



Hållbara nyheter från SEOM #2 2020

**SÅ LÖSER VI STOPP
I AVLOPPSRÖREN**

**TOALLETEN ÄR
INGEN SOPTUNNA**

**GÖR VÅRT QUIZ OM
VATTENFÖRBRUKNING**

**HÅLLBAR ODLING
I KOLONIOTTEN**

Systrarna Eisenmans hållbara matresa



Det finns en längtan att få fika ihop med sina kollegor igen

Vi lever just nu i en märklig tid där coronaviruset plötsligt har förändrat vår vardag. På SEOM har vi genomfört ett flertal åtgärder för att upprätthålla vår samhällsviktiga funktion. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och aktiverade vår krisorganisation redan i början av mars. Denna möts digitalt två gånger i veckan för att uppdatera sig om läget och vidta de åtgärder som är nödvändiga.

På SEOM jobbar den personal som kan hemifrån, driftspersonalen jobbar på som vanligt och vi har inga problem att leverera våra tjänster till Sollentunaborna. Jag tycker att det har gått väldigt bra att ställa om verksamheten. Men det är klart att det finns en längtan att återgå till det normala. Att få träffas och fika med sina kollegor igen. Vi måste bara hålla i och hålla ut.

Små insatser gör stor skillnad

Sollentuna växer så det knakar. Utbyggnader pågår på många platser i kommunen, bland annat i Väsjön och Häggvik. Trots coronaviruset fortsätter vi att göra nya installationer och utbyggnader av all vår infrastruktur. Vi bygger ut och bygger om. I det här numret av OM har vi valt att berätta mer om vår viktiga vattenförsörjning. Här kan du bland annat läsa om hur viktigt

det är att inte använda toaletten som en soptunna. Reningsverket får då problem med skräp som fastnar och miljöfarliga ämnen som går orenade ut i havet. Vi kan alla hjälpas åt och det behövs ganska små insatser av var och en för att göra stor skillnad.

Vattna klokt i värmen

I sommar är det kanske fler som kommer att tillbringa sin tid hemma istället för att resa. Då är det bra att tänka på att inte vattna under varma perioder. Vi får löpande information av Norrvatten om hur vattenproduktionen ser ut i förhållande till förbrukningen. Det hjälper oss att gå ut med rekommendationer och riktlinjer kring hur du som invånare ska använda vattnet.

Jag är optimist och hoppas och tror att vi kan se fram emot en härlig sommar och att vi kan vara ute mycket och röra på oss. Självt har jag köpt en ny cykel som jag tänker utforska sommarlandskapet med.

Jag vill önska dig trevlig läsning och en skön sommar!

Monika Söderlund Andreasson
VD, Sollentuna Energi & Miljö

Foto: Anton Enerlöv
Foto sid 6-7: Björn Leijon, Rikard Häggbom
Foto sid 11: Solvatten, Water is Life.
Foto sid 14: Privat
Illustrationer: Victoria Backman



seom SOLLENTUNA
ENERGI & MILJÖ

OM ges ut av Sollentuna Energi & Miljö, ett bolag ägt av Sollentuna kommun **Adress:** Sollentuna Energi & Miljö AB, Box 972, 191 29 Sollentuna
Telefon växel: 08-623 88 00 **E-post:** info@seom.se
Ansvarig utgivare: Sanna Rehn
Redaktör: Pauline Cederblad
Upplaga: 30 000 ex **Produktion:** Bon Relations, www.bonrelations.se
Tryck: Falk Ruter

”Vi ställer inte in, vi ställer om”



Coronaviruset har drabbat oss alla på något sätt. Åsa Snith är chef för vatten & avfall på SEOM och delar med sig av hur organisationen och människorna i den har påverkats.

– Vi är vana att jobba i kris eller mindre händelser eftersom vi alltid har en beredskap om akuta saker skulle hända, som till exempel större vattenläckor. För läget vi befinner oss i nu har vi en krisberedskapsorganisation som har kickat igång.

