

24. SEPT - 03. OKT

OKOUKA.NO

ØKO
UKA

2021



TRØNDELAG

*Stikk
fingeren
i jorda*

TAKK TIL VÅR



HOVEDSPONSOR

FØLG OSS PÅ

www.okouka.no

facebook: OkoukaiTrondelag

instagram: @okoukatrondelag

TAKK TIL VÅR HOVEDSPONSOR:



ØKOUKA ER ET SAMARBEID MELLOM



Redaksjonen ble avsluttet 23.08.21

Program med forbehold om endringer.

Se okouka.no for oppdatert program.

Har du spørsmål? Send en epost til okoukatrondelag@gmail.com / 917 82 537

OM ØKOUKA

ØKOUKA er en feiring av norsk økologisk og biodynamisk mat og jordbruk som formidler råvarer, kunnskap og inspirasjon. ØKOUKA ønsker å vise fram mangfoldet i norsk jordbruk. Derfor tar vi for niende gang over Trøndelag og smaksetter fylket med arrangementer av alle sorter.



KORONA – Hold avstand – Vask hender – Ikke delta på arrangementer hvis du har symptomer. Hold deg oppdatert på arrangørens facebook-arrangementer der du skal delta og myndighetenes smittevernstiltak. Arrangementer kan bli avlyst.

Velkommen til høstens feiring av økologisk mat og landbruk!

ØKOUKA er en årlig nasjonal feiring av økologisk og biodynamisk landbruk. ØKOUKA Trøndelag fortsetter å smaksette regionen med arrangementer av praktisk og teoretisk art, både for deg som gårdbruker og forbruker.

I år setter vi ekstra fokus på reisen “**fra gård til gaffel**”. Temaet favner bredt, så både matnerder og bønder får noe å tygge på! Med dette vil vi bidra til at avstanden mellom bonde og forbruker blir kortere. Vi vil løfte frem økologiske produsenter i Trøndelag, i tillegg til urban dyrking, andelslandbruk, markedshager og andre voksende forbruksformer.

Arrangementene vil gjennomføres med hensyn til smittevern. Det er mulig flere arrangement vil endres til webinar ved behov. Oppdatering rundt dette vil komme på nettside og Facebook.

ØKOUKA Trøndelag er et samarbeid mellom Økologisk Sør- og Nord Trøndelag, Mære landbruksskole, Norsk Landbruksrådgivning (NLR) Trøndelag, Fylkesmannen i Trøndelag og Skjetlein VGS.

Merk at flere av arrangementene vil bli oppdatert med flere detaljer på nett, det vil og komme flere tilskudd til programmet i tiden frem mot ØKOUKA. Følg derfor med på vår Facebook og Instagram!



Vi gleder oss til ei uke som bugner av aktiviteter, kurs, fagdager, og ikke minst deilig økologisk mat!

Rita Paltiel

Koordinator for
ØKOUKA Trøndelag

KALENDER

21.09

10.00 Jord - og energidag på Mære, Mære landbruksskole

23.09

19.00 Foredragsmøte: Økologisk kort og godt, Kulturkafeen
Hegdahl-gården

24.09

10.00 Åpning av Økouka, Godt Brød, Trondheim
Økodager på Geitmyra Credo

25.09

11.00 Minimarked hos God Mat Lokalt, Røra
Økodager på Geitmyra Credo

26.09

11.00 Åpen gård på Fuldseth gård
13.00 Dyrkekurs for barn (og foreldre), Voll gård
14.00 Teseremoni med plantehistorier, Stammen Café og Bar
Økodager på Geitmyra Credo
Åpen gård på Staven gård

