Stockholms stad

Det smarta köket

Klimatsmarta tips och recept
för alla Stockholms vardagskockar

Carola Magnusson
Carola Magnusson är en prisbelönt ekokock som brinner för att alla ska få äta ren god mat som också är bra för miljön. Hon har i 20 års tid drivit sin verksamhet Carolas Eko och skrivit fem kokböcker. Genom sitt arbete vill hon tydliggöra sambandet mellan vår miljö och vad vi äter.

Gunnar Bergkrantz
Är fotograf som samarbetat med Carola i fem kokböcker.

Det smarta köket – klimatsmarta tips och recept för alla Stockholms vardagskockar

Varje dag kan du fatta en mängd klimatsmarta beslut. I den här boken ägnar vi oss åt de beslut du tar när du handlar och lagar mat – en tredjedel av din klimatpåverkan kommer nämligen från maten. Här finns recepten och tipsen som enkelt hjälper dig att vara klimatsmart i köket.

Boken är ett resultat av Stockholms stads arbete med att sprida kunskap om hur vi alla kan bidra till att minska våra utsläpp av växthusgaser. En god nyhet är att när du gör klimatsmarta val kan du halvera utsläppen från maten du äter.

Ett sätt att minska sin klimatpåverkan är att äta mer vegetariskt. Du kommer även att få tips om hur du kan minska ditt matsvinn. Huvudrätterna i boken är kopplade till olika årstider, för att göra det enklare för dig att äta frukt och grönt som är i säsong – när de är som bäst, har hög kvalitet och är prisvärda.

Medvetna och kloka val i all ära. Det kan ändå vara svårt att ändra sina matvanor. Därför har vi även satsat på att ge dig en mängd gastronomiska skäl.

Min förhoppning är att du ska hitta många härliga och goda måltidstips i den här boken. Och att du får bra tips på hur du kan äta schyst, inte bara mot klimatet utan även mot dig själv.

Smaklig måltid!

Katarina Luhr, miljöborgarråd, Stockholms stad

Innehåll

Det smarta köket – klimatsmarta tips och recept för alla Stockholms vardagskockar ... 3

Om mat och klimat ... 6
Varför är våra matval viktiga för klimatet? ... 7
5 tips för att äta en klimatsmart kost ... 7
Olika livsmedel har olika klimatpåverkan ... 8
Hur stora är utsläppen av växthusgaser från din kost? ... 10
Vad är skillnaden mellan klimatsmart och ekologisk mat? ... 11
Tips 1. Ät varannan vegetariskt ... 11
Tips 2. Välj kött med omsorg ... 13
Tips 3. Välj hållbart fångad fisk ... 15
Tips 4. Ät frukt och grönt – gärna i säsong ... 16
Tips 5. Släng mindre mat ... 17
Framtidens protein – insekter på menyn ... 18

Frukost ... 20
Saftigt rågbröd L ... 22
Smoothie med äpple och grönkål GL ... 22
Smoothie med smak av vattenmelon GL ... 22
Rågflingegröt med bär L ... 23
Granola till frukostyoghurten L ... 23

Vår- och sommarrecept ... 24
Dillig potatis med gulbetor G ... 25
Stekt färsk sejfilé med pressgurka och sparris GL ... 27
Grön ärtpesto med färsk pasta L ... 28
Chèvrekräm på surdegsbröd ... 29
Linsgryta med indiska smaker och matvete L ... 31
Rimmad torsk med smörfrästa rädisor G ... 31
Zucchini- och halloumiplättar med heta tomater G ... 33
Alternativa pannkakor med rårörd hallonsylt GL ... 34
Tabbouleh med grillad halloumi ... 35
Lyxig sommarsallad GL ... 37
Fisk i folie G ... 39
Grillmacka på gårdagens levainbröd ... 40
Grillad färskpotatis med karré och bearnaisesås G ... 41
Makaroner med krämig zucchini ... 43
Inlagd sill GL ... 44
Pastawok på rester L ... 45
Potatis- och fetaostpaj ... 47
Honung- och apelsinglaserad kycklingfilé med bräserad kålmix och ljummen bulgursallad ... 49

Mellanmål ... 50
Smoothie på rödbeta GL ... 52
Hirsifrutti G ... 52
Nötter och frön GL ... 52
Hummus GL ... 53
Frö- och insektsknäcke GL ... 53

Höst- och vinterrecept ... 54
Fettuccine med tomatsås L ... 55
Blåmusslor med kål och currydipp ... 57
Bourguignon på rödbetor med getost G ... 58
Råstekt rotsakspytt med surkålslaw GL ... 59
Kyckling allt-i-ett-i-ugnen GL ... 61
Röd linssoppa med spiskummin och yoghurt G ... 61
Panerad sej med remoulad ... 62
Morots- och linsbiff med rostad blomkål GL ... 63
Fiskburgare med fänkålsslaw G ... 65
Fläskfärsbollar med potatisstomp och picklad pumpa ... 66
Sojabönspasta med krämig svamp G ... 67
Jordärtskockssoppa G ... 69
Rågpanerad strömming med picklad rödkål ... 69
Vintersallad på grönkål GL ... 71
Hirsbollar med vitlökspuré G ... 71
Falafel med het tomatsås och picklad rättika GL ... 73
Pulled pork med ugnsbakad spetskål GL ... 75
Rödbetsbiffar med chèvrekräm G ... 75
Surdegspizza med brysselkål, pumpa och triobolos ... 77

Desserter ... 78
Pannacotta med chiafrön och bär GL ... 79
Cheesecake på cashewnötter L ... 81
Hallonmoussetårta på vallmobotten ... 83
Mandel- och äppelkaka med honungssabayonne ... 84
Banan- och bärglass GL ... 85
Säsongslista för frukt och grönt ... 86

L = **Laktosfria recept**
G = **Glutenfria recept**
GL = **Gluten- och laktosfria recept**

Om mat och klimat

Varför är våra matval viktiga för klimatet?

En tredjedel av de svenska hushållens klimatpåverkan kommer från maten (1).

En stor del av matens utsläpp av växthusgaser kommer från biologiska processer som är svåra att kontrollera. Exempelvis från idisslare som rapar. Därför räcker det inte att försöka minska utsläppen från matproduktionen utan vi behöver också förändra vilken typ av mat vi väljer att konsumera.

Med enkla och medvetna val är det möjligt för dig att halvera utsläppen från maten du äter (2). Att äta klimatsmart är alltså ett viktigt steg på vägen för att minska vår påverkan på klimatet.

Så här kan du göra för att halvera din klimatpåverkan från maten:
- Följ bokens 5 tips för att äta en klimatsmart kost.
- Laga mat utifrån recepten i denna bok.
- Följ de ”smarta tipsen” mot matsvinn.

Redan med små förändringar kan du göra stor skillnad!

5 tips för att äta en klimatsmart kost

1 Ät varannan vegetariskt
Minska mängden kött och ät mer vegetariskt. För att kunna halvera utsläppen av växthusgaser från maten du äter – låt varannan av dagens stora måltider, antingen lunch eller middag, vara vegetarisk.

2 Välj kött med omsorg
Köttets klimatpåverkan varierar kraftigt beroende på vilket djurslag köttet kommer från. Om du vill minska klimatpåverkan från din kött-konsumtion, välj kött som ger relativt låga utsläpp av växthusgaser.

3 Välj hållbart fångad fisk
Välj fisk som är fiskad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk.

4 Ät frukt och grönt – gärna i säsong
Ät gärna mycket grova och lagringståliga grönsaker och rotfrukter, som är i säsong nästan året om i Norden. De påverkar klimatet minimalt. Välj ömtåliga frukter, bär och grönsaker när de är i säsong. Undvik frukt och grönt som transporterats med flyg.

5 Släng mindre mat
Minska ditt onödiga matavfall, matsvinnet. Förvara maten rätt, planera dina inköp och ta hand om dina rester. Sortera ut mat-avfallet om du har möjlighet, det blir biogas.

(1) Maten står för 33 procent av privatpersoners utsläpp av växthusgaser. Naturvårdsverket, Nya siffror för konsumtionens påverkan på klimatet, 2015-04-20.

(2) Fakta som presenteras i denna bok kommer i huvudsak från Livsmedelsverket, eller annat underlag som myndigheten rekommenderar. Till exempel rapporten ”Hur liten kan livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan vara år 2050?” av Jordbruksverket, Livsmedelsverket och Naturvårdsverket, 2013.

Olika livsmedel har olika klimatpåverkan

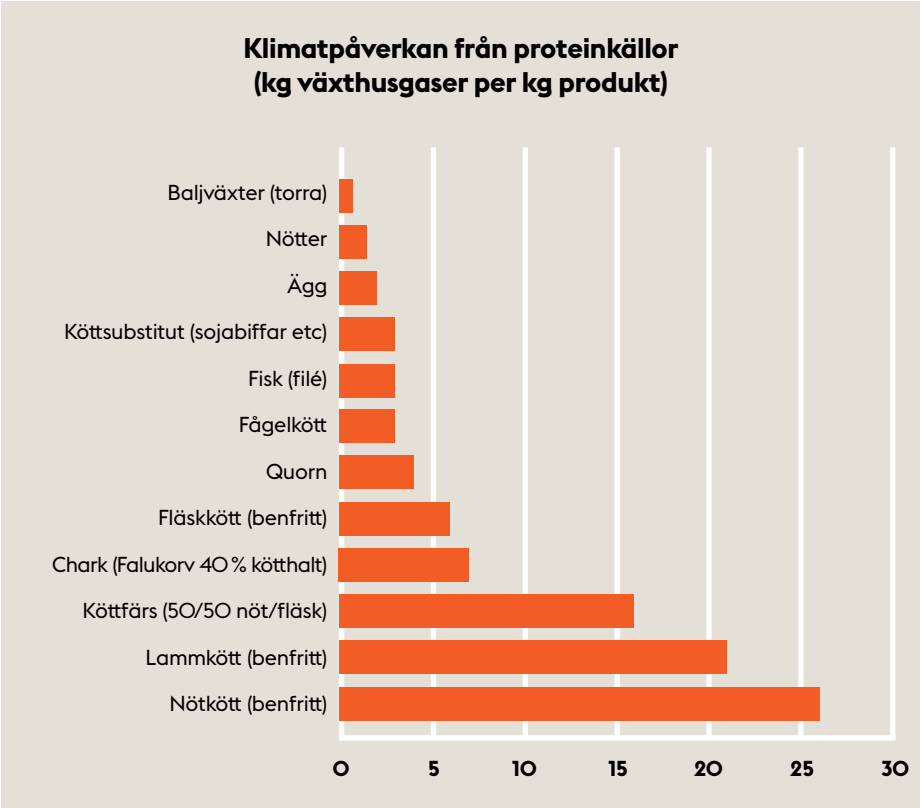
Klimatpåverkan varierar mycket mellan olika livsmedel. Vissa livsmedel har generellt lägre klimatpåverkan än andra.

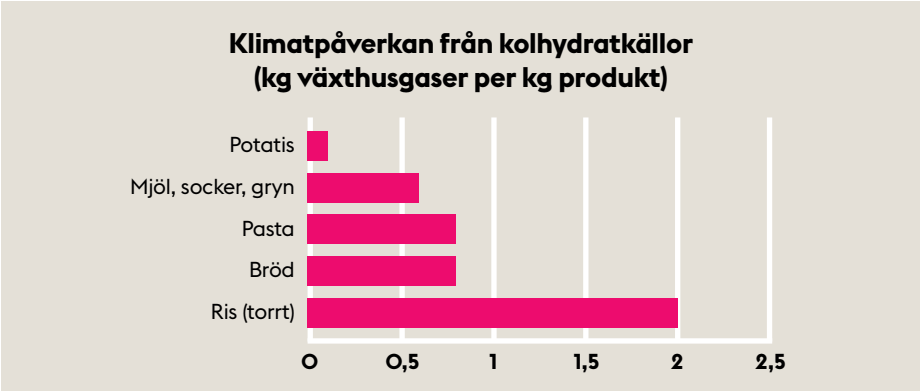
Baljväxter, såsom bönor, ärtor och linser, är en betydligt mer klimatsmart proteinkälla än nötkött. Potatis har en minimal klimatpåverkan. Ris har en betydligt större påverkan på klimatet, eftersom ris som odlas på vattendränkta marker släpper ut relativt mycket växthusgaser.

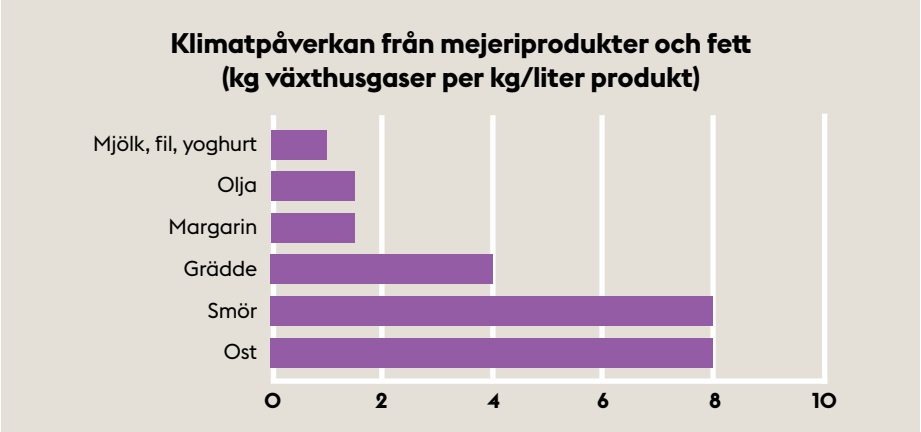
Den mest klimatsmarta kosten är vegetarisk. Därför kan det få stor effekt om du minskar på köttportionerna eller byter ut kött mot vegetariska alternativ. Samtidigt varierar köttets klimatpåverkan kraftigt beroende på vilket djurslag köttet kommer från. Exempelvis orsakar ett kg nötkött utan ben ungefär nio gånger så mycket utsläpp än ett kg fågelkött.

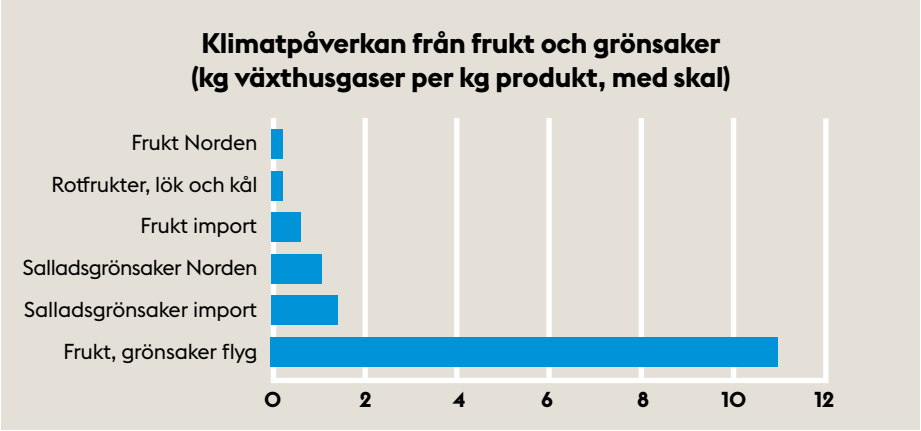
Även mejeriprodukter som ost och smör ger relativt höga utsläpp av växthusgaser. Utsläppen av växthusgaser kommer framför allt från kornas fodersmältning.

