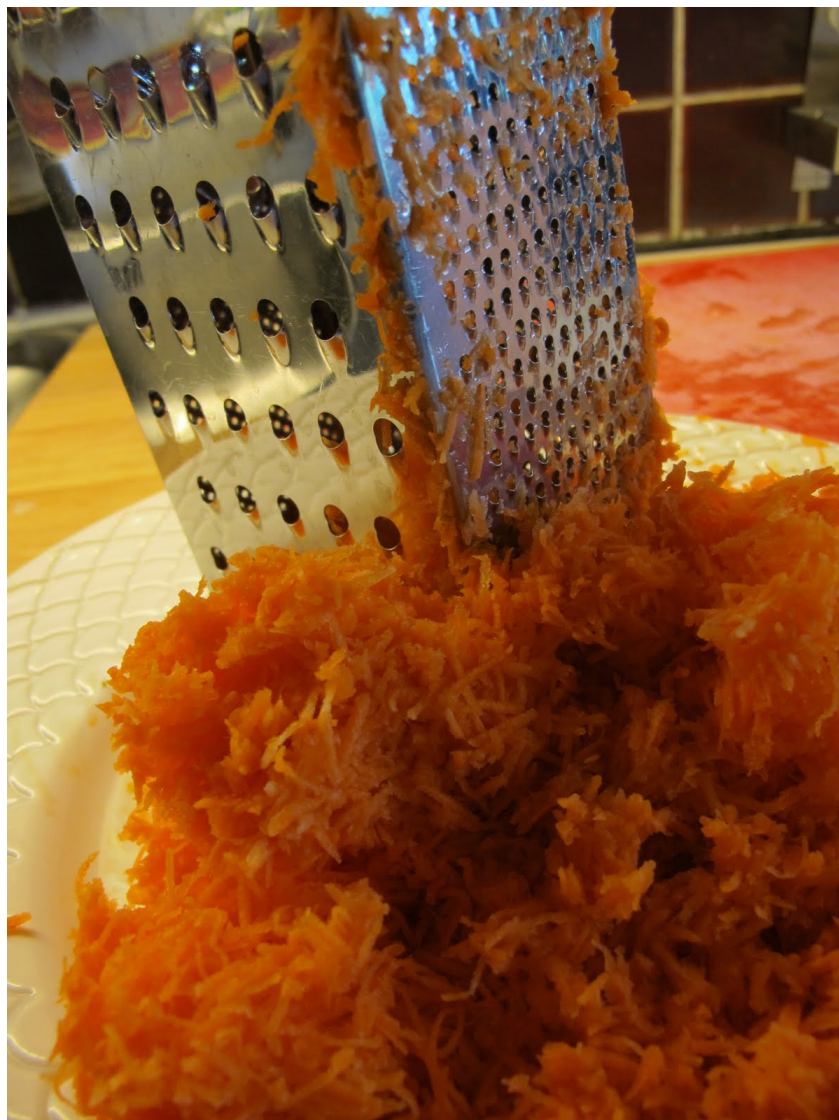


# KLIMAT PIRATER

MED RÄTT ATT KAPA KOLDIOXIDEN

## KlimatPiraternas recept



## Inledning

MedvetnaVal visar att man kan leva med mindre påverkan på miljö och klimat och samtidigt få bättre ekonomi, hälsa & livskvalité. 25 hushåll har varit engagerade som "KlimatPirater -med rätt att kapa koldioxiden". De fick 12 uppdrag perioden april 2010 - mars 2011. Uppdragen har handlat om El – energi, Mat, Konsumtion – livsstil och Resor. Läs mer på: [www.medvetnaval.se](http://www.medvetnaval.se)

MedvetnaVal är ett samarbete mellan Borlänge och Falu Kommuner, Naturskyddsföreningen, Borlänge Energi AB, Falu Energi & Vatten AB, ABF, Studieförbundet Södra Dalarna och Studieförbundet Vuxenskolan.

## **KlimatPiraternas tre uppdrag om mat**

KlimatPiraternas har fått tre uppdrag som handlar om mat: Uppdrag 2 Vårt dagliga bröd, Uppdrag 6 Testmatlagning och Uppdrag 10 Säsongsmat o Restaurangtest.

### Uppdrag 2 Vårt dagliga bröd

Inventering i kyl, frys och skafferi Vi går till butiken och handlar mat regelbundet. Oftast handlar vi de matvaror vi är vana vid, det vi brukar köpa. Uppdraget "Vårt dagliga bröd" gick ut på att KlimatPiraterna skulle undersöka vad som köps hem och äts i hushållet.

### Uppdrag 6 Testmatlagning

KlimatPiraterna fick recept ur broschyren "Recept för ett bättre klimat" från Svenska Naturskyddsföreningen.  
De skulle köpa råvaror till, laga och provsmaka rätterna.

### Uppdrag 10 Säsongsmat o Restaurangtest

Del 1 av uppdraget: Ät efter säsong och skicka in ett recept du använt.  
I Kloka kokboken, som du läser nu, är KlimatPiraternas recept från uppdrag 10 samlade.  
Del 2 av uppdraget: Testa en restaurang och se om de är klimatsmarta.