27.09

17.00 Åpen sprøytefri hage, Trondheim

28.09

10.00 Webinar om økologisk melkeproduksjon
18.00 Introkurs i fermentering m. Andreas Dønåsen, Voll gård

19.30 Lokalt matkorn er ingen selvfølge,
Stammen Café og Bar

29.09

14.30 Økologisk kaffe med Adrian Berg,
ISAK SELLANRAA Brød & Bar

18.00 Markdag på Egge museum, Steinkjer

19.00 Webinar om Markedshagedyrking

30.09

11.00 Det 15. Økoseminaret i Nord - Trøndelag,
Sund Folkehøgskole

12.00 Fagdag - Økologisk landbruk på Skjetlein
gjennom 20 år, Skjetlein vgs.

17.00 Åpen sprøytefri hage, Trondheim

17.30 Å vekke sansene i naturen, Trondheim

01.10

14.00 Treretters middag med smak fra skogen, Stammen
Café og Bar

02.10

09.00 Lær å bake brød med økologiske gamle kornsorter

11.00 Bondens Marked med økoprofil, Trondheim

11.00 Åpen gård på Dun gård

12.00 Åpen gård på NerSalberg på Røra

12.00 Naturgledetur - hvorfor er kulturlandskap viktige?

14.00 Treretters middag med smak fra skogen,
Stammen Café og Bar

I tillegg blir det markeringer og rabatter hele uka på utvalgte butikker og kaféer i Trøndelag. Se detaljer i det fullstendige programmet nedenfor og på Facebook.

TIRSDAG 21.09



10-ca.14.00 Jord og energidag på Mære

Hvem: Mære landbruksskole **Hvor:** Mæresvegen 163, 7710

Sparbu **Pris:** Gratis **Påmelding:** <https://web.trondelagfylke.no/mare-landbruksskole>

Vi setter fokus på jord- og jordstruktur, jordfruktbarhet, biologisk mangfold og karbonlagring i jord, samt vekstskifte og underkulturer i korn. Vi tar også en rundtur på Mære og ser på ulike klimaløsninger som er valgt i ulike bygninger. Deltakerne blir organisert i grupper som vises rundt på de ulike stasjonene. Arrangementet er i sin helhet planlagt utendørs.

Torsdag 23.09

19.00-20.00 Foredragsmøte: Økologisk kort og godt

Hvem: Økologisk Nord - Trøndelag

Hvor: Kulturkafeen Hegdahl-gården, Steinkjer

Vi veit jo alle at ordet «ØKOLOGISK» har ei særleg meining, eit spesielt innhald og ei spesiell tyding for ein og kvar av oss. Vi har bedt femten personar på Innherred om å halde eit foredrag på tre minutt om eit tema som ligg dei nært innfor området ØKOLOGISK. «Tre minutt», seier du – «det er jo galskap. Ein får jo ikkje sagt mykje på tre minutt!». Jo! Når ein har budd seg godt så er det faktisk ufatteleg kor mye ein får sagt på tre minutt. Møt opp og erfar det selv da vel.

Fredag 24.09

10.00 Åpning av ØKOUKA Trøndelag

Hvem: Godt Brød **Hvor:** Godt Brød Solsiden, Beddingen 10, 7014 Trondheim **Pris:** Gratis **Påmelding:** Førstemann til mølla

Velkommen til utdeling av 100 gratis matpakker og magasinet Ren Mat, for å feire åpningen av ØKOUKA Trøndelag. I tillegg byr formiddagen på god stemning og aktiviteter knyttet til økologisk korn.

Informasjonsbrosjyre om urbane fellestager

Hvem: Stammen Café og Bar **Hvor:** Kongens gate 55, 7012 Trondheim **Pris:** Gratis

Vil du engasjere deg i dyrking av mat, men ikke vet hvor du kan gå? Vi vil lage en liten brosjyre med litt info om forskjellige fellestager og kontaktinformasjon til de forskjellige hagene, så du kan ta kontakt med de. Vi vil la brosjyrene bli liggende på Stammen, så de som vil kan plukke med seg en.

FREDAG 24.09 - 26.09

Økodager på Geitmyra Credo

Hvem: Credo - Geitmyra Matkultursenter for barn

Hvor: Ladeveien 9c, 7066 Trondheim

Geitmyra Credo inviterer til inspirerende og smakfulle kurs og aktiviteter for barn og unge. Følg med på Facebook for flere detaljer om dagene.

