



ØKO
UKA



*Stikk
fingeren
i*
Trøndelag

På Facebook og nett blir programmet oppdatert etterhvert som arrangementene er klare:

Instagram: Økouka Trøndelag

www.okouka.no

[www.facebook.com - Økouka i Trøndelag](https://www.facebook.com/Økouka-i-Trøndelag)

ØKOUKA ER ET SAMARBEID MELLOM



Fylkesmannen i Trøndelag
Trööndelagen fylhkenålma



Økologiske
foregangsfylker



Økouka Trøndelag retter en stor takk til alle som bidrar med å få planlagt og gjennomført arrangement under Økouka.

Arbeidsgruppa Økouka Trøndelag 2018 består av Økologisk Norge, Mære landbruksskole, Skjetlein vgs, Fylkesmannen i Trøndelag og Norsk landbruksrådgiving Trøndelag.

Redaksjonen ble avsluttet 12. juli 2018
Program med forbehold om endringer.
Har du spørsmål?

Send til: fmtlgha@fylkesmannen.no eller ritapaltiel@gmail.com



OM ØKOUKA

Økouka er en nasjonal feiring av økologisk og biodynamisk landbruk.

Denne uka vil vi løfte og feire alle de små og store aktørene som hver dag jobber for et økosystem i balanse. Insektene, bøndene, kokker, forhandlere, politikere, kunnskapspersoner og oss som forbrukere.

Vi skal feire med aktiviteter, kurs og seminar for både store og små.

Økouka foregår fra 29.september til 6.oktober. Noen av arrangementene foregår før og etter Økouka.



Åpning ØKOUKA Trøndelag

29. september kl. 12.00 - 20.00

Voll gård

Gamle Jonsvannsveien 1 - Trondheim

Velkommen til en dag i økologiens tegn med aktiviteter og hygge for både barn og voksne; dyrking, matglede, livet i jorda, insekter, fermentering, musikk og mer!

Det vil være et marked med et mangfold av økologiske produkter og stands med ulike organisasjoner. Blant annet vil Saltnes Gård i Buvika selge storfekjøtt og steke burgere.

Etikken har med seg mølle for å male korn og økologiske varer til salgs. Det blir stand med Reko-ringen Trondheim med lokalt økologisk snadder.

Arrangementet vil være plastfritt og vi oppfordrer alle gjester til å gå, sykle eller bruke kollektivtransport. Buss nr 5 og 66 går til Voll studentby rett ved gården. Parkeringsplasser vil være forbeholdt spesielle behov.

Se nettside og Facebook for fortløpende oppdateringer til åpningsprogrammet.



På programmet så langt står Humlekasse-snekring og bieaktiviteter med La Humla Suse og Bieeffekten. Det blir kåring og premieutdeling for "Bioveier i byen" sin konkurranse Naturvennlige hager. Paleoterapeuten holder kurs i fermentering og lærer oss mer om bakterienes betydning for helsa.

Maten står ingen ringere enn byens populære restaurant Fagn for i sin pop-up restaurant. Der får du gårdens grønnsaker og andre økologiske ingredienser fra lokale produsenter tilberedt av proffe kokker som kan og elsker å servere.

Voll gård

er hele Trondheims bondegård, de er besøksgård og 4H gård. De har hester, kyr, geiter, sauer, griser og kaniner og dette blir en dag full av liv og røre i økologiens tegn med aktiviteter rundt livet på Voll gård; dyrking, matglede, livet i jorda, insekter, fermentering og mye mer!

LØRDAG 8.9.18

Lokal Matfest på Rølia

Tid: kl. 18.00

Sted: Rølia, Steinkjer

Rølia Andelslag SA og Rølia gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til en jordnær, generøs og begeistret hyllest til mat fra nærområdet! Gutta på Chef Mathall tar igjen utfordringen og lager en flerretters fest for oss med sommerens og høstens ferske lokale råvarer fra bygdas jord, skog og fjell.