KlimatPiraternas recept, uppdragen, redovisningar och resultat finns att ladda ner på hemsidan: [www.medvetnaval.se](http://www.medvetnaval.se)

Falun 2011-08-10

Anders Thuresson

e-post: [anders.thuresson@medvetnaval.se](mailto:anders.thuresson@medvetnaval.se)

telefon: 073-075 46 00

# Innehållsförteckning

Inledning.....	2
KlimatPiraternas tre uppdrag om mat .....	2
Bröd och bakverk .....	4
Cathis lingonlimpa.....	4
Cathis luciakrans - eller vad som passar efter årstid.....	4
”Fuskkrans” à la Cathis .....	5
Hårt bröd med kummin. från Orsa.....	5
Kavelbulla från Rättvik.....	6
Messmörsbröd.....	6
Maträtter .....	7
Morotsbiffar med rotfrukter .....	7
Blohms bärplättar.....	7
Cathis kesoplättar.....	8
Cathis variant på råakor.....	8
Falafel à la Blohm.....	8
Helenas råakor .....	9
Mungbönsbiffar .....	9
Liselottes vegetariska lasagne .....	10
Malkas och Mohammads bulgur .....	10
Rosanders grönsaksomelett.....	11
Skogs vinterwok med vindaloo och matvete.....	11
Sonjas lamnavarin – fransk lammgryta .....	12
Soppor .....	13
Blohms kålrotsoppa med smak av äpple och honung.....	13
Hemmamammans gröna ärtsoppa .....	13
Karlevills ljuvliga röda linssoppa.....	14
Linders morotssoppa.....	14
Minestrone med bruna bönor, dill och trattkantareller .....	15
Sonjas morotssoppa .....	15
Sonjas soppa på palsternacka och äpple .....	16
Soppa på potatis och jordärtskocka.....	16
Tillbehör.....	16
Annelis rödbetor på ruccolabädd.....	16
Äppelchips.....	17
Rotfruktschips.....	17
Cathis råkostsallad .....	18
Medvetna Vals råd för hållbarare mathållning.....	18
KliMAT-guide från CUL .....	19
Två bra böcker .....	20
Mat & klimat.....	20
Sju årstider i Majas kök.....	20

## Bröd och bakverk

### ***Cathis lingonlimpa***

Följande ingredienser blandas och får stå några timmar eller ett dygn:

- 8 dl ljummet vatten
- 2 dl krossat vete, råg, 4-kornskross eller...
- 1 dl hela linfrön
- 2 dl vetegroddar, vetekli eller...
- 2 dl solrosfrön och/eller pumpafrön
- 2-3 dl lingonsylt eller lingon rårörda med socker
- 2-3 msk salt
- 2-3 msk olja

Dag 2 eller samma kväll tillsätts:

- 1 l kokande vatten
- 4 pkt jäst utrört i lite ljummet vatten
- 3 ½ mjöl av det du har hemma varav minst 2 l vetemjöl

Arbeta degen väl och tillsätt mera mjöl om den kladdar. Forma till 6 limpor eller flera om det önskas mindre storlek. Låt jäsa minst 30 minuter.

Grädda ca 20-30 minuter beroende på limpornas storlek.

Mjölsorter, kross, frön och bär/frukt kan varieras efter tillgång. //Cathis

### ***Cathis luciakrans - eller vad som passar efter årstid***

- 12 dl ljummet vatten
- 2 pkt jäst rörs ner
- 2 ägg och 1-2 msk salt tillsätts
- 3 – 3 ½ l vetemjöl eller blandmjöl arbetas in så att degen släpper kanterna.

Låt jäsa 30 - 45 minuter och dela degen i fyra delar.

Mixa samman följande:

- 1 kruka basilika eller 3-4 msk torkad basilika
- 4-6 vitlöksklyftor
- 6-8 dl riven ost eller 1-2 pkt dessertost typ vitmögel eller...
- 100 g smör tillsätts mixen

Kavla ut delarna och lägg på fyllningen. Rulla ihop och vrid till en krans.

Jäs två kransar på varje plåt i 20 – 30 minuter och pensla med ägg.

Grädda ca 20- 25 minuter i 200 grader.

Garnera med basilikablåd och sätt ljus i kransen vid lucia/jul.

//Cathis

## ***"Fuskkrans" à la Cathis***

med kanel och gurkmeja i stället för saffran

500 g smör smälts

1 liter mjölk tillsätts och värms till handvarmt (37 °C)

4 pkt sötbrödsjäst smulas ner i degbunken

4 ägg tillsätts

Blanda samman följande torra ingredienser:

3 liter vetemjöl

2 tsk salt

3 dl socker

2 msk gurkmeja i stället för saffran

1- 2 msk kanel som kan bytas ut mot vaniljsocker

Arbeta ner mjölblandningen i degspadet och strö lite mjöl över

Låt jäsa ca 30 minuter.

Blanda samman en fyllning med:

200 g smör

5 dl russin

600 g riven mandelmassa

Arbeta degen på nytt. Tag mera mjöl om den är kladdig. Dela i fyra delar som sedan kavlas ut till varsin rektangel. Bred över fyllning på varje del. Rulla ihop som en rulltårta. Skär rullen i 4-5 cm tjocka bitar. Ställ bitarna på kant i en smord kransform eller annan form.

