EARTH HOUR 2018

ONE PLANET LIFE

RECEPT FÖR KLIMATET



60+ EARTH HOUR

#EarthHour

WWF.SE/EARTHHOUR

24 MARS 2018 | 20:30

WWF

HIMMELSKT GOD MAT SOM HÅLLER KLIMATBUDGETEN

Här kommer en hel månads meny med nyttig, god och inte minst klimatsmart mat. Mat för en levande planet som håller dig inom ramen för din klimatbudget. Recepten är framtagna av stjärnkocken Paul Svensson, två av Sveriges största matbloggare Zeinas Kitchen och Gustav Johansson »Jävligt gott« samt Jennie Walldén »Sveriges mästerkock«. De här delikata recepten visar att går utmärkt att äta riktigt god och nyttig mat inom ramen för en planet.

Att äta är lustfullt, livsviktigt och gott. Jag ser en enorm potential i mer smakrika, godare och hälsosammare måltider, gjorda på lokala produkter så långt det är möjligt där gröna proteiner är basen och där köttet är kryddan. Om man redan är vegetarian, vegan, eller om man äter fisk men inget annat kött är det förstås jättebra, men det går att äta kött och ändå leva inom ramen för en planet. Vi behöver de betande djuren och vi behöver äta mindre men bättre kött.

För det är så att ett proteinskifte måste ske nu för att vi ska kunna bromsa den globala uppvärmningen och hålla Parisavtalet. Kött är den mat som påverkar klimatet mest. Ska vi få ner utsläppen till klimatsäkra nivåer måste vi äta drastiskt mycket mindre kött och det kött vi äter bör för den biologiska mångfaldens skull komma från betande djur som håller våra landskap öppna och levande.

Men vad innebär egentligen vår »klimatbudget«? Jo, budgeten som vi behöver hålla för att klara målet en levande planet är 0,5 kg växthusgaser per måltid, eller sammanräknat, 11 kg växthusgaser per vecka. Det här kanske låter krångligt men för att inspirera matlagare på alla nivåer har vi utvecklat en Matkalkylator baserad på forskning från Chalmers Tekniska Högskola. Den beräknar hur en måltid belastar klimatet och visar hur man kan äta hållbart. Använd den gärna på dina egna recept. Du hittar Matkalkylatorn på www.matkalkylatorn.se. Och om du undrar – rätterna som vi presenterar ryms inom klimatbudgeten. Vissa dagar kan man äta lite lyxigare, andra dagar lite enklare mat. Sammantaget blir det hälsosamt, gott och hållbart!

Att äta mer växter och mindre kött är inte bara klimatsmart, det är också bra för din hälsa. Livsmedelsverket rekommenderar att äta mindre rött kött för att minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdom samt vissa typer av cancer. Fyra av fem svenskar äter idag för lite frukt och grönt enligt Livsmedelsverket. Så det är bara att börja laga mer hälsosam, färgrik och varierad mat!

Men vad innebär egentligen bättre kött? WWF har tagit fram Köttguiden som visar hur olika typer av kött påverkar miljön och djurens välfärd, och gör det lättare att göra ett medvetet val utifrån några områden; klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel, djurvälfärd samt antibiotika. Naturbeteskött och ekologiskt kött får grönt ljus i Köttguiden. Köttguiden hittar du också på www.wwf.se. Eller ladda ned den som app.

Det finns fortfarande plats för kött i en hållbar kost inom ramen för en planet, men vi måste tänka lite klokare. Att variera matlagningen med en betydligt större andel vegetariskt är inte bara bra för djur och natur utan också hälsosamt, lustfyllt och roligt. Vi hoppas att denna receptfolder ska ge dig inspiration och matglädje. Lokalt är bra, men även matinspiration. Därför har vi lagt till både sådant som vi odlar här i Sverige och några importerade produkter som ger nya influenser och skapar kreativitet.

Alla skulle bli vinnare på om vi åt mindre men bättre kött och mer vegetariskt; planeten, djuren och vi själva.

Anna Richert, matexpert, WWF

Varje recept är försett med en utsläppskalkyl mätt i kg CO2e växthusgaser per portion.

INTERVJU LINDA BAKKMAN



Går det att kombinera träning med miljömässigt hållbar kost? Det är en vanlig fråga som dyker upp när man pratar om att minska köttmängden i kosten och samtidigt fortsätta med träning. Vi fick chansen att prata med Linda Bakkman, författare och kostrådgivare för Svenska Olympiska Kommittén (SOK), om möjligheterna och sanningen bakom en lyckad kombination:

Vi frågade Linda om hon själv var vegetarian.

– Jag är inte vegetarian, men jag äter mycket vegetariskt. Faktum är att vi äter mer och mer vegetariskt och när vi äter kött så väljer vi det med omsorg.

SOKs främsta uppgift är att förbereda och leda det svenska deltagandet i OS med siktet inställt på konkurrenskraftiga svenska OS-trupper. Du jobbar på SOK. Innebär det att du tränar mycket själv?

– Nej, det kan man inte säga. Men jag har ett aktivt liv och försöker få in så mycket träning som möjligt mellan jobbet och familjelivet. Men jag räknar mig själv som en motionär.

Att äta rätt är ju en av framgångsorsakerna hos idrottare. Att äta rätt för att kroppen ska få bästa förutsättningarna att prestera på topp. Hur vanligt är det med vegetarisk kost inom idrottsvärlden?

– Det är ganska ovanligt med strikta vegetarianer, svarar Linda. Jag jobbar med människor med extrema krav på sin hälsa och sin prestationsförmåga. Samtidigt som jag märker ett större intresse att lägga om mer till vegetarisk kost och hållbar livsstil, så finns det en stor osäkerhet och nyfikenhet om det är möjligt.

Vi frågar om det är möjligt att vara atletiskt tränad och leva på vegetarisk kost?

