



### Förrätter:

#### Starters:

Rostat italienskt vitlöksbröd gjort på surdeg serveras med Aioli 55:-

Toasted italian garlic bread made of sour dough 55:-

Slät hummersoppa med bitar av varmrökt laxfilé serveras med Aioli 95:-

(Finns även som varmrättsversion, se "Varmrätter")

Smoothly mixed lobster soup with pieces of smoked salmon fillet served with Aioli 95:-

(Also available as a main course version, see "Main Courses")

Det går fint att byta ut tillbehör, fråga er servitris så pratar de med kocken, det mesta går att lösa!

If you want to exchange anything of the side orders, just ask your waitress and she will talk to the chef, we can fix almost anything!



### Caesarsallad, i tre olika varianter:

Caesar salad, in three different versions:

- Varmrökt laxfilé (alspånsmökt från "Vägga rökeri" i Carlshamn) med parmesanost & Caesardressing 175:-

Smoked salmon fillet (alder wood chip smoked from "Vägga rökeri" (smokehouse) in Carlshamn) with parmesan cheese & Caesardressing 175:-

- Vegansk Pulled BBQ "Kyckling" (Veteproteinbaserat)

Ett underbart gott, saftigt & "grönt" alternativ som serveras med vegansk Aioli & riven "Prosociano" (vegansk rätt) 130:-

Vegan Pulled BBQ "Chicken" (Wheat protein based)

A wonderful tasty, juicy and "green" alternative wick is served with vegan Aioli & grated "Prosociano" (vegan dish) 130:-

- Majs kycklingfilé med vingben "Label Rouge" - certifierad från "Duc de Mayenne" (Läs info i meny) Serveras med bacon & Caesardressing 169:-

Filet of corn fed chicken "Label Rouge" - certified from "Duc De Mayenne" (Read facts in this menu)

Served with bacon & Caesardressing 169:-

Alla Caesarsallader serveras med krispig sallad, rödlök, krutonger & cocktailtomater

All Caesar salads is served with crispy lettuce, red onion, croutons and cherry tomatoes



## Hamburgare:

### Hamburgers:

Grillad chili & hickory nötfärsburgare (KRAV-märkt) med bröd, sallad, lök, majonnäs, bbq sås, feferoni, ost & bacon serveras med pommes frites & Aioli 155:-

Grilled chili & hickory beef burger ("KRAV-certified" & Swedish minced beef) with bread, onions, mayonnaise, bbq sauce, cheese & bacon served with French fries & Aioli 155:-

Grillad vegansk XL-burgare på 150g med veganskt "bacon" (sojaproteinbaserat) Serveras med surdegsbröd, sallad, feferoni, lök, bbq dressing, pommes frites & äggfri Aioli (vegansk rätt) 130:-

Grilled vegan XL-burger 150g and vegan "bacon" (soyproteinbased) Served with sourdough bun, salad, feferoni, onion, bbq sauce, french fries & eggfree Aioli (vegan dish) 130:-



### Varmrätter:

#### Main Courses:

**Slät hummersoppa med bitar av varmrökt laxfilé serveras med Aioli 175:-**

**(Finns även som förrättsversion, se "Förrätter")**

Smoothly mixed lobster soup with pieces of smoked salmon fillet served with Aioli 175:-

(Also available as a starter version, see "Starters" section)

**Nyttigt & grönt, vår egen rejäla & kryddiga grönpepparbiff (sojaproteinfärs & bönbas), serveras med Café de Paris smör, ugnrostade grovskurna rotfrukter samt grön sparris & örtbakad potatiskaka med vitlök (vegansk rätt) 175:-**

Healthy & green, our very own spicy "green pepper mince steak" made of soy protein mince & beans, with Café de Paris butter, roasted raw cut root vegetables and green asparagus & herbed baked potato cake with garlic (vegan dish) 175:-

**"Månadens Pärla" – Ett varmrättsalternativ som vi byter ut emellanåt, här serveras fisk, fågel och kött i olika versioner. Fråga vad som erbjuds ikväll! 195:-**

"Pearl of the Month" – A main course alternative which we exchange every now & then, we serve fish, bird & meat in different variations. Ask what we may offer tonight! 195:-