Låt jäsa på nytt 20-30 minuter.

Pensla med ägg och strö över pärlsocker och eventuellt extra kanel.

Grädda i 200-225 grader i 20-25 minuter.

//Cathis

## ***Hårt bröd med kummin. från Orsa***

1 ½ l mjölk (kan bytas ut mot vatten eller hälften av vardera)

3 pkt jäst

12 dl rågmjöl gärna grovt eller blandas med fint

6 dl grahamsmjöl

18 dl vetemjöl

2 msk salt

2-3 msk stött kummin

grovt rågmjöl till utbakning

Gör degen och dela den i ca 30-40 runda bullar som jäses 20 minuter. Kavla ut tunna kakor i grovt rågmjöl med kruskavel. Gräddas någon minut, vändes ej, utan snos med spaden för att få jämn färg.

//Cathis

## **Kavelbulla från Rättvik**

Cirka 20-30 kakor beroende på hur stora/tjocka man vill ha dem. Själv kavlar jag ut dem så att de blir 20-25 cm i diameter (lika som brödspaden) och knappt ½ cm tjocka = 20 kakor. Degen är omräknad från originalreceptet för att få plats i Electrolux assistentbunke. Innehåller kavelbullarna enbart rågsikt och vetemjöl kallar jag dem ljusa. Med grovt rågmjöl (i stället för rågsikt) eller hälften av vardera kallar jag dem för grova kavelbullar.

350 g margarin	100 g jäst
1½ l mjölk	1 kg rågsikt/rågmjöl efter hur grovt man vill ha brödet
2½ dl ljus sirap	1 kg vetemjöl
30 g (ca 3 msk) brödkryddor	1½ kg kokt finpressad potatis
2 msk salt	

Smält margarin och blanda med mjölken. Smula ner jästen i degbunken och tillsätt sirap, brödkryddor och salt. Häll över det fingervarma degspadet. Blanda ner mjöl till en ganska lös deg som arbetas några minuter i assistenten. Jäs omkring 1 timme.

Kavla ut degen i mjöl, lägg på potatisen, vik ihop och arbeta degen slät. Dela degen i jämna bitar som rullas till jämnstora bullar. Kavla ut i mjöl till kakor som krusas med kruskavel och förs över på spade. Grädda någon minut på båda sidorna och snurra dem vid behov för jämn färg.

Julbrödet 2010 valdes utifrån det vi arbetat med som Klimatpirater i projektet Medvetna val. Därmed försvann kakbaken med undantag av pepparkakorna och saffransbrödet, som är tradition och ett måste inför julen. I stället satsade vi på matbröd bakat i stenugn i församlingens bagarstuga. Recepten som vi använt oss av går också att använda i vanlig ugn. Vi har förenat nytta med nöje och fyllt frysen med olika sorter av både mjukt och hårt bröd för lång tid framöver. Samtidigt har vi haft roligt när vi bakat med både små och stora vänner. Det har blivit brända kakor, överjästa kakor och alla möjliga olika modeller innan vi efter hand fått in snitsen och lärt oss elda, kavla och grädda. Sirapen och fettet i bröden kan minskas beroende på om brödet skall vara ett "vardagsbröd" eller ett "festbröd".

//Cathis

## **Messmörsbröd**

350 g margarin	150 g marmelad
1 ½ l mjölk	3 msk brödkryddor
3 pkt sötbrödsjäst	1-2 msk salt
2 dl socker	10 – 15 dl pressad potatis
3 dl sirap	1 ¼ kg rågsikt
250 g messmör	2 ¼ kg vetemjöl

Gör degen, jäs, arbeta in potatisen, baka ut 20-25 kakor och grädda som det står i receptet på Kavelbulla. Skall vara ganska ljusa i färgen. //Cathis

# Maträtter

## **Morotsbiffar med rotfrukter**

### **Biffar**

1 st morot/per person                      1st ägg

Örtsalt

### **Ugnstekta rotfrukter, per person**

2 potatisar	30g kålrot
1 morot	Italiensk salladskrydda
3cm purjolök	1 tsk matolja

### **Gör så här:**

#### **Ugnstekta grönsaker**

1. Dela potatis, purjolök, morötter och kolrot.
2. Skölj med kallt vatten.
3. Krydda med italiensk sallads krydda och blanda runt med matolja.
4. Stek grönsakerna på plåt i ugn, 200 grader i ca 30-40 min.

#### **Biffarna**

1. Riv morötterna fint, blanda med örtekrydda.
2. Krama ur vattnet ur morötterna och blanda i ett ägg.
3. Stek biffarna på medelvärme i stekpannan med lite olja.

Servera med tex gräddfil eller sås.

