon (spara lite bacon till garneringen) i en stekpanna med smör. Smaka av under tiden och tillsätt eventuellt ytterligare salt och peppar, lägg över i en gryta.

Häll över vatten och kalvfond. Låt grytan sjuda 7–8 min.

Tillsätt grädde. Låt grytan sjuda ytterligare 5 min, rör om under tiden, red såsen med Maizena så den blir krämig.

Garnera med persiljekvist och toppa med bacon.

Servera med ris och isbergssallad, tomat, gurka, rödlök, oliver och Fetaost. Avsluta med att ringla över lite olivolja.



Löksoppa

4 personer

Ingredienser:

3-4 st gul lök
3-4 st rödlök
2 klyftor vitlök
1 st litet äpple
1 msk äppelcidervinäger
1 msk vetemjöl
1 tsk Dijonsenap
1 msk Japansk soja
1,1 liter vatten
3 msk kalvbuljong/kalvfond
1 msk timjan
1 tsk mejram
2 lagerblad
Svartpeppar
Salt
1 msk smör
Olivolja (till stekning)



Tillagning:

Skiva löken tunt.

Fräs sedan löken långsamt i olivoljan under långt tid tills den blir mjuk. Gärna 25-30 minuter. Löken får inte ta färg utan ska bara bli riktigt mjuk.

Efter halva stektiden kan du skala och hacka äpplet. Anledningen till att vi väntar något är så att det inte hinner oxidera och bli brunt.

När löken fräst klart pudrar du över mjölet och tillsätter äpple, vitlök, buljong, vatten, äppelcidervinäger, soja, timjan, mejram och lagerblad.

Låt småkoka i ytterligare 25-30 minuter så att alla smaker går ihop riktigt.

Ta av soppan från spisen och rör i Dijonsenap och smör. Smaka av med salt och peppar.

Christoffer Nordmark

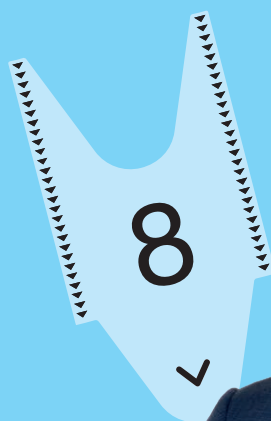
Hemort: Linneryd

Viktig fråga:

Hushålla med de offentliga medlen och vara rädd om skattebetalarnas pengar.

Relation till matlagning:

Enkelhet och kreativitet i centrum om jag får välja.



Irené Bladh

Hemort: Växjö

Viktig fråga:

Vård i rätt tid och på rätt plats. Fortsatt fokus på att korta köerna.

Relation till matlagning:

Lagar gärna mat från vår fantastiska natur.



6-8 personer

Potatiskaka

Ingredienser:

1 kg potatis
3 ägg
2 dl Crème fraîche
150 g Västerbottensost
Salt och peppar



Tillagning:

Skala potatisen och riv den grovt. Rör i äggen och Crème fraîche.

Riv osten och rör i den, krydda med salt och peppar.

Grädda i ugnen 175 grader i 45 min.

Skär sedan i bitar när den har svalnat en aning och stek bitarna i olivolja en kort stund.



4 personer

Jordärtskockssoppa med "parmachips"

Ingredienser:

500 g jordärtskockor
3 potatisar
8 skivor Parmaskinka
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
1 1/2 dl vitt vin
1/2 l vatten
2 hönsbuljongtärningar
3 dl vispgrädde
salt
svartpeppar
8 - 10 timjankvistar
till garnering, eller
välj färsk krydda
efter säsong och smak.



Tillagning:

Skala jordärtskockorna och potatisen. Skär i bitar. Finhacka vitlöken. Fräs ingredienserna med smör i en tjockbottnad kastrull.

Häll över vinet och låt det koka ihop i en minut. Tillsätt vatten och lägg i buljongtärningarna. Rör om. Låt detta koka i 15 minuter, tills allt är mjukt.

Mixa soppan i en matberedare eller med en mixerstav. Rör i grädden och värm. Smaka av med salt och peppar.

Parmachips: Gör gärna parmachipsen i förväg. Om de går sönder kan du bryta dem i bitar och dekorera soppan med dessa. Lägg skivor av parmaskinka på en bakplåtspapperklädd plåt och torka i ugnen, 150°C, i ca 5 minuter. Låt svalna på papper.

Garnera soppa med parmachips, timjan och ett par varv med svartpeppar och några droppar olivolja.

René Jaramillo

Hemort: Växjö

Viktig fråga:

Den gröna högern ska präglå Region Kronobergs utveckling, i allt! Behöver du vård, ska du få den i tid!

Relation till matlagning:

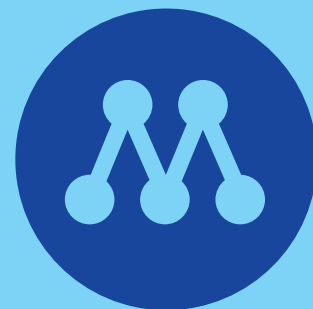
Matlagning för mig är avkoppling och tid att njuta av livet, gärna tillsammans med familjen.



För att möta kraven på **framtidens vårdlokaler** behöver investeringar göras vid **Lasarettet i Ljungby**. Region Kronoberg har därför beslut om en utvecklingsplan för sjukhusområdet fram till år 2032, där den största investeringen är den nya vårdbyggnaden för högintensiv vård.



- **Över en miljard investeras i ett nytt lasarett i Ljungby.**
- **Två vårdcentraler och folktandvården i Ljungby ska utvecklas i helt nya lokaler.**
- **Våra unika satsningar på personalen ska fortsätta.**
- **De senaste två åren har Region Kronobergs verksamhet förstärkts med 500 miljoner i utökad budgetram.**
- **Vi fortsätter kapa köerna till vården.**
- **Ansvar och stabilitet präglar vårt politiska ledarskap.**





För att fortsatt kunna ge dig som patient en högkvalitativ vård planerar Region Kronoberg att bygga **ett nytt sjukhus i Växjö**. Vi ska skapa förutsättningar för framtidens vårdutveckling, nya vårdbehov och arbets-sätt. Visionen är **ett sjukhusområde som är nära kronobergaren**.

- **Ett nytt, modernt sjukhus i Växjö med patienten och medarbetaren i fokus.**
- **Våra unika satsningar på personalen ska fortsätta.**
- **De senaste två åren har Region Kronobergs verksamhet förstärkts med 500 miljoner i utökad budgetram.**
- **Vi fortsätter kapa köerna till vården.**
- **Ansvar och stabilitet präglar vårt politiska ledarskap.**