Vad gör ni för att anpassa er?

– Vi har en coronagrupp som träffas två gånger i veckan och som går igenom bemanning, rutiner och händelser. Både Norrvatten som ger oss dricksvattnet och Käppala som tar emot avloppsvattnet gjorde klart för oss tidigt att de säkerställer personal- och kemikalietillgången. Vi följer också upp hur vår personal mår, att de har de resurser som krävs och känner sig trygga i sitt arbete.

På vilket sätt påverkar det kunderna?

Först och främst är det viktigt att framhålla att varken dricksvattnet eller avloppsvattnet är smittväg för covid-19-viruset. Viruset överlever inte där. Vad gäller SEOMs verksamhet så jobbar vi på som vanligt men vi genomför inga större schaktarbeten med egen personal eftersom det finns risk att de blir stående om det blir kort om personal. Vi har även pausat alla vattenmätarbyten där vi måste gå in i hemmet hos kunderna. Det är i stort sett det enda som påverkar dem. Överlag är det fascinerande hur snabbt vi har kunnat hitta en ny normal nivå. Allt fungerar som vanligt och vårt mantra är: vi ställer inte in, vi ställer om, avslutar Åsa.

INNEHÅLL #2 2020

6 Toaletten är ingen soptunna

9 Gör vårt vattenquiz

11 Smart teknik sparar vatten

13 Recept på snabb sommarsallad



Är du en Sollentunabo som älskar att gå från ord till handling kring miljö och klimat?

Hör av dig till oss så kanske vi intervjuar dig och publicerar dig i något av våra kommande nummer av OM.
pauline.cederblad@seom.se

Vatten

– vårt viktigaste livsmedel

Dricksvatten är vårt viktigaste livsmedel och för oss i Sverige är det självklart att vi ska kunna dricka vattnet direkt ur kranen utan att bli sjuka. Men hur arbetar SEOM och Sollentuna kommun för att det ska fortsätta vara så?

Pegah Dahlberg är planerings- och projektchef för vatten och avfall på SEOM och kan berätta mer om det ständigt pågående arbetet på andra sidan av din vattenkran.

– Vi levererar dricksvatten och hanterar spill- och dagvatten i Sollentuna på ett säkert och långsiktigt hållbart sätt – alla timmar och året runt.

Varför gräver ni upp gatorna ibland?

– Ledningsnätet är ganska ungt i Sollentuna men vi har ändå ledningar som är mer än 75 år gamla. De behöver bytas ut för att säkra vattenleverans och avledning av avlopp, förhindra läckor, stopp och källaröversvämningar. Förr lades vattenledningar i gjutjärn eller segjärn och avloppsledningarna lades i betongrör. Idag använder vi plaströr som har längre hållbarhet.

Vilka projekt är planerade framöver?

– Vi lägger bland annat om ca 160 meter ledningar för dricks-, spill och dagvatten på Oxenstiernas väg. Vi kommer också att göra arbeten på Oppegårdsstråket i Malmparken och i Sjöbergs centrum.

Hur kan jag som kommuninvånare hjälpa till?

– Det finns alltid saker du kan göra i vardagen för att bidra till en mer hållbar vattenanvändning. Till exempel genom att duscha istället för att bada och att stänga av vattnet när du tvålur in dig eller borstar tänderna. Ställ gärna en fylld tillbringare i kylen så slipper kranen rinna för att vattnet ska bli kallt, säger Pegah.



Pegah Dahlberg

245 km

Ledningar för spillvatten

21 st

Pumpstationer till dagvatten

4,4 milj. m³

Dricksvatten per år från Norrvatten

Kan vattnet ta slut?



Towe Holmborn är vattensamordnare på Sollentuna kommun och har koll på det där med produktion och konsumtion av dricksvatten.