Från: Annmari Bergkvist

## **Blohms bärplättar**

12-15 st plättar

2 ägg	1 msk vaniljsocker
½ dl socker	2 tsk bakpulver
5-6 dl vetemjöl	2-3 dl frysta, tinade eller färska bär
2 dl mjölk	smör till stekning

Blanda ägg, socker, mjöl, mjölk, vaniljsocker och bakpulver till en slät smet. Tillsätt bären och rör om. Smält smöret i en stekpanna på svag värme. Klicka ut smeten med hjälp av skedar. Gör ca 3 plättar åt gången. Vänd när de fått lite färg.

Kan ätas som de är eller serveras till vispad grädde eller glass. En nyttigare variant får du om du minskar på eller helt utesluter sockret samt blandar i vetegroddar eller vete-/havrekli.

Perfekt utflyktsmat!

//Evelina

## ***Cathis kesoplättar***

3 - 4 port

5 ägg	1 stor burk keso
1 dl vetemjöl	1 tsk salt
½ dl vetegroddar	(2 msk solrosfrön)

Blanda samman och stek plättarna i stekpanna.

Färska syrliga bär eller sylt serveras till.

//Cathis

## ***Cathis variant på rårakor***

4-6 port

Blanda samman till en pannkakssmet:

4 ägg	2 tsk salt
8 dl mjölk	1 dl vetegroddar eller kruskakli
4 dl mjöl	(1/2 dl frön t ex solros, linfrö, sesamfrö)
1 burk (250 g) keso, cottage eller kesella	

Riv och rör ner i pankakssmeten:

6 råa potatisar	2 morötter
(1 gul lök)	

Stek som pannkakor i lägre värme på båda sidor under lock så att rotfrukterna mjuknar. Om de fastnar och är svåra att vända, tillsätt ytterligare lite vitt mjöl i smeten.

Jättegoda att servera med lingonsylt eller äppelmos/vinbärsblandning. Råkostsallad passar bra till.

En variant att prova i stället för pannkaka på enbart vitt mjöl.

//Cathis

## ***Falafel à la Blohm***

1 burk kikärter eller 400 gram hemkokta	Peppar
1 ägg	Spiskummin
Ca ½ dl vetemjöl	Matfett till stekning
Salt	

Gaffelmosa eller grovmixa kikärtorna tillsammans med ägg och mjöl. Smaka av med kryddorna. Forma till biffar eller bollar och stek tills de har fått fin färg.

Gott till exempelvis potatissallad eller tzatsiki och en blandad sallad!

//Familjen Blohm



## ***Helenas rårakor***

4 portioner

5 medelstora råa skalade potatisar

3 medelstora råa morötter (kan bytas ut mot andra rotfrukter)

4 dillvippor                                      lingonsylt

1 citron    kål

2 hackade lökar                                      Smör eller rapsolja till stekning

Riv potatis och morötter grovt till en smet. Förvärm stekpannan, lägg i en rejäl klick smör eller rapsolja och låt den bli gyllenbrun. Forma en bulle av 1/4 av smeten, lägg den i pannan och platta ut den med stekspaden. Stek ca 3 minuter på varje sida i ganska hög värme tills rakan är gyllenbrun och lite frasig. Lägg rakan på hushållspapper så att fett rinner av.

Garnera med en dillkvist och en citronklyfta. Servera med lingonsylt, hackad lök och/eller kål.

Helena Korpela



## ***Mungbönsbiffar***

goda biffar med säsongens grönsaker! 4-6 portioner (24st)

10 dl groddade mungbönor(2dl torkade) Funkar med bönor som är blötlagda också.

(Jag är osäker på hur mycket mungbönor som behövs om de bara blötlagts, man får pröva sig fram)

3 dl matvete                                      1 msk soja

1½ tsk spiskummin                              3 st vitlöksklyftor

1 tsk koriander                                      2 msk rapsolja

1 tsk salt

Gör så här:

1. Koka matvetet enl. anvisningarna på paketet, häll bort ev. Vatten.
2. Mixa groddarna grovt med matvetet.
3. Blanda med kryddorna och pressad vitlök.
4. Smörj en plåt med olja.
5. Klicka ut med hjälp av en sked biffar på plåten, ca 12 brukar rymmas per plåt.
6. Stek i 200 grader i ca 10-15
7. Dessa går utmärkt att frysa!

Skrivet av Christina Landen

## **Liselottes vegetariska lasagne**

Lasagneplattor	Oregano
En skärva vitkål - ca 200 g	Basilika
1 stor eller 2 små lökar	1 buljongtärning
1 morot	Salt
2 vitlöksklyftor	Svartpeppar
1 burk krossade tomater	

Tomat/grönsakssås:

Fräs grönsakerna i olja tills de blivit mjuka. Tillsätt krossade tomater, buljong och kryddor. Späd med några deciliter vatten. Låt koka ihop ca 15 minuter på medelvärme.

Vit sås med ost:

1 msk smör/olja	200 g fetaost
2 msk vetemjöl	Gorgonzola/mascarponeost
Mjolk	

Smält smöret och pudra över mjölet. Späd med mjölk, lite i taget och vispa ordentligt så såsen blir slät. Häll i mjölk så att det blir lagom krämig konsistens. Smält ner osten i såsen.

Varva såserna mellan lasagneplattorna. Om man använder färska plattor är lasagnen färdig på 20 minuter i ugnen på 225 grader.

De flesta ingredienserna går att köpa ekologiskt!