Pris: kr 650 (inkl drikkepakke u/alkohol)

kr 700 (inkl drikkepakke m/lokaløl)

Påmelding: cecilie@gullimunn.no

eller SMS 920 16 186 innen 25. august

Arr.: Rørlia Andelslag SA



ONSDAG 19.9.18

Barnehagedag på Sæther gård

Tid: kl. 10.00-13.00

Sted: Sæther gård, Levanger

Kom og opplev økologiske grønnsaker rett fra åkeren. Alle skal få se og smake både rå, stekte og kokte grønnsaker. Målgruppe er barnehager i Levanger og Verdal. Barn, barnehageansatte og foreldre.

Påmelding: innen 13. sept. Til Hilde Rekstad SMS 97672158,

hilde.rekstad@ntebb.no

Arrangør: Sæther gård, Levanger, www.saethergaard.no

TORS DAG 27.9.18

Infostand med kaffeservering på Statens hus, Steinkjer og Rådhuset Steinkjer

FREDAG 28.9.18

Infostand med kaffeservering på Fylkets hus, Steinkjer og Mære landbruksskole.

Tilbud i løpet av Økouka 1.oktober-6.oktober

Utsalg av Økologiske bakevarer hos Familie

Moafjæra 6, Levanger.

Åpent hver dag fra kl. 9.00

Økologisk brød og andre bakevarer får du kjøpt hele Økouka på Familie (restaurant og bakeriutsalg) på Levanger.

Baker Rune & co på Bruborg bakeri står opp tidlig for å ha ferske brød klare til du kommer!

10% på frukt og grønt hos Helios

Prinsens gate 53, Trondheim
Helios gir 10% på frukt og grønt hele uka. Kom og slå deg løs i Trondheims første og eldste butikk (etablert 1973) for biodynamiske og økologiske varer.

20% på løsvekt hos Etikken

Olav Tryggvasons gate 20, Trondheim

Etikken er en "non-profit" butikk i Trondheim med fokus på sosial og økologisk bærekraft. Etikken har Debios gull valørmerke og et stort vareutvalg i løsvekt; 40 forskjellige krydder, ulike linser og bønner, frø og kjerner, ris og pasta og hele 4 typer Quinoa (til og med norsk!).

Du kan også male ditt eget økologiske mel fra norske gårder; stort sett alle kjente korntyper i tillegg til urkorn. Ta med boks, glass eller tøypose og få ytterligere 5% rabatt. Gjelder hele Økouka.



Kretsløpsdager på Magerøya 23. - 26.september

Tid: kl. 12.00-16 .00

Sted: Magerøya. Hemne kommune

Norge, en gang et land bebodd av vikinger, fiskere og bønder. På Magerøya har man tørket fisk, dyrket poteter og korn, og holdt dyr i 1000 år. Vi inviterer til et dykk inn i historiebøkene, på en søken etter kunnskap om hvordan man lever bærekraftig og fornuftig, i kontakt med jord og hav, på en øy ved Trøndelagskysten. Restauranten og museet holder åpent alle dager. For fullt program se Økoulkas nettsider.

Pris: kr 100 per dag

Påmelding: mageroyahemne@gmail.com

Arrangør: Nord Creative, Magerøya gjestgiveri, Hemne kommune og Hemne bondenettverk.

Bakekurs med surdeig og langtidsheving 28.- 29. september

Tid: 28.09. kl. 18.00 -22.00 og 29.09. kl. 09.00 – 13.00

Sted: Baksterhuset i Ogdalsvegen 2270, Steinkjer

Fredag lages deigene for langtidsheving og surdeigskultur som du får med hjem. Det blir langtidshevet matpakkebrød i form og surdeigsbrød med gamle kornsorter. Baksten steikes i vedfyrte steinovn. Læremester er Alina Pasculescu. Les mer på FB/varm yoga as.

Pris: kr 1400. Early bird kr 1200, ved påmelding før august. Kun 8 plasser.

Påmelding: SMS 911 87 115

Arrangør: Varm Yoga as

Kåring av Årets Økobonde 2018 i Trøndelag

Hvem fortjener heder?