– Det är absolut möjligt! Det vanligaste motståndet är frågan om man får i sig tillräckligt med proteiner. Det ser jag inte som en stor utmaning, i alla fall inte om man äter ägg och mejeri, men det finns andra utmaningar som är viktiga att adressera, såsom B12, omega 3, D-vitamin och järn. Det är viktigt att prata kring dem.
Hon fortsätter:
– Att vara vegetarian handlar precis lika mycket om vad man väljer till än vad man väljer bort. Vad behöver jag addera för att få en fullvärdig kost? Det behöver vara en successiv övergång och det gör man genom att man låter det vegetariska köket förädlas och bli rikare. Då kan människor göra medvetna val på ett sätt som gör att man inte behöver kompromissa vare sig det gäller hälsa eller prestationsförmåga. Det tror jag är fullt möjligt!

Behöver man behöver äta fler mål mat om dagen för att hålla sig mätt om man tränar och äter vegetariskt?

– Det tycker jag inte. De som jag jobbar med äter redan tillräckligt många mål mat om dagen (6 mål/dag) och det är inga problem att få mättnadskänsla även av vegetarisk kost. Men det är viktigt att vi gör om den vegetariska måltiden till mer än bara en sallad. Vi måste få bredare syn på vegetarisk mat.

JENNIE WALLDÉN 7 KLIMATSMARTA RECEPT



Var fick du ditt matlagningsintresse?

Det har funnits med mig hela mitt liv, ända sedan jag var barn. Jag blev adopterad till Sverige när jag var sex år. Fram tills dess bodde jag mycket med min mormor på landsbygden i Sydkorea, när mamma studerade och jobbade i stan. Mormor bodde idylliskt på landet med stor trädgårdsodling och med grisar och höns. Jag har många fina minnen från när vi skötte trädgården, skördade och lagade mat. Man fick ta vara på det man hade och ofta hjälpte hela byn varandra runt skördetid. Min mormor lagade underbar mat och jag fick hjälpa till i köket och lära mig. Mormor var väldigt tillåtande i köket och lät mig hjälpa till på riktigt och lärde mig massvis, trots att jag var ganska liten. När jag kom till Sverige kom jag dessutom till en matlagningsintresserad familj och även här hjälpte jag till att laga mat. Det blev ett sätt för mig att knyta an till min nya mamma och familj. När jag var tio år lagade jag mat själv regelbundet till familjen, för att jag tyckte att det var roligt. Jag har fått matlagningen i blodet helt enkelt, och sedan har det fortsatt så hela mitt liv.

Förutom att dela med dig av recept för Earth Hour har du även gjort årets Earth Hour-bakelse? Vad är det för något?

Årets Earth Hour-bakelse är en »Black Bean Brownie«. Min tanke var att skapa njutning, hälsa och miljö i en och samma kaka. Jag ville göra en kaka som alla tycker om – den måste vara himmelskt god. Dessutom ska den var enkel att göra så att många faktiskt kan och vill laga den. Utöver det ska den vara hälsosam och samtidigt klimatsmart. Eftersom vi behöver äta mer gröna proteiner ville jag göra något spännande gjort på bönor. Jag provade mig fram och experimenterade – tills jag hittade den perfekta brownien.

Varför är det bra att äta bönor?

Bönor är proteinrikt alternativ till kött. Ett superprotein som fler borde äta mer av, och som avger en bråkdel av de växthusgasutsläpp som kött ger upphov till. Bönor innehåller också mycket kostfibrer som vi alla behöver äta mer av och bra fett. Bönor har faktiskt en massa hälsoeffekter de minskar risken för hjärt- och sjukdomar, diabetes och tjocktarmscancer, dessutom är de fulla av mineraler och vitaminer.

Är klimatförändringarna något som engagerar dig?

Det är något som borde engagera alla. Klimatförändringarna är en viktig fråga och vi behöver alla tänka på de små valen vi gör varje dag i vår kost. Om alla åtminstone gör en liten skillnad var för sig så gör vi stor skillnad tillsammans.

Varför ska man äta klimatsmart?

Maten och inte minst då köttet har en enorm klimatpåverkan – att äta mer klimatsmart kan alla göra. Alla kan dra ner på sin köttkonsumtion. Det är inte svårt att äta mindre och bättre kött. Gör man till exempel en köttfärssås blir den godare om man blandar in hälften grönsaker som riven zucchini och rivna morötter. I Korea äter man mer grönsaker än i Sverige, hela matlagningsfilosfin kretsar kring ris, soppa och picklade grönsaker, som man alltid äter före köttet. Matsvinnet är ett annat problem; en tredjedel av maten vi producerar slängs. Vi måste helt enkelt slänga mindre mat.

Släcker du på Earth Hour?

Ja såklart. Speciellt i dessa digitala tider är det ett tillfälle att sitta med familjen och prata och ha en fin stund tillsammans. Det är mysigt att tända en massa ljus och spela spel och prata. Mina barn är 8 och 10 och vi pratar en hel del om klimatförändringarna hemma. Det borde alla göra.

PORTABELLO-BURGARE MED SOJAROSTAD POTATIS



0,62 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. bröd

4 portioner

Burgare

4 stora portabellosvampar
1 msk ljus soja
½ msk risvinäger
½ msk flytande honung
1 dl vetemjöl
2 dl pankoströbröd
1 ägg
1 dl rapsolja till stekning

Rostad potatis

800 g potatis
2 msk rapsolja
2 msk ljus soja
2 tsk socker, gärna rör- eller farinsocker

Till servering

Gochujangmajonnäs
chilipicklad gurka
tunt skivad rödlök
hamburgerbröd
salladsblad

Klyfta potatisen och lägg i en bunke. Häll på olja, soja och socker. Rör om väl och lägg sedan på en plåt med bakplåts papper. Rosta i ugnen i 30–40 minuter.

Borsta bort eventuell jord från svamparna. Tvätta dem inte med vatten, då drar de vattnet till sig. Skär av foten och nedre delen av botten av hatten så ytan blir plan. Skär sedan bort det mest rundade av toppen av hatten så att den blir jämn. Lämna 2–2 ½ centimeter tjock svampburgare.

Blanda ihop soja, risvinäger och honung väl. Pensla på svampburgarna. Låt stå och dra i 5–10 minuter. Lägg mjöl, panko och ägg på varsin tallrik. Vispa upp ägget. Panera svampen genom att först vända den i mjöl, sedan i det uppvispade ägget och till sist i pankon. Var noggrann så att all yta täcks av de tre delarna av paneringen.