I diagrammen* kan du jämföra vilka utsläpp olika slags mat ger.









*Diagrammen illustrerar olika livsmedels klimatpåverkan. Det som anges är ett medelvärde för en hel kategori livsmedel. Dessa är grova skattningar och det finns ofta en stor variation inom gruppen, men medelvärdet gäller generellt som en representativ siffra för de flesta varor i gruppen. Det är alla utsläpp genererade från jord till bord som inkluderas i siffrorna, d v s produktion, förädling, förpackning och transport till Sverige. Transport från butik till hemmet och tillagning av maten hemma räknas inte med. Siffrorna beaktar inte andra miljöområden såsom biologisk mångfald, användning av bekämpningsmedel, djurvälfärd eller dylikt.

Sifforna kommer från Mat-klimat-listan, som rekommenderas av Livsmedelsverket.

Mat-klimat-listan, version 1.1, Elin Röös, Sveriges Lantbruksuniversitet, nov 2014.

Hur stora är utsläppen av växthusgaser från din kost?

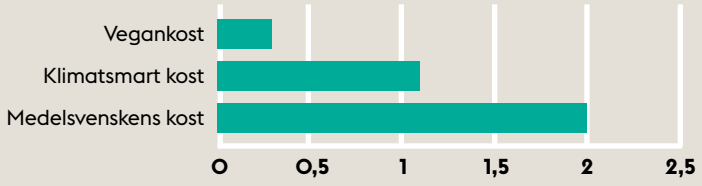
Ditt val av kost påverkar utsläppen av växthusgaser från maten du äter. Fundera gärna på hur du äter idag, och om du kan tänka dig att prova att äta lite annorlunda.

Medelsvenskens kost släpper ut i medeltal 2 ton växthusgaser per person och år, varav cirka 0,7 ton kommer från köttkonsumtion. Detta kan jämföras med utsläppen från den privata bilkörningen, som är runt 1 ton koldioxid per person och år. Vi svenskar äter i genomsnitt per dag bland annat: 305 g frukt och grönt, 100 g potatis, 90 g tillagat kött, 21 g korv, 90 g mjukt bröd, 40 g fisk och 2,5 dl mejeriprodukter.

En klimatsmart kost ger utsläpp på i medeltal 1,1 ton växthusgaser per person och år. I denna kost är varannan huvudmåltid vegetarisk. Kosten innehåller också kött, fisk och mejeriprodukter. Däremot undviks mat vars produktion eller transporter ger upphov till stora växthusgasutsläpp. Fisken är hållbart fångad. Frukt och grönt som är lagringståliga (eller som inte transporterats så långt) väljs oftast.

En vegetarisk kost påverkar klimatet minst. En helt vegetabilisk kost, d v s veganmat, där kött, fisk och mejeri ersätts med vegetabilier, kan ge utsläpp på ned mot 0,3 ton per person och år (1). Utsläppen från en vegetarisk kost, som också innehåller mejeriprodukter och ägg, är högre än från veganmat, men varierar beroende på hur mycket av dessa produkter som konsumeras (2).

Klimatpåverkan från olika kostvanor (ton växthusgaser per person och år)



(1) Ett framtidsscenario, där även produktionen av mat har klimatanpassats. Därför är det troligt att utsläppen från veganmat är något högre idag. Naturvårdsverket, ”Hållbara konsumtionsmönster – analyser av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050. En forskarantologi”, 2015.

(2) Här saknas det beräkningar, men enligt en studie från Jordbruksverket skulle Sveriges växthusgasutsläpp från matkonsumtionen kunna minska till hälften av dagens om alla svenskar övergick till en lakto-ovo-vegetarisk kost. Jordbruksverket, ”Hållbar konsumtion av jordbruksvaror – hur påverkas klimat och miljö av olika matvanor?” 2009.

Vad är skillnaden mellan klimatsmart och ekologisk mat?

Klimatsmart mat och ekologisk mat blandas ibland ihop. Båda minskar matens miljöpåverkan, men vad är skillnaden?

Den klimatsmarta maten ger låga utsläpp av växthusgaser. Genom att äta sådan mat bidrar du därför positivt till arbetet med att begränsa klimatförändringarna. I den här boken kan du lära dig hur mycket olika slags mat påverkar klimatet. Det finns idag en del klimatcertifierad mat att köpa, där produktionens och distributionens klimatpåverkan har minskats.

Den ekologiska maten innebär att maten produceras utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Att äta ekologisk mat bidrar till en giftfri miljö och den biologiska mångfalden. I den ekologiska produktionen är fodret till djuren i huvudsak producerat på den egna gården. Det är också viktigt att djuren får vistas utomhus och att de får utlopp för sina naturliga beteenden. Läkemedel för djur, till exempel antibiotika, används restriktivt. Genetiskt modifierade organismer får inte användas.

Om du vill äta miljövänligt kan du äta både klimatsmart och ekologiskt. Välj dina klimatsmarta livsmedel först och titta sedan efter de olika miljömärkningarna.

Tips 1. Ät varannan vegetariskt

Att äta mer vegetariskt är det bästa tipset för dig som vill äta mer klimatsmart. För att kunna halvera utsläppen från din mat, låt varannan av dagens stora måltider – antingen lunch eller middag – vara vegetarisk.

Varianter av vegetariskt

Vegetarisk mat delas traditionellt in i olika grupper:

- Veganmat består helt av vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung.
- Lakto-vegetarisk mat innehåller vegetabilier och mjölkprodukter.
- Lakto-ovo-vegetarisk mat innehåller vegetabilier, mjölkprodukter och ägg.

Viktiga livsmedel i en vegetarisk kost

Vegetarisk mat kan innehålla alla näringsämnen kroppen behöver. Det är inte svårt att äta vegetariskt, bara man har vissa baskunskaper om hur man ska tillgodo se sitt näringsbehov.

Det finns några livsmedel som är särskilt viktiga i den vegetariska maten:

- Baljväxter – t ex bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter.
- Fullkornsprodukter – t ex havregryn, korngryn, råris, fullkornsbröd och/eller fullkornspasta.
- Grönsaker och rotfrukter.
- Frukt och bär.
- Lättmjölk och magra mejeriprodukter alternativt berikade vegetabiliska drycker.

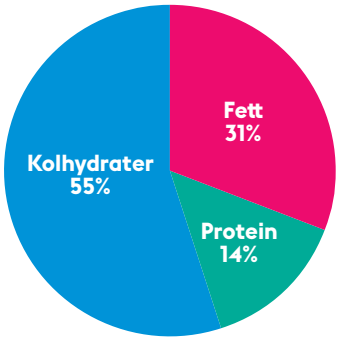
- Rapsolja och rapsoljebaserade matfetter.
- Om man varken äter animaliska livsmedel eller berikade produkter behövs kosttillskott med vitamin B12 och vitamin D. Det kan behövas även om man äter mjölkprodukter och ägg.

Protein i vegetarisk mat

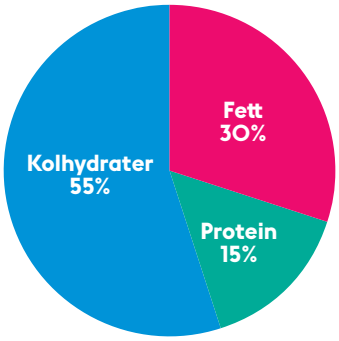
En del är rädda för att proteinintaget ska bli för lågt med vegetarisk mat, men det är sällan något bekymmer. I den vegetariska maten finns alla proteiner man behöver.

Bra vegetabiliska proteinkällor är till exempel fullkornsprodukter, nötter, frön och baljväxter. Dessa livsmedel ger inte bara protein, utan även många andra viktiga näringsämnen. Det finns även rikligt med protein i mjölk, ägg och quorn (som innehåller äggvita).

Näring i en falafelrätt



Optimalt intag av näring



Grafen till vänster visar intag av fett, protein och kolhydrater som man får i sig om man äter en portion av den vegetariska rätten falafel med het tomatsås och picklad rättika (sidan 73) samt en rågbrödsskiva (sidan 22). Grafen till höger visar det för hälsan optimala intaget av dessa näringsämnen. Näringsberäkningen är gjord av Carola Magnusson.

Den vegetariska tallriksmodellen

Det går precis lika bra att äta enligt tallriksmodellen om man är vegetarian, som om man är allätare. Syftet med tallriksmodellen är att den hjälper till att få bra balans mellan olika näringsämnen.

Tallriksmodellen har tre delar:
- Den första fylls med potatis, pasta, bulgur, bröd eller liknande. Gärna fullkornsprodukter. För den som behöver mycket energi kan den här delen göras större.
- Den andra, lika stora delen, fylls med grönsaker och rotfrukter. För den som vill minska sitt energiintag kan den här delen gärna få utgöra halva tallriken.
- Den sista, lite mindre delen, fylls med baljväxter, sojaprodukter, quorn eller ägg.

Läs gärna information och tips om vegetarisk kost på Livsmedelsverkets hemsida: www.slv.se.

Tips 2. Välj kött med omsorg

Kött är det livsmedel som påverkar miljön mest. Konsumtionen av kött har ökat kraftigt i Sverige.

Köttets klimatpåverkan varierar kraftigt beroende på vilket djurslag köttet kommer från. Om du vill minska klimatpåverkan från din köttkonsumtion, välj kött som ger relativt låga utsläpp av växthusgaser. Här kan du läsa mer om olika köttslag och vad du kan tänka på när du väljer kött.

Nötkött och lammkött
Idisslare – kor, får och getter – orsakar särskilt stora utsläpp av växthusgaser. Det beror bland annat på att djurens fodersmältning producerar mycket metangas, som påverkar klimatet.

Nötkött är det köttslag som har störst klimatpåverkan. Medelvärdet för utsläppen är 26 kilo växthusgaser per benfritt nötkött. Intensivt uppfödda köttdjur med ursprung i mjölkproduktion har lägst klimatpåverkan, medan så kallat extensivt producerat nötkött, t ex från Brasilien, har högst klimatpåverkan. Även lammkött ger höga utsläpp av växthusgaser. Medelvärdet för lamm är 21 kg växthusgaser per benfritt kött.

Det är inte någon större skillnad i klimatpåverkan mellan ekologiskt och konventionellt nötkött. Däremot bidrar kött från djur som fötts upp på foder som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ, till en giftfri miljö. I den ekologiska produktionen är fodret till djuren i huvudsak producerat på den egna gården. Djuren får vistas utomhus och ska få utlopp för sina naturliga beteenden. Det finns en del klimatcertifierat kött att köpa, där producenten har minskat utsläppen av växthusgaser något.

Betande djur hjälper till att hålla naturbetesmarker öppna. Det gynnar hotade arter som är beroende av att markerna inte växer igen, vilket är bra för den biologiska mångfalden. Här finns en konflikt mellan att äta mindre nötkött för klimatets skull och att bevara våra öppna landskap i Sverige. Å andra sidan är mycket av det nötkött som vi äter importerat. Köttproduktion kan också vara negativ för växt- och djurlivet, till exempel om stora områden huggs ned för att bereda plats för djur- och foderodling.

Fläskfärsbollar, se sidan 66.

Kyckling allt-i-ett-i-ugnen, se sidan 61.

Pulled pork, se sidan 75.

Miljömärkningar att titta efter är naturbeteskött och ekologiskt. På KRAV-certifierade gårdar går t ex unga nötkreatur som föds upp till slakt två somrar på bete, medan på konventionella gårdar föds de ofta upp inomhus och äter mest kraftfoder. Mjölkkor på en KRAV-gård ska få i sig minst hälften av sitt dagliga grovfoder genom att beta, så en KRAV-gård har mer betesmark än vad mjölkgårdar brukar ha.

Varför är utsläppen av växthusgaser högre från nötkött än från griskött?

Kor, får och getter är idisslare. Det innebär att de kan äta sådant som människor inte kan äta. Idisslares magar består av tre eller fyra olika delar. Idisslare kan med hjälp av bakterier bryta ned fiberrikt grovfoder, som gräs, hö och ensilage, till näring som djuren kan tillgodogöra sig.

I denna process bildas metan, en kraftig växthusgas som påverkar klimatet. När djuren andas eller rapar släpps en del av gasen ut. Mängden foder och vilken typ av foder djuren ätit påverkar hur stora metanutsläppen blir.

Denna process sker inte hos djur som inte är idisslare, exempelvis gris. Deras matsmältning ger, liksom människornas, främst upphov till koldioxid. Eftersom metan är en starkare växthusgas än koldioxid blir kött från idisslare sämre ur ett klimatperspektiv.

Griskött och kyckling

Griskött, med ett medelvärde på 6 kg växthusgaser per kg benfritt kött ger betydligt mindre utsläpp av växthusgaser än nöt och lamm. Kycklingkött orsakar i genomsnitt 3 kg växthusgaser per kg benfritt kött.

För griskött finns det inte någon större skillnad i klimatpåverkan mellan ekologiskt och konventionellt. Ekologisk kyckling kan däremot orsaka större utsläpp av växthusgaser än konventionell, eftersom kycklingarna föds upp under längre tid och därför behöver mer foder.

Gris och kyckling får ofta sojafoder och i den odlingen används stora mängder växtskyddsmedel. I ekologisk produktion används däremot inte kemiska växtskyddsmedel, vilket bidrar till en giftfri miljö. I den ekologiska produktionen är fodret i huvudsak producerat på den egna gården och djuren ska få vistas utomhus och få utlopp för naturliga beteenden. Om du vill handla ekologiskt, titta efter miljömärkningarna.

Tips 3. Välj hållbart fångad fisk

Vildfångad fisk är en förnybar men inte oändlig resurs. Det krävs att vi lär oss hushålla och förvalta den väl. Cirka 85 av världens fisken är redan fullt utnyttjade eller överfiskade. För att kunna äta fisk och skaldjur även i framtiden är det viktigt att välja arter som kommer från långsiktigt och hållbart nyttjade bestånd.

Fiskets utsläpp av växthusgaser kommer främst från fiskebåtarnas bränsle, från energin som används i produktionen och från transporter. Att äta fisk från svaga bestånd orsakar större utsläpp av växthusgaser än fisk från starka bestånd, eftersom det tar längre tid att fånga samma mängd fisk vilket kräver mer bränsle.