Økoprisen skal gå til en person som er god på økologisk produksjon, har god agronomisk drift og ved husdyrproduksjon god dyrevelferdsmessig drift samt har gode økonomiske resultat av drifta. I tillegg vil det vektlegges om vedkommende har gjort en innsats for å profilere økologisk landbruk, er utforskende og nytenkende og et godt forbilde.

Trøndelag er stor på økologisk matproduksjon i landssammenheng og når nå markedet er i vekst ønsker vi å bli enda større på økologisk produksjon. En faktor for å motivere til økologisk produksjon, er å ha gode forbilder og hente erfaring fra andre som har gjort en solid innsats på området.

Vi leter etter kandidater og alle kan nominere.
Nominasjonsfrist er 7.oktober 2018.

Forslag med begrunnelse sendes sendes til
Fylkesmannen i Trøndelag,
landbruksavdelingen på
e-post: fmtlpost@fylkesmannen.no

Prisen deles ut under
Kommunesamling på Stjørndal 14 eller 15 nov.

Prisen består av et skilt med
inskripsjon og kr 10 000.



LØRDAG 29.9.18

Bondens marked med økologisk fokus

Tid: kl. 11.00 - 16.00

Sted: Kongens gate, Trondheim

På Bondens marked møter du produsenten ansikt til ansikt. Du kan spørre hun eller han om hvor kua har beita eller hvordan grønnsakene er produsert. Her får du kjøpt lokalprodusert mat som er laga på en håndverksmessig måte. Denne dagen er det fokus på økologiske varer på markedet.

Økologisk kokkekurs med restaurantstandard

Tid: kl. 11.00 - 18.00

Sted: Mære landbruksskole

Kurset inneholder menysammensetning, en undervisningsdel om fremgangsmåte, teknikker, dandering, en gjennomføringsdel og avsluttes med festmåltid med drikke.

Pris: kr 1400. Åpent for alle (min 8 deltagere)

Påmelding: post@chefsteinkjer.no, innen 20.sept

Arrangør: Chef Mathall, Steinkjer, www.chefsteinkjer.no

Høsttakkefest på Medalhus Andelslandbruk

Sted: Asbjørn Av Medalhus veg 1, 7224 Melhus

Tid: kl. 14.30-17.00

Vi skal høste alt av grønnsaker og fordele til medlemmer-overskudd settes på lager. I tillegg har vi kurvfest, brød og pizza som bakes i vedfyrt bakerovn og aktiviteter for barn. Interesserte og fremtidige medlemmer ønskes velkommen til å komme og se, ta og føle på stemningen denne dagen. Ta gjerne med en matrett som kan settes på felles langbord, kopp, fat og bestikk til deg selv.

Pris: Gratis

Påmelding: SMS 97 58 29 63



LØRDAG 29.9.18

Åpen dag i Dun Andelslandbruk

Tid: kl. 11.00 – 16.00

Sted: Dun Andelslandbruk, Hovsvegen 2, 7856 Jøa

Dun Andelslandbruk på Jøa i Namdalen åpner gården for deg denne dagen. Det blir servering av økologiske burgere og grønnsakssuppe laget på produkter fra gården, kake og kaffe. Det blir også gårds-quiz og omvisning i andelslandbruket og du lærer litt om den økologiske drifta underveis.

Pris: Gratis

TIRSDAG 2.10.18

Økologisk ost og vinkveld

Sted: Stammen Café & Bar, Kongens gate 55, Trondheim

Tid: kl. 18.00-23.00

Denne tirsdagskvelden kan vi tilby en økologisk tallerken med forskjellige hjemmelagede veganske oster inkludert bl.a. cashew kremost, smuldret tofuost, dil hawari og ceddar. Ostene blir servert med focacciabrød, stekte brødflak, karamelistert løk- og eplechutney, samt druer. Det vil også være mulig å kjøpe et glass fra vårt lille utvalg av økologiske viner eller forfriskende økologisk saft fra Rotvoll.