– Sollentuna kommun får sitt vatten från Norrvatten som i sin tur tar vattnet från Görvålverket i Mälaren. Dricksvattenproduktionen har legat

på en stabil nivå sedan 1970-talet, trots att konsumenterna har blivit fler. Det beror bland annat på att vi har fått allt mer vattensnåla vitvaror och kranar. Men vattenverket är gammalt och produktionskapaciteten har börjat slå i taket.

Kan man bli utan vatten då?

– Råvatten finns det gott om och det

tar aldrig slut, men produktionskapaciteten vid Görvålverket begränsar hur mycket vatten som kan levereras till kunderna. Bristen uppstår främst när många lyxkonsumerar vatten genom att vattna gräsmattor eller fylla pooler. Då kan även Norrvatten, under korta perioder, använda vatten från sina reservvattenverk vid grundvattentäkterna utmed Stockholmsåsen, säger Towe.



Mikael Persson fjärrstyr en kameravagn från sin dator med hjälp av en joystick.

”En gång hittade vi en stubbe i röret”

Mikael Persson har sett det mesta. Ätminstone under markytan i kommunens avloppsledningar. Vi fick kontakt med honom mitt i en utryckning på väg till ett stopp.

Hallå där, Mikael Persson på SEOM. Vad jobbar du med?

– Hej, jag jobbar med att undersöka, kontrollera och filma avloppsrör. Just nu är jag faktiskt på väg med min filmbuss ut till ett stopp som vi har upptäckt.

Vad händer när du kommer till platsen för stoppet?

– Först tar en spolbil bort stoppet med vattentryck innan jag kör ner kameravagnen som filmar det som orsakat stoppet. Den styr jag via joystick framför en skärm inne i bilen. Oftast är det gamla cementrör som rötter har trängt in i. De fräser vi bort med en kedja som roterar med hjälp av vattentryck. En gång hittade vi en stor sten och en stubbe i röret. Då fick vi gräva och säga upp röret, säger Mikael.

Är det bara betongrör som får stopp?

– Nej, rör som är nedlagda efter 1984 brukar vara av plast. De kan få stopp om de tryckts ner där marken är mjuk. Då blir det en svacka där det



Kameravagnen som filmar i rören

kan fastna till exempel fett, trasor, hygienartiklar och bomullspinnar. Och det är ju sådant man absolut inte ska slänga i avloppet.

Om man som kommuninvånare får stopp hemma, vad ska man göra då?

– Du som bor i lägenhet gör en felanmälan till din fastighetsskötare. Bor du i villa kontaktar du SEOM så tar vi reda på var stoppet sitter. Om det är utanför fastighetens förbindelsepunkt blir det ingen kostnad för dig att få det löst, avslutar Mikael.



Mikael Persson

Toaletten är ingen soptunna

Ordspråket ”många bäckar små blir en stor å” känner du säkert till. Men vet du hur mycket skräp som spolats ner i avloppet varje år och hur lite som krävs av var och en för att göra stor och hållbar skillnad? Följ med till Käppalaverket där avloppsvattnet slutar sina dagar och får nytt liv igen.

Käppalaverket på Lidingö renar avloppsvattnet från mer än en halv miljon människor i elva kommuner, däribland Sollentuna kommun. Susanne Carlberg är kommunikationschef och förklarar vad som händer med avloppsvattnet och vad hon helst inte vill se i det.

– Vi är Sveriges tredje största avloppsreningsverk. Förutom att rena avloppsvatten är vi även en så kallad resursutvinningsanläggning som tar tillvara den näring och energi som finns i avloppsvatten, säger Susanne.

Hur fungerar det?

– Vi producerar biogas, växtnäring till åkermark och bidrar till fjärrvärmenätet. Så det känns bra att inte bara ta hand om det som samhället inte vill ha, utan att även kunna ge något tillbaka.