Stek svampburgarna på medelhög värme i cirka fem minuter på varje sida. Paneringen ska bli gyllene och frasig. Var försiktig vid vändningen så att paneringen inte ramlar av. Stek gärna sidorna på burgarna så blir de extra frasiga. Låt rinna av på hushållspapper i någon minut före servering.

Servera portabelloburgarna i hamburgerbröd med gochujangmajonnäs, chilipicklad gurka, rödlöksringar och salladsblad samt den sojarostade potatisen. Lite extra gochujangmajonnäs att doppa potatisarna i är gott till.

ASIATISK MAJONNÄS

Drygt 2 dl
Tid: 5 minuter

1 rumstempererad äggula
2–2 ½ dl neutral rapsolja
1 tsk risvinäger ev. salt (om den inte ska smaksättas med salta smaksättare)

Vispa äggulan och tillsätt oljan droppvis under konstant vispning. När majonnäsen börjar binda sig och bli krämig, häll oljan i en smal, jämn stråle under konstant vispning. När all olja är invispad och majonnäsen är fast och fluffig tillsätts risvinäger och eventuellt salt. Vispa samman.

GOCHUJANG MAJONNÄS

Drygt 2 dl
Tid: 2 minuter

1 sats asiatisk majonnäs
½ tsk sesamolja
½–1 msk gochujang (beroende på hur stark majonnäs man vill ha)
Salt

Häll i sesamolja och gochujang i majonnäsen. Vispa försiktigt samman. Smaka av med salt.

CHILIPICKLAD GURKA

4–6 port som sidorätt
Tid: 30 minuter, varav 20 i kyl

1 fast stor gurka
2 salladslökar, fint skivade
1 tsk ättika, 12 %
2 tsk strösocker
1 tsk salt
2 tsk gochujaru

Blanda ättika, socker, salt och gochujaru. Skär gurkan i tunna skivor, gärna på en mandolin. Blanda med salladslöken och den sötsyrliga blandningen. Lägg i en bunke och placera något tungt ovanpå, till exempel ett litet fat med en stenmortel på. Låt stå i 20 minuter i kylen och häll av överflödig vätska före servering.

CHOI SUM OCH SILKES TOFU MED OSTRONSÅS



0,32 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

4 portioner

500 g choi sum (eller pak choi)
1 kruka koriander
3 vitlöksklyftor, skalade och skivade
2 tsk riven ingefära
½–1 röd chilifrukt (beroende på vilken styrka du vill ha), tunt skivad
4 salladslökar, skurna i 4 cm längder
1 dl ostronsås
1 tsk sesamolja
2 tsk fisksås
150 g böngroddar
500 g silkestofu
1 dl jordnötter
Rapsolja till stekning

Jasminris

Skär choi sum i fyra centimeter längder. Om du använder pak choi så dela dem på mitten på längden och dela varje längd i fyra klyftor.

Finhacka korianderstjälkarna och spara bladen till garnering. Fräs vitlök, ingefära, chili och salladslök i olja i en minut tills det doftar aromatiskt. Tillsätt choi sum och låt fräsa på hög värme i en minut. Rör om under tiden.

Häll ner ostronsås, sesamolja och fisksås. Lägg även ner böngroddar och korianderstjälkar. Rör om så att allt täcks med såsen.

Lägg försiktigt i tofun och dela varsamt i mindre bitar.
Vänd om så att all tofu täcks av sås. Ta av från värmen och strö över jordnötter och korianderblad.

Servera genast med ångande varmt jasminris.

FRASIG SESAMTOFU MED CHILIBROCCOLI OCH SHIITAKE



0,51 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

4 portioner

500 g fast tofu
2 ägg
1 dl majsstärkelse
2 dl vita sesamfrön (ej rostade)
1 broccolistånd
150 g shiitakesvamp eller små kastanjechampinjoner
2 vitlöksklyftor, skalade och skivade
1 msk gochujang
1 msk ljus soja
Salt
Rapsolja till stekning

Koreanskt eller japanskt ris

Skär tofun i en centimeter tjocka skivor.

Vispa upp äggen lätt. Häll upp majsstärkelse, ägg och sesamfrön på varsin tallrik. Salta tofun lätt. Panera genom att vända tofun först i majsstärkelse, sedan i ägg och sist i sesamfrön. Stek i generöst med olja på medelvärme i cirka tre minuter per sida tills ytan är gyllene och frasig. Låt droppa av på hushållspapper i en minut före servering.

Bryt broccolin i små buketter. Skala stammen och skiva i slantar. Stek i olja i en rykande het panna i en minut. Tillsätt sedan svamp och vitlök och låt steka med i två minuter.

Blanda gochujang och soja och häll över grönsakerna och vänd runt. Dra pannan från plattan. Servera den frasiga tofun med syrlig sojadipp och de stekta grönsakerna. Lite ångande varmt ris är gott till.

CHAPCHAE MED SHIITAKE OCH ÄGG



0,42 kg CO2e växthusgaser per portion

4 portioner

250 g koreanska glasnudlar (dangmyeon)
3 ägg
300 g shiitake eller ostronskivling
½ dl rapsolja
1 rödlök, i klyftor
1 morot, i tändsticksstavar
½ liten zucchini, skuren i tunna halvmånar
75 g sockerärter
1 msk rostade vita sesamfrön
2 salladslökar, tunt skivade
8 rädisor, skivade
Nymalen svartpeppar

Marinad
6 msk ljus soja
2 msk sesamolja
3 vitlöksklyftor, skalade och rivna
4 msk strösocker

Koka glasnudlarna i cirka fyra minuter. Skölj av med kallt vatten så att kokningen avstannar. Klipp två gånger rakt igenom nudlarna.

Blanda ihop soja, sesamolja, vitlök och socker. Rör tills sockret har smält.

Vispa äggen lätt med en gaffel. Tillsätt en matsked av marinaden och vispa ihop. Stek på medelvärme på båda sidor tills omeletten är genomstekt och lite gyllene. Dela omeletten på mitten och skär i en centimeters strimlor. Ställ åt sidan.