### Våra Ekplankor:

Our Oakwood plank grilling dishes:

Alla våra plankor serveras med spritsat & gratinerat potatismos, kiwi, passionsfrukt, honungsmelon, grilltomat, gurka & salladsblad

All of our Oakwood plank grilling dishes are served with gratinated mashed potatoes, kiwi & passion fruit, honeydew, grilled tomato, cucumber & lettuce

Varmrökt laxfilé (alspånsmökt från "Vägga rökeri" i Carlshamn) serveras med lime & rostat vitlökssmör 230:-

Smoked salmon (alder wood chip smoked from "Vägga rökeri" (smokehouse) in Carlshamn) with lime & roasted garlic butter 230:-

Vegansk Pulled BBQ "Kyckling" (veteprotein baserad) Ett underbart smakrikt, saftigt & "grönt" alternativ som serveras med vegansk Bearnaise (vegansk rätt) 190:-

Vegan Pulled BBQ "Chicken" (wheat protein based) A wonderful tasty, juicy and "green" alternative, served with vegan Béarnaise (vegan dish) 190:-

Majskycklingfilé med vingben "Label Rouge" - Certifierad från "Duc de Mayenne" (Läs info i menyn) serveras med Bearnaise 215:-

Corn fed chicken "Label Rouge" -certified from "Duc De Mayenne" (Read facts in this menu) served with Béarnaise 215:-

Svensk Hängmörad Oxfilé\* (KRAV-märkt) 160 gram, serveras med Whiskey & pepparsmör 280:-

Swedish tenderised fillet of beef\* (KRAV-certified) 160 grams, served with a Whiskey & pepper butter 280:-



”Label Rouge”-certifierad majskyckling från ”Duc de Mayenne”, se mer information i denna meny.

”Label Rouge”-certified corn fed chicken from ”Duc de Mayenne”, read more about it in this menu.

\*Svensk KRAV-märkt oxfilé från ”Sjunkaröd” i nordöstra Skåne, beläget enbart 18 mil från Vetlanda Stad. Sjunkaröd köper in från omkringliggande gårdar. De är även Svenskt Sigill-märkta. Mer information finner du här: [www.sjunkarod.com](http://www.sjunkarod.com) & [www.krav.se](http://www.krav.se)

\* Swedish KRAV-certified fillet of beef from ”Sjunkaröd” in the northeast of Skåne. You can find more information here: [www.sjunkarod.com](http://www.sjunkarod.com) & [www.krav.se/english](http://www.krav.se/english)





### Desserter:

#### Desserts:

Krämig chokladtrío, med vit, mörk & mjölkchoklad med lättvispad grädde & jordgubbar 80:-

Creamy chocolate trio, with white, dark and milk chocolate served with whipped cream & strawberries  
80:-

Varm äppelpaj fylld med mandelcrème och karamelliserade äpplen serveras med vaniljsås 75:-

Varm apple pie filled with almond crème and caramelised apples served with vanilla sauce 75:-

Limoncello Tartufo, en frisk och krämig italiensk glassdessert, fylld med Limoncello likör och rullad i citrusflakes 60:-

Limoncello Tartufo, a fresh and creamy italian ice cream dessert, filled with Limoncello liqueur and rolled in citrus flakes 60:-

\*Chokladmousse, en "nyttig" & mer naturlig dessert, gjord på enbart kokosgrädde, kakao & lite äkta lönnsirap, serveras med lättvispad sojagrädde 50:-

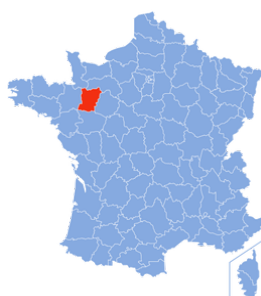
Chocolate mousse, a "healthier" and more natural dessert, made only out of coconut cream, cocoa and maple syrup served with whipped soy cream 50:-

\*Kakao: Fairtrade, KRAV, ekologisk & klimatkompenserad. \*Lönnsirap: 100 % ren.

\*Kokosgrädde: ekologisk odlad på Sri Lanka, enbart handplockade kokosnötter, påverkar ej regnskogen, deras odlingar ligger långt belägna från regnskogen på Sri Lanka.