//Liselotte



## **Malkas och Mohammads bulgur**

3 port

4 dl bulgur	4 st kycklingbuljongtärningar
8 dl vatten	4 msk matolja

Koka upp vatten i en kastrull. Blanda ned kycklingbuljong, bulgur och olja. Koka tills vattnet absorberats. Blanda om.

Serveras med gurka-yoghurtsallad.

//Malka och Mohammad

## **Rosanders grönsaksomelett**

3 ägg  
3 msk tomatjuice

1 krm salt  
2 msk smör

Fyllning:

1 grön paprika eller efter säsong; gröna bönor, skärbönor  
3 msk grädde  
2 morötter  
½ purjolök  
2 msk vatten

1 ½ krm salt  
3 krm oregano  
1 ½ krm timjan  
3 msk smör

Riv morötter. Skär purjolök i ringar och paprika/bönor i strimlor. Fräs grönsakerna i smöret. Späd med vatten och grädde och smaksätt med kryddor. Vispa lätt samman ägg, tomatjuice och salt och grädda omeletten på svag värme. Låt omeletten vara krämig på ytan och lägg på fyllningen. Grodda gärna olika slags groddar och servera till. Bröd, smör och ost till!

Lycka till!! //Rosanders

## **Skogs vinterwok med vindaloo och matvete**

Vindaloosås eller tomatpuré, citron, spiskummin, koriander, kardemumma

Morot  
Palsternacka  
Vitkål  
Lök och/eller purjolök

Smör eller olja  
Persilja eller annan örtekrydda  
Salt  
Matvete

Skär morot och palsternacka i tunna stavar. Strimla vitkål och skiva lök och/eller purjolök. Fräs alltihop i en wok eller stekgryta i lite smör eller olja. Krydda med vindaloosås eller med tomatpuré, citron, spiskummin, koriander, kardemumma och salt efter tycke och smak. Tillsätt lite vatten om du vill ha rätten lite mjukare. Strö över persilja eller annan örtekrydda så anrättningen får lite gladare färg.

Servera med matvete som kokas enligt anvisningar på förpackningen.

Woken är enkel att göra och även om du väljer ekologiska varor är det billig mat. //Fia



## Sonjas lamnavarin – fransk lammgryta

4 port

3 vitlöksklyftor  
3 morötter  
800 g lammgrytbitar  
2 msk olivolja  
1 tsk rosmarin  
3 msk tomatpuré

1 lagerblad  
6 dl hönsbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)  
250 g steklök  
1 msk majsstärkelse  
250 g gröna ärter

Potatismos

Bröd

Skala vitlök och morötter, hacka vitlöken och skär morötterna i stavar. Bryn grytbitarna i oljan i omgångar i en gryta. Tillsätt vitlök, morötter, rosmarin och tomatpuré och låt det fräsa med ett tag. Lägg tillbaka köttet i grytan. Lägg i lagerblad och häll på buljongen. Koka upp och skumma bort fett. Koka grytan sakta under lock ca 1,5 timme.

Skala löken och tillsätt i grytan. Koka sakta ytterligare ca 30 minuter. Red av grytan med majsstärkelse utblandat med lite vatten. Tillsätt ärtorna, smaksätt med salt och peppar, koka upp.

Servera grytan med potatismos och bröd.

//Sonja



## Soppor

### ***Blohms kålrotssoppa med smak av äpple och honung***

4-5 port

1 kålrot ca 700 g	12 dl vatten
2 mellanstora potatisar	1 msk havssalt
1 stor gul lök	1 stor msk honung
1 äpple	2 dl mjölk

Honungscrème fraiche:

2 dl crème fraiche	salt
1 msk honung	

Skala och dela kålrot, potatis, lök och äpple (ta bort kärnhuset) och lägg alltsammans i en kastrull. Häll över vattnet och koka tills allt är mjukt 30 – 40 minuter. Häll i mixer eller använd mixerstav direkt i kastrullen tills det är en slät soppa. Häll tillbaka i kastrullen, smaksätt med honung och tillsätt mjölken. Smaka av.

Servera gärna en honungscrème fraiche till soppan:

Vispa 2 dl crème fraiche tills den är hård och fluffig. Bland ner 1 msk honung och en nypa salt. Klicka ner i soppan.

Receptet är hämtat från ”Manna – en medveten kokbok”.

//Familjen Blohm

### ***Hemmamammans gröna ärtsoppa***

1 tsk matolja  
1 gul lök  
600 g frysta gröna ärtor

4 dl vatten  
1,5 dl mjölk  
Salt  
Peppar  
Buljongtärning

Till servering:

Gräddfil eller crème fraiche  
Pepparrot



Hacka löken och fräs den mjuk i matolja utan att den får färg. Tillsätt vatten, buljongtärning och ärtor. Låt koka 8 minuter. Mixa soppan slät och tillsätt mjölk och kryddor. Späd eventuellt med mer vatten till önskad konsistens. Servera gärna med en klick gräddfil eller för mer vuxensmak riven pepparrot i cremè fraiche.