Pris: Ostetallerken kr 125

Økologisk fagseminar

Sted: Skjetlein videregående skole, Leinstrand

Tid: kommer senere

Årets fagseminar på Skjetlein setter fokus på hvordan vi kan sikre ivaretagelse av evnen til å produsere ren og trygg mat for fremtidige generasjoner i et bærekraftig perspektiv. Samtidig vil vi belyse jordbrukets rolle og potensiale til å bidra i klimadebatten. Vi ønsker også å synliggjøre de nye distribusjonskanaler som åpner seg mellom bonde og forbruker.

ONSDAG 3.10.18

Inspirasjonsvandring i Vikhammers største kjøkkenhage,

Sted: Vikhammer Andelsgård, Gullhaugveien 1B, Vikhammer

Tid: kl. 18.00 – 20.00

Bli med på besøk på Vikhammer Andelsgård. Gartneren vår, Cynthia, vil ta deg med på vandring på jorde. Der vil hun fortelle om hvordan vi jobber sammen fra frøene skal i jorden til vi høster herlige økologiske grønnsaker ut over sommeren og høsten. Få inspirasjon til å dyrke selv, minikurs i å lage mat med grønnsaker, smaksprøver og kanskje mulighet til å kjøpe litt av overskuddet vårt.

Pris: Gratis

Inspirasjonskurs med tema økologi og bærekraft

Tid: kl. 9.00-15.00

Sted: Mære landbruksskole, Sparbu

Kurset er for lærere som underviser eller er interessert i mat, helsefag natur og miljøfag i grunnskolen. Kjøkkensjef Mona Håven og kokk Jan Kåre Johansen vil sammen med Rita Backer Natvig sette fokus på hva vi kan gjøre på skolene våre for å sette fokus på økologi og bærekraft. Vi vil gi praktiske eksempler på hvordan vi kan dyrke og bruke økologiske råvarer. Hva vi kan gjøre for å ta vare på avfallet vårt og resirkulere mer? Hvordan kan vi legge til rette for å bruke miljøvennlig energi m.m.

Pris: kr 500

Påmelding: innen 20.9 på www.maere.no

Arrangør: Mære landbruksskole



Økologisk bokkafé

Tid: kl. 19.00

Sted: Inderøy bibliotek

Tema: Matproduksjon, matlaging, tradisjoner og kvinnehistorier

Pris: Gratis

Arrangør: Bygdekvinnelaget og Inderøy bibliotek

Kul grønn mat i hverdagen

Tid: kl. 17.00-21.00 - onsdag 3.10

Sted: Mære landbruksskole, Sparbu

Å lage mat fra grunnen er spennende og kreativt, og det er et utall av muligheter. Dette er et inspirasjons- og innføringskurs der dere sammen med en profesjonell kokk får mulighet til å prøve dere fram på kjøkkenet med gode råvarer! Kurset er for elever som bor på hybel eller internat som ønsker å lære mer om matlaging.

Pris: kr 100

Påmelding: www.maere.no under Kurs

Arrangør: Mære landbruksskole

TORSDAG 4.10.18

Økologisk bokkafé

Tid: kl. 19.00

Sted: Steinkjer bibliotek

Tema: Matproduksjon, matlaging, tradisjoner og kvinnehistorier

Pris: Gratis

Arrangør: Bygdekvinnelaget og Steinkjer bibliotek

Naturvennlig hagekonkurranse

Tid: kl. 18.00 – 20.30

Sted: Kafé Soil, Nedre Bakklandet 20, Trondheim

Bioveier i byen ønsker å inspirere flere til å gjøre en innsats for biologisk mangfold der de bor. Vinnerne av Naturvennlig hagekonkurranse 2018 kåres under åpningsdagen til ØKOUKA, og i kveld snakker vi mer om vinnernes flotte bidrag, til inspirasjon og nytte for deg. Private, næringsliv og det offentlige har kunnet delta med alt fra blomsterpotter og balkonger til store hager, parseller og fellesarealer. Jurymedlemmer vil fortelle om sitt arbeid og erfaringer med naturvennlige metoder for å skape mer liv rundt oss, og bruke eksempler også fra vinnernes hager. Her kan du få mye inspirasjon, og vi bidrar med råd og tips. Se mer på bioveier.no og i sosiale medier: #bioveier og "Bioveier i byen".