## Label Rouge från Duc De Mayenne



### Varför fransk fågel framför svensk?

Vi väljer att servera Label Rouge-certifierad majskyckling, från Duc De Mayenne, en av de allra främsta kvalitetskycklingarna i hela Frankrike, och kanske till och med i världen.

Här finner du en beskrivning på vad det innebär och vad som särskiljer sig från kycklinguppfödningen i Sverige och varför vi väljer att köpa Label Rouge från Duc De Mayenne området.

All certifierad fågel är uppfödd frigående. De har även tillgång till uteplats under hela året. Varje fågel disponerar om minst 2m<sup>2</sup>, hos många uppfödare har de långt mer utrymme än så. Fågeln är uppfödd i Mayenne området i Frankrike under minst 84 dagar.

I Sverige är kraven att man får hålla 36 kg med fåglar (& högst 25 djur) på en och samma kvadratmeter, det är väldigt många fåglar på en liten yta, därför tycker vi att minst 2m<sup>2</sup> per fågel är en ren självklarhet i jämförelse! Vissa uppfödare i Sverige stoltserar med 12 kg kyckling per kvadratmeter, men de är fortfarande inte i närheten av de bättre förhållanden som Label Rouge står för. Dessutom pratar vi om en mindre fågel som maximalt hamnar på mellan 1-1,5 kg och då fortfarande har minst 2 kvm eller mer att röra sig på. Det finns enstaka uppfödare i Sverige som har "blygsamt" bättre förhållanden med ytor, men då använder de sig utav snabbväxande arter som blir väldigt stora snabbt, så ytan blir fortfarande väldigt liten per fågel.

Vi har valt en annan art än "Rowan Ranger", arten kallas för "S757N". Rowan Ranger som börjat bli igenkänd i Sverige för att förespråkas som en långsamväxande art, räknas faktiskt som en



mellansnabb till snabbväxande art i Frankrike. Rowan Ranger växer 48 gram per dygn och den art som vi valt ut växer enbart 26,5 gram per dygn, alltså cirka hälften så snabbt som en Rowan Ranger, densamma är framavlade utav de som avlat fram de extremt snabbväxande arter som är vanligast i Sveriges kycklingindustri, de arterna är kända under namn som exempelvis Ross och Cobb. De raserna växer onormalt snabbt.

Alla Label Rouge fåglar är utfodrade helt vegetariskt med minst 75 % helt spannmål, därmed ingen utfiskning utav haven för foder (de får även vitaminer och mineraler och är utomhus det mesta av sina liv. Anledningen till Label Rouge-certifierade fågelns höga kvalitet är att man använder en långsamväxande fågelart, istället för snabbväxande fåglar som används vid industriell massuppfödning. Dessutom helt utan antibiotika eller tillväxtfrämjande medel. Fågeln får växa naturligt, och blir därför inte så stor.

Den franska märkningen Label Rouge anses av många erbjuda bland de finaste fågel- och köttprodukterna i världen. Märkningen står för förstklassig smak, hög kvalitet, matsäkerhet och djursorg. Produktionen sker hos regionala franska uppfödare. Innan certifiering sker kontrollerar tredje part att strikta krav åtföljs.

Label Rouge fåglar är helt fria från antibiotika (i Sverige ger man ibland hela besättningar i så kallade "undantagsfall", det får man inte göra med Label Rouge), man får heller inte ge några tillväxthormoner eller liknande när man är Label Rouge certifierad.

Label Rouge Duc De Mayenne har höga krav, så som uppvärmda stallar som håller jämn värme på minst +25c för djuren. Efter 6 veckor då fåglarna har utvecklat en tätare befjädring har de tillgång till utomhusmiljö. Stallarna öppnas senast klockan 9 varje morgon, då får djuren gå utomhus, om de önskar, de ska ha tillgång till gräs på backen, träd & buskar där de kan skydda sig mot sol eller vind. Samtliga uppfödare arbetar aktivt för miljön, genom att tillämpa metoder som stödjer en hållbar utveckling för jordbruk.

Fåglarna får leva lite längre & växa långsamt, 84 dagar, tolv veckor istället för fem veckor som är den sedvanliga modellen i Sverige. Transport till slakteri är högst 2 timmar, de mesta inom timman, enligt uppgift. Slaktmetod, på samma vis som i Sverige, i moderna anläggningar.