Ta en riktigt stor panna eller tunn wok och hetta upp tills den ryker. Häll i lite av oljan och fräs först svampen tills den får lite färg och yta. Lägg i rödlök och morot och låt steka i någon minut. Tillsätt sedan zucchinin och fräs i ytterligare någon minut.

Sist ska nudlarna i tillsammans med den resterande såsen. Dra ner värmen till medelvärme och stek tills nudlarna är något genomskinliga. Det tar bara någon minut. Dra av från plattan och tillsätt den strimlade omeletten, sockerärter och sesamfrön och rör runt. Strössla till sist över salladslök och rädisor.

EGG FRIED RICE



0,46 kg CO2e växthusgaser per portion

4 portioner

4 ägg
6 dl kallt kokt japanskt ris eller jasminris
3 vitlöksklyftor, skalade och hackade
½ broccoli, bruten i små buketter
1 liten morot, skalad och hackad
3 salladslökar, skivade
1 tsk riven ingefära
2 dl gröna ärter
3 msk ljus soja
2 tsk sesamolja
Rapsolja till stekning
1 msk rostade vita sesamfrön

Fräs vitlök, broccoli, morot och salladslök på hög värme i cirka två minuter i en wok eller stor stekpanna. Tillsätt ingefäran samt eventuellt lite mer olja och lägg ner ris och ärter i pannan. Stek i två minuter.

Vispa upp äggen. Flytta undan ris och grönsaker åt sidorna av woken/pannan så att det blir ett stort hål i mitten. Häll ner de uppvispade äggen och låt steka där i cirka en minut. Rör runt i ägget tills det börjar koagulera och blir krämigt. Blanda sedan ris och grönsaker med ägget.

Häll på soja och sesamolja och rör runt så att allt ris får ta smak av dessa. Strössla över sesamfröna och servera genast.

VITLÖKS-NUDLAR MED BRYNT BROCCOLI



0,39 kg CO2e växthusgaser per portion

2 portioner

200 g äggnudlar
1 broccolistånd
2 vitlöksklyftor
½ dl neutral rapsolja
1 nypa chiliflakes
3 msk ostronsås (byt mot hoisin för helt vegetarisk rätt)
1 msk japansk soja
1 msk sesamolja
2 msk rostade pinjenötter

Koka nudlarna i en minut mindre än anvisningarna på förpackningen, de ska vara riktigt al dente. Skölj av i iskallt vatten så att tillagningen avstannar. Plocka broccolibuketterna och dela dem i mindre munsbitar. Skiva vitlöken tunt. Stek i en stor stekpanna i oljan tillsammans med chiliflakes och broccolibuketter på hög värme tills vitlöken är gyllene och broccolin lite brynt. Blanda ostronsås, soja och sesamolja. Häll i pannan och låt fräsa i 30 sekunder under omrörning. Vänd ner nudlarna i pannan. Blanda väl och låt nudlarna bli varma i pannan i en minut. Smaka av med mer soja, strö på pinjenötter och servera genast.

SWEET 'N' SOUR TOFU



0,41 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

4 portioner

600 g extra fast tofu
½ dl + 1 msk majsstärkelse
1 gul lök
1 broccolistånd
1 röd paprika
1 stor morot
3 vitlöksklyftor
5 cm ingefära
2 msk tomatpuré
2 msk risvinäger
3 msk strösocker
4 msk japansk soja
4 msk äppeljuice
1 tsk salt samt nymald svartpeppar
Neutral rapsolja till stekning
Ris

Torka av tofun. Skär tofu i stora tärningar och vänd runt i en halv deciliter majsstärkelse. Skala löken och skär den, broccoli, paprika och morot i munsstora bitar. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Blanda tomatpuré, risvinäger, socker, soja, äppeljuice, en matsked majsstärkelse och salt.

Stek tofun i generöst med olja till gyllene runtom. Lägg att rinna av på tredubblat hushållspapper. Hetta upp en stekpanna eller wok tills den börjar ryka. Fräs vitlök och ingefära i tre sekunder, tillsätt sedan broccoli, morot, paprika och lök som får steka i två minuter. Lägg tillbaka tofun i stekpannan och fräs i en minut. Häll över såsen, vänd runt och peppra generöst.

Servera genast med nykokt ris.

INTERVJU GUSTAV JOHANSSON, »JÄVLIGT GOTT«



Hur känner du kring klimatförändringarna?

Istället för att få klimatångest och ge upp måste vi fokusera på vad man själv kan göra för att bromsa klimatförändringarna. Jag väljer att koncentrera mig på vad jag kan göra tack vare min blogg: att inspirera andra att äta mindre kött och mer vegetariskt.

Varför är du engagerad i klimatförändringarna?

Jag har länge varit engagerad i frågan och när min blogg »Jävligt gott« tog fart fann jag mig i en position där jag kunde göra skillnad och påverka andra. Min blogg började som en hobby där jag försökte lära mig själv att äta bättre. Jag ville göra vegomat som var godare än kött, för jag kände att det var det jag själv saknade och behövde.

Vad gör du själv för att leva klimatsmart?

Vår värld är verkligen inte anpassad till att leva klimatsmart. Ändå måste alla göra vad de kan. Jag försöker åka kollektivt så mycket som möjligt och jag har en biogasdriven bil. Jag försöker slänga så lite mat som möjligt. Och så är jag är ju i stort sett vegan, något som är galet effektivt om du vill minska din egen klimatpåverkan.

Hur tänker du kring köttätande och hur vi människor äter kött?

Ska vi lösa klimatkrisen är det avgörande att vi drastiskt drar ner på köttätandet. Alla näringsämnen vi behöver finns i växtbaserad mat. Jag ser bara stora fördelar med vegetarisk mat; för hälsan, för djuren, för klimatet. Jag vet dock att många tycker att det är svårt att gå över.

Därför är min idé är att presentera vegomat som liknar kött. Det ska se ut som och påminna om kött, men vara godare! Vi sitter fast i en stark kultur och tradition av att äta kött – men främst är det faktiskt vanan som är i vägen. Vi måste hitta nya vägar och nya traditioner och göra maten vi redan älskar bättre.

Deltar du i Earth Hour? Vad gör du?