Olika fiskemetoder och redskap har olika klimatpåverkan. Fiskemetoder där man aktivt drar redskapet längs botten, såsom bottentrålning, kräver mer bränsle och ger därför generellt större utsläpp av växthusgaser än fiske med redskap som långrev och nät.

Generellt är klimatpåverkan av bottenlevande arter och odlad lax högre än av arter som lever i öppet vatten. Fisk som lever i stora stim i den fria vattenvolymen, såsom sill, går att fiska mycket energieffektivt, men det är svårare med arter som lever nära botten och utspridda, som plattfisk. Räktrålare drar mycket bränsle, vilket gör att räkfiske fordrar mycket energi.

Medelvärdet för klimatpåverkan av fisk är 3 kg växthusgaser per kg fiskfilé. Variationen i klimatpåverkan är stor för olika sorters fisk och skaldjur, från värden under 1 kg växthusgaser per kg fisk för sill och makrill upp till 28 kg för vissa skaldjur. Utsläppen från strömming och makrill ligger mellan 1–2 kg växthusgaser per kg ätlig produkt. Växthusgasutsläppen vid produktion av blåmusslor bedöms uppgå till omkring 2,5 kg växthusgaser per ätlig produkt.

Odling av fisk och skaldjur, så kallat vattenbruk, ökar. Då ligger den största klimatpåverkan i produktionen av insatsvaror, främst foder. Klimatpåverkan av fodret varierar mycket, från musslor som inte kräver någon extra fodertillsats till rovfiskar som behöver foder baserat på andra fiskar eller andra animaliska produkter. Foder till växtätande fiskar ger i medeltal upphov till lägre växthusgasutsläpp än det till rovfiskar, även om det finns en stor spridning.

För att handla hållbart fångad fisk, titta efter miljömärkningarna KRAV, MSC (Marine Stewardship Council) och ASC (Aquaculture Stewardship Council). Du kan även ta hjälp av WWFs konsumentguide ”Fiskguiden”, som finns som app.

Tips 4. Ät frukt och grönt – gärna i säsong

Frukt, bär, grönsaker och baljväxter är för det mesta klimatsmarta val. Att äta frukt och grönt i säsong kan definieras som att äta sådant som vi kan odla i närområdet utan extra tillskottsenergi i form av uppvärmning av till exempel växthus. När man äter i säsong innebär det också att äta maten när den är som bäst, prisvärd och har hög kvalité. Se gärna säsongslistan för frukt och grönt i slutet av den här boken.

Grova och tåliga grönsaker, som rotfrukter, broccoli, vitkål, blomkål och lök påverkar klimatet minimalt (0,2 kg växthusgaser per kg produkt). De har säsong här i Norden nästan året om. Grova grönsaker odlas ofta på friland, vilket kräver betydligt mindre energi än växthusodling. De kan lagras längre än ömtåliga grönsaker, såsom tomat, sallad och gurka, vilket gör att svinnet minskar både i butiken och hemma. Även potatis har minimal klimatpåverkan.

Transporter kan stå för en stor del av utsläppen av växthusgaser från frukt och grönt. Att äta i säsong kan minska behovet av långa transporter. Hur stora utsläppen blir beror på hur långt varan har fraktats, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil.

Frukt och grönt som transporterats med flyg ger högst utsläpp (11 kg växthusgaser per vara med skal). Det rör sig om känsliga grönsaker och frukter med kort hållbarhet, t ex färska bär, fikon, sparris, sockerärtor, haricots verts etc. Titta gärna efter klimatcertifierade varor som begränsat utsläppen från transporterna.

Salladsgrönsaker som tomat, sallad och gurka påverkar klimatet mer än de grova och tåliga grönsakerna (1 kg växthusgaser per kg nordiska grönsaker, 1,4 kg för importerade). Eftersom de äts färska och inte är lagringståliga kräver salladsgrönsaker kyltransporter, vilket innebär en större energiåtgång.

I kalla länder som Sverige odlas salladsgrönsakerna ofta i växthus. Det kräver mer energi än odling på friland, och många växthus värms upp med fossilt bränsle. Allt fler växthus värms dock upp fossilfritt, det gäller till exempel de flesta tomatväxthus i Sverige. Men om svenskproducerade tomater odlas i växthus som värms upp med fossilt bränsle kan det faktiskt vara mer klimatsmart att äta tomater som odlats på friland i t ex Spanien.

Baljväxter, som bönor, ärter och linser, har låg klimatpåverkan (0,7 kg växthusgaser per kg produkt). Allra lägst påverkan har torkade baljväxter. Baljväxter kan också lagras länge, vilket gör att svinnet blir litet. De är dessutom rika på protein och kan därför ersätta köttprodukter som har betydligt högre klimatpåverkan.

Frukt besprutas generellt mer än grönsaker. De frukter som överlag besprutas mest är bananer, citrusfrukter och vindruvor. Frukt, bär och grönt som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ, bidrar till en giftfri miljö.

Tips 5. Släng mindre mat

Minska ditt onödiga matavfall, matsvinnet, genom att förvara maten rätt, planera dina inköp och ta hand om dina rester.

I kedjan från jord till bord uppstår svinn då mycket mat kastas. Det handlar om mat som skulle kunnat ätas om den till exempel förvarats rätt eller ätits i tid. Ett hushåll beräknas kunna spara mellan 3 000–6 000 kr per år på att minska sitt svinn.

Håll utkik efter de smarta tipsen i boken som hjälper dig att minska ditt matsvinn.

Pastawok på rester, se recept på sidan 45.

SMARTA TIPSET 1. Kasta inte räkskal eller andra skaldjursskal. Frys istället in dem i ett tätslutande påse och använd till buljongkok.

Framtidens protein – insekter på menyn

Vår livsmedelskonsumtion har förändrats mycket under de senaste 50 åren. Vad kommer vi att äta i framtiden?

Vår livsmedelskonsumtion har förändrats mycket under de senaste 50 åren. Köttkonsumtionen i Sverige har ökat med över 70 procent. Vi har tredubblat vår konsumtion av färska, icke lagringståliga grönsaker, som gurka, sallad och tomat. Potatisen har i hög grad blivit utkonkurrerad av ris och pasta. Och svenskar har börjat äta rå fisk – sushi. Så vad vi äter förändras.

Vad kommer vi att äta i framtiden? När det gäller konsumtion av animalier är det svårt att se annat än att den kommer att minska – inte bara för klimatet utan också för att säkra den globala livsmedelsförsörjningen.

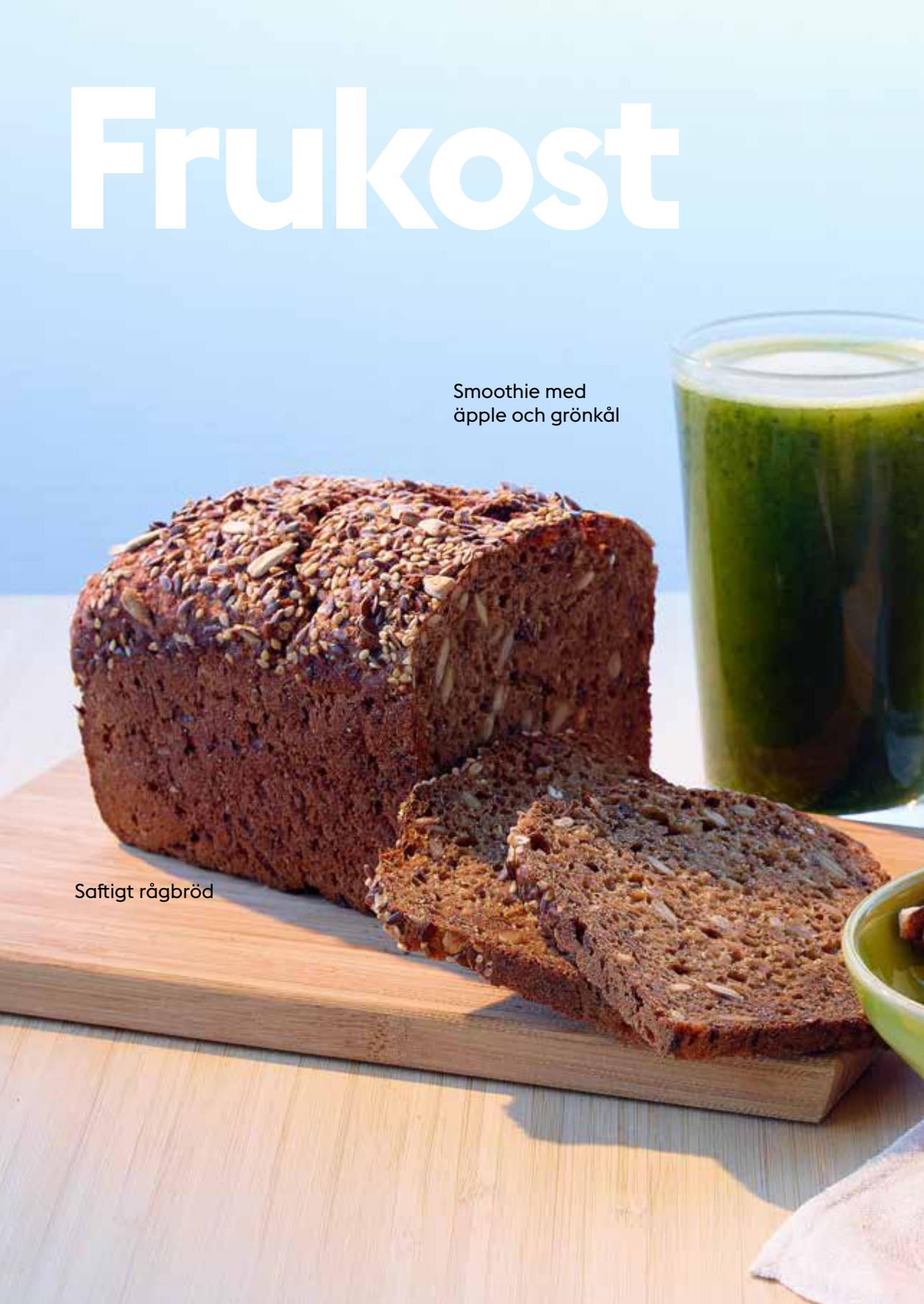
En proteinkälla som blir allt mer populär är insekter. I en majoritet av världens länder äter man redan insekter och totalt nyttjas mer än tusen insektsarter till föda. I restauranger i New York, Amsterdam och Paris serveras insekter som den nya trendmaten.

Att äta insekter är klimatsmart. Utsläppen av växthusgaser från odling av 1 kg larver ger ungefär 2,7 kg växthusgaser. Dessutom innehåller insekter nödvändiga näringsämnen. Larver innehåller exempelvis fett. Carola Magnusson, som gjort recepten i den här boken, menar dessutom att larver smakar gott! Frystorkade larver smakar som cashewnötter med en mild ton av äggula, enligt henne.

Kanske kommer vi i Stockholm också få se ätbara insekter på matbutiks-hyllorna snart? Om du får tag på larver, och är nyfiken att prova, så har vi tagit med två recept med larver i denna bok.

Surdegspizza med brysselkål, pumpa och triobolos, se recept på sidan 77.

Frukost



Smoothie med
äpple och grönkål

Saftigt rågbröd

Smoothie med smak
av vattenmelon
Rågflingegröt med bär
Granola till frukostyoghurten

Saftigt rågbröd

Ett saftigt rågbröd som får sin fina konsistens genom att en del av mjölet först skållas. Brödet håller sig mjukt och gott i många dagar.

1. Dag 1: Koka upp vattnet och häll det över alla ingredienser så att de skållas. Låt skållningen stå i rumstemperatur över natten med en bakduk över.
2. Dag 2: Smula jästen i en bunke, lös upp i vattnet som först värmts till 37 grader. Tillsätt sirap och de bägge mjölsorterna och rör om. Blanda sedan iskållningen från dag 1. Blanda alltsammans till en smidig deg och fördela den i tre bakformar som rymmer cirka 1 1/2 liter vardera.
3. Låt degen jäsa i 45 minuter och grädda sedan i 180 grader i cirka 45 minuter, eller tills innertemperaturen i brödet är 95 grader. Låt svalna på galler.

3 limpor L

Dag 1
5 dl vatten
5 dl grovt rågmjöl
3 dl solroskärnor
3/4 dl linfrön
5 tsk salt

Dag 2
50 g jäst
5 dl vatten
2 dl svart sirap
9 dl grovt rågmjöl
4 dl vetemjöl

Smoothie med äpple och grönkål

En riktig energikick. Det blir fyra glas av den här satsen.

1. Skala bananen. Tvätta äpplet, dela och ta bort kärnhuset, men låt skalet vara kvar.
2. Mixa ihop alla ingredienser till en grön, energigivande smoothie.

GL
1 banan
1 grönt äpple
2 dl grovt hackad grönkål eller bladspenat
4 dl äppeljuice eller must
2 tsk spirulina (kan uteslutas)

Smoothie med smak av vattenmelon

Det behövs inte mejeriprodukter för att göra en ljuvlig smoothie. Välj färska hallon på sommaren och frysta på vintern.

1. Mixa vattenmelon och hallon. Häll upp på glas och servera! Smaksätt gärna med mynta.

GL
1/4 medelstor vattenmelon
3 dl hallon

SMARTA TIPSET 2. Frys in bananerna utan skal strax innan de blir dåliga. De kan sedan mixas till en smarrig bananglass eller användas i en smoothie.

Rågflingegröt med bär

Rågflingor ger en smakrik och mättande gröt.
En bra start på dagen.

1. Koka upp vattnet och lägg i rågflingorna. Koka samman till en gröt. Vänd ner de torkade bären och smaka av med lite salt.
2. Servera med mandelmjölk eller annan favoritmjölk.

4 personer L
4 dl rågflingor
8 dl vatten
1 dl torkade bär
(t ex körsbär, blåbär)
Salt

Granola till frukostyoghurten

Om du aldrig prövat att göra egen müsli så är det dags nu.
När man rostar den i ugn med olja så blir den härligt knaprig och kallas då ofta granola.

1. Sätt ugnen på 150 grader och klä en långpanna med bakplåtspapper.
2. Blanda havregryn, rågflingor, kokosflingor och linfrön och lägg på plåten.
3. Blanda olja, vatten och honung i en bunke, häll vätskan över blandningen och blanda noggrant. Rosta i mitten av ugnen i 25–30 minuter. Rör om då och då.
4. Lägg nötter och frön på en annan bakplåtsklädd plåt. Rosta i mitten av ugnen i 25–30 minuter. Rör om då och då. Om du har en varmluftsugn kan givetvis bägge plåtarna rostas samtidigt.
5. Blanda ihop de rostade nötterna och fröna med grynen och flingorna. Låt granolan svalna innan du blandar i de torkade bären. Förvara svalt i en burk med tättslutande lock.