## **Karlevills ljuvliga röda linssoppa**

4 portioner

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

2 cm färsk ingefära

1 msk rapsolja

1 liter vatten

1 tärning grönsaksbuljong

3 dl röda linser

½ tsk salt

5 kokta potatisar, tärnade

1 ½ dl matlagingsgrädde eller sojagrädde

2 msk tomatpuré

Skala och hacka löken, pressa vitlöken och fräs i rapsolja. Riv ner den färska ingefäran. Slå på vatten och tillsätt buljongtärningen. Skölj linserna väl och blanda ner dem. Koka tills de blir mjuka. Tillsätt sedan potatis, grädde, tomatpuré och salt. Koka soppan 15 minuter. Tillsätt eventuellt mer vatten om du vill ha den tunnare.

Servera med bröd och ost.

Efter att ha bott i Nepal ett år och endast ätit vegetariskt älskar jag deras nationalrätt dahlbhat. Denna linssoppa är det närmaste jag kommer Nepals dahl. //Susanna

## **Linders morotssoppa**

7-8 morötter

1-2 gula lökar

2 potatisar

1 liter grönsaksbuljong

Salt

Peppar

Timjan och/eller annan örtekrydda

(Grädde/mjolk)

Till servering: Persilja eller gräslök och Crème fraiche

Hacka morötter, lök och potatis i bitar och fräs i olja. Tillsätt grönsaksbuljong och låt koka tills grönsakerna är mjuka, cirka 15-20 minuter.

Mosa grönsakerna – enklast med stavmixer direkt i kastrullen. Annars kan man hälla av det mesta av spadet och mosa med en potatisstöt eller använda matberedare. Häll tillbaka spad och mos i grytan. Värm upp och smaka av med salt, peppar, kryddor och eventuellt grädde eller mjölk. Strö över hackad persilja eller gräslök. Servera med crème fraiche. //Familjen Linder



## **Minestrone med bruna bönor, dill och trattkantareller**

4 port à la Marianne och Sören

200 g kokta bruna bönor	100 g fullkornspasta (gärna en liten pastasort)
1 skalad morot	1 krm grovt stött dillfrö
100 g rotselleri	1 tsk torkad timjan
1 skalad gul lök	1 kruka dill
1 skalad vitlöksklyfta	Salt
1 ½ l ekologisk grönsaksbuljong	Nymald svartpeppar
10 g torkade trattkantareller	Kallpressad rapsolja
1 krm grovt stött fänkålsfrö	

Tärna morot och rotselleri. Finhacka lök och vitlök. Svetta lök, vitlök och rotfrukter i en stor kastrull i lite olja. Tillsätt buljong, pasta, kantareller och kryddor. Sjud i ca 10 minuter på svag värme. Tillsätt bönorna och sjud i ytterligare ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Tillsätt en massa finhackad dill och droppa på lite rapsolja.

Tips! Gott att toppa med krutonger och grovt hyvlad lagrad ost.

//Marianne och Sören

## **Sonjas morotssoppa**

4 port med ugnsrostat kanel- och chilibröd

6-7 morötter	1 ¼ l vatten
2-3 potatisar	Citronsaft
1 lök	Färsk hackad ingefära
3 vitlöksklyftor	Färsk basilika
1 buljongtärning	3 msk crème fraiche

Bröd:

8 skivor ljust bröd	Flingsalt
Kanel	Olivolja
Torkad chili	

Fräs lök och vitlök i olivolja. Skär morötter och potatis i bitar och låt fräsa med några minuter. Tillsätt vatten och buljong. Koka i ca 15-20 minuter. Tillsätt ingefära, citronsaft, salt och peppar. Mixa. Häll tillbaka soppan i kastrullen. Klicka i crème fraiche och koka upp. Toppa med färsk basilika.

Sätt ugnen på grill. Skär brödet i skivor och lägg dem på en plåt. Ringla över olivolja. Strö över kanel, chili och salt. Rosta högt upp i ugnen någon minut.

Receptet är hämtat från Capellagården på Öland.

//Sonja

## **Sonjas soppa på palsternacka och äpple**

4-6 port	6 dl grönsaksbuljong
25 g smör	2 msk hackad persilja
1 gul lök	½ tsk franska örter
2 medelstora palsternackor	5 ½ dl mjölk
1 medelstort äpple	

Hacka palsternackor, lök och äpple. Smält smöret i en stor kastrull och fräs hacket under flitig omrörning tills löken är genomskinlig. Tillsätt buljong och örtekryddor, låt soppan koka upp och sänk sedan värmen. Låt sjuda under lock i ca 30 minuter. Tillsätt mjölken och mixa soppan. Värm upp soppan igen och smaka av med salt och peppar.

Receptet är hämtat från Capellagården på Öland.

//Sonja

## **Soppa på potatis och jordärtskocka**

4-6 portioner à la Ylva och Peter	
2 smörklickar	500 g jordärtskockor, skalade och hackade
2 vitlöksklyftor, finhackade	225 g potatis, skalad och hackad
1 gul lök, finhackad	Salt
Timjan	Svartpeppar
1 l grönsaksbuljong	Nötter
2 dl crème fraiche	

Smält smöret i en stor kastrull och stek sakta vitlök, lök, jordärtskockor, potatis och timjan. Häll på buljongen, låt koka upp och sedan sjuda i ca 30 minuter tills potatis och jordärtskockor är mjuka. Kör till puré i matberedare eller behåll en del stora bitar. Värm upp, tillsätt crème fraiche och smaka av med salt och peppar. Strö över nötter av valfritt slag (pistage är gott t ex) och servera!