Earth Hour har ett viktigt symbolvärde och ger tillfälle att prata om klimatet. Vi brukar alltid äta middag i mörkret, och förra året gjorde jag den officiella Earth Hourmenyn i samarbete med WWF.

PAPPAS VEGOFÄRS-BULLAR



0,34 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. potatis & lingon

4 portioner

Bullarna

325 g vegofärs
1,5 dl ströbröd
1,5 msk potatismjöl
2 dl havregrädde
1/2–1 dl vatten
1 gul lök
1,5 msk god grönsaksfond
1 msk kinesisk soja
10–12 korn kryddpeppar mortlade
Mjölkfritt smör att steka i (mycket)
Salt och svartpeppar

Gräddsås

3 dl havregrädde
1,5 msk grönsaksfond
1 msk vegansk svartvinbärsgelé (med pektin ist. för gelatin)
1 msk kinesisk soja
Salt och svartpeppar

Hacka löken fint och stek mjuk i vegansmör. Ha i färsen och kryddpepparn och låt steka med i några minuter så den får lite färg.

Blanda 1 dl havregrädde, soja och fond i en skål och häll ner i färsen. Låt steka med i några minuter och späd med lite vatten om den blir torr för fort. När färsen har kokat ner i någon minut och alla smaker blandat tar du stekpannan åt sidan.

Blanda ströbröd, potatismjöl och 1 dl havregrädde i en bunke och låt dra i 30 sekunder. Tillsätt färsen och rör om rejält så att allt blandas. Smaka av med salt och peppar och ev mer kryddpeppar.

Bullarna kommer att få ungefär samma smak som färsen, så nu kan du justera om du vill ha den starkare. Om färsen är för torr och hård så ha i lite mer grädde. Är den för blöt, ha i lite mer ströbröd. Smeten ska vara lätt att forma till bollar men inte så torr så att den känns otrevlig. Handrulla bullarna, cirka 2,5 cm i diameter. Stek dem först på ganska hög värme i cirka 5–10 minuter i mycket smör och låt dem därefter stå några minuter till på låg värme.

Häll ner alla ingredienser till gräddsåsen i stekpannan och låt koka ihop tillsammans med köttbullarna i tre minuter. Smaka av med salt och peppar. Klart!
Serveras med potatis, rårörda lingon och pressgurka.

EARTH BOURGUIGNON



0,58 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. potatis

8–10 portioner

3 paket à 300 g vegobitar
5 dl rödvin
7 dl vatten
2 msk grönsaksfond
1 msk kinesisk soja
4 msk tomatpuré
3,5 msk vetemjöl
Cirka 15 små steklökar
2 stora morötter
500 g medelstora skogschampinjoner
5 lagerblad
1 tsk råsocker
2 tsk torkad timjan
1 dl hackad bladpersilja
Frivilligt: 1/2 tsk malen kryddpeppar
Frivilligt: 2 vitlöksklyftor (jag glömde dem när jag lagade mitt och de behövs inte för att garantera en väldigt god gryta)
Frivilligt: 150 g rökt tofu (jag glömde den här detaljen också, men det blev som sagt gott då med)
Salt och svartpeppar efter smak
Rapsolja att steka i

Börja med att bryna vegobitarna (och om du vill rökt tofu) i en stekpanna och lägg därefter över dem i en stor gryta. Tillsätt mjöl, timjan, lagerblad och tomatpuré och blanda väl.
Tillsätt direkt därefter salt, peppar, (kryddpeppar), vin, socker, soja, vatten och fond och låt därefter koka under lock i 1,5 timme på låg till medium värme.

Skala steklökarna hela, skala och skiva morötterna grovt och halvera champinjonerna.

När grytan kokat i 1,5 timme tillsätter du morötterna. Låt koka i 10 minuter till.

Bryn under tiden löken och svampen i en stekpanna tillsammans med vitlöken (frivilligt) och tillsätt sedan dessa till grytan.

Rör om så att allt täcks och låt koka i 15 minuter till.
Smaka av med salt och peppar, tillsätt bladpersilja och servera!

Jättegott med en stor sallad och alla sorters potatis, gärna något som kan ta upp såsen.

DET BÖRJAR MED EN BURGARE



0,2 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. bröd

4–6 stycken

300 g vegofärs
1 gul lök
2 klyftor vitlök
2 msk tomatpuré
1 msk rökt paprikapulver
1 msk spiskummin
1,5 msk grönsaksfond eller 1 tärning upplöst i 2 msk vatten
1 msk kinesisk soja
1,5 dl havregryn eller ströbröd
2 msk potatismjöl
2 msk rapsolja
1 dl vatten
Mycket svartpeppar
Salt

Skala och riv den gula löken. Pressa ur vätskan ut löken. Finhacka vitlöken.
Blanda lök, vitlök, rapsolja, vatten och havregryn/ströbröd i en bunke och låt dra några sekunder så det tjocknar.

Tillsätt vegofärsen, kryddor, soja och grönsaksfond och arbeta igenom den rejält med händerna eller en slev tills du får en homogen smet och vegofärsen har tinat något. Du vill fortfarande ha några »hela« bitar vegofärs kvar, men en smet som håller ihop bra och som inte är för fuktig. Om smeten känns för torr, tillsätt mer olja. Om den inte håller ihop, knåda lite till och/eller tillsätt lite mer havregryn/ströbröd. Du kan krossa havregrynen lite med händerna innan du har i dem för en mer homogen smet om du vill.

Smaka av med kryddor efter eget behag, men jag tycker att detta är en jättebra grund, som mest behöver smakas av med salt och peppar för nivå.

Forma 4–6 st biffar efter önskad storlek och grilla sedan på hög värme tills de får färg och låt dra några minuter på eftervärme. När de känns fasta och har fått fin färg är de klara. Det går också fint att steka i lite olja i en stekpanna men blir godast på grillen!