Ca 2 liter eller en stor burk L
3 dl havregryn
2 dl rågflingor
2 dl kokosflingor
1 dl hela linfrön
1/2 dl rapsolja
1/2 dl vatten
1/2 dl honung
2 dl blandade nötter
2 dl solrosfrön
2 dl pumpakärnor
2 dl torkade tranbär eller dadelströ

SMARTA TIPSET 3. Nästan allt frukt och grönt går att torka. Skrynkliga äpplen som blivit liggande lite för länge kan exempelvis bli torkade äppeltärningar till müslin.

Vår- och sommar-recept

Dillig potatis med gulbetor

En ljuvlig sommarsallad i all sin enkelhet. Färskpotatis av en god sort tillsammans med gulbetor blir en utmärkt sommarlunch tillsammans med bara knäckebröd och ost. Passar även fantastiskt bra till något grillat.

1. Skala och skär potatis och gulbetor i fina bitar och koka i lättsaltat vatten. Ånga därefter av. Spara gärna det smakrika kokvattnet att ha till matlagning en annan dag.
2. Smält smöret, lägg i dillen och häll över de varma rotsakerna. Servera bums.

4 personer G
400 g färskpotatis
400 g gulbetor
1 dl hackad färsk dill
40 g smält smör

SMARTA TIPSET 4. Häll inte bort det nyttiga vattnet från potatiskoket utan använd det som buljong till soppan, något som även ger god och mustig smak.

Stekt färsk sejfilé med pressgurka och sparris

I sommartider är det ljuvligt med färska grönsaker som bara kokas lätt med salt. På bland annat Gotland odlas massor av grön och vit ekologisk sparris. Passa gärna på när den är i säsong. Välj gärna sej som är MSC-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide.

1. Lös upp saltet i det kalla vattnet och lägg i portionsbitar av sejfilén. Ställ kallt och låt rimma i minst en timme.
2. Pressgurka: Skölj och skiva gurkan tunt. Lös upp sockret i ättikan och vattnet. Häll lagen över gurkan och låt stå en stund så att gurkan blir slak. Blanda ner den finhackade persiljan i samband med servering.
3. Sparris: Koka upp så lite vatten i en vid kastrull att det knappt kommer att täcka sparrisen när den ligger på botten. Salta och lägg försiktigt ned sparrisen. Låt koka i ett par minuter. Provstick sparrisen för att veta när de är klara – det ska finnas lite motstånd kvar. Häll av kokvattnet och spola sparrisen kall direkt så att den fina gröna färgen behålls.
4. Ta upp fiskfilén och lägg på hushållspapper. Stek på medelvärme i rapsolja. Använd gärna en hushållstermometer i fisken – när den visar 53 grader är fisken perfekt.
5. Servera med pressgurka, grön sparris och nykokt färskpotatis.

Tips!
När du smakar på saltvatten som ska användas för att rimma fisk så ska det smaka som en kallsup på Västkusten.
Den fisk som eventuellt fastnar i stekpannan kan skrapas upp och sedan knaperstekas – det blir ett gott och lite knaprigt strössel.

4 personer GL
500 g färsk sejfilé
2 l kallt vatten
2 msk salt

Pressgurka
1 slanggurka eller 5 Västeråsgurkor
1 dl socker
1/2 dl ättika, 12%
1 1/2 dl kallt vatten
1/2 dl finhackad persilja

Grön sparris
20 gröna sparrisar
Vatten
Salt

SMARTA TIPSET 5. Häll det varma kokvattnet från potatisen direkt över broccolin eller de gröna bönorna i kastrullen så får de mer smak och går fortare att koka.

Grön ärtpesto med färsk pasta

Gröna ärtor och sockerärtor hör sommaren till. Fråga gärna efter svenska ärtor i butiken. Grön ärtpesto kan varieras i smak med hjälp av färska kryddor. Pröva gärna med exempelvis mynta eller koriander.

1. Tina ärtorna. Skala och grovhacka vitlöken. Rosta pumpafröna i ugnen på 150 grader i cirka 10 minuter.
2. Mixa ärtor, vitlök, pumpafrön och rapsolja med en mixerstav. Tillsätt eventuellt lite mer olja om konsistensen känns för tjock. Vänd till sist ned parmesanen så att det blir en fin textur.
3. Servera tillsammans med nykokt färsk pasta.

Tips!
Färsk pasta känns lite lyxigare än torkad och kokar snabbt på bara några minuter. Beräkna ungefär 100 gram färsk pasta till en vuxen och 60 gram till ett barn.

4 personer L
3 dl gröna ärtor
1 vitlöksklyfta
1/2 dl pumpafrön
1 dl rapsolja, med neutral smak
1 dl riven parmesanost
400 g färsk pasta

SMARTA TIPSET 6. Kasta inte överbliven pasta. Den kan i stället wokas dagen efter, eller användas till en god pastasallad.

Chèvrekrām på surdegsbröd

Ett mellanting mellan pizza och smörgås men en så kallad bianco-variant, d v s helt utan tomatsås. Toppingen läggs på efter gräddning och varieras efter säsong och vad som finns hemma. Kan med fördel även ätas kall dagen efter om det blir någon rest.

1. Dela chèvreosten i mindre bitar. Vispa crème fraiche till ett hårt skum med elvisp och blanda sedan ned osten. Tillsätt rapsolja, salt och svartpeppar.
2. Dela degen i fyra lika stora delar och kavla ut på bakbord. Fördela chèvrekrämen på pizzabottnarna och grädda i 225 grader i cirka 15 minuter.
3. När pizzan kommit ur ugnen är det bara att lägga på valfria favoriter. På en sommarpizza kan man exempelvis ta fint strimlad purjolök, tunt skivad rädisa, ruccola, vitlöksskott, tunna skivor chèvre, cocktailtomater och vallmofrön.

4 personer
200 g chèvreost
2 dl crème fraiche
2 msk rapsolja
Salt
Svartpeppar

1 sats surdeg (se recept på sidan 77)

Topping efter smak och säsong

Linsgryta med indiska smaker och matvete

En nyttig vardagsrätt med massor av fibrer och kryddiga smaker. Butternutpumpan är en trevlig bekantskap med tydlig nötighet i smaken och även en viss sötma.

1. Tvätta och koka de svarta linserna i lätt saltat vatten i cirka 30 minuter.
2. Skala och hacka lök, vitlök, ingefära och vitkål. Skölj och finstrimla chilin. Stek alltsammans tillsammans med kryddorna i en het kastrull, tillsätt tomaterna och låt sjuda samman i 5 minuter.
3. Tvätta och skiva butternutpumpan, tillsätt den och sojagrädden i röran och låt puttra i ytterligare 10 minuter.
4. Koka matvete enligt anvisning på förpackning. För en mer indisk smak – tillsätt fem hela kardemummafrukter i kokvattnet.
5. Servera med stekt surdeg (se sidan 61 och 77).

4 personer L
2 dl svarta linser
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
1 knöl färsk ingefära, 2 cm
Färsk chili, efter smak
2 tsk gurkmeja
1 tsk bockhornsklöver
Rapsolja till stekning
400 g krossade tomater
1/2 huvud vitkål, av den mindre storleken
1/2 butternutpumpa
1 dl sojagrädde

Rimmad torsk med smörfrästa rädisor

Det går också bra att använda sej i den här rätten. För att välja hållbart fångad fisk, välj gärna fisk som är MSC-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide.

1. Lägg torsken i en form. Om den varit fryst kan de få tina en liten stund.
2. Blanda vatten och salt tills saltet löst sig. Häll saltlaken över torsken och låt stå i minst en timme men gärna över natt. Ta upp torsken och låt den rinna av på hushållspapper.
3. Placera fisken i en smord ugnsform och laga i ugnen på 125 grader. Låt stå tills innertemperaturen är 53 grader. Det tar cirka 15–20 minuter.
4. Skölj och skär rädisorna i fyra delar under tiden. Fräs dem i smör på medelvarm värme i en kastrull.
5. Servera torsken med frästa rädisor och nykokt färskpotatis.

4 personer G
500 g torskrygg eller torskfilé
1 l kallt vatten
1 dl salt
1 knippe rädisor
1 msk smör

Zucchini- och halloumiplättar med heta tomater

Zucchini är oerhört lättodlad och det finns massor av olika former och färger när den är i vår egen odlingssäsong. De runda som är svagt gröna smakar nästan som kronärtskocksbotten, helt ljuvliga. Prova olika och hitta din egen favorit. Här är en matig variant av plättar, gjord på grön zucchini och riven ost, som serveras med en het tomat-kompott.

1. Skölj och riv zucchinin på den grova sidan av rivjärnet. Strö över salt och låt dra i 15 minuter så att vätskan dras ur.
2. Skala och klyfta den gula löken. Riv halloumin på den grova sidan av rivjärnet. Strimla purjolöken. Krama ur vattnet ur zucchinin och blanda samman med lök, ost och groddarna till en röra, krydda med svartpeppar.
3. Heta tomater: Skala och hacka den gula löken och vitlöken. Fräs i rapsoljan i medelvarm stekpanna. Skär de små tomaterna i fyra delar eller i små aptitliga bitar. Låt steka med lökhacket i några minuter. Tillsätt tomatpuré, vatten och kryddor och koka ihop till en härlig kompott – det tar bara någon minut.
4. Forma plättar med fuktiga händer och stek i rapsolja till fin färg. Servera med heta tomater och rostad potatis eller en ljuvlig sallad.
5. Går även utmärkt att servera som vegetarisk hamburgare.

4 personer G

2 zucchini, medelstora
1 gul lök
200 g halloumi
5 cm purjolök
2 dl groddar
Svartpeppar
Rapsolja

Heta tomater

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
Rapsolja
20 små tomater eller 6 stora
3 msk tomatpuré
1 dl vatten
Chilipulver
Salt
Svartpeppar

SMARTA TIPSET 7. Kasta inte tunna ostkanter. Riv dem istället och frys in för att kunna ta fram vid behov. Lägg parmesankanter i olivolja så får du en fin smak på oljan. Den blir perfekt att använda till dressingar.

Alternativa pannkakor med rårörd hallonsylt

Det finns så många sorters mjölk och mjöl att välja på att det är synd att alltid köra med samma. Ibland sätter allergier stopp för att äta både gluten och laktos – så det är ju tur att det finns så många goda alternativ att välja på! Vegetabilisk mjölk är också det klimatsmartaste alternativet. Att koka sylt själv blir riktigt gott, speciellt om man varit ute i skog och mark och skördat själv. Det finns massor av bär som bara väntar på att bli plockade.

1. Knäck äggen i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och allt mjölet, vispa till en slät smet och häll sedan i resten av mjölken. Vispa och tillsätt salt.
2. Hallonsylt: Lägg 5 dl hallon och allt socker i en bunke och rör om tills sockret löst sig helt. Vänd ner resterande hallon och lägg upp i en skål.
3. Stek 8–10 pannkakor i medelvarm stekpanna i smör eller rapsolja. Servera med sylten.

Tips!
Den rårörda hallonsylten räcker flera gånger. Häll upp det som inte går åt i en ren burk med tättslutande lock och förvara kallt.

4 personer GL
3 hela ägg
6 dl mjölk (soja, mandel, quinoa, hasselnöt, ris, havre eller ko)
3 dl mjöl (mandel, majs, hirs, råris, amaranth, bovete eller vete)
1/2 tsk salt
Smör eller rapsolja

Rårörd hallonsylt
1 l hallon
3 dl socker

SMARTA TIPSET 8. Mjölk med utgånget datum, men som inte smakar och luktar illa, kan syras till egen yoghurt eller hettas upp och silas till färskost – med eller utan smaksättning.

Tabbouleh med grillad halloumi

Halloumi är en ost med extra hög proteinhalt och passar bra i det vegetariska köket. Den kan med fördel grillas eller stekas i olivolja, då osten inte smälter utan tvärtom får en lite krispig yta. Tabbouleh lagas traditionellt på couscous men vårt eget närproducerade matvete passar utmärkt, eller prova korngryn som omväxling.

1. Koka matvete enligt anvisningarna på förpackningen och låt det sedan svalna.
2. Skala och finhacka morot och kålrabbi. Tvätta och hacka gurkan. Skölj och finhacka tomaterna, ta ur kärnhuset (men spara gärna och använd till exempelvis en tomatsås eller soppa). Finhacka mynta och persilja. Blanda sedan alltsammans med matvetet.
3. Tvätta citronen och riv skalet på den fina sidan av rivjärnet. Pressa sedan ur juicen ur halvorna. Blanda citronsaft, florsocker, rapsolja och salt. Häll dressingen över salladen och blanda runt.
4. Skär halloumin i skivor och grilla i het grillpanna eller på en vanlig grill. Servera direkt annars blir osten hård och gummiaktig i konsistensen.

4 personer
6 dl kokt matvete
1 stor morot
1 kålrabbi
1/2 färsk gurka
4 tomater
6 blad färsk mynta
1 dl storbladig persilja
1 citron, saft och skal
1 tsk florsocker
1/2 dl rapsolja, kallpressad
Salt
400 g halloumi

Lyxig sommarsallad

Den här salladen är gjord på rester men känns ändå väldigt lyxig. Det är så gott att blanda frukt och grönsaker! Man kanske har en liten bit melon, en liten bit gurka och ett halvt huvud romanesco eller annan kål över i kylskåpet. Tärna gärna allt smått så känslan blir lyxig och blandningen smakar av mångfald. Passar utmärkt till en grillkväll eller bara med god rapsolja, salt och lite pressad citron.

1. Skölj och skär romanesco, sockerärtor och vaxbönor i små bitar. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull och blanchera först romanesco genom att ge den ett snabbt uppkok. Lägg därefter i vaxbönor och koka upp igen. Avsluta med att lägga i sockerärtorna och låt koka upp en sista gång. Häll av det lilla kokvattnet som återstår och kyl med kallt vatten så att de vackra gröna färgerna blir kvar i grönsakerna.
2. Skölj och skala rabarbern. Skiva på snedden i 1 cm tjocka bitar. Koka upp ättika och socker så att sockret löser sig. Tillsätt det kalla vattnet och häll 1-2-3-lagen över den skivade rabarbern. Låt stå tills det svalnat helt och rabarbern tagit smak av lagen.
3. Skölj gemsalladen, physalis, rädisor och tomater. Skär i mindre bitar. Skala kålrabbi och vattenmelon och tärna i fina små kuber. Arrangera alltihop vackert på ett stort fat och servera tillsammans med något grillat och gärna med en härlig vinägrett.