Pris: Gratis



TORSDAG 4.10.18

Naturlig mat i naturlige omgivelser

Sted: Ranemsletta barnehage.

Tid: kl. 10.00 – 14. 00

Vi vil lære barna og de voksne litt om hvordan man kan tilberede økologiske grønnsaker på en litt annen måte, bl.a. woking av grønnsaker på bålpanne. I tillegg skal vi bruke litt syrnet produkter og frukt til en smoothie. Dagen avsluttes med et trivelig måltid ute i naturen.

Påmelding: Ingen påmelding, arrangør avtaler med barnehagen om hvor mange som skal delta.

Arrangør/Kontakt: Overhalla storkjøggen, Marit Aasved

Vi velger økologisk – fagdag for studenter

Sted: Støre gård, Skogn i Levanger

Målgruppe: Studenter Mære landbruksskole og Nord universitet

Studietur til Støre gård som driver økologisk melke- og kjøttproduksjon der dere skal bli kjent med et økologisk driftsopplegg. Det blir både teori, fjøsbefaring og markvandring.

Arrangør: Norsk landbruksrådgiving Trøndelag, Foregangsfylke økologisk melk og kjøtt



TORSDAG 4.10.18

DIY Såpeworkshop med Spire

Tid: kl. 17.30 - 19.00

Sted: Brattøragata 1, Trondheim

Liker du å lage ting selv i stedet for å kjøpe det? Vil du lære hvordan du kan lage såpe av produkter du selv har kjøpt inn og vet hvor kommer fra? Da er denne workshopen midt i blinken for deg. Vi lager såpe basert på kaustisk soda og olje. Det er plass til 20 stk. på workshopen så førstemann til mølla!

Pris: gratis

Påmelding: trondheim.spire@gmail.com

Arrangør: Spire Trondheim

Inspirasjonskurs for offentlige kantiner

Et bærekraftig måltid - for helsa, miljøet og økonomien

Sted: NTNU

Tid: kl. 12.00-15.30

Kjøkkenansatte og ledere i offentlige kantiner ønskes velkommen til kurs i et bærekraftig måltid. Lær mer om et bærekraftig måltid, hvilke råvarer er gode valg i matlagingen både for helsa, økonomisk og for miljøet? Vi vil konkret se på deltakernes virksomhet og komme med forslag til hvordan råvareinnkjøp og oppskrifter kan tilpasses bærekraftig menyplanlegging. Vi avslutter med praktisk matlaging og en felles smakebit.

Pris: Gratis (begrenset antall plasser)

Påmelding: matvalget@debioinfo.no innen 10.september

Arrangør: Matvalget

FREDAG 5.10.18

Økologisk seminar 2018

Stad: Gammellavin på Bjerkem, Henning i Steinkjer

Tid: kl. 11.00-17.00

Kvart år sidan 2006. I år det 18. ØKOSEMINARET på Bjerkem. Du får i år fem kvalitetsforedrag + økologisk minimarked + Økologisk gourmetkveld. Dette blir behandla: Ove Jakobsen: Samfunnsansvarleg og heilheitleg forskning, politikk og næring
Kristian Ormset: "Sunn jord, gjev sunne plantar, sunne dyr og sunne menneske", Terje Traavik, Kva er grunnen til at vi bør vera føre var i GMO-spørsmålet?, Lege Cristl Kampa Olsson, Mat som förbättrar världen.

Fullstendig program på påmeldingssiden.

Info: jakob@bjerkem.com tlf. 95 99 35 69

Påmelding: www.maere.no under Kurs

Arr: Oikos Nord-Trøndelag, som del av Økoveka 2018

Etter ØKOseminaret er det Gourmetkveld på Bjerkem

Fredag 5. okt kl. 17.30 – 21.00 5 retter – kr 800

Sjsternekokken Kim Tore Sjøbakk inviterer både seminar-detakarane og andre til økologisk lokalmat/gourmetkveld på Gammellavin. Påmelding: Se over.