SPAGHETTI À LA JÄVLIGT GOTT



0,44 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. pasta

4 portioner

300 g vegofärs
2 morötter
1 stor rödbeta
1/2 zucchini
1 paprika
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 burkar hela tomater
1,5 msk grönsaksfond eller 1 buljongtärning
1,5 msk kinesisk soja
1 msk torkad timjan
1 msk torkad basilika
1 msk socker
3 msk olivolja
1,5 dl vatten
Salt
Svartpeppar

Börja med att finhacka löken, paprikan och vitlöken. Skala och riv moroten och rödbetan och tärna zucchinin.

Fräs alla grönsaker utom zucchinin på låg värme i cirka 15 minuter tills de mjuknat. Det går lite snabbare om du saltar grönsakerna något för att hjälpa till att dra ut vätska.

Tillsätt alla övriga ingredienser och låt koka 40 minuter, eller så länge du hinner. Såsen går att äta redan efter 20 minuter, men ju längre desto mustigare blir såsen och desto mindre sticker grönsakernas individuella smaker ut.

Smaka av med salt och peppar och servera med en stor hög med spagetti, eller annan valfri pasta.

PAD THAI



0,44 kg CO2e växthusgaser per portion

6 portioner

1 liten burk böngroddar
250 g vanliga risnudlar
3 cm färsk ingefära
3 vitlöksklyftor
200 g fast tofu
3 lime
150 g salta jordnötter
1 orange paprika
ett litet knippe färsk koriander och mynta
250 g pak choi eller salladskål
1 rödlök
2 msk vitvinsvinäger
4 ½ msk kikkoman soja
3 msk agavesirap
2 tsk sambal olek
1 msk maizena
2 msk näringsjäst (går att utesluta)
Rapsolja till stekning

Börja med att koka risnudlarna enligt recept på påsen. Lägg åt sidan med lite rapsolja i så de inte kletar ihop.

Blanda därefter ner finriven ingefära, 1 grovhackad vitlöksklyfta, agavesirap, vitvinsvinäger, näringsjäst, maizena, ev. näringsjäst, sambal olek, soja, limejuice från två stycken lime och 100 g jordnötter i en mixerskål och mixa till en hyfsat slät dressing.

Skiva rödlöken, pak choien och paprikan tunt. Öppna och häll av burken med böngroddar. Grovhacka resten av jordnötterna och klyfta den sista limen och ställ åt sidan.

Värm en stor stekpanna eller wok på hög värme med lite olja och woka snabbt rödlöken och paprikan tillsammans med de två andra pressade vitlöksklyftorna i någon minut. Smula ner tofun och rör så att det blandas om.

Efter cirkaa en minut blandar du i pak choien, böngroddarna och jordnötsdressingen och rör runt så allt blandas och blir varmt.

Avsluta med att röra ner nudlarna, koriandern och myntan och blanda väl.

Servera med limeklyftorna, de hackade jordnötterna och lite extra soja.

JACKFRUIT TEXAS CHILI



0,33 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

6 portioner

2 burkar omogen jackfruit i saltlake
2 gula lökar
4 klyftor vitlök
2 röda chilis
2 msk tomatpuré
1 msk smoked paprikapulver
1 msk mald spiskummin
1 msk torkad oregano
3 lagerblad
1–2 tsk chilipulver
1,5 msk brynt schalottenlöksfond
1 msk kinesisk soja
3 dl rökig BBQ sås
3 msk socker
1 tsk liquid smoke
1 burkar 50 cl mörk, söt öl
1–2 chipotle in adobosås, eller vanlig torkad chipotle
1 knippe bladpersilja

Ev. extra vatten
Mycket olja till stekning
Salt efter smak

Tillbehör
Guacamole
Nachos
Havrefraiche
Riven veganost
Sallad
Lime

Skiva löken och chilifrukterna. Kärna ur dem om du vill ha en mildare gryta. Häll av saltlaken från jackfruiten.

Bryn lök, chili och jackfruit i rikligt med olja tills de börjar få färg, tillsätt därefter alla torra kryddor, hackad vitlök och tomatpuré och fräs i någon minut till tillsammans med ev. en skvätt extra olja så det inte torrsteks.

Tillsätt öl, BBQ-sås, salt, socker soja, fond, liquid smoke, chipotlechilis och rör om. Låt koka i cirka 1,5 timme, gärna på grill under lock, så att röken från grillen infuseras i grytan. Kom ihåg att inte ha locket på själva grytan, då röks bara utsidan av grytan!

Med två gafflar eller tänger, dra jackfruiten i strimlor i grytan så fibrerna delar sig och du får en »pulled pork« effekt.

Smaka av grytan med salt, ev. mer kryddor, chili och kanske lite mer socker. Låt koka 15 minuter till och rör ner bladpersilja.

Servera med valfria tillbehör, men jag rekommenderar koriander, limepicklad rödlök, ris, bröd, gräddfil (gärna vegansk), guacamole och sallad! Svulligt värre!

VILT-GRYTA UTAN VILT



0,59 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. potatis & lingon

2–3 portioner

500 g ostronskivling
2 dl havregrädde
1/2 dl koncentrerad bra svartvinbärssaft
2 tsk torkad timjan
5 torkade enbär
1 msk brynd schalottenlöksfond
1 msk kinesisk soja
1 krm salt
Nymalen svartpeppar efter smak
Rapsolja till stekning

Dra ostronskivlingen i tunna strimlor.
Stek på hög värme i rapsolja tills vätskan dunstar ur dem och de blir fasta och knapriga.

Blanda under tiden ihop alla övriga ingredienser till en sås, som du slår över.

Låt koka cirka 15–20 minuter tills såsen blir tjock och reduceras ner

Nu kan du välja själv om du vill reducera ner såsen ytterligare för en torrare »skav« eller om du vill äta den som den är som en gryta.

Du kan också slänga i svamp, lök eller andra valfria grönsaker i grytan, men för mest »äkta« resultat så skulle jag snarare rekommendera att steka kantareller och övriga andra tillbehör vid sidan och serva separat, så skavens smak inte störs för mycket.

INTERVJU PAUL SVENSSON



Hur känner du kring klimatförändringarna?

Vi står inför en stor utmaning. Jag känner mig bekymrad, men också peppad av utmaningarna att vi måste lösa detta. Och en frustration av att många inte tror att det är så illa som det faktiskt är.

Varför är du engagerad i klimatförändringarna?