4 personer GL
1/2 huvud romanesco
5 sockerärtor
8 gröna vaxbönor
2 gemsallat/hjärtsallad
7 physalis
8 rädisor
16 små tomater
1 kålrabbi
1/4 vattenmelon
Salt

Picklad rabarber
2–3 stjälkar rabarber
1 dl ättika, 12%
2 dl socker
3 dl vatten

SMARTA TIPSET 9. Har grönsakerna blivit lite skrynkliga? Lägg in dem i 1-2-3-lag och du får ett gott tillbehör till maten, eller blanda dem i en fräsch sallad. Recept på 1-2-3-lag: 1 dl ättiksprit, 2 dl strösocker och 3 dl vatten. Koka upp och rör så att sockret löser sig. Låt kallna.

Fisk i folie

Det här är en verklig favorit hemma hos oss. Vi brukar lägga upp högar med skurna grönsaker och fisk i kuber på köksbänken, så får var och en sedan själv bestämma vad och hur mycket som ska hamna i paketet. Du kan använda flera olika slags fisk till denna rätt, till exempel sej, torsk eller lax. Välj gärna sej eller torsk som är MSC-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide. Om du väljer lax, titta efter miljömärkningarna MSC, ASC eller KRAV.

1. Skär fisken i kuber på ca 2 x 2 centimeter och salta dem lätt.
2. Skölj och skär tomaterna i fyra delar. Skölj och hacka sallads-löken och skär bleksellerin tvärs över. Skölj och skär fänkålen i långa strimlor – ta bort mittenroten så delar sig strimlorna fint.
3. Dela en bit folie i fyra ark och smörj med lite smör så att fisken inte fastnar. Varva fisk med grönsaker, häll på vitt vin och grädde, salta och peppra. Vik sedan ihop till paket och baka i ugnen i 175 grader i cirka 10 minuter.
4. Servera med nykokt färskpotatis och dill.

Tips!
För att var och en ska känna igen sitt personligt fyllda fiskpaket kan man göra olika former och vikningar – folie låter sig lätt formas lite hur som helst.

4 personer G

500 g fiskfilé
250 g cocktailtomater
3 salladslökar
2 stånd blekselleri
1 fänkålsstånd
2 dillkvistar
1 dl vitt torrt vin
2 dl grädde
Salt
Peppar
Aluminiumfolie
Smör

SMARTA TIPSET 10. Istället för potatischips – fritera potatisskal till fredagsmyset. Underskattat och väldigt gott!

Grillmacka på gårdagens levainbröd

Bröd är något man ofta vill njuta av medan det är färskt. Men det går att göra så mycket roligt av bröd även om det inte är dagsfärskt. Skiva exempelvis brödet tunt och pensla med vitlöksolja för att göra goda crostinis. Man kan även förbereda grillmackor med olika fyllningar och frysa in – smidigt att ta fram en dag när man har mer bråttom i köket.

1. Skala och grovhacka vitlöken. Riv halloumi på den grova sidan av rivjärnet. Rosta pumpafröna i ugnen på 50 grader i cirka 10 minuter.
2. Mixa ärtor, vitlök, pumpafrön och olja till en kräm och tillsätt den rivna halloumin. Bred krämen på hälften av brödskivorna, lägg de andra skivorna över och tryck till. Grilla mackorna i en varm smörgåsgrill eller i en het stekpanna med ett lätt tryck över. Vänd brödet efter några minuter så det får jämn yta och värme.
3. Servera gärna tillsammans med en sallad på kålrabbi, tomater och machésallat.

4 personer
8 skivor levainbröd
1 vitlöksklyfta
200 g halloumi
1/2 dl pumpafrön
3 dl gröna ärtor
(tinade men inte kokta)
1 dl rapsolja, med neutral smak

Grillad färskpotatis med karré och bearnaisesås

Överbliven färskpotatis är perfekt att lägga på grillen dagen efter, och att använda matyoghurt i stället för smör i bearnaisesåsen gör den både fräschare, lättare och nyttigare. Fläskkarrén kan gärna få komma från en utegris – en smakupplevelse.

1. Dela potatisarna på mitten. Ta fram karrén så den blir rumstempererad.
2. Såsen: Koka samman vinäger, vitpeppar och persilja och koka ned tills 2 msk återstår. Sila bort persilja och vitpeppar. Häll i äggulorna och vispa till ett fluffigt skum i vattenbad. Vänd ned matyoghurten och krydda med dragon, salt och peppar.
3. Placera potatisen på grillen och låt den bli varm. Grilla köttet, salta och peppar efteråt.
4. Servera gärna tillsammans med nykokt sparris eller andra favoritgrönsaker.

4 personer G

600 g kokt färskpotatis i halvor
500 g fläskkarré, 4 skivor

Bearnaisesås

1/2 dl vitvinsvinäger
6 krossade vitpepparkorn
1 stjälk persilja, hackad
4 äggulor
2 dl matyoghurt
1 msk torkad dragon
1/2 tsk salt
1 krm vitpeppar

Makaroner med krämig zucchini

Makaroner med ketchup sägs vara en av de vanligaste vardagsrätterna som man svänger ihop hemma när tiden och orken tryter. Pröva det här receptet i stället – nästan lika snabbt och enkelt, men mycket godare, nyttigare och roligare.

1. Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj och skär zucchinin i bitar. Skala och hacka den gula löken. Skala och skiva vitlöksklyftorna tunt.
2. Värm upp rapsoljan i en kastrull, lägg i den skivade vitlöken och stek till fin färg. Ta upp skivorna och lägg på ett hushållspapper – rapsoljan har nu fått fin smak av vitlöken.
3. Låt lök och zucchini fräsa i vitlöksoljan tills blandningen blivit gyllene men fortfarande lite hård. Häll på grädde eller sojagrädde och låt puttra samman. Smaka av med salt och svartpeppar, häll i makaronerna och blanda runt.
4. Servera med de friterade vitlöksskivorna.

4 personer
4 dl makaroner
2 zucchini, medelstora
1 färsk gul lök med stjälk
4 vitlöksklyftor
Rapsolja
2 dl grädde eller sojagrädde
Salt
Svartpeppar

Inlagd sill

Sill hör sommaren till och är enkelt och gott. Det finns fina sillfiléer att köpa som är klara för inläggning. Man kan även köpa salt sill som man saltar ur och lägger in själv– då får man en fast och fin sillbit som är lite utöver det vanliga. Välj gärna sill som är KRAV-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide.

1. Skär sillfiléerna i aptitliga bitar. Koka upp ättika och socker och häll på kallt vatten. Skölj och strimla fänkålen fint på längden. Skala och skiva rödlöken i ringar.
2. Häll den ljumma 1-2-3-lagen över fänkål, fänkålsfrön och rödlök och blanda runt. Vänd ned den skurna sillen och ställ kallt.
3. Koka färskpotatis med dill och servera till.

4 personer GL
4 sillfiléer
1/2 dl ättika, 12%
1 dl socker
1 1/2 dl vatten
1 fänkålsstånd
1 stor rödlök, eller två små
20 fänkålsfrön

Pastawok på rester

Gårdagens rester – dagens lunch! Pasta är perfekt att spara i kylskåpet när det blir över efter en lunch eller middag och sedan bara woka tillsammans med olika sorters grönsaker och kryddor. Just den här blir en skön asiatisk rätt med känsla av nudlar. För den som gillar stark mat är det bara att tillsätta lite chili i receptet.

1. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Skala och klyfta den gula löken. Skala och strimla moroten. Skölj och dela blomkålshuvudet i små fina buketter, skiva och använd även stocken. Skölj och strimla isbergssalladen grovt.
2. Hetta upp en stor stekpannan med rapsolja och fräs ingefära, vitlök och lök. Tillsätt blomkål och morot och låt fräsa någon minut ytterligare. Lägg därefter ned den kokta pastan och sojan, rör om och lägg till sist ned isbergssallaten. Låt allt bli varmt, strö över rostade sesamfrön och servera genast.

4 personer L

2 vitlöksklyftor
1 knöl färsk ingefära, 2 cm
1 stor gul lök
1 stor morot
1/2 blomkålshuvud
1 huvud isbergssallat eller andra gröna blad
Rapsolja
Fettuccine eller sojabönspasta, kokt (ca 150 g per portion)
1 dl soja, gärna tamari, glutenfri
1 dl rostade sesamfrön

Potatis- och fetaostpaj

Paj är härlig sommarmat där man kan passa på att ta vara på sådant som finns i kylskåpet, såsom kokt kall potatis och grönsaksrester. Paj kan även förberedas genom att den halvgräddas och kyls ned och sedan gräddas klart i samband med servering.

1. Blanda samman kuber av kallt smör och mjöl i med iskallt vatten – låt detta moment gå fort så får du ett frasigare pajskal.
2. Spänn ett bakplåtspapper i botten på en springform, tryck ut pajdegen i botten och på kanterna. Ställ formen i frysen i minst 30 minuter. Förgrädda sedan pajskalet i 175 grader i ugnen i cirka 10 minuter.
3. Blanda potatis och fetaost i en bunke. Skölj och strimla purjolök och salladslökarna. Lägg alltsammans i det förgräddade pajskalet.
4. Vispa samman ägg, mjölk, grädde, dijonsenap, salt och svartpeppar. Häll äggstanningen över fyllningen i pajskalet och grädda i ugnen i 150 grader i cirka 1 timme.
5. Servera tillsammans med sommarens goda, solvarma grönsaker.

Tips!
När man sänker temperaturen i ugnen och i stället låter pajen gräddas under längre tid så blir resultatet mer krämigt.

4 personer

Pajskal
125 g smör
3 dl mjöl (vete, majs eller hirs)
2 msk kallt vatten

Fyllning
1 liter kokt kall potatis i bitar
200 g fetaost i kuber
10 cm purjolök
3 salladslökar
6 ägg
4 dl mjölk
2 dl grädde
1 tsk dijonsenap
1/2 tsk salt (tänk på att det finns sälta i fetaosten)
Svartpeppar

SMARTA TIPSET 11. Använd överblivet potatismos för att göra goda vegetariska biffar. Blanda moset med favoritkryddorna, ett ägg, lite majsstärkelse och stek gyllenbruna i stekpannan.

1
Vinnare i
Klimatsmarta
stockholmares
recepttävling

Honung- och apelsinglaserad kycklingfilé med bräserad kålmix och ljummen bulgursallad

En färgrik smakexplosion är en bra beskrivning på vinnarrätten i vår recept-tävling, gjord av Fredrik Jonsson från Stockholm. Huvudingredienserna – kyckling, kål och bulgur – är klimatsmarta val. Ifall du hittar ekologiskt producerad kyckling i affären så har det inte heller använts kemiska växt-skyddsmedel i fodret och kycklingen ska ha fått tillgång till utevistelse.

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Börja med att ansa kycklingfiléerna. Blanda kryddblandningen i en skål. Smörj in kycklingfiléerna ordentligt i kryddblandningen. Låt vila några minuter.
3. Koka bulguren enligt anvisning på paketet, byt ut 1 dl vatten i kastrullen mot 1 dl hönsbuljong. Hacka paprika, chili och rödlök. Behåll eller ta bort kärnorna ur chilin, beroende på hur stark du önskar att rätten ska bli. Stek hastigt paprikan, chilin, rödlöken och majsen i en het stekpanna i lite olivolja, ca 2 minuter, vänd om ordentligt hela tiden. Lägg dem därefter i en ugnssäker plåt.
4. Bryn kycklingen på var sin sida i en het panna med smör. Lägg därefter kycklingen på paprikan, chilin och rödlöken som nu ligger på plåten. Häll över stekfettet från stekpannan över kycklingen. In i ugnen tills kycklingen mäter en inner-temperatur på ca 70–72 grader.
5. Grovhacka vitkål, hacka fänkålen i lite mindre bitar än vitkålen och hacka vitlöken. Stek kålen på hög värme med smör och olja i en stekpanna. Häll på vatten och hönsbuljong, lägg på ett lock och sänk värmen på plattan till svag värme. Låt buljongen reducera ner. Smaka av med salt och vitpeppar.
6. När kycklingen är klar så lyfter du bort den från bädden av paprika, chili, majs och rödlök. Nu finns det massor med fin sky på plåten. Vänd ner den färdigkokta bulguren på plåten och blanda den med skyn från kycklingen och paprika, chili, majs och rödlök. Klipp i färsk koriander.
7. Glace: Häll upp ingredienserna i en liten kastrull och låt reducera ner på svag värme under konstant omrörning tills det blir en sirapsaktig konsistens. Pensla på kycklingen när den är klar.

Servering
Tranchera kycklingfilén och lägg den på en bädd av bulgur-sallad, placera kolen vid sidan om. Garnera med lite färsk koriander.

4 personer
4 st kycklingfiléer
50 g smör till stekning

Kryddblandning till kyckling
2 krm spiskummin
2 krm malen ingefära
4 krm paprikapulver
4 krm chilipulver
Salt och svartpeppar

Glace till kyckling
2 msk honung
1 msk vatten
Några droppar apelsinsaft
Lite svartpeppar
Lite chilipulver (smaka av beroende hur stark du önskar att det ska bli)

Vitkålskompott
10 g vitkål
50 g fänkål
2 st vitlöksklyfta
2 dl hönsbuljong
2 msk vatten
Salt och vitpeppar
50 g smör
2 msk olivolja

Ljummen bulgursallad
3 dl bulgur
1 dl hönsbuljong
2 dl majs
1 st röd paprika
1 st röd chili
1 st rödlök
1/2 knippe färsk koriander
1/2 msk olivolja

SMARTA TIPSET 12. Släng inte kycklingskrovet efter middagen utan använd det till att göra en god kycklingbuljong. Hinner du inte göra buljongen på direkten – frys in skrovet först.

Mellan-mål

Nötter och frön
Hummus
Frö- och
insektsknäcke

Pizzaslice

Se recept på sidan 77.

Smoothie på rödbeta

En nyttig smoothie full av antioxidanter och fibrer. Sila inte bort all puré utan låt den vara lite tjock.

1. Skala och koka rödbetorna med ingefäran helt mjukt under lock.
2. Lägg i ett grönt, urkärnat äpple och mixa allt slätt med mixerstav.
3. Fyll på med äppelmust.
4. Servera smoothien iskall.

Ca 1 liter = 4 glas GL
1 stor rödbeta
5 dl vatten
1 liten knöl färsk ingefära
1 krm salt
1 grönt syrligt äpple
5 dl äppelmust

Hirsifrutti

Gott och nyttigt mellanmål som går fint att göra i större mängder och frysa in. Tricket är att sedan låta den tina upp långsamt i kylen.

1. Koka hirsen enligt anvisning på förpackningen.
2. Mosa bananen och hallonen och blanda samman allt till en gröt.

4 personer G
3 dl kokt hirs
1 liten mosad banan
1 dl hallon
2 dl matyoghurt

Nötter och frön

Världens enklaste godis! GL

1. Blanda dina favoriter av olika nötter och frön lägg på en torr långpanna. Rosta i 150 grader tills de blir knastertorra.

