



**Svenska kyrkan**

Aktuellt i Svenska kyrkan Västerås  
lördag–fredag 7–13 mars 2026



Foto: Ulrika Pousette

## Portionen *under tian* – gott och näringsrikt

Hur påverkar våra matvanor omkring oss? Det handlar inte bara om vår egen hälsa utan också om klimatet och hus-hållsekonomin.

Går det att äta gott, näringsrikt och samtidigt klimatsmart utan att det kostar mer? Det menar Hanna Olvenmark, legitimerad dietist och grundare av Portionen under tian.

Den 10 mars klockan 18.30 gästar hon Tomaskyrkans talarkväll för att inspirera fler att laga mat som är bra för både kropp, plånbok och planeten. Genom sitt populära Instagramkonto har hon i flera år visat att det går att laga näringsrika, vegetariska måltider för runt tio kronor per portion – därav namnet Portionen under tian. Fokus ligger på enkla råvaror, smart planering och minskat matsvinn.

– Idag är mat så lättillgänglig och då är det inte alltid lätt att välja det

näringsrika och klimatsmarta alternativet, säger Hanna Olvenmark. Hon brinner för att göra hållbar matlagning avdramatiserad och lustfylld. Det handlar inte om pekpinnar, utan om små förändringar som gör stor skillnad över tid.

– Jag hoppas att folk går från föreläsningen med känslan av att baljväxter är roliga – och att de blir peppade på att testa något nytt. Varför inte slänga i en näve röda linser i köttfärsås?

Baljväxter som linser, bönor och ärtor är både proteinrika, billiga och har låg klimatpåverkan. Tillsammans med bättre planering kan de bidra till en mer hållbar vardag.

Hannas fem bästa tips för hållbar matlagning är:

- Laga din egen mat.
- Involvera mer baljväxter.
- Släng inte mat.
- Köp mat med lång hållbarhet.
- Ät i säsong.

Med enkla medel går det att göra skillnad – en portion i taget.



## Romanskonsert

Den tyska romansen

Medverkande:  
Studenter vid Mälardalens universitet  
Lena Hellström-Färnlöf, professor

Lördag 7 mars  
klockan 16.00  
Mikaleikyrkan



Foto: Henrik Berglund/Ikon

## Från dina händer till där det händer

Vi lever alla under samma himmel, men våra verkligheter ser olika ut. Konflikter, klimatförändringar och ekonomiska kriser slår hårt mot människor som lever i utsatta samhällen.

Just nu kämpar fler än 300 miljoner för sin överlevnad. Bakom varje siffra finns en människa med ett namn, ett liv, relationer, drömmar och hopp om en framtid.

Act Svenska kyrkan står upp för allas lika värde och rättigheter oavsett kön, sexuell läggning, etnicitet eller religiös uppfattning.

När katastrofen drabbar är Act Svenska kyrkans lokala partnerorganisationer och kyrkor redan

på plats. De arbetar förebyggande, i den akuta katastrofen och med återuppbyggnaden när krisen är över.

Tillsammans med systerkyrkor och samarbetspartner bygger Act Svenska kyrkan nätverk och skapar förutsättningar för ett aktivt civilsamhälle, där fler får möjlighet att förändra sina liv till det bättre.

Genom våra insatser och gåvor stöttar vi modiga människor som räddar liv och sprider hopp mitt i katastrofen. Varmt välkommen att vara med!

Fasteaktionen 2026 pågår mellan den 15 februari och 29 mars. Swisha din gåva till 900 1223!

## Kärlekens väg

Körkonsert till förmån för Act:s fasteinsamling.

Önsta församlings barnkörer sjunger tillsammans med vuxenkören Önsta Vocalis.

Lördag 7 mars  
klockan 16.00  
Önsta Gryta kyrka



## Missa popularis

En musikalisk hyllning genom historien

Vilnius universitets kammarorkester med fem damkörer från Litauen och Lettland framför samtida musik från Baltikum och Sverige. Fri entré.

Söndag 8 mars  
klockan 18.00  
Västerås domkyrka



Läs mer på vår webbplats, [svenskakyrkan.se/vasteras](https://svenskakyrkan.se/vasteras) eller ring vår växel: 021-81 46 00, vardagar 8–16



Följ gärna Svenska kyrkan Västerås i sociala medier



Alla gudstjänster hittar du i Kyrkguiden – finns gratis där du hämtar appar



Du är älskad!