

Hållbart & plantbaserat på

Lindeborgs Eco Retreat

Att vi alla måste dra vårt strå till stacken för att göra vad vi kan för miljö och klimat, det vet vi. Allt ifrån vad gäller noggrann sopsortering och att välja second hand då och då när vi shoppar – till att bli mer medveten om vilken påverkan vår kosthållning har inte bara för vår kropp, utan även för vår jord.

På Lindeborgs Eco Retreat utanför Nyköping vill man inspirera och uppmuntra till just det genom att visa upp att det idag är möjligt att leva inte bara hållbart, utan mer därtill, genom att göra medvetna val i vardagen.

Magasinet träffar Julia Lindeborg på gården en vacker oktoberdag.

Här bor och verkar hon tillsammans med maken Carl och deras två barn, sju och nio år gamla. De flyttade till Nyköping år 2011 från Stockholm, med sikte på att hitta en gård att bygga upp sin dröm på – en ekologisk gård där de kunde leva hållbart och självförsörjande.

– Min familj hade sommarstuga i trakterna kring Vrena när jag var liten, så jag var bekant med området när vi flyttade till Nyköping. Så småningom hittade vi vår drömgård med mycket potential, och flyttade hit år 2013, berättar Julia.

Gården ligger fantastiskt vackert vid Hallbosjön, omgiven av skog och böljande fält. Idag finns här, förutom ett drömoende för familjen i rofylld miljö, också en småskalig verksamhet som innefattar konferensrum, övernattningsrum och relax med bastu. Allt detta återfinns i Ekoladan, en byggnad som först uppfördes år 1907 men som nu på senare år har renoverats omsorgsfullt för sitt nya syfte.

– För oss har det varit viktigt att hela processen ska genomsyras av våra grundvärderingar, att det ska

vara så hållbara material och byggmetoder som möjligt. Till exempel så använde vi virke från vår egen skog, och valde omsorgsfullt ut vilka träd som passade bäst – både utifrån kvalitet men också för att göra så lite inverkan på skogen som möjligt. Vi har också planterat nya träd för att ersätta dem vi tog till byggandet av Ekoladan, säger Julia.

– Sen gäller det ju att fortsätta i samma tänk även när byggnationerna är klar. Vi ville ju att inredningen skulle vara lika hållbar som stommen, och att även till exempel uppvärmningen av lokalerna skulle vara hållbar många år framöver, så där blev det mycket research för att hitta den bästa lösningen.

Sagt och gjort. På Lindeborgs Eco Retreat värms lokalerna upp med en unik pyrolyprocess där biomassa från skogen används för att producera värme och biokol. Koldioxiden som träden sugit upp ur luften blir kvar i kolet som sedan blir en kolbank i gårdens odlingar. Ju mer byggnaderna värms upp – desto mindre koldioxid i atmosfären.

– Vi nöjer oss inte med att vara klimatneutrala, utan vi vill bidra med

*"Maten ska vara
hållbar, näringsrik
och mättande och
gärtvis en
fröjd för ögat"*



En fröjd för ögat, hälsan och klimatet! På Lindeborgs Eco Retreat serveras ekologisk och plantbaserad mat där råvarorna ofta skördats i gårdens egen köksträdgård bara någon timme innan de serveras. Här har kocken Josefine Jäger just lagt upp mat till dagens kursdeltagare. Maten serveras på närproducerade tallrikar från krukmakare Anna Lindell, Rosendals krukmakeri i Jönåker. Foto: Julia Lindeborg



Samla klimatpositiva poäng på övernattnings! På Lindeborgs finns det möjlighet att bo över i någon av Ekoladans två minisviter eller i det dubbelrum som finns att hyra. Rummen är klimatsmart inredda med trä från den närbelägna skogen. På gården finns också möjlighet att hyra ett rött litet hus från 1800-talet för kortare eller längre vistelser. Foto: Jenna Pefflay



Ekoladan - troligen världens första koldioxidnegativa retrat och konferensanläggning. Tack vare ett unikt uppvärmningssystem och andra smarta lösningar kan du som gäst bo över här med mer än gott samvete - faktum är att du direkt bidrar till en bättre miljö och minskad påverkan på klimatet! Ekoladan är ritad av White Arkitekter, och här finns förutom mötesrum och övernattningsmöjligheter även en mysig relax med bastu.



Foto: Mia Kaasalainen

Ekoladan så som den såg ut före renoveringen.

ett positivt avtryck på klimat och miljö, och detta genom att arbeta med alla tillgängliga verktyg. Utöver den hållbara uppvärmningen så har vi också ett biologiskt vattenreningssystem på gården, där vattnet renas med hjälp av mikroorganismer, berättar Julia.

På gården finns också idag stora grönsaksodlingar, som inte bara levererar råvaror till familjen Lindeborg utan också till vissa av gårdens besökare.

– Vi har valt att servera plantbaserad kost till gårdens konferens- och kursgäster. Det går hand i hand med våra grundvärderingar, och i och med att vi har fina möjligheter att odla maten själva här på plats är det extra bra för klimatet.

Lindeborgs samarbetar med flera duktiga kockar. Den dag Magasinet besöker gården är en konferensgrupp på plats, och i köket står Josefine Jäger,



Foto: Mia Kaasalainen

Vid renoveringen av Ekoladan användes arbets-hästar för att transportera timmer från skogen.

välkänd profil och inspiratör inom plantbaserad matlagning. Hon är även kokboksförfattare, TV-kock och flitigt anlitad som privat kock och kursledare – bland annat på Lindeborgs Eco Retreat.

– Maten ska vara hållbar, näringstät och mättande och givetvis en fröjd för ögat – oavsett vem som står i köket hos oss för dagen. Josefine



På besök i köksträdgården. Josefine Jäger, välkänd profil och inspiratör inom plantbaserad kost, och Julia Lindeborg som driver Lindeborgs Eco Retreat tillsammans med maken Carl.

är otroligt duktig på att ta vara på våra fina råvaror, säger Julia.

ning i samarbete med Josefine och andra klimatsmarta matlagare.

På gården byggs just nu ett restaurangkök med tillhörande matsal för omkring 20 gäster, samt ett växthus. Kök och matsal beräknas stå färdigt i höst, och till våren hoppas Julia att till exempel kunna erbjuda kurser i plantbaserad kosthåll-

– En viktig tanke med gården är just att kunna utbilda, inspirera och visa upp hur man minskar sitt klimatavtryck. Det finns så många olika sätt att göra det på, och just kosten är onekligen en viktig del i det. Att göra medvetna val kring råvaror och mat är något vi alla kan göra, säger Julia avslutningsvis.

"Vi nöjer oss inte med att vara klimatneutrala"