LØRDAG 6.10.18

Åpen gård på Ner-Salbergs Andelslandbruk

Sted: Ner-Salberg gård, Salberg 41, Røra i Inderøy kommune

Tid: kl. 12.00 - 16.00

Kom og besøk oss på gården vår! Vi stiller med barnepass og kan tilby ulike aktiviteter mens du rusler rundt i de vakre omgivelsene for å høre mer om hvordan man kan dyrke egne grønnsaker eller delta i andelslandbruket vårt. Se på dyrene, vandre i hagen og i grønnsaksåkeren og besøk gårdsbutikken. Det blir aktiviteter for barna og enkel servering på Stabburet. Vi har også gårdsutsalg med kaffe og kaker.

Pris: kr 50 per familie, enkeltpersoner kr 25, barn gratis.

LØRDAG 6.10.18

Naturgledetur - Naturmangfold i landbruket

Sted: Annonseres senere.

Tid: kl. 11.00 - 15.00

Naturvernforbundet Trøndelag inviterer til naturgledetur med tema naturmangfold i landbruk. På denne turen vil vi fordype oss i hvordan spesielt slåtteng og beitemark bidrar til naturmangfoldet. Er vi heldige finner vi noen sjeldne arter. Turen passer for alle! Velkommen!

Pris Gratis

Påmelding: Ingen påmelding

Arrangør: Naturvernforbundet Trøndelag

Get Away - Retøya

Sted: Orkdalsveien 2612, Orkanger

Tid: kl. 10.00-20.00

Velkommen til en matopplevelse utenom det vanlige i fredfulle omgivelser ved Orkla. På gården Stigen har sau og geit kommet tilbake fra fjellet. Bli med og lær om dyrene og dyreholdet bak Grindal's fantastiske melke og osteprodukter. Sammen vil vi lage og dele et måltid i idylliske omgivelser, med ferske økologiske ingredienser rett fra gården.

Pris: kr 850

Påmelding: www.foodstudio.no - rita@foodstudio.no

Arrangør: Food Studio og Grindal Ysteri



TIRSDAG 16.10.18

BINDING AV KARBON I JORD

Om humus/karbon sin betydning for vekst og avling

Sted: Mære Landbruksskole , Sparbu

10.00 Te, kaffe, registrering

10.30 Opning av dagen: Landbruksdirektør Tore Bjørkli(??)

10.45 Jordliv og røtter trengs for å lage nye humusmolekyler i jord:
Forskar Reidun Pommeresche, Norsøk

12.00 Enkel servering

12.45 Fylkesagronom i Buskreud Øystein Haugerud tar for seg matjord som hovedtema, og vil prate om jordas biologi, struktur, fruktbarhet og jordforbedring.

13.45 Karbonbinding og jordliv i praksis:

Urte Brøtje Hildrum og Kjell Erik Hildrum fortel om sine erfaringar frå årets forsøk og viser markbearbeidingsredskap

Rådgivar Silja Valand og bonde Hellek Berge fortel m.a. om NLR sine forsøk i Buskerud/Telemark

14.25 Demonstrasjon ute.

15.45 SLUTT

Påmelding: www.maere.no under Kurs

Arrangør: Mære Landbruksskole / Nord-Trøndelag Bondelag/
Nord-Trøndelag bonde- og småbrukarlag / Nord Universitet/
Nord-Trøndelag Naturvernforbund / Oikos Nord-Trøndelag



Økologisk bonde møter framtidens kokker

Tid: Kommer senere.

Sted: Levanger vgs, Steinkjer vgs.

Økouka 2018 Trøndelag vil i oktober tilby et økologisk inspirasjonsopplegg for elever som går restaurant - og matfag i videregående skole.

Målet er å gjøre elevene bedre kjent med hva økologisk produksjon er. En økologisk bonde vil ha med seg en økologisk råvarekasse med bl.a. økologisk grønt, melk, kjøtt og økologiske linser og bønner mv. som elevene kan utfolde seg med.



Økologiske demonstrasjoner

I løpet av Økouka 2018 (1.-6.10) vil det i utvalgte butikker i Trondheim og Steinkjer være demonstrasjoner av økologiske matvarer fra Rørosmeieriet og Røroskjøtt.



www.okouka.no