Hummus

En hummus som passar utmärkt på både frukost- och mellismackan.

1. Blötlägg kikärtorna över natten och koka dem sedan mjuka i lättsaltat vatten
2. Häll av vattnet och låt kikärtorna svalna.
3. Kör kikärtorna tillsammans med rapsoljan och övriga kryddor.
4. Hummusen ska bli slät och solgul.
5. Smaka av med mer salt om så önskas.

4 personer GL
6 dl kokta kikärtor
(ca 2 1/2 dl torkade)
1/2 dl rapsolja
1 dl vatten
Saft och skal av en citron
1 msk spiskummin
1 msk gurkmeja
1/2 tsk cayennepeppar
1/2 tsk salt

Frö- och insektsknäcke

Hembakt knäcke med massor av frön. Det är naturligt glutenfritt och proppat med energi och protein. I detta recept finns det larver, för dig som är nyfiken på att prova. Men det går förstås bra att göra brödet utan dem också.

1. Blanda samman alla torra ingredienser i en bunke. Blanda rapsoljan med vatten. Häll vätskan över mjöl- och fröblandningen och rör om ordentligt. Låt blandningen stå och svälla ca 15 minuter.
2. Lägg ut smeten på en plåt med bakplåtspapper. Smeta ut och lägg sedan ett bakplåtspapper uppepå knäckebrödssmeten och kavla ut tunt.
3. Grädda i ugn på 150 grader i cirka 45 minuter. Stäng av ugnen och låt stå med ugnsluckan på glänt tills knäcket känns helt sprött och torrt.
4. Bryt i lagom stora bitar när det svalnat.

4 personer GL
1/2 dl solroskärnor
1/2 dl pumpakärnor
1/2 dl skalade sesamfrön
1/2 dl chiafrön
1/2 dl hela linfrön
1/2 dl frystorkade larver
(kan uteslutas)
1 dl majsmjöl
1/2 dl rapsolja
2 1/2 dl vatten
1 tsk salt

Höst- och vinter-recept

Fettuccine med tomatsås

Pasta, tomat och ost är en oslagbar kombination. I sällskap med rostade frön blir det ännu bättre. Gör gärna en större sats av tomatsåsen när du ändå är igång. Den håller i flera dagar i kylen och går även utmärkt att frysa, eller använda till pizzan på sidan 77.

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Bryn löken i rapsolja. Tillsätt tomater och alla kryddor och koka samman i cirka 20 minuter.
2. Rosta pumpafrön i en torr stekpanna.
3. Koka fettuccinen enligt anvisningen på förpackningen och servera med tomatsås, rostade pumpafrön och riven parmesan.

4 personer L
400 g fettuccine, gärna färsk

Tomatsås
1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk rapsolja
400 g konserverade tomater
1/2 tsk rosmarin
1 tsk socker
Havssalt
Svartpeppar

Tillbehör
Ca 1 dl pumpafrön
Ca 1 dl parmesanost i bit

Blåmusslor med kål och currydipp

En lättlagad bjudrätt som är väldigt god och festlig. Blåmusslor filtrerar och renar havsvattnet oerhört effektivt – ett smart råvaruval. Välj gärna blåmusslor som är MSC eller KRAV-certifierad, alternativt har grönt ljus i WWFs fiskguide.

1. Skrubba musslorna under rinnande kallt vatten med rotsaksborste. Trasiga musslor samt musslor som inte sluter sig, när du knackar dem i köksbänken, ska du slänga. Skala och hacka lök och rotsaker. Fräs därefter i olja i en stor gryta. Tillsätt vinet och grädden och låt koka ihop på svag värme under lock.
2. Skala och hacka lök, äpple och vitlök till aiolin och stek alltsammans tillsammans med kryddorna men utan att det får färg. Mixa blandningen slät med mixerstav och låt svalna. Vispa crème fraiche till hårt skum och blanda samman till en fin, gul dipp. Smaka av med salt.
3. Lägg ned musslorna i grytan med vinet och grädden och låt koka kraftigt i 3–5 minuter. Musslor som inte öppnat sig efter kokning ska kastas. Garnera med hackad persilja.
4. Rosta surdegsbrödet och gnid sedan in det med olja, salt och hackad persilja. Servera bums tillsammans med musslorna och aiolin.

Tips!
Musslorna kan även serveras med friterad eller ugnsrostad potatis. Då räcker 1 nät blåmusslor, annars öka till 2 nät.

4 personer
1–2 nät blåmusslor
4 vitlöksklyftor
1 gul lök
1 kålrabbi
1/4 kålrot
1/2 dl rapsolja
5 dl torrt vitt vin
1 dl grädde
Finhackad persilja

Curryaioli
1 gul lök
1 äpple
1 vitlöksklyfta
Rapsolja att steka i
1/2 tsk bockhornsklöver
1 tsk gul curry Madras
1/2 tsk gurkmeja
2 dl crème fraiche, hårt vispad
Havssalt

Rostat surdegsbröd
4 skivor surdegsbröd
Rapsolja
Havssalt
Persilja

SMARTA TIPSET 13. Bröd eller bullar som inte längre är dagsfärska kan skivas tunt, penslas med olja och sedan torkas i ugnen till goda crostinis eller skorpor. Du kan också mixa dem till ströbröd.

Bourguignon på rödbetor med getost

Boeuf Bourguignon är en fransk klassiker där nötkött kokas mört i rött vin tillsammans med lök och svamp. Här hoppar vi över köttet men får samma fina smaker av rödbeta i stället.

1. Skala och dela rödbetorna i mindre bitar. Skala lök och vitlök och hacka grovt. Tvätta och dela svamparna i bitar.
2. Stek alltsammans i rapsolja i en gryta, tillsätt timjan och syltlökar och häll över rödvinet. Låt småputtra tills rödbetorna är mjuka.
3. Gör under tiden getostkrämen genom att mixa smulad getost med yoghurt i en matberedare. Häll upp i en skål och ringla över olivolja.
4. Red av grytan med majsstärkelse utrört i lite vatten, smaka av med socker, salt och peppar. Garnera med kaprisblomma.
5. Servera med potatisstomp (se sidan 66) och riven getost.

4 personer G

6–8 rödbetor
1 stor gul lök
3 vitlöksklyftor
1 tråg skogschampinjoner
1 liten knippe ostronskivling
1/2 dl rapsolja
1 msk torkad timjan
20 syltlökar
6 dl rött vin
1 msk majsstärkelse
1 msk socker
Havssalt
Svartpeppar
Kaprisblomma till garnering

Råstekt rotsakspytt med surkålslaw

En enkel vardagsmiddag som kan varieras i det oändliga genom att variera rotsakerna och experimentera med olika smaksättningar. Och till dig som ännu inte har prövat hemlagad majonnäs – gör det.

1. Skala alla rotsaker och skär i små, fina kuber. Skala och hacka löken. Stek alltsammans i rapsolja så att det får fin färg och tills rotfrukterna är mjuka.
2. Majonnäs: Lägg äggulorna i en bunke, tillsätt äppelcidervinäger och dijonsenap och blanda samman. Häll i tunn stråle ner rapsoljan och vispa hela tiden så att det inte skär sig. Smaka av med salt och vitpeppar.
3. Surkålsslaw: Blanda samman alla ingredienser och smaka av med lite salt. Klart att servera tillsammans med rotfrukterna. Garnera gärna med strimlad grönkål.

Tips!
Om majonnäsen, trots idog vispning, skär sig så kan den räddas! Knäck en ny äggula i en tom bunke. Häll därefter långsamt i den skurna majonnäsen samtidigt som du vispar. Tänk på att du måste ha ytterligare 2 dl olja för att få en fast och fin majonnäs.

4 personer GL
4 potatisar
2 morötter
1 kålrabbi
1/2 kålrot
1/2 rotselleri
2 gula lökar
4 dl blandade bönor
Rapsolja

Surkålslaw
4 dl surkål (avrunnen)
2 dl majonnäs (se recept nedan)
Salt

Majonnäs
2 äggulor
1 tsk äppelcidervinäger
2 tsk dijonsenap
4 dl neutral rapsolja
1/2 tsk salt
Vitpeppar

SMARTA TIPSET 14. Tröttnat på storkoket som du gjorde häromdagen? Ta undan ett par deciliter av såsen, lägg i en mixer tillsammans med nya kryddor, mixa och häll tillbaka i grytan. Nu har du en helt ny smakupplevelse på storkokets sås.

Kyckling allt-i-ett-i-ugnen

Det här är den perfekta middagsrätten för en mysig lördagskväll med familj eller vänner. Mycket enkel att tillaga och väldigt god att äta.

1. Dela kycklingen i mindre bitar och lägg i en smord ugnsform.
2. Skala potatis, morötter, rotselleri, lökar och vitlök och dela i aptitliga bitar.
3. Koka samman alla ingredienser till marinaden och häll sedan över kycklingen. Låt kyckling och marinad stå i ugnen på 120 grader i cirka 10 minuter. Lägg sedan på rotfrukter och lök, höj temperaturen till 160 grader och låt stå ytterligare i 30 minuter, eller tills kycklingen är klar och rotfrukterna blivit mjuka.
4. Garnera med lite färska blad av rosmarin och servera gärna tillsammans med en härlig vintersallad på grönkål (se sidan 71) med flädervinägrett och rostade frön.

4 personer GL
1 hel kyckling, från en bra producent
6 potatisar
3 morötter i olika färger
1/2 rotselleri
2 rödlökar
2 gula lökar
8 vitlöksklyftor
Färsk rosmarin till garnering

Marinad
5 dl rött vin
2 klyftor vitlök
1 cm färsk chili
1 msk torkad rosmarin
1 msk honung

Rōd linssoppa med spiskummin och yoghurt

Soppa smakar alltid lika gott. Den här mättar bra tack vare de röda linserna, och får en härlig brytning med heta kryddor och sval yoghurt.

1. Skala vitlök och gul lök, finhacka och stek löken i rapsolja i en kastrull. Häll i de passerade tomaterna samt potatisvattnet. Krydda med spiskummin, cayennepeppar, socker och salt. Låt koka samman i 5 minuter.
2. Tvätta de röda linserna och rör sedan ned dem i soppan och låt koka i ytterligare 15 minuter. Smaka av.
3. Servera med en klick yoghurt och rostade solroskärnor.

Tips!
Bröd är alltid gott till soppa och gör den även mer mättande. Men det måste inte alltid bakas i ugn. Sätt en surdeg (se sidan 77), låt jäsa och ta sedan bitar av degen och stek i lite rapsolja – väldigt gott!

4 personer G
2 vitlöksklyftor
1 gul lök
Rapsolja
400 g passerade tomater
8 dl kokvatten från tidigare potatiskok (kasta aldrig bort kokvatten, det är bra buljong)
2 msk spiskummin
1 tsk cayennepeppar
1 msk socker
Havssalt
2 1/2 dl röda linser
2 dl matyoghurt
1/2 dl solroskärnor, rostade

Panerad sej med remoulad

Sej är en ofta underskattad men väldigt god vardagsfisk. Välj gärna sej som är MSC-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide. Gårdagens bröd blir gott ströbröd – blanda gärna flera olika sorters bröd till exempel ljust, grovt och vitlöksbröd.

1. Dela sejfilen i portionsstora bitar.
2. Knäck ägget i en djup tallrik och vispa upp med en knivsudd salt. Lägg vetemjöl i en annan djup tallrik och ströbrödet i en tredje.
3. Blanda samman alla ingredienser till remouladsåsen.
4. Vänd först fiskbitarna i vetemjölet, sedan i ägget och sist i ströbrödet. Stek i medelvarm panna till gyllene färg. Vid 53 graders innertemperatur är fisken perfekt.
5. Servera den nystekta fisken tillsammans med remouladsås samt kokt potatis.

4 personer
500 g sejfilé
1 ägg
1/2 dl vetemjöl
1 dl ströbröd (gärna hemgjort på torkat bröd)
Rapsolja
Salt
Svartpeppar

Remouladsås
1 dl fint hackade picklade grönsaker
1/2 dl fint hackad purjolök
3 msk hemgjord majonnäs (se sidan 59)
1/2 tsk dijonsenap
1 1/2 dl gräddfil

SMARTA TIPSET 15. Använd bara rena bestick att ta med ur burkar som du sedan återförsluter. Om du får ned bakterier så möglar maten fortare.

Morots- och linsbiff med rostad blomkål

När du lagar blomkål, kasta aldrig de gröna fina bladen eller stocken i blomkålshuvudet. Bladen har en finstämd smak av kål och passar utmärkt att woka, eller varför inte bara blanchera dem i lättsaltat vatten enligt receptet nedan.

1. Blötlägg de röda linserna i minst en timme, men de kan även blötläggas en hel dag eller natt. Häll av vattnet och krama ur linserna.
2. Skala och riv morötterna på den grova sidan av rivjärnet. Skala och skär lökarna i tunna klyftor.
3. Stek morot och lök i rapsolja i medelvarm stekpanna tills de blivit mjuka. Salta och peppra och låt därefter kallna.
4. Blanda samman lök- och morotsröran med linser, ägg och majsstärkelse eller potatismjöl till en färs som håller samman när du formar biffar med lätt fuktade händer. Om smeten inte håller samman – blanda i lite mer majsstärkelse eller potatismjöl. Stek gyllenbruna i rapsolja.
5. Skölj och ansa blomkålen och dela i fina buketter. Skär stocken i mindre bitar, skölj och skär blomkålsblasten i bitar.
6. Hetta upp rapsolja i en stekpanna. Lägg i senapsfröna, tillsätt blomkålen och stek så att det finns ett visst tugg-motstånd kvar.
7. Koka upp ytterst lite vatten (cirka 2 cm höjd i kastrullen), salta och lägg i blomkålsblasten. Blanchera någon minut och kyl snabbt i kallt vatten. Använd som krispigt grön dekor.

4 personer GL
2 dl röda linser
3 morötter
2 gula lökar
Rapsolja
1 ägg
3 msk majsstärkelse eller potatismjöl
Salt
Svartpeppar

Rostad blomkål
1 blomkålshuvud med bladen
2 msk bruna senapsfrön
Rapsolja
Salt
Svartpeppar

Fiskburgare med fänkålsslaw

Fisk och fänkål är en fantastisk smakkombination. Här i form av burgare och en fräsch kålslaw med rivet äpple. Burgaren kan med fördel serveras i ett gott surdegsbröd eller tillsammans med potatis.

1. Skär sejfilén i mindre bitar. Mixa fisk, ägg, grädde och majsstärkelse till en slät färs i en matberedare. Blanda ned den finhackade purjolöken och smaksätt med salt och peppar.
2. Fänkålsslaw: Strimla fänkålen fint med kniv. Tvätta äpplet och riv det på den grova sidan av ett rivjärn. Skala rödlöken och skär i tunna klyftor. Blanda samman med majonnäs och matlagningsyoghurt och smaka av med salt och peppar.
3. Hetta upp rapsolja i en stekpanna, provstek en liten bit av fiskfärsen och smaka av. När du är nöjd, gör fyra fina burgare och stek till gyllenbrun färg. Servera med fänkålsslawen och ett blad grönkål.