Så får avloppsvattnet nytt liv

Käppalaverket tar inte bara emot avloppsvatten utan ger även tillbaka resurser till samhället.



Susanne Carlberg Foto: Björn Leijon

Vart tar det reade vattnet vägen?

– Det släpps ut i Halvkakssundet mellan Nacka och Lidingö. Där blandas vattnet upp och förs vidare ut i Östersjön med hjälp av en stark ström från Mälaren. Vi följer hela tiden utsläppsvillkoren och ligger under de gränsvärden vi förhåller oss till.

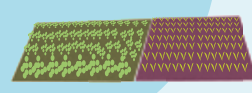
Kan ni rena allt som finns i vattnet?

– Nej, vi renar kväve, fosfor och organiskt material. En del läkemedel är svåra att rena bort och riskerar därför att följa med det reade vattnet ut till miljön. Ett exempel är diklofenak, ett antiinflammatoriskt läkemedel, som kan ge upphov till njurskador på bland annat fisk. Därför ska gamla och överblivna läkemedel inte spolats ner i avloppet utan lämnas till apoteket, säger Susanne.



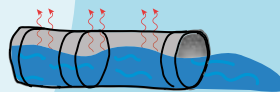
Biogas

Vi producerar biogas som görs om till fordonsgas. Den levereras sedan i rörledningar under mark till SL:s bussdepåer.



Slam

Vi tar vara på slammet som blir kvar efter reningsprocessen och det används som växtnäring på åkermark.



Energi & värme

En del av värmen i det reade avloppsvattnet blir med hjälp av värmeväxlare till fjärrvärme.

Läs mer på kappala.se

Varje år spolats 900 ton skräp ner

Vad är det människor spolat ner?

– Det är främst tre saker som man spolat ner felaktigt och det är skräp, miljöfarliga ämnen och fett. Varje vecka fastnar ungefär 17 ton skräp i Käppalaverkets rensfilter. Det blir ungefär 900 ton om året. Men egentligen är det väldigt enkelt att göra rätt. Börja med att sätta en papperskorg i badrummet. Där ska saker som våtservetter, tamponger, snuspåsar och bomullsrandeller slängas, inte i toaletten.

Men fett rinner väl vidare i rören?

– Det kan man kanske tro, men fett stelnar när det kommer i kontakt med kallare vatten i avloppsledningsnätet. Sedan kan det lossna och bilda större klumpar som blandar ihop sig med skräp och blir till fettberg som stoppar upp ledningar. Det enklaste du kan göra hemma är att torka ur stekpannan med hushållspapper och sedan kasta det i hushållssoporna. Överbliven matolja kan du samla i en PET-flaska som du sedan lämnar in för återvinning eller slänger i hushållssoporna. Använd gärna en tratt som du kan få av SEOM för att hålla oljan i flaskan.

Vilka miljöfarliga ämnen pratar vi om?

– Några exempel kan vara lacknafta, aceton och färg från rollers och penslar. Ingen färg ska spolats ner i avloppet. Det är även viktigt att tänka på att inte tvätta bilen på garageuppfarten, utan att man gör det på bensinmackor som har egna reningsanläggningar för spolvattnet, säger Susanne.

Några av de vanligaste saker som spolats ner felaktigt i toaletten och som fastnar i Käppalaverkets rensfilter är våtservetter, bomullstussar, tamponger, tops, bindor, trosskydd och snus. Men ibland dyker mer udda saker upp som spolats ner av misstag.
Foto: Rikkard Häggbom



AGENDA 2030

TILLSAMMANS GÖR VI SOLLENTUNA MER HÅLLBART



I vårt mål att vara den första kommunen i landet som tillgodoser sina behov utan att töra på jordens resurser har vi i det här numret kommit till ett av de viktigaste globala målen – rent vatten och sanitet för alla.