## **Tillbehör**

### **Annelis rödbetor på ruccolabädd**

6 port	
1 påse ruccola	1 pkt fetaost
6 normalstora rödbetor	1 dl valnötter

Dressing	
3 msk olivolja	1 msk senap
1 msk olivolja med citronsmak	1 msk vatten
1 msk balsamicovinäger	

Koka rödbetorna knappt 1 timme, tills de är mjuka. Skölj salladen och lägg upp på ett fat, t ex en pajform. Skala och skiva rödbetorna och lägg ut på ruccolan. Smula sönder fetaosten och strö den över rödbetorna. Blanda ihop dressingen och häll det över det andra. Hacka valnötter grovt och strö över.

Smaklig måltid!

//Anneli



## **Blohms chips** Två varianter på alternativa chips!

### **Äppelchips**

Äpplen - ca 1 äpple till en plåt

Eventuellt florsocker och kanel

Sätt ugnen på 100 grader. Skär äpplena i millimetertunna skivor med hjälp av en osthyvel. Lägg dessa på en plåt, viktigt är att de inte ligger uppe på varandra. Pudra ev över florsocker och/eller kanel. 1 äpple räcker till 1 plåt. Ställ plåten i ugnen och låt torka i ca 4 timmar.

Det går att köra 2 plåtar i ugnen samtidigt, byt då plats på dem efter halva tiden. Förvara torrt och svalt.

Perfekt att göra på hösten/vintern när svenska äpplen finns att tillgå. //Evelina

### **Rotfruktschips**

150 gram morot

1 tsk olja

150 gram palsternacka

1 krm salt

Sätt ugnen på 175 grader. Skala morot och palsternacka. Fortsätt skala med potatisskalaren till långa strimlor. Man kan också skära i tunna, runda skivor med kniv. Lägg ut skivorna på ett bakplåtspapper på en plåt. Stek i mitten av ugnen tills de börjar få färg ca 30 minuter. Stäng av ugnen och öppna luckan på glänt. Låt dem stå kvar och torka ca 15 minuter. Spreja eller droppa över olja och strö över salt. Blanda om.

Lägg upp i en skål.

//Familjen Blohm



## ***Cathis råkostsallad***

Vitkål och morötter

Kålrot (Blomkål) (Purjolök)

Vitkål, morötter och kålrot rivs och är stommen i salladen.

Dessa kan kombineras med andra grönsaker som t ex blomkål och purjolök efter säsong.

Dressing:

½ dl äppelcidervinäger

1 msk socker

½ dl matättika

1 tsk salt

½ dl vatten

1 tsk salladskrydda

½ dl olja

1-2 pressade vitlöksklyftor

Alla ingredienser kokas upp och dressingen slås varm över salladen.

Stor sats att ha till hands i kylan flera dagar!

//Cathis

## **MedvetnaVals råd för hållbarare mathållning**

MedvetnaVals tips om mat utan gifter och med mindre påverkan på miljö och klimat är samlade vid uppdrag 2 på hemsidan: [www.medvetnaval.se/Uppdrag\\_2/Råd för att äta hållbarare](http://www.medvetnaval.se/Uppdrag_2/Råd_för_att_äta_hållbarare)

Där finns länkar till bra information och material att ladda ner.

### ***Ät mat efter årstid!***

I Sverige har vi tydliga årstider. I butikerna säljs ändå ett likartat sortiment av mat året om. Det gör att massor av mat transporteras långa sträckor. Mat som ibland producerats med stora insatser av energi och gifter. På många håll är arbetsförhållandena dåliga. Som konsument har vi små möjligheter att veta hur maten i butiken faktiskt producerats. Ät mat efter årstid!

### ***Köp närodlat***

Det gör det lätt att få kontakt med odlaren. Då är det lättare att få ekologiskt odlad mat. Samtidigt ger det arbete på trakten och kortare transporter.

### ***Ät mindre mängd kött***

Köttproduktion ger stor klimatpåverkan. Vi bör äta mindre mängd kött.

Det är bäst att äta kött från djur som fått beta fritt. Välj KRAV-märkt eller ekologiskt.



### ***Minska på mejeriprodukterna***

Mejeriprodukter ger stor klimatpåverkan. Välj KRAV-märkt och svenskt, det är det bästa. I jämförelse med övriga världen är svenskar stora konsumenter av mejerivaror. Det går bra att leva med mycket mindre volym mejeriprodukter.

## Välj frilandsgrönsaker

Växthusodling kräver stora insatser av bränsle. Under senare år har svensk växthusodling alltmer gått över till förnybara bränslen och det är bra. Undvik paprika, sallad och tomater från Holland. De slösar mycket med både el och olja. Välj frilandsgrönsaker, EU-ekologiskt eller KRAV-märkt.