FREDAG 24.09 - 03.10

Markering av ØKOUKA hos Bonden & Bohemen

Hvem: Namsos Frivilligsentral **Hvor:** Bonden & Bohemen, Namsos Storsenter

Bonden&Bohemen i Namsos Storsenter eies av Namsos Røde Kors/Namsos Frivilligsentral, og drives utelukkende med frivillig arbeidshjelp. Dette er en butikk for brukte klær og lokal mat, og vi legger stor vekt på at det vi driver med skal være bærekraftig. Vi ønsker at mest mulig av det vi selger i butikken skal være økologisk, og i Økouka vil vi profilere de økologiske varene våre, med smaksprøver og gode tilbud.

15 % på løsvetvarer hos Zana

Hvem: Dagligvarebutikken Zana (tidligere Etikken)

Hvor: Olav Tryggvasonsgate 20, Trondheim

Under hele ØKOUKA vil vi ha 15% rabatt på over 400 varer i

løsvekt. Tørrvarer, oppvaskmiddel, sjampo, olivenolje og mye mer. Ta med egen emballasje og fyll i vei. Bra for kloden, bra for deg!

LØRDAG 25. OG 27.09 - 03.10

11-15.00 Minimarked hos God Mat Lokalt

Hvem: God Mat Lokalt

Hvor: God Mat Lokalt, Røra

I God mat lokalt har vi en god del økologiske produsenter. Flere av disse stiller opp lørdag 25.09 til et mini-marked med smaksprøver og gode tilbud. Her blir det mye godt å få smakt og kjøpt. Resten av Økouka vil vi ha smaksprøver og presentasjon av økologiske varer i butikken.

SØNDAG 26.09

12 - 17.00 Åpen gård Staven

Hvem: Staven gård **Hvor:** Staven, 7750 Namdalseid

Pris: Gratis **Påmelding:** Ingen påmelding

Er du nysgjerrig på hvordan en økologisk melkegård drives? Ønsker du å oppleve lokale smaker og lokalt håndverk? Nå har du en gylden mulighet til det! Det blir minimarked med lokale produsenter av kjøtt, ost, bakst, skinn, håndverk inkludert samisk håndverk. Barna kan delta i en natursti, ri på hest og hilse på kyr, kalver og høner. Det vil bli omvisning i fjøset og rundt gården. I tillegg vil det være åpen gårds kafé på masstua med salg av økologisk kaffe, is, kaker m.m.

11-16.00 Høstmarked på Fuldseth gård

Hvem: Fuldseth gård, Miljøagentene i Trøndelag og Frivillighetsgruppa SOS-barnebyer i Stjørdal **Hvor:** Fuldseth gård, Hegra **Pris:** Gratis **Påmelding:** Ingen påmelding

Velkommen til et høstmarked med salg av gårdens produkter og økologisk mel fra Gullimunn. Det vil bli åpen kafé og aktiviteter for barn. Miljøagentene bidrar blant annet med fuglekassesnekring, prøving av drone med kamera og natursti. Frivillighetsgruppa SOS-barnebyer i Stjørdal vil ha stand der de blant annet selger solsikker fra årets solsikkeaksjon.

**13.00 - 14.00 Dyrkekurs for barn (og foreldre)**

Hvem: Kompetansesenteret for urban dyrking
Hvor: Voll gård, Gamle Jonsvannsvei 1, Trondheim
Pris: 50 ,- (samme billett som vanlig "åpen gård" på Voll gård)
Påmelding: Betaling via Vipps til nr. 14433

Hva er god jord? Og hvorfor må jorden være god for å dyrke mat? Vi ser på kompost og skal også jakte på mikroliv i jorden. Kurset er ute, men vil være i bålhuset hvis været er rufsete.