Det här gör vi

Dricksvatten är det livsmedel som vi behöver tillgång till varje dag under hela livet. Spillvatten är smittbärande avloppsvatten med risk för människors hälsa om det inte hanteras rätt. Detta arbetar vi på SEOM med varje dag, året runt.

Inspektion av tunnel

Med hjälp av modeller över spillvattennätet och driftsdata från pumpstationer kan vi i samband med regn se hur mycket tillskottsvatten som påverkar ledningsnätet. Under året har vi gjort

en inspektion av en tunnel i Rotsunda och kunnat identifierat och åtgärdat en trasig ledning.

Anläggning av dammar

Under året har vi projekterat en skärmbassäng för att tillfälligt hantera dagvatten från Tureberg och Edsberg tills vi har hittat en permanent lösning. För dagvattenhanteringen har en utredning påbörjats om att anlägga dammar för dagvatten i slottsparken uppströms Edsviken.

Vattenplan för Sollentuna

Vi har tillsammans med kommunen arbetat fram en vattenplan för Sollentuna. En remissversion är klar och planen ska färdigställas under 2020. Vi deltar i Edsvikens vattensamverkan och Oxunda vattensamverkan för kommungränsöverskridande vattenvårdsarbete. Grupperna har även tagit fram en film med information om dagvatten och dess påverkan på miljön.

Det här kan du göra

1

Hjälp till att städa upp

Gå ihop med ett gäng på ditt jobb eller i din skola och hjälp till att rensa upp ett skräpiggt vattendrag i närheten av där du bor.

2

Ta korta duschar

Att ta en dusch på fem minuter sparar mycket vatten jämfört med ett bad. Försök också att inte duscha för länge för att inte slösa med vatten.

3

Skölj inte tallrikar före maskindisk

Skölj inte dina tallrikar innan du lägger dem i diskmaskinen så sparar du vatten. Moderna maskiner kan hantera stora mängder smuts.

4

Laga en läckande kran

Visste du att en läckande kran kan slösa mer än 11 000 liter vatten på ett år? Om du har en läckande kran hemma eller på jobbet – laga den.

5

Spola inte ner skräp

Spola aldrig ner skräp, tamponger eller farliga kemikalier och mediciner i toaletten. Det förorenar sjöar och vattendrag och drabbar både djur och människors hälsa.

Läs mer om vad som inte ska spolas ner på sidan 6-7.

Vatten-quiz

Förutom vattnet som går åt när du tvättar dig på morgonen fortsätter din vattenkonsumtion när du väljer kläder, äter, dricker och transporterar dig. Men vet du hur mycket vatten som krävs? Gör vårt vatten-quiz och få koll på din vattenförbrukning.

När du är klar rättar du svaren på sidan 15. Lycka till!

1

På med byxorna. Ungefär hur många liter vatten går det åt till ett par jeans?

- 1. 100 liter
- X. 1 000 liter
- 2. 10 000 liter

2

Kött på lunchmenyn. Ungefär hur mycket vatten går åt till 1 kg nötkött?

- 1. 1 500 liter
- X. 10 000 liter
- 2. 15 000 liter

3

Sugen på choklad. Ungefär hur mycket vatten krävs för 100 g choklad?

- 1. 1 700 liter
- X. 3 500 liter
- 2. 5 000 liter

4

Du tar bilen hem. Ungefär hur mycket vatten går åt för att tillverka en bil?

- 1. 250 000 liter
- X. 450 000 liter
- 2. 650 000 liter





Vattenmätarna som "lyssnar" efter läckor

Nu ska det bli enklare att läsa av vattenmätaren för att ha koll på vattenförbrukningen. Du kommer nämligen inte att behöva göra det alls.

Innovation och teknikutveckling är en viktig del i arbetet för att göra Sollentuna mer hållbart. Just nu pågår ett omfattande arbete med att byta ut kommunens alla manuellt avlästa vattenmätare till fjärravlästa. Daniel Borssén, arbetsledare Drift- & Underhåll på VA, SEOM berättar mer.