## Köp ekologiskt producerat

Mat som är ekologiskt producerad har högre näringsvärde. Som exempel har ekologiskt kött bättre balans mellan omega 3 och omega 6 fetter. Ekologiska grönsaker är bättre än konventionellt odlad. Mat som är ekologiskt odlad är bättre för klimat, miljö och människa.



## Välj fisk som inte hotas av överfiske

Många fiskbestånd håller på att utplånas på grund av allt för intensivt fiske. Certifierad bra fisk får använda Marine Stewardship Councils märke: Det är upp till konsumenterna om olika arter av fisken ska finnas kvar. Världsnaturfonden WWF har en bra guide över fisk som är OK att äta.



## Köp Rättvisemärkt

Om vi köper mat som är rättvisemärkt påverkar vi så att de som arbetar med framställning av produkten har bra arbetsförhållanden. Rättvisemärkt garanterar också lön som går att leva på! Köp mat som både är KRAV-märkt och rättvisemärkt så gör du en insats både för arbetarna i livsmedelsproduktionen, miljön och klimatet!

## Minska spillet

Det slängs mängder av mat som skulle ha gått att äta. Enklaste sättet att minska klimatpåverkan och matkostnad är att inte slänga mat i onödan. Genom att planera mathållningen bättre och genom att använda det som blivit över i nya rätter kan spillet minskas.

## Färre transporter, färre bilresor till affären

En stor del av matens klimatpåverkan är transporter. Du kan påverka din del av dem. Planera inköpen noga. Fundera på om du kan få hem maten utan att köra bil! Om det inte går kanske du kan samåka med en granne eller vän.

## KliMAT-guide från CUL

För dig som vill veta mer har Centrum för Uthålligt Lantbruk gjort en KliMAT-guide. Guiden är i behändigt format och får plats i väskan på promenaden till butiken.



KliMAT-guiden finns att ladda ner här:

[www.medvetnaval.se/Uppdrag\\_2/KliMAT-guiden](http://www.medvetnaval.se/Uppdrag_2/KliMAT-guiden)



## Två bra böcker



### **Mat & klimat**

Boken om hur vi kan välja att äta, handla och odla på ett sätt som är bättre för klimatet.

Maten står för en tredjedel av vår klimatpåverkan. Om vi vill göra något åt klimatförändringen är det enklast att börja med maten. Hur vi väljer påverkar inte bara klimatet, utan även hur naturen mår och hur djuren behandlas. Det vi köper i affären avgör också hur vårt kulturlandskap ser ut.

Ju mer vi vet om maten och var den kommer ifrån, desto större blir smakupplevelsen.

Författarna är experter på klimat och mat. Pär Holmgren är välkänd meteorolog och föreläsare i ämnen som rör klimatfrågan. Johanna Björklund och Susanne Johansson är verksamma vid Sveriges lantbruksuniversitet och är ledande forskare inom mat- och klimatfrågor.

Boken Mat & Klimat är mycket inspirerande. Den är en av de bästa grundböckerna i klimatfrågan. I boken finns **De nya matpyramiderna** som visar vad som är smart att äta vid olika årstider.



Vi har gjort ett särtryck med **De nya matpyramiderna**.

De finns att ladda ner här: [www.medvetnaval.se/Download/De nya klimatpyramiderna](http://www.medvetnaval.se/Download/De_nya_klimatpyramiderna)

### **Sju årstider i Majas kök**

När skördas sparris? När smakar tomaterna som bäst?

Hur ska man kunna veta vilka råvaror som egentligen är i säsong när frukt- och grönsaksavdelningen ser likadan ut året om?

Svaret hittar du i klimatpyramiderna\* i Sju årstider i Majas kök.

Med inspiration från årstidens närproducerade råvaror bjuder Maja Söderberg på mat med omtanke om såväl klimat och miljö som hälsa och plånbok. Njut av nässelpaj när det börjar spira om våren, följ med på grillfest en ljummen sommarkväll och plocka kantareller med barnen när hösten nalkas.



\* Klimatpyramiderna är ett användbart, klimatsmart redskap när du planerar vardagens måltider. Den utgör också ett vasst inlägg i matdebatten. Klimatpyramiderna är årstidsanpassade och tar hänsyn till råvarornas miljö- och klimatpåverkan under året. Uppbyggnaden är densamma som den klassiska matpyramiden: Basen består av mat man kan äta ofta, maten i mitten kan ätas ett par gånger i veckan och det som finns i pyramidens topp är mat för fest eller andra enstaka tillfällen. Att dela upp året i fyra årstider blir ett alltför trubbigt instrument när det handlar om närodlad mat – i juli kan vi till exempel njuta av minst tio nya råvaror, som inte fanns i juni. För att göra klimatpyramiderna mer dagsaktuella och användbara har Maja därför delat upp året i sju årstider. Hälsospekterna väger tungt i pyramiderna som har utarbetats i samarbete med nutritionist Camilla Gard. De är även granskade av mat- och miljöforskaren Johanna Björklund från SLU.

Klimatpyramiderna finns att ladda ner här: [www.klimatmat.se/klimatpyramider](http://www.klimatmat.se/klimatpyramider)