4 personer G

500 g sejfilé
1 ägg
2 dl grädde
2 msk majsstärkelse
5 cm purjolök, finhackad
Havsalt
Svartpeppar
Rapsolja
Grönkål till servering

Fänkålsslaw

1 stånd fänkål,
fint skuren på längden
1 rött äpple, med skalet kvar
1 liten rödlök
1 dl hemgjord majonnäs
(se recept på sidan 59)
1 dl matlagningsyoghurt
Salt
Svartpeppar

SMARTA TIPSET 16. Morötter och andra rotfrukter som blivit slappa och mjuka får snabbt tillbaka sin spänst om de läggs i kallt vatten över natten.

Fläskfärsbollar med potatisstomp och picklad pumpa

Picklade grönsaker är ett piggt och enkelt tillbehör som kan användas till det mesta – som här till fänkålskryddad fläskfärs. Gör gärna en större sats picklat när du ändå är igång och förvara sedan i kylen.

1. Hacka brödet i små tärningar, lägg i en bunke och häll på vattnet så att brödet löses upp. Skala, hacka och stek löken i rapsolja. Lägg ned löken i brödblandningen, tillsätt det knäckta ägget och mixa allt slätt med en mixerstav. Mortla fänkålsfröna och tillsätt även dessa tillsammans med salt och peppar. Blanda slutligen ned färsen och låt stå i 10 minuter för att svälla.
2. Skala och dela butternutpumpan i fina bitar. Skala och finstrimla rödlöken och lägg i en skål. Koka samman lagen av ättika, socker och vatten i en kastrull. Lägg pumpan i lagen och koka upp. Ta därefter lite av den varma lagen och häll över rödlöken. Dra sedan lagen med pumpan från plattan och låt det hela svalna.
3. Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Häll av men spara kokvattnet. Blanda en deciliter av kokvattnet med mjölk och smör. Koka därefter upp så att blandningen blir varm. Häll denna över potatisen och vispa med elvisp till slät konsistens. Smaka av med salt och peppar.
4. Hetta upp rapsolja i en stekpanna och stek bollarna vackert gyllenbruna. Servera med alla tillbehör.

4 personer
500 g fläskfärs
1 skiva surdegsbröd, gårdagens
2 dl vatten
1 gul lök
Rapsolja
1 ägg
1 tsk fänkålsfrön
Havssalt
Svartpeppar

Picklad pumpa och rödlök
1/2 butternutpumpa
1 rödlök
1 dl ättika
2 dl socker
3 dl vatten

Potatisstomp
800 g potatis
2 dl kokvatten
20 g smör
Havssalt
Svartpeppar

Sojabönspasta med krämig svamp

Pasta gjord på sojabönor är en trevlig bekantskap som har ett högre proteininnehåll jämfört med vanlig pasta. Svamp finns ju alltid i matbutikerna. Men om du är svampplockare så använd den svamp du hittar i skogen under svampens bästa tid – på sensommaren och hösten.

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Borsta och finhacka champinjonerna. Skala och finhacka gul lök och vitlök. Bryn svamp och lök i rapsolja i en panna. Häll över grädde och timjan och låt puttra samman.
3. Riv ostronskivlingen i bitar, stek i rapsolja, salta och blanda ned i svampsåsen. Servera till den nykokta pastan.

4 personer G

400 g sojabönspasta

Svampsås

250 g blandad färska skogschampinjoner och ostronskivling
1 gul lök
1 liten vitlöksklyfta
2 msk rapsolja
1 1/2 dl sojagrädde eller grädde
1 krm timjan
Salt

SMARTA TIPSET 17. Ånga grönsaker i ytterst lite vatten så blir det mer smak och näring kvar i grönsakerna. Grönsaksvattnet smakar så gott att det kan användas i en sås eller för att göra en dressing.

Jordärtskockssoppa

Jordärtskockan är en trevlig och välsmakande rotsak som vi använder oss alldeles för lite av. Prova att koka en härlig soppa på dem och servera gärna tillsammans med ett oväntat tillbehör, som rostade päron och vallmofrön.

1. Skala jordärtskockorna och skär i bitar. Skala och hacka löken och stek den mjuk i rapsolja utan att den tar färg.
2. Tillsätt jordärtskockor, vin, vatten och salt. Låt koka under lock i cirka 20 minuter. Mixa allt till en slät soppa med en mixerstav. Tillsätt grädde och smaka av med vitpeppar och salt.
3. Skölj och dela päronen i klyftor och ta ur kärnhuset. Lägg klyftorna i en ugnsfast form med lite kallpressad rapsolja. Salta lite och sätt in dem i ugnen i 225 grader i cirka 10 minuter.
4. Garnera med lite blå vallmofrön. Servera gärna med gårdagens rostade bröd!

4 personer G
500 g jordärtskockor
1 gul lök
2 msk rapsolja
1 dl torrt vitt vin
7 dl vatten
Salt
1 1/2 dl grädde
Vitpeppar

Rostade päron
4 päron
Kallpressad rapsolja
Salt
Blå vallmofrön

Rågpanerad strömming med picklad rödkål

Ett lite annorlunda men väldigt gott sätt att servera stekt, panerad strömming på. Välj gärna strömming som är MSC-certifierad eller har grönt ljus i WWFs fiskguide.

1. Salta och peppra strömmingsfiléerna på den köttiga sidan. Lägg dem sedan mot varandra. Vänd skinnsidorna i det grova rågmjölet. Stek i medelvarm panna tills de fått en härlig gyllene färg.
2. Skölj och strimla rödkålen till långa tunna strimlor. Koka upp ättika och socker så att sockret löser sig. Tillsätt det kalla vattnet och häll lagen över den strimlade rödkålen. Låt stå tills det svalnat helt och rödkålen tagit smak av lagen.
3. Tvätta och skär purjolöken i strimlor, skär potatisen i skivor och skölj groddarna. Lägg tunnbröden på en arbetsbänk och bred på crème fraiche. Fyll sedan med potatis, purjolök, groddar, strömmingsflundra och toppa med picklad rödkål. Rulla ihop och servera.

4 personer
8 st strömmingsflundror
1 dl grovt rågmjöl
Salt
Vitpeppar

Picklad rödkål i 1-2-3-lag
1 rödkålshuvud
1 dl ättika, 12%
2 dl socker
3 dl vatten

Till servering:
4 cm purjolök
4 stora, eller 8 små, kokta potatisar
2 dl alfalfagroddar
1 1/4 dl crème fraiche
4 tunnbröd

Vintersallad på grönkål

Grönkål är en näringsrik och underskattad grönsak som inte bara är god till jul. Tillsammans med fläder får den snarast en smak av vårvinter i en sallad som funkar lika bra som ensamrätt tillsammans med en bit bröd, eller som sällskap till en större måltid.

1. Skölj grönkålen och skär bort mittenstjälken ur bladet, strimla dem sedan fint med en vass kniv. Strimla vitkålen med en osthyvel. Dela dadlarna, ta ur kärnan och skär sedan halvorna i mindre klyftor.
2. Blanda samma alla ingredienser till vinägretten och häll den över kålen. Krascha kålen mellan händerna så att den liksom gifter sig med vätskan. Lägg i dadlarna och garnera med de rostade solroskärnorna.

4 personer GL
5 stora blad grönkål
1/4 tunt strimlad vitkål
8 dadlar, av sorten Medjol
1/2 dl solrosfrön, rostade

Flädervinägrett
1/2 dl koncentrerad flädersaft
3 msk äppelcidervinäger
1/2 dl rapsolja

Hirsbollar med vitlökspuré

Hirs är enkelt att laga och nyttigt att äta. De här krämiga bollarna blir snabbt allas favorit. Hirs är också gott att servera till mustiga grytor.

1. Koka hirsen enligt anvisning på paketet och låt kallna. Skölj och finhacka purjolöken. Skala och finhacka rödlöken.
2. Blanda samman alla ingredienser till hirsbollarna till en sammanhållande färssmet. Rulla smeten till bollar med lätt fuktade händer. Lägg dem i en smord långpanna och stek i ugnen i 225 grader i cirka 15–20 minuter. Bollarna ska bli gyllenbruna.
3. Skala och skär alla rotfrukter till lagom stora bitar. Lägg i en ugnssäker form, häll över rapsolja, salt och peppar och rör om. Rosta i ugnen på 225 grader i cirka 25–30 minuter.
4. Vitlökspuré: Skala vitlöksklyftorna. Skölj och dela blomkålen i små buketter. Koka allt i mjölk tillsammans med lite salt. När det är mjukt mixas alltsammans till en slät puré. Låt därefter koka utan lock en stund så att det hela reduceras.
5. Servera gärna med nykokta gröna ärtor.

4 personer G
3 dl hirs
5 cm purjolök
1 liten rödlök
1 ägg
2 dl crème fraiche
3 msk majsstärkelse
Salt och svartpeppar

Rostade rotfrukter
2 potatisar
2 morötter
1 liten kålrot
1/4 rotselleri
1 liten kålrabbi
2 msk rapsolja
Salt
Svartpeppar

Vitlökspuré
1 hel vitlök
1/2 blomkålshuvud
5 dl mjölk
Salt

Falafel med het tomatsås och picklad rättika

Hemgjord falafel är bland det godaste som finns och slår allt annat som man kan köpa ute på stan. Prova – du kommer inte att ångra dig.

1. Häll av vattnet från de blötlagda kikärtorna och riv dem sedan på den fina rivskivan i matberedaren. Riv även potatisen. Blanda sedan allt i en bunke tillsammans med potatismjöl, persilja och alla kryddor tills det blir en grynig smet. Pressa samman till bollar med lätt fuktade händer och lägg upp på ett fat i väntan på fritering.
2. Tomatsås: Skala och finhacka lök och vitlök och bryn i rapsolja. Tillsätt tomater och alla kryddor och koka samman i cirka 20 minuter.
3. Skala och skär rättikan i tunna strimlor. Koka upp ättika och socker så att sockret löser sig. Tillsätt det kalla vattnet och häll 1-2-3-lagen över den strimlade rättikan. Låt stå tills det svalnat helt och rättikan tagit smak av lagen.
4. Fritera kikärtsbollarna i rapsolja till gyllenbrun färg i cirka 5 minuter. Servera tillsammans med tomatsås och picklad rättika – och gärna även tillsammans med ugnsrostad potatis.

Tips!
Om kikärtsbollarna inte håller ihop vid friteringen – tillsätt en äggvita i smeten.

4 personer GL
4 dl kikärtor, blötlagda över natten
1 kokt kall potatis
2 msk potatismjöl
1/2 dl finskuren persilja
1 tsk spiskummin
1/2 tsk gurkmeja
1 tsk salt
Svartpeppar
Rapsolja till fritering

Tomatsås
1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk rapsolja
400 g konserverade tomater
1/2 tsk rosmarin
1 tsk socker
Havssalt
Svartpeppar

Picklad rättika
1 bit rättika
1 dl ättika, 12%
2 dl socker
3 dl vatten
Färsk persilja

SMARTA TIPSET 18. Bär endast hem det som du vet att du kommer att göra av med och faktiskt behöver. Risken finns annars att du tröttnar på det du har i dina skåp, eller att det glöms bort och blir gammalt.

Pulled pork med ugnsbakad spetskål

En trendig rätt som sköter sig själv i ugnen under tiden du gör något annat trevligt. Få en extra fin smak med en lycklig utegris och gott sällskap av kål med spets.

1. Klappa in kryddorna runtom fläskkarrén och placera i en ugnsfast form. Häll på vitt vin och låt stå i ugnen på 80 grader från tidig morgon till sen eftermiddagen (minst åtta timmar och ändå upp till tio timmar).
2. Ta ut köttet och dela med en gaffel, smaka gärna av med peppar och salt.
3. Dela spetskålen i klyftor men skär inte ur stocken – den håller spetskålsbladen intakta. Skala och skär löken i ringar. Pensla allt med rapsolja och vitt vin och strö över havssalt. Baka i ugnen ca 15–20 minuter på 160 grader. Pensla gärna kålen efter halva ugnstiden med vätskan som bildas i ugnsformen.
4. Klart att servera!

4 personer GL
Ca 1 kg fläskkarré, från frigående utegris
2 tsk salvia
Havssalt
Svartpeppar
2 dl vitt ekologiskt vin

Ugnsbakad spetskål
1 st spetskål
2 små gula lökar
2 msk rapsolja
1/2 dl vitt ekologiskt vin
Havssalt

Rödbetsbiffar med chèvrekräm

Biff måste inte betyda nötkött. Här är i stället fantastiskt goda grönsaksbiffar med smakrika tillbehör som gör att ingen kommer att sakna köttet på tallriken.

1. Förstek rårivna rödbetor, rotselleri och morot och kyl ner. Blanda sedan med övriga ingredienser till biffarna i en stor bunke och forma sedan till lagom stora biffar som läggs upp på ett fat i väntan på stekning.
2. Vispa crème fraichen till hårt skum. Blanda med chèvreost och vänd sedan ned det rivna äpplet med sked. Smaka av med socker, salt och svartpeppar.
3. Tvätta och klyfta potatisen och lägg upp i ugnsfast form. Ringla över rapsolja, rosmarin, salt och svartpeppar. Blanda runt och rosta i ugn i 225 grader i cirka 25 minuter.
4. Stek biffarna på medelhög värme tills de blir gyllenbruna och frasiga. Garnera med strimlad grönkål. Servera med alla tillbehör.

4 personer G
4 dl rårivna rödbetor
2 dl råriven rotselleri
1 dl råriven morot
2 ägg
1/2 dl majsstärkelse
Havssalt
Svartpeppar

Äppel- och chèvrekräm
2 dl crème fraiche
2 dl riven chèvreost
1 rivet äpple, gärna svenskt
1 msk socker
Havssalt
Svartpeppar

Rostad rosmarinpotatis
600 g potatis
2 msk rapsolja
1 tsk rosmarin
Havssalt
Svartpeppar

Surdegspizza med brysselkål, pumpa och triobolos

Det här blir fyra rejäla pizzor med lite annorlunda fyllning i form av bland annat grönkålschips och brysselkålsblad. Triobolos är en larv som ger fullvärdigt protein och en fin smak som påminner om cashew-nötter. Triobolos är svår att hitta i butik, men det är en växande trend och tros vara en viktig proteinkälla i framtiden. Självklart kan du göra pizzan även utan larverna.