– Det här är ett spännande projekt i samarbete med Norrvatten och dess kommuner, där vi just nu har bytt ut drygt hälften av de 11 000 vattenmätare som finns i Sollentuna. Alla fastigheter berörs av den här utvecklingen och vi räknar med att 99 procent av mätarna ska vara utbytta till 2025, säger Daniel.

Vilka är fördelarna?

– Den här uppgraderingen kommer att innebära en massa fördelar för kunderna,

oss och miljön. Den absolut största är att vi kan se en faktisk förbrukning istället för att behöva uppskatta den. Kunderna slipper läsa av mätaren varje år och kan istället se sin förbrukning på Mina sidor. Det kommer även att avlasta vår kundtjänst avsevärt, som tidigare fick knappa in alla mätvärden för hand.

Nu kan de lägga den tiden på att ge våra kunder service.

Vad mer kan de nya mätarna göra?

– Mätarna är riktigt smarta. Idag kan de till exempel upptäcka en rinnande toalett, som över tid innebär att mycket vatten förbrukas i onödan. De kan även känna av temperaturen och "lyssna" på röret efter vattenläckor. Det blir nämligen ett speciellt ljud som den registrerar och skickar vidare till vårt datasystem.

Hur ser framtiden ut?

– Då ska vi kunna använda mätarna även utanför fastigheterna för att upptäcka vattenläckor i hela röret. En normal läcka ute i gatan tar i genomsnitt två veckor innan den syns på markytan. Och på den tiden har det ju hunnit



rinna mycket vatten. Detta kommer de fjärravlästa mätarna känna av direkt så att vi kan åtgärda problemet snabbare och därmed minimera onödigt vattenläckage och bidra till ett mer hållbart Sollentuna, avslutar Daniel.

Innovationer

Uppfinningsrikedomen för att spara på dricksvatten eller för att ge fler tillgång till det är stor. Hur sparar du på vattnet i vardagen?

Duschen som renar sig själv

Orbital-duschen är duschen som pumpar tillbaka renat vatten till duschmunstycket. På så sätt räcker fem liter vatten i tio minuter, jämfört med de 120 liter som går åt vid en vanlig dusch. Den sänker även energiförbrukningen med 80 procent.



Solvatten är ljuspunkten

Solvatten är en 10-liters portabel vattenrenare som renar och hettar upp vatten med hjälp av solljus. Den riktar sig till användare i länder som har problem att få fram rent vatten. Nu kan rent och hett vatten minska både familjens sjukvårdskostnader och vedbehov.



Munstycket som sparar 98% vatten

Med Altered: Nozzle sprutas vattnet ut i 50 km/h och gör bara av med 2 procent av normal vattenanvändning. Ur en vanlig blandare till handfattet rinner vattnet med 10-12 l/min och det mesta av vattnet träffar inte ens våra händer.

Den drickbara boken

Organisationen Water is Life har tagit fram en bok för låginkomstländer som är ett utbildningsmaterial och vattenfilter i ett. När man har tagit till sig informationen om vatten och sanitet går det att använda sidorna i boken att rena vatten med.





Laga gott och klimatsmart

med systerarna Eisenman

Systrarna Monica och Lisa Eisenman vill sprida matglädje, kunskap och inspiration. Enligt dem är det enklare än du tror att laga gott och hållbart om du bara tar en extra titt på det du har i kylen. Följ med på deras matresa som börjar i USA och ofta slutar hemma i Lisas kök i Sollentuna.

Systrarnas matresa började när de växte upp i Maryland i USA.

– Vår svenska mamma besökte många länder i sitt jobb. Det gav henne mycket inspiration till maten vi fick som barn. Och där någonstans såddes ett frö till vårt eget matintresse, säger Lisa.

Från USA till Järvsö

När systrarna var åtta och tio år gick flyttlasset till Sverige och Järvsö. Där väntade mormor med sin inkokta lax.