Vi måste agera för våra barn och barnbarns framtid. Vi måste ta ansvar för planeten som vi har till låns av nästa generation. Ju mer insikt jag får om klimatförändringarna, desto mer inser jag att jag kan göra bra val som leder till en positiv utveckling. En ny och mer medveten typ av konsumtion är bra för jorden – och den gör också livet mer spännande. Det finns ett helt annat utbud av produkter, som fanns inte för några år sedan. Man kan köpa snygga återvunna eller ekologiska kläder Man kan man välja en landbaserad odlad fisk, som är ett bättre val för miljön i alla led. Min elbil känns mycket bättre att köra än min förra bil. Det finns en glädje och en nyfikenhet i de nya och roligare och mer hållbara val som finns tillgängliga. Och allt vi gör smittar av sig på våra barn och skapar positiva spiraler.

Vad gör du själv för att leva klimatsmart?

I min roll som kock känns »biffen« extra viktig. Jag kommer från en tradition av ett ohållbart ätande som inte ens är speciellt gott. Jag är övertygad om att våra växtbaserade matval är betydligt godare samtidigt som de gör att vi mår bättre och håller oss friskare. Växtbaserad mat ger en godare mättnadskänsla. Vi lagar ofta vegetarisk mat på min restaurang med motiveringen att vego att är godare än kött.

Har du dragit ner på ditt köttätande? Är du vegetarian?

Jag är inte själv vegetarian – men jag äter mindre kött. Och jag väljer mitt kött med omsorg. De flesta har svårt att se skogen för alla träden. Att äta mindre men bättre kött gör din mat godare och mer balanserad. Vi är för kvalitetsfokuserade. Men njutningen ligger inte i volymen utan i smaken. Jag har kommit till insikten att när det kommer till kött är inte sista tuggan särskilt njutbar. Äter jag vego är sista tuggan godare och fräschare.

Lever du klimatsmart tycker du?

Jag försöker. Alla gör vi fel och det är en ständig process att sträva efter att leva inom ramen för en planet. Men jag försöker alltid göra mitt val utifrån ett klimatsmart perspektiv. Valen blir enklare när de ger en känsla av att kunna göra gott. Jag har exempelvis satt upp solceller på taket. Det är coolt att producera sin egen el. Barnen får hjälpa till att leta efter ekologiskt när vi handlar. Och de tycker att det är kul. Jag känner en inspirationskraft i att kunna göra de bra valen.

Deltar du i Earth Hour?

Ja vi släcker alltid. Både på restaurangen och hemma.

SOTAD SPÄD PURJOLÖK MED GETOST KYNDEL & ÄTTIKSHONUNG



0,34 kg CO2e växthusgaser per portion

6 portioner

Ingredienser:

8 späda purjolökar eller 4 grova
4 msk honung
1 msk ättika (12%)
50 g getost av typen Sainte Maure de Touraine, smulad
5 kyndelkvistar, finskurna
1 msk timjanblommor
4 msk olivolja
Salt och svartpeppar

Tänd grillen. Fös den glödande kolen till ena sidan av grillen.

Skölj och rensa purjolökarna noga under rinnande vatten. Ställ dem eventuellt upp och ner i en hink med vatten en timme om de är riktigt sandiga.

Grilla lökarna över direkt glöd utan lock tills de är ordentligt sotade. Flytta över till indirekt värme och fortsätt grilla under lock tills de är mjuka och söta.

Ta lökarna från grillen och ta bort det yttersta lagret. Dela dem på längden och ringla över honung blandad med ättika. Strö över getost, örter och olja. Smaka av med salt och peppar.

GRILLAD ZUCCHINI-BRÖDSALLAD MED KAPRIS OCH RIVEN TOMAT



0,21 kg CO2e växthusgaser per portion

4 portioner

1 gul zucchini
1 grön zucchini
Olivolja
12 Levain–brödskivor, supertunt skivade
Salt och svartpeppar

Dressing:
1 mogen tomat
1 vitlöksklyfta, finriven
1 ½ msk kapris
2 msk äppelcidervinäger
4 msk olivolja
Salt

Till servering:
1 kruka basilika, plockade blad
½ dl strimlad selleriblast eller blekselleri

Skiva zucchinin med hjälp av en mandolin på längden till tunna långa skivor. Salta lite försiktigt och vänta tills de börjar vätska sig.

Pensla skivorna med lite olja och grilla på direkt glöd under lock tills de fått fin färg. Vänd och grilla brödet samtidigt. Pensla allt med dressing och lyft sedan av från grillen.

Servera direkt med grovskuren eller hel basilika och eventuellt lite selleriört. Smaka eventuellt av med lite mer dressing, salt och peppar.

Dressing:
Riv tomaten på rivjärnets grövsta sida. Blanda med vitlök, kapris, vinäger och olja. Smaka av med salt.

SALVIA-SPÄCKAD AUBERGINE



0,83 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

4 portioner

2 auberginer
10 salviablad
2 msk olivolja
25 g smör
Salt
Svartpeppar

Dela auberginerna på längden. Skär djupa sneda snitt i aubergineköttet utan att skära igenom.

Pressa ner salviablad i varje snitt. Salta lite på snittytan och låt det vätska sig en aning.

Pensla snittytorna med lite olja och grilla auberginerna med snittytorna neråt på direkt glöd under lock tills de börjar mjukna. Vänd upp dem och lägg en tunn skiva smör på varje halva. Baka (fortfarande på direkt glöd under lock) tills auberginerna är helt mjuka.

Ta auberginerna från grillen och servera direkt med ris, naturell, grekisk yoghurt och grillad tomatsås som mixats slät.

POTATIS-OMELETT MED GRAVAD LAX OCH BRYNT SMÖR



0,58 kg CO2e växthusgaser per portion

5 portioner

700 g potatis
30 g smör till sautering
600 g purjolök, skivad
1 citron, rivet skal
6 ägg
1 dl vatten
½ dl finskuren dill
Smält smör till stekpannan
1½ dl brynt smör
1½ dl finskuren gräslök och dill
150 g gravad lax, tunt skivad
1 citron, klyftad
Salt, havssalt, svartpeppar

Skala och skiva potatisen tunt och låt den svetta i stekpanna under lock i lite smör tills potatisen är nästan mjuk. Svetta purjolöken separat i lite smör tills den är mjuk.