Foto: Eline Bjerkan



14.00-16.00 Teseremoni med plantehistorier

Hvem: Villnis og Blad & Blom **Hvor:** Stammen Café & Bar,
Kongens gate 55 **Pris:** 250,-

Påmelding: <https://bladogblom.hoopla.no/sales/teseremoni>

Ane fra Villnis og Rita fra Blad & Blom inviterer til en tesmaking bygget på historiene til vekstene som vi drikker. Du vil få smake på te brygget av urter og planter som vi omgir oss her i Trøndelag og bli inspirert til å oppdage nye smaker og vekster. Blad & Blom tilbyr håndplukket te og Villnis har sanket til videreforedlere og formidlet om ville nyttevekster i de siste seks årene. Målgruppen er alle med interesse for mat og smaksopplevelser, planter, natur og spiselige nyttevekster.

MANDAG 27.09

17-18.00 Den sprøytefrie hagen i Kiellandsgata

Hvem: Anders Ebbesen og Vibeke Alstadvald **Hvor:** Alexander Kiellands gate 3 **Pris:** Gratis deltagelse, max 20 deltakere pr kveld. **Påmelding:** Påmelding til Vibeke Alstadvald på vialstadvald@yahoo.com eller sms til 41 57 52 55.

Vil du lære mer om og bli inspirert til å spille på lag med naturen i din hage? Anders Ebbesen og Vibeke Alstadvald som står bak "Hagepodden", inviterer til hagevandring og et enkelt foredrag i en sprøytefri og sjarmerende hage. Hagen har både kjøkkenhage, blomsterbed, frukttrær, bærbusker og koselige sitteplasser. Det brukes ingen sprøytemidler eller kunstgjødsel i hagen.

TIRSDAG 28.09

10 - 12.00 Webinar om økologisk melkeproduksjon

Hvem: Statsforvalteren i Trøndelag **Hvor:** Webinar **Pris:** Gratis **Påmelding:** Statsforvalteren sin Kurs og konferansekalender

Norsk landbruksrådgiving, TINE, Rørosmeieriet og en økologisk melkebonde vil informere om produksjonen, behovet for mer økologisk melk og lønnsomheten i produksjonen. Webinaret arrangeres av prosjektet Velg melk, et satsingsprosjekt for små- og mellomstore melkebruk i Trøndelag. Målgruppe for arrangementet er bønder som ønsker å starte opp med økologisk melkeproduksjon.

18.00 - 21.00 Introkurs i fermentering med Andreas Dønåsen

Hvem: Andreas Dønåsen **Hvor:** Voll gård, Gamle Jonsvannsveien 1, Trondheim **Pris: 650,-**

Påmelding: Påmelding skjer via Hoopla. Link blir lagt ut på Facebook. Eventuelle spørsmål kan sendes til: andreas.donasen@gmail.com

Kurset innebærer en teoretisk innføring i metoden, historien, helseaspektet, økologi og andre fordeler med fermentert mat. Videre holdes praktisk workshop over 2 timer, hvor deltakerne lager sine varianter av Sauerkraut, Kimchi m.m. Dette er et kurs som passer alle, uansett erfaring. Vi fokuserer på bruk av norske økologiske grønnsaker, med litt krydder fra østen. Deltakerne tar selv med utstyr som Norgesglass etc. Andreas Dønåsen er fysioterapeut, livsstilsveileder, urban gartner og filosofistudent.

Foto: Anne-Line Bakken

**19.30 - ca.20.30**

Lokalt matkorn er ingen selvfølge

Hvem: Gullimunn og Stammen Café

Hvor: Stammen Cafe og Bar, Kongensgate 55

Pris: 100 ,- **Påmelding:** Stammen Café, stammencafe@gmail.com

Nysgjerrig på brød, urkorn og surdeig? Da er dette foredraget

Foto: Nora Heir

noe for deg. Torunn Hernes Bjerkem er daglig leder i Gullimunn AS som leverer lokalt, økologisk urkorn. Hun vil fortelle hvordan de kan satse på matkorn her i Trøndelag. Hun vil også snakke om hvordan du kan lykkes med å bake med det lokale melet og hvorfor de gamle kornsortene oppleves som bedre for fordøyelsen. Etter foredraget vil alle få smake på brød laget av melet fra Gullimunn, med vegansk ost og sirup med smak fra skogen.