– Det är ett starkt matminne tillsammans med att sitta på farstuvisten i klänning och äta långfil med svartvinbärssylt. Somrarna när vi var små ville aldrig ta slut, med doften av solvarma hallon och smultron på strå, säger Monica.

Drev kokbokskafé

I 20-årsåldern reste systrarna själva runt i världen. Och efter att ha pluggat i Frankrike och Spanien bestämde de sig för att starta eget hemma i Stockholm. – I början av 90-talet kom den stora kokbokstrenden. Vi besökte Books for Cooks i London där de hade kokböcker från hela världen och ett litet provkök de lagade lunchmat i. Det konceptet gjorde vi till vårt och startade The Cookbook Café som vi drev under åtta år. Och kokböcker ville vi fortsätta med. Nu har vi gjort åtta egna och jobbar även med

att ta fram recept, matstyling och vår egen matblogg systerarnaeisenman.se, säger Monica.

Hållbar matlagning

Trender i matvärlden kommer och går. Men hållbar matlagning har kommit för att stanna. Det handlar inte bara om att välja ekologiska eller närodlade råvaror, utan även om att ta vara på det du handlar för att minska matsvinnet. – Så här till sommaren kanske du vill laga enklare mat. Som en härlig sallad. Börja med att gå ut i naturen och plocka örter, maskrosblad, nässlor och ramslök. Kolla även det du har i kylen innan du slänger det. Många grönsaker som börjar se trista ut går att göra goda soppor på. Receptet intill är enkelt och går att variera med det du har hemma. Glöm inte att ha roligt under tiden, säger Lisa.



Sommarsallad

med rökt lax, färskpotatis, örtkräm och picklad rödlök

Ingredienser

4–6 personer

ca 800 g färskpotatis
ca 100 g blandsallad
150 g haricot verts
12 gröna sparris
12 rädisor, i klyftor
10 körsbärstomater, halverade
ca 300 g kallrökt lax
1 citron, halverad

Picklad rödlök

1 liten rödlök
½ dl ättiksprit (12%)
1 dl strösocker
1½ dl vatten

Örtkräm

2 ½ dl crème fraîche
1 dl majonnäs
1 liten vitlöksklyfta, skalad
2–3 dl färska örter (basilika, persilja, dill, gräslök)
2 tsk färskpressad citron
salt och svartpeppar

Färsk dill till garnering

Gör så här

Börja med den picklade rödlöken. Skala och skiva rödlöken. Koka upp ättiksprit, socker och vatten. Häll över rödlöken och låt stå i några timmar. Mixa ingredienserna till örtkrämen till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.

Koka färskpotatisen i saltat vatten tills de är klara. Häll av vattnet och låt svalna. Skär i halvor. Skär sparrisen i mindre bitar. Koka sparrisen och haricot verts var för sig i lättsaltat vatten i några minuter, tills de är mjuka men fortfarande har lite tuggmotstånd.

Skölj med kallt vatten. Grilla citronhalvorna i en het grillpanna. Blanda en del av örtkrämen med potatisen. Varva potatis, sallad och grönsakerna på ett stort fat. Toppa med den röka laxen och picklade rödlöken. Garnera med dill och grillade citronhalvor. Servera resten av örtkrämen vid sidan om.

För fler tips och hållbara recept kan du besöka vår matblogg systerarnaeisenman.se eller följ [@systerarnaeisenman](https://www.instagram.com/systerarnaeisenman) på Instagram



Egenodlat smakar bäst, säger Sara Gyllstedt på Södersåtra koloniförening.

Så minskar kolonilotten behovet av att vattna

I det natursköna Södersåtra ligger en koloniförening som hyr ut kolonilottor för att boende i Sollentuna ska få möjlighet att odla. Vi träffade Sara Gyllstedt, som brinner för hållbar odling och smart vattenanvändning.

Varför har man en kolonilott?