[För den nyfikne, länkar med mer information:](#)

[www.ducdemayenne.fr/](http://www.ducdemayenne.fr/)

[www.ducdemayenne.fr/produits\\_securite\\_alimentaire.php](http://www.ducdemayenne.fr/produits_securite_alimentaire.php)

[www.ducdemayenne.fr/produits\\_condition\\_elevage.php](http://www.ducdemayenne.fr/produits_condition_elevage.php)

[www.ducdemayenne.fr/duc.php](http://www.ducdemayenne.fr/duc.php)

[www.ducdemayenne.fr/duc\\_ethique.php](http://www.ducdemayenne.fr/duc_ethique.php) (Översätt via Google, bra information på denna sida.)

<http://labelledefrance.se/fagelskola/kyckling/>

**Oumph!** [www.oumph.com](http://www.oumph.com) Från deras egna fabrik beläget i Stora Levene (Vara) Sverige

Varför Oumph? Först och främst kommer konsistensen. Den är basen till smakupplevelsen.

Vi tror på mat som får det att vattnas i munnen. Mat som inspirerar, men också mat som är enkel, lätt att laga och som du blir garanterat mätt av. Oumph är allt detta & nyttigt! Dessutom mycket bra för miljön. Klimatpåverkan är föredömligt låg. Våra livscykelanalyser visar på 1,39 kg CO<sub>2</sub>e per kg råvara. Eller 8,2 kg CO<sub>2</sub>e per kg protein. Så bra att man slutat jämföra produktens klimatpåverkan med kött. Oumph är mat som räcker till alla utan att utmana klimatet. Alla kan äta. I många familjer, kompisgäng och andra sammanhang förekommer både vegetarianer, köttätare och de som är lite både och, flexitarianer. Oumph kan förstås passa alla!

Sojan som används för att tillverka Oumph! kommer från noga utvalda leverantörer. Idag köps den ifrån Nordamerika. **För att helt undvika att bidra till avskogningen i Sydamerika köps INGEN soja därifrån.**

Oumph är gjord på soja som **inte** är genmodifierad. Trots detta kan det förekomma spår av GMO-soja. Vår leverantör garanterar att produkten **inte** innehåller genmodifierade råvaror i det som kallas märkningspliktig mängd, dvs. andelen överstiger inte 0,9 %. Oumph visar på låga 0,2% GMO.

**Soja, miljöbov? Kan vara i vissa lägen.** Den största andelen av sojaproduktionen används idag till djurfoder, över otroliga 90 % faktiskt! Utökningen av sojaodlingar i våra regnskogsområden är en direkt effekt av den expanderande kött & mejeriproduktionen, även fiskodlingar mm. För att föda en växande befolkning måste livsmedelsproduktionen öka. Att istället ta sojan **direktverkande** och till exempel göra Oumph är ett effektivt resursutnyttjande av våra jordar. **Det smartaste vi kan göra ur ett resursperspektiv för att maximera nyttan av vår jordbruksmark och den tillgång på vatten vi har, är att äta mer från växtriket och låta mindre av våra grödor bygga upp djur som vi sedan äter.** Vi säkerställer dessutom att vår soja handlas från producenter i länder där odlingen inte sker på skövlande områden.

**Oumph är fullproppat med protein, järn, fiber och folsyra. Samtidigt är det kalorisnålt och snudd på fettfritt.**

Varför jämföra med kött? Det är nya tider, växtriket måste stå i centrum, annars kommer den planet vi bor på inte kunna mätta oss alla. Och bra nya saker förtjänar egna namn, inte bli kallade substitut för något annat. Däremot är likheten med kött av betydelse. Både när det gäller känslan i munnen och tillagningsättet. Många gillar smaken och känslan av kött. Det ger en känsla av att äta mat en är van

vid, att bli mätt och belåten. Att därför byta kött mot något som fungerar precis likadant gör det enklare att byta. Soja innehåller fytoöstrogener, **men av en annan typ** än den vi har i våra kroppar. Med en varierad kost innehållande ett normalt intag av soja, behöver ingen oroa sig för hormonpåverkan. "Ryktena" kommer från endast två specifika fallstudier där män har ätit **12 respektive 14 portioner soja per dag (!)**, **dessutom under lång tid (!!)**, väl extremt med andra ord, rent självklart är ingenting nyttigt i såna vansinniga volymer.