ONSDAG 29.09



14.30 - 16.00 Økologisk kaffe med Adrian Berg

Hvem: Norgesmester i Barista, Adrian Berg

Hvor: ISAK SELLANRAA brød&bar, Kongens gate 2, 7011

Trondheim **Pris:** Gratis **Påmelding:** Maks 20 deltagere, påmelding til post@kaffi.online

Har du noen gang lurt på hvordan kaffe blir laget? Hvorfor smaker det så godt? Er det noe forskjell på vanlig og økologisk kaffe? Bli med på et kaffeforedrag med regjerende Norgesmester i Barista, Adrian Berg, på ISAKS Brød og Bar. Få svar på små og store kafferelaterte spørsmål mens du nyter en kopp økologisk kaffe.

18.00 Markdag på Egge museum

Hvem: Egge Museum **Hvor:** Egge Museum, Egge alle 70, 7725 Steinkjer **Pris:** 120,- Gratis for årets andelshavere
Påmelding: eggemuseum@snk.no innen 25. sept.

Egge museum andelslandbruk er på tampen av sin første sesong. Interesse og engasjement både blant museumsgjester og andelshavere har vært stor, og avlingen ser ut til å overgå forventningene. Museumsbonde Jenny Pauline Slåttøy forteller om erfaringene så langt. Det vil også bli foredrag med faglig påfyll, servering av grønnsakssuppe og te/kaffe. Oppdatert program for kvelden kommer på ww.eggemuseum.no

19.00 - 20.30 Webinar om Markedshagedyrking

Hvem: Statsforvalteren i Trøndelag **Hvor:** Webinar
Pris: Gratis **Påmelding:** Statsforvalteren sin Kurs og konferansekalender

Webinaret arrangeres av Statsforvalteren og skal gi inspirasjon til markedshagedyrking. Sigurd Vassenden som driver markedshagen Grønt frå Grindal vil vise bilder og fortelle om sin produksjon. Statsforvalteren og deltakere

i Markedshage - inkubatoren i Trøndelag vil fortelle om erfaringer og oppstart av en ny inkubator.

TORSDAG 30.09

11-16.30 Det 15.Økologiske seminaret i

Økologisk Nord- Trøndelag

Hvem: Økologisk Nord - Trøndelag og Sund Folkehøgskole

Hvor: Sund Folkehøgskole **Pris:** Full dag, 700,- / Per foredrag, 100,-. 20% rabatt for medlemmer i Økologisk Norge.

Påmelding: jakob@bjerkem.com 95 99 35 69 innan 20. sept

Arne Vinje, gårdbruker, forfatter og tidligere ordfører vil holde innlegget: Sigmund Kvaløy Setreng og økofilosofien. Marit Kolby Zinnöker, høgskolelektor, ernæringsbiolog og matviter, deltar med to innlegg om: Sunn mat er avhengig av hvordan maten blir laget. Sosiolog og forsker innen matvaner, Annechen Bahr Bugge, vil snakke om: Hvor sultne er forbrukerne på økologisk mat?. En dag fullspekket av mat for hjernen, i tillegg til mat for magen i form av en smakelig økologisk lunsj.

12-15.00 Fagdag - Økologisk landbruk på Skjetlein gjennom 20 år

Hvem: Skjetlein videregående skole/Grønt kompetansesenter

Hvor: Auditoriet, Skjetlein vgs, Skjetleinvegen 114, 7083 Skjetlein

Pris: 100,- **Påmelding:** <https://trondelag.pameldingssystem.no/okologisk-landbruk-pa-skjetlein-gjennom-20-ar>

Skjetlein startet i 2001 omleggingen til økologisk drift, og vi ønsker nå å dele våre erfaringer med andre. Vi ser også på nye muligheter, og hva de kan bety for utviklingen innen økologisk landbruk. Det blir også omvisning på gårdsbruket. Denne dagen passer for bønder og andre interesserte, elever og lærere på naturbruk.