1. Blanda samman alla ingredienser till degen i en degblandare eller för hand i en bunke. Låt jäsa till dubbel storlek i cirka en och en halv timme under bakduk på varm plats.
2. Koka under tiden ihop tomatsåsen. Skala hacka fräs lök och vitlök i rapsoljan. Tillsätt alla ingredienser och koka samman i cirka 20 minuter. Låt sedan svalna.
3. Förbered resten av fyllningen. Blanchera brysselkålen och plocka bladen. Dela pumpan i kuber och rosta i ugnen på 175 grader tillsammans med olivolja, salt och peppar i cirka 15 minuter. Lägg grönkålen i isvatten en stund, riv sedan i bitar, vänd i olivolja, strö på lite salt och kör i ugnen på 150 grader i 5 minuter.
4. Dela degen i fyra lika delar och kavla ut till tunna pizza-bottnar. Fördela tomatsås, larver samt grovt riven ost på pizzabottnarna och grädda i 250 grader mitt i ugnen i cirka 10 minuter.
5. Garnera med rostad pumpa, brysselkålsblad och grön-kålschips och servera.

Surdeg
Att göra surdeg själv är enkelt men kräver lite planering.

Dag 1–3
1 1/2 dl vatten
200 g vetemjöl eller rågmjöl
100 g rivet äpple eller russin

Blanda ingredienserna i en glasburk med tättslutande lock och låt stå i rumstemperatur tills det bildas bubblor på ytan och det säger ”poff” när du skruvar av locket.

Dag 4
Ta smeten, som nu är en så kallad grundsur, och blanda med:
2 dl vatten
200 g mjöl (av samma mjölsort som du valde i grundsuren)
Låt stå ytterligare en dag med lock.

Dag 5
Nu är surdegen klar att användas till bakning. När du tar av surdegen så ersätter du det på en gång med nytt vatten och nytt mjöl. Detta kallas att mata surdegen. På så vis tar den aldrig slut och du kan ha samma surdeg livet ut.

4 personer
250 g av surdegen
2 dl vatten
500 g vetemjöl
12 g havssalt

Tomatsås
1 gul lök
1 klyfta vitlök
Rapsolja att fräsa löken i
1 burk krossade tomater
1 tsk torkad basilika
1/2 tsk torkad timjan
1 tsk socker
Salt
Svartpeppar

Fyllning
1 dl riven ost
1/2 dl triobolos (frystorkade larver)
100 g brysselkål
200 g pumpa
5 stora grönkålsblad
Olivolja
Salt
Svartpeppar

SMARTA TIPSET 19. Sätt översta toppen på moroten i vatten och låt den växa upp till en planta. Inse att det tar lång tid att producera grödor i jordbruket, så ta vara på maten.

Desserter

Pannacotta med chiafrön och bär

Liksom andra fröer innehåller chiafröer en massa nyttigheter. Detta lilla frö är fullproppat med bland annat kalcium, omega-3 och fibrer. Dessutom ger det dig en ordentlig dos protein.

1. Värm upp hälften av sojamjölken så att den nästan kokar. Ta av från plattan och häll på resten av sojamjölken så att det blir ljummet. Tillsätt chiafröna och vispa så att de inte klumpar ihop sig. Smaksätt med vaniljsocker.
2. Häll upp på glas och ställ i kylen i minst en timme. Servera med en god sylt på vintern och färska bär på sommaren.

Tips!
Sylt: Koka samman i ca 10 minuter. Häll upp i väl rengjord glasbunke. Förvara kallt.

4 personer GL
6 dl sojamjölk,
eller annan mjölk du gillar
6 msk chiafrön
1/2 tsk vaniljsocker

Sylt
1 l blandade bär (blåbär, hallon)
1/2 dl vatten
3 dl socker

Cheesecake på cashewnötter

Denna nötiga cheesecake passar även den som äter vegankost och är fantastiskt god, krämig och mättande. Den passar utmärkt som dessert efter en lättare lunch eller middag. Servera med blåbär eller annat syrligt bär. Cashewnötterna som legat i vatten kan också bara mixas och serveras som slät pure till drottningpajen istället för vaniljsås, eller varför inte bre som pålägg på en smörgås? Cashewnöten är, tro det eller ej, inte en nöt utan ett frö.

1. Börja med att lägga cashewnötterna i blöt minst 6 timmar, gärna över natten.
2. Mixa russin, mandel och havregryn till en deg och fördela den i fasta muffinsformar.
3. Fyllning: Sila bort allt vatten från de blötlagda cashewnötterna. Smält kokosoljan på låg värme och mixa tillsammans med övriga ingredienser till en sammetslen, slät smet. Häll i formarna, ringla lite blåbärssylt eller lägg färska blåbär på toppen. Ställ in dem i frysen och låt stelna i några timmar eller till nästa dag.
4. Tina upp cheesecaken i kylskåp en timme före servering så de blir mjuka.
5. Servera med upptinade blåbär eller blåbärssylt.

Ca 10 st L

2 dl russin (blötlagda ca 10 minuter)
1 dl havregryn
1 1/2 dl mandlar eller annan nöt du gillar

Fyllning

4 dl cashewnötter
1 dl kokosolja
Juicen från en citron
1 dl ljus sirap
10 tsk blåbärssylt (1 tsk till varje cheesecaketopp)

Hallonmoussetårta på vallmobotten

Hemligheten bakom den här fantastiska hallonmoussen är att den innehåller italiensk maräng – en lite seg och skön maräng som man får genom att koka en sockerlag som vispas ned i hårt äggviteskum.
Tårtan kan med fördel bakas dagen innan och har en hållbarhet på minst 7 dagar, vid rätt förvaring i kyl. Du kan utesluta botten och bara göra hallonmoussen och hälla i fina portionsglas, också en ljuvlig dessert.

1. Tårtbotten: Vispa ägg och socker poröst. Blanda alla torra ingredienser i en annan bunke och sikta sedan ned i äggsmeten. Tvätta och riv skal av citronen och pressa ut juicen och tillsätt även detta i smeten. Häll i en smord springform och grädda i 175 grader cirka 10–15 minuter. Känn efter med en trästicka så att tårtbottnen inte känns kletig i mitten. Låt svalna och ställ in i kylen.
2. Hallonmousse: Tina hallonen om de är frysta. Lägg gelatinbladen i rikligt med kallt vatten. Koka en sockerlag av socker och vatten till 121 grader. Vispa äggvitan till ett hårt skum. Tillsätt sockerlagen i tunn stråle och vispa till ett vitt, fast och blankt skum. Vispa grädden.
3. Krama vattnet ur gelatinet och smält det sedan i kastrull tillsammans med en liten del av hallonen på svag värme. Blanda sedan ned resten av hallonen.
4. Blanda samman den vispade grädden, hallonen och den italienska marängen, vänd runt hallonmoussen så att den ser jämn och fin ut. Häll moussen över tårtbottnen och ställ kallt i minst 4 timmar.

4 personer
1 ägg
1 dl socker
1 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
1/2 tsk vaniljsocker
1 msk vallmofrön
1/2 citron, skal och saft

Hallonmousse
250 g hallon
4 st gelatinblad
100 g socker
50 g vatten
50 g äggvita
2 1/2 dl grädde

SMARTA TIPSET 20. Ha koll på kylan i ditt kylskåp. Om du förvarar i +5 °C eller +6 °C så förlängs hållbarheten på många livsmedel.

Mandel- och äppelkaka med honungssabayonne

En saftig och lite kladdig kaka med fin mandelsmak och skön fräschör tack vare syran i frukten. Kakan bakas i långpanna. Lämpar sig även bra för att frysa in. Använd gärna våra svenska äpplen och päron.

1. Vispa ägg och socker till en luftig smet. Riv mandelmassan på den grova sidan av rivjärnet. Smält smöret. Blanda vetemjöl med vaniljsocker.
2. Rör ned mandelmassan och det smälta smöret i äggsmeten och rör försiktigt ned mjölblandningen till en jämn smet. Häll smeten i en smord långpanna med bakplåtspapper i botten.
3. Tvätta och skär äpplen och päron i fina tärningar och fördela över kakan. Avsluta med att strö över nötter och frön. Grädda i 160 grader i cirka 40 minuter. Se om kakan är klar genom att prova med en sticka – kakan ska fortfarande vara lite kladdig.
4. Sabayonne: Vispa äggula, socker och honung i en skål placerad i vattenbad. Vispa tills du fått en fluffig konsistens. Lyft över bunken till ett iskallt vattenbad och vispa sabayonnen kall. Smaka av med lite salt för att bryta sötman.

Tips!
Äggvitorna som blir över från sabayonnen går utmärkt att frysa och använda vid ett senare tillfälle.

Ca 24 st bitar
8 ägg
7 dl socker
600 g mandelmassa, gärna på spansk mandel
300 g smör
7 dl vetemjöl
3 tsk vaniljsocker
2 äpplen
2 päron
Vallmofrön
Pumpafrön

Honungssabayonne (en stor sats till hela kakan, ska du frysa in – halvera receptet)
125 g äggulor
75 g socker
70 g honung
1 dl citronsaft, färskpressad
1 krm havssalt

Banan- och bärglass

När bananerna har legat i fruktskålen lite för länge och man börjar fundera på att kasta dem i komposten – då kan man i stället skala och frysa in dem. Bananer ger en fantastiskt bra konsistens när man mixar dem frusna. Gärna tillsammans med frysta bär på vintern och färska på sommaren. Så enkelt och gott att du bara måste pröva.

1. Dela bananerna i bitar lägg i matberedaren tillsammans med bären. Mixa till en glassmet – det tar bara några sekunder.
2. Skeda upp med varm sked och servera gärna med färska eller frysta bär.

4 personer GL
2 djupfrysta bananer
8 frysta eller färska jordgubbar
1 dl frysta lingon

Till servering
Färska eller frysta bär

Säsongslista för frukt och grönt

Ett urval av frukt och grönt och när de är i säsong i Norden.
Mat när den är som bäst.

Alla säsonger
Gul lök, palsternacka, potatis, potatislök, rödbeta, rödlök.

Lång säsong
Gulbeta, grönkål, jordärtskocka, kålrot, morot, polkabeta, rotselleri, rättika, rödkål, svartrot, vitkål, äpple.

Säsong under höst – vinter

Blomkål (höst)
Broccoli (höst)
Brysselkål
Grönkål
Gulbeta
Jordärtskocka
Kronärtskocka (höst)
Kålrot
Majrova (höst)
Morot
Plommon (höst)
Polkabeta
Pumpa
Purjolök (höst)
Päron
Rotselleri
Rättika
Rödkål
Salladskål
Savoykål
Svamp
Svartrot
Vitkål
Zucchini (höst)
Äpple

Säsong under vår – sommar

Blomkål
Broccoli
Bär, färska: blåbär, hallon, jordgubbar, körsbär m fl
Bönor, färska
Fänkål (sommar)
Gurka
Isbergssallad
Kronärtskocka (sommar)
Kryddor: färsk gräslök, dill, persilja m fl
Mangold (sommar)
Morot
Purjolök
Rabarber
Ramslök
Rädisor
Salladskål
Salladslök
Sockerärtor (sommar)
Sparris
Spenat
Spetskål
Tomater, solvarma
Vitlök, färsk
Zucchini (sommar)

Denna bok är en del av Klimatsmarta stockholmares verksamhet att ge tips och inspirera stockholmarna till en mer klimatsmart vardag.

Projektledare: Anna Havula, miljöförvaltningen.

Biträdande projektledare: Emma Gabrielsson och Siri Maassen, miljöförvaltningen.

Tack till Monika Pearson på Livsmedelsverket och Anita Lundström på Naturvårdsverket för värdefulla synpunkter.

Tack också till Världsnaturfonden WWF för information om hållbart fiskad fisk.

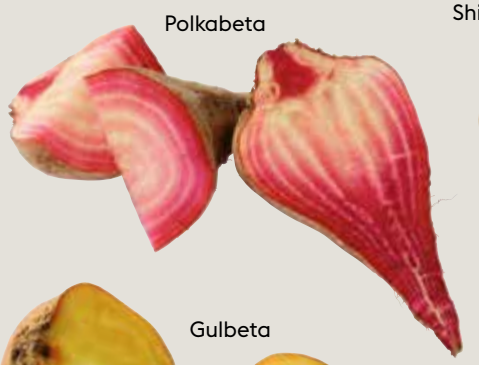
Layout: Blomquist.

Tryck: Edita Bobergs, april 2015.

Artikelnummer: 11897_Miljöförvaltningen.

En liten hjälp att känna igen råvarorna.

Majrova


Polkabeta

Shiitake

Persiljerot

Gulbeta

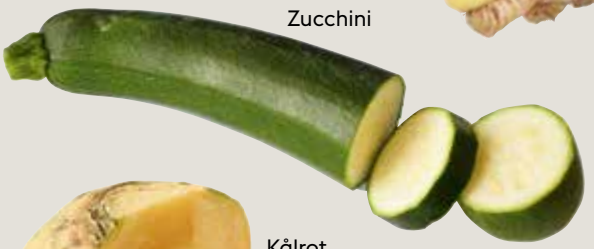
Champinjon

Rotselleri

Palsternacka

Ingefära

Jordärtskocka


Zucchini

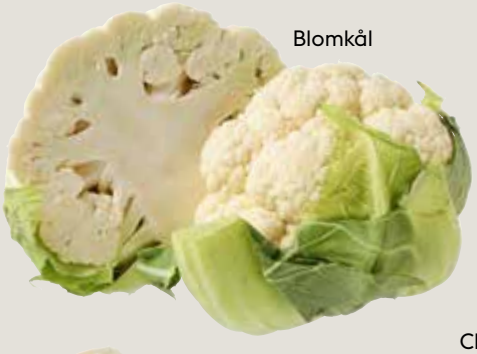
Kålrot

Butternutpumpa

Röd- och vitkål

Brysselkål

Grönkål


Blomkål

Kålrabbi

Purjolök

Chili

Vitlök

Äpple

Hallon

Sockerärta

Jordgubbe

Grön sparris

Fänkål

Sallad

Stockholms stad

Du har säkert hört talas om klimatförändringarna och att utsläppen av växthusgaser måste minska kraftigt. Din kunskap och ditt agerande i klimatfrågan är viktig för att vi tillsammans ska kunna minska vår påverkan på klimatet. Därför arbetar Stockholms stad med att underlätta för dig som stockholmare att minska dina utsläpp.

En tredjedel av de svenska hushållens klimatpåverkan kommer från maten. Med enkla och medvetna val är det möjligt för dig att halvera utsläppen från maten du äter. Denna bok innehåller recepten, tipsen och informationen som hjälper dig att göra detta möjligt.

För att du ska kunna göra goda, nyttiga men även klimatsmarta måltider har ekokocken Carola Magnusson tagit fram sina godaste klimatsmarta recept till oss.

Hoppas den här boken ska ge dig många goda matstunder.

Smaklig måltid!