## Så blir nötdjur KRAV-godkända ([www.krav.se/sa-bli-notdjur-krav-godkanda](http://www.krav.se/sa-bli-notdjur-krav-godkanda))

- De får vara ute och beta mycket. O-ekologiska ungtjurar som föds upp till slakt har ofta varit inne större delen av sina liv.
- De får ekologiskt foder som är KRAV-märkt. Det produceras utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.
- De äter mycket gräs och annat grovfoder som är nyttigt för idisslare. De får en begränsad mängd säd, ärtor, sojabönor och annat så kallat kraftfoder. Högst 30 procent får vara kraftfoder och en del är uppfödda på enbart grovfoder.
- Minst 60 procent av fodret ska vara lokalt producerat.
- Lantbrukaren ska ha extra koll på att djuren mår bra och att de äter det de behöver. Det är bra för djurens skull, men också för klimatets eftersom de då ger upphov till en mindre mängd växthusgaser per kg kött.
- Sjuka djur ska omedelbart få den vård de behöver enligt lag, om så inte sker kan hela besättningen underkännas för KRAV-märkning. Däremot får djuren inte medicineras rutinmässigt.
- Djuren ska få smärtlindring vid kastrering och avhorning. Bedövning vid ingreppet krävs enligt lag, men smärtlindring ger effekt efter att bedövningen släppt.
- Minst hälften av den tillgängliga golvytan ska vara hel. I o-ekologiska ladugårdar är det vanligt att en större del av golvet har mellanrum mellan brädorna eller spalter i betongen så att djuren kan trampa ner gödseln under golvet. Det gör det lätt att hålla rent, men är obekvämt för ben och klövar och försvårar för djuren att resa och lägga sig.
- Det finns speciella regler kring slakten så att djuren stressas så lite som möjligt.
- **Produktionen kontrolleras i hela kedjan från djurhållningen till färdig produkt.**

### "Närproducerat" eller KRAV?

"Närproducerat" är ett vagt begrepp. Det är ingen certifiering och säkerställer inte något, vare sig vad gäller med förhållanden för djuren, vad de äter, eller något annat rent produktionsmässigt. Det är ett löst begrepp som "förmodligen" talar om att produkten ifråga är framställd "i närheten" utav där det säljs, vad det gäller avstånd finns det inga bestämmelser eller riktlinjer. Det kan vara många som hävdar att vissa "lokalproducerade" produkter kan vara "lika bra" som KRAV, men varför är de då inte lika gärna certifierade?

En certifiering innebär hårt ställda krav, OCH att vissa kvoter inte bara "bör" uppfyllas, eller "höftas", utan de skall uppfyllas. Vi kan utöver att vi erbjuder KRAV även tala om att varorna kommer från

Sjunkaröd endast 18 mil härifrån, och de handlar direkt med bönder från Skåne och till viss del från Småland. Vi kan uppvisa på förfrågan att vår oxfile både är KRAV, Svenskt Sigill-märkt och hängmörad. Numera är även vår nötfärsburgare KRAV-märkt. Relativt "näroproducerat", men absolut viktigast: KRAV, svenskt & Svenskt Sigill-märkt!

### [Hur skiljer sig KRAV-märkt från ekologiskt?](#)

Vad som får kallas ekologiskt är lagstadgat genom regler som EU har bestämt. KRAV-märkt produktion är ekologisk men också något mer, där framför allt djurens välfärd står i centrum. Några exempel står med ovan. Att djuren bara får äta 30 procent kraftfoder är ett exempel. EUs regler tillåter 40 procent.

Att djuren ska äta KRAV-märkt foder gör också skillnad. KRAVs regler för produktion av foder på gården är strängare än EUs regler för ekologisk produktion. Det gäller till exempel för hur läckage av växtnäring till sjöar och vattendrag ska minimeras.

Det förstärkta friskvårdsarbetet är förstås bra för djuren, men också för klimatet eftersom friska djur producerar mer per insatt energi och utsläppta växthusgaser.