17-18.00 Den sprøytefrie hagen i Kiellandsgata

Hvem: Anders Ebbesen og Vibeke Alstadvald

Hvor: Alexander Kiellands gate 3 **Pris:** Gratis deltagelse, max 20 deltakere pr kveld **Påmelding:** Påmelding til Vibeke Alstadvald på vialstadvald@yahoo.com / sms til 41 57 52 55.

Vil du lære mer om og bli inspirert til å spille på lag med naturen i din hage? Anders Ebbesen og Vibeke Alstadvald som står bak "Hagepodden", inviterer til hagevandring og et enkelt foredrag i en sprøytefri og sjarmerende hage. Hagen har både kjøkkenhage, blomsterbed, frukttrær, bærbusker og koselige sitteplasser. Det brukes ingen sprøytemidler eller kunstgjødsel i hagen.

17.30 - ca.19.00 Workshop: Å vekke sansene i naturen

Hvem: Urban Naturkontakt, Marina Gørtz

Hvor: Oppmøte på Ferista Parkering **Pris:** Gratis

Påmelding: marina.gortz@urbannaturkontakt.com

Ønsker du å lære mer om trærne, dyrene og sporene som omgir oss? På denne workshopen bli du med en naturveileder og lærer deg å oppdage naturen ved å bruke sansene dine. Ta på deg varme klær og sko, og noe å sitte på.

FREDAG 01.10

14-20.00 Treretters middag med smak fra skogen

Hvem: Stammen Café og Bar **Hvor:** Kongens gate 55, 7012

Trondheim **Pris:** 250 ,- **Påmelding:** stammencafe@gmail.com

Stammen Café og Bar vil tilby vår vanlige treretters middag. Denne uka vil vi ha fokus på smaker fra skogen. Til vanlig bruker vi ofte økologiske/usprøytta råvarer, og i denne uka vil vi passe på at alt vi bruker av ingredienser er økologisk/usprøytta.

LØRDAG 02.10

Foto: Elisabeth Fagerland



09 - 17.00 Lær å bake brød med økologiske gamle kornsorter

Hvem: Gullimunn **Hvor:** Rølia, Rølivegen 312, 7718 Steinkjer

Pris: 1500 ,- **Påmelding:** <https://gullimunn.no/kurs-og-arrangement/>

Bakekurset er for deg som har lyst til å lære mer om mel og som vil bake sunne og gode hverdagsbrød. Kurset følger deigene, noe som gir tid til en god miks av praktisk og teoretisk kunnskap om baking med lokalt mel og gamle kornsorter. Det blir bakst både med surdeig og økologisk gjær og du får med deg gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset. Cecilie Røli er kursets instruktør og har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster.

11.00 - 16.00 Bondens Marked med økoprofil

Hvem: Bondens Marked Trondheim **Hvor:** Kongensgate i Trondheim **Pris:** Gratis å besøke markedet

På Bondens marked syner vi fram ulike smakar av lokalproduisert og kortreist mat frå Trøndelag. Fleire av våre produsentar er økologiske. Denne dagen vil vi spesielt invitere vår økologiske produsentar til å delta. Ein eller fleire av dei vil gjennomføre ein aktivitet knytta til sin produksjon. Velkomen til alle de som er interessert i økologisk lokalmat fra Bondens marked.

12 - 16.00 Åpen gård på NerSalberg på Røra

Hvem: NerSalberg gård **Hvor:** Ner-Salberg, Salberg 41 A, 7670 Inderøy **Pris:** 50 ,- per voksen/25 ,- per barn
Påmelding: Ingen påmelding

Velkommen til NerSalberg, en heløkologisk gård, med produksjon av grønnsaker, kjøtt og korn. Produktene fra gården

selger de til restauranter, videregående skoler, andelshavere og private kunder. Denne dagen får dere smake på ferske gulrøtter, mate ullgrisene, bli med på markvandring eller ri på ridebanen på kaldblodshesten Saja. Det blir også salg av kaffe og nystekte vafler og det blir muligheter for å kjøpe økologiske grønnsaker, mel og kjøttprodukter av sau og ullgris.