– Att så frön, sätta plantor, att se saker växa och kunna skörda sina egenodlade grönsaker tror jag många finner väldigt meningsfullt i dessa tider. Det är också en social aktivitet för många. Jag träffar mina vänner, får frisk luft och gratis motion. Att odla sin egen mat minskar även transporter och så smakar ju egenodlad mat extra bra.

Hur tänker ni kring vattenanvändningen?

– Vi uppmuntrar medlemmarna att spara på vattnet om det är torka. Att punktbevattna där det behövs och att bara vattna morgon och kväll, så att vattnet inte dunstar i värmen. Många samlar upp regnvatten och det är även populärt att täckodla.

Vad är täckodling?

– Genom att täcka marken med ett tjockt lager organiskt material, som gräsklipp eller trädgårdsavfall, bevaras markfukten. Förra året behövde jag knappt vattna alls i de land som var täckodlade. Dessutom slipper man rensa ogräs, säger Sara.

Är du en *vinnare* i hållbar utveckling?

Alla kan göra något i arbetet för en hållbar utveckling. Nu vill den lokala FN-föreningen hylla engagemanget för det i kommunen genom Sollentuna Väsby FN Agenda 2030-priset.

– De globala hållbarhetsmålen är i allra högsta grad en lokal angelägenhet. Därför vill vi uppmuntra privatpersoner, företag eller organisationer i kommunen som gör något för hållbar utveckling enligt FN:s Agenda 2030-mål, säger Bernt Josephson som är kommunikationsansvarig.

Varför vill ni uppmärksamma detta?

– Vi vet att det görs mycket bra saker lokalt, men som kanske inte får den uppmärksamhet den förtjänar.

Vilka blir nominerade?

– Den eller de nominerade kan vara en enskild elev eller en skolklass som till exempel har gjort en insats för miljön. Det kan även vara en entreprenör som gjort insamlingar till välgörande ändamål. Kontakta oss på info@FNSollentunaVasby.se för mer info.

När är det prisutdelning?

– Vi planerar att ha prisceremoni på FN-dagen den 24 oktober, på Arena Satelliten. Då får vinnaren en pokal som ska vandra runt i Väsby och Sollentuna fram till 2030, säger Bernt.



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Kundtjänst
Svarar



Kundtjänst finns här för dig och dina frågor. Här är ett par av dem vi fått under våren.

Jag har fått min vattenmätare utbytt. Behöver jag fortfarande rapportera in min mätarställning?

– Vi är i full gång med att bygga ut nätverket i Sollentuna som fångar in signalerna som skickas från de fjärrstyrda vattenmätarna. Allt eftersom det byggs ut kommer fler och fler att slippa läsa av sina mätare. När vi under hösten skickar ut avläsningskort så skickar vi enbart till de hushåll som fortfarande behöver rapportera in sin mätarställning.

Varför har min vattenförbrukning ökat?

– Fundera på om något i din familjesituation eller era beteenden har förändrats. Bor fler personer i hushållet, har en pool fyllts eller används dricksvatten till bevattning? Kontrollera om det finns en rinnande toalett, kran eller läckage någonstans. Lättast är att stänga alla kranar och kolla om vattenmätaren står stilla. Om inte, kontaktar du oss så kommer vi ut och läser av loggen i mätaren.

Tratten som hjälper dig att källsortera matfett

Den smarta miljötratten skruvar du fast på en vanlig PET-flaska och håller sedan i överbliven matolja och fett innan du försluter den med locket. När flaskan är full slänger du den i hushållssoporna eller lämnar in till de återvinningscentraler som tar emot matfett.



Vi önskar er alla en skön sommars.

Välkommen att höra av dig
till oss som vanligt, vi är på
plats hela sommaren.

Tips!

Du hittar recept på
sommarens godaste
sallad i tidningen.

seum

SOLLENTUNA ENERGI & MILJÖ