1100 - 1500 Åpen gård på Dun gård

Hvem: Dun gård **Hvor:** Dun Gård, på øya Jøa i Namdalen

Pris: Gratis **Påmelding:** Ingen påmelding

Dun Gård driver med økologisk kjøttproduksjon fra gressfora storferaser som er kjent for mørhet og god smak - Angus og Sia Trønder. I grønnsaksåkrene har vi mer enn 35 ulike sorter grønnsaker og potet. Vi har også andelslandbruk, med 50 andeler i år. På denne dagen inviterer vi til åpen gård, med guidet selvplukk av grønnsaker, salg av egne burgere, kaffe og kake. Vi forteller gjerne om drifta med blant annet en flistalle som gir meget god dyrevelferd og dessuten utmerket kompost til dyrkingen.

12 - 14.00 Naturgledetur - hvorfor er kulturlandskap viktige?

Hvem: Naturvernforbundet

Hvor: Annonseres på Facebook og nettside **Pris:** Gratis

Påmelding: mag@naturvernforbundet.no


Naturvernforbundet inviterer til naturgledetur i kulturlandskap. På denne turen vil du lære om kulturlandskapets historie og hvorfor naturtypene i kulturlandskap er viktige for oss og biologisk mangfold. Turen passer for alle!

14-20.00 Treretters middag med smak fra skogen**Hvem:** Stammen Café og Bar **Hvor:** Kongens gate 55, 7012**Trondheim Pris:** 250 ,- **Påmelding:** stammencafe@gmail.com

Stammen Café og Bar vil tilby vår vanlige treretters middag. Denne uka vil vi ha fokus på smaker fra skogen. Til vanlig bruker vi ofte økologiske/usprøyta råvarer, og i denne uka vil vi passe på at alt vi bruker av ingredienser er økologisk/usprøyta.







**Vit hva du spiser
- Velg økologisk!**

Markus Hustad
konstituert daglig leder
Økologisk Norge

Bli med og støtt vårt arbeid!



**Meld deg inn på
okologisknorge.no**

Trøndelag byr på økologisk mat og produkter. Denne listen viser deg veien til gode varer og gårder.

Zana
Helios
Stammen Café og Bar
Godt Brød
Miss Organic
Rotvoll landhandel
Økomat Innherred
Grønn Bølge
Selma Bar & Pizza
Nubdalseng gård
Staven gård
Brattlia økogård
Gullimunn
Kulturgården Bjerkem
Rølia Gård
Ner-Salberg
Rise gård
Grandan gård
Meium sjokolade

Inderøy gårdsbryggeri
Snerting Ranch
Hindrum gårdsysteri
Wikdahl gartneri
Sæther gård
Fagernes gård
Kvittem gård
Tydalskjøtt
Permalin
Fuldseth gård
Rotvoll safteri
Melhusgården Øvre
Bjørkhaugen
Reins Kloster
Lise og Aksel Hovde
Gammelgården Lysklæt
Grindal ysteri
Saltnes gård
Hitra gårdsmat



Utgiver: ØKOUKA
Adresse: Engebrets vei 3
E-post: ida@okologisknorge.no

Grafisk Design: Heia Folk
Forsidebilde: Birgitta Eva Hollander

ØKOUKA 2021: 24. SEPT – 03. OKT

www.okouka.no
facebook: OkoukaITrondelag
instagram: @okoukatrondelag

24. SEPT - 03. OKT

OKOUKA.NO

ØKO
UKA

2021



TRØNDELAG

*Stikk
fingeren
i jorda*

TAKK TIL VÅR



HOVEDSPONSOR