Smaka av med salt, peppar och citronskal.

Vispa ihop ägg och vatten. Smaka av med salt och peppar. Blanda i potatis, lök och dill. Värm upp en ugnsfast stekpanna och pensla med smör. Häll i smeten och fördela blandningen jämt.

Stek hastigt på spisen och baka sedan klar i ugn på 200 grader tills puddingen har stannat och fått färg på ytan. Servera med brynt smör, hackade örter, lax, citron att pressa över och lite havssalt.

STUVADE ÄRTOR OCH KANTARELLER



0,38 kg CO2e växthusgaser per portion

5 portioner

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
Olivolja till stekning
300 g kantareller, rensade och putsade
1 msk smör
200 g gula ärtor, kokta
3 dl kycklingbuljong
1 citron, rivet skal
40 g smör
50 g parmesanost, riven
1 msk japansk soja
½ kruka oregano, grovskuren
Persilja, finskuren
Gräslök, finskuren
Salt, svartpeppar

Svetta lök och vitlök mjuk i lite olja i en kastrull. Värm upp en stekpanna, tillsätt olja och ställ kantarellerna i stekpannan på hatten. Stek tills de är gyllenbruna och börjar sjunka ihop. Tillsätt smör och smaka av med salt och peppar.

Blanda ärtorna med löken och slå på buljongen.

Tillsätt citronskal och låt koka ihop tills buljongen har en simmig konsistens. Tillsätt smör och parmesan. Smaka av med soja, salt, peppar och oregano. Vänd in kantarellerna och strö över persilja och gräslök. Ät och njut direkt.

SALTBAKAD RÖDLÖK OCH JORDÄRT-SKOCKA



0,44 kg CO2e växthusgaser per portion

5 portioner

12 rödlökar med skal
3 dl grovt salt
4 jordärtskockor, cirka 300 g
40 g smör
2 råa salsiccia
Olivolja till stekning
1 dl finskuren körvel
1 dl finskuren persilja
Salt

Lägg ett jämt lager salt i botten på en ugnsfast form. Snitta lökarna i botten och ställ dem i formen med lika stora avstånd mellan varandra. Baka i ugn på 190 grader tills de är mjuka och mjälla in i kärnan, cirka 40 minuter.

Skala jordärtskockorna och sjud dem försiktigt i lättsaltat vatten under lock tills de är precis mjuka. Häll av vattnet och ånga av skockorna genom att låta kastrullen stå på spisen två minuter. Stompa skockorna med smöret till en grov puré, smaka av med salt.

Snitta skinnet på korvarna och gröp ur färsen. Smula ner den i en stekpanna med lite olja och stek knaprigt. Grovhacka färsen.

Snitta lökarna likt bakpotatisar med ett kryss. Servera jordärtskocka, salsiccia och örter vid sidan om; det lägger man i löken efterhand.

SOMMAR-VARMA TOMATER RISONI OCH LIME



0,2 kg CO2e växthusgaser per portion

6 portioner

300 g risoni
700 g små delikatesstomater, klyftade
3 salladslökar eller blasten från färsk lök, skivad
1 röd chili, fintärnad
1 kruka koriander, strimlad
1 dl olivolja
2 lime, rivet skal och juice
Salt och svartpeppar

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen.
Blanda tomater, lök, chili, selleriblast, koriander, olja, limeskal och limejuice.
Sila av vatten från pastan och blanda risonin direkt med tomatsalladen.
Smaka av med salt och peppar. Salladen är god både ljummen och kall.

INTERVJU ZEINA MOURTADA



Zeina Mourtada driver den inspirerande och läckra matbloggen Zeinas Kitchen – en av Sveriges största och populäraste matbloggar.

Hur kom bloggen till?

Jag startade min blogg som »en rolig grej«. Jag hade aldrig en tanke på att jag skulle bli en matbloggare utan såg min blogg som min digitala kokbok där jag kunde samla mina recept. Bloggen gjorde succé och blev större än vad jag någonsin hade kunnat föreställa mig. Jag älskar att dela med mig recept och jag älskar att laga mat och delar med mig av färgstarka maträtter för både vegetarianer och köttälskare.

Ska vi äta mer vegetarisk mat tycker du?

Absolut. Vi borde alla äta mer vegetariskt både för hälsans och miljöns skull.

Äter du själv mycket vego?

Ja, vi äter vegetariskt upp till 5–6 dagar i veckan hemma hos oss.

Försöker du leva klimatsmart?

Ja det gör jag. Jag reser till exempel ofta till Skåne för att hälsa på mina föräldrar - och då åker jag oftast med tåg. Jag försöker även att inte överkonsumera och tänker efter innan jag köper kläder eller prylar.

Släcker du på Earth Hour?

Självklart!

BRIAM GREKISK GRÖNSAKS-GRATÄNG



0,78 kg CO2e växthusgaser per portion

4 portioner

4 mellanstora potatisar
1 zucchini
1 aubergine
1 gul lök
1 grön paprika eller lång smal paprika
1 dl olivolja
Salt & peppar

Tomatsås:
4 färska tomater (kan ersättas med en burk krossad tomat)
1,5 dl passerad tomat (kan ersättas med 2 msk tomatpuré utspädda i 1,5 dl vatten)
1 dl finhackad persilja
3 vitlöksklyftor
2 tsk torkad oregano
Salt & peppar

Värm ugnen till 175° C. Skär aubergine, zucchini, skalad potatis och lök i tunna skivor. Lägg i en ugnsform, krydda med salt och peppar och blanda allting.

Skala tomaterna och mixa eller finhacka till små bitar. Blanda tomaterna med passerad tomat, persilja, oregano, finhackade vitlöksklyftor, salt och peppar. Häll tomatsåsen över grönsakerna. Ringla rikligt med olivolja över allting.

Baka gratängen mitt i ugnen i 30 minuter. Efter 30 minuter tar du ut gratängen från ugnen och täcker formen med folie, baka sedan i ytterligare cirka 20–30 minuter. Ta bort folie och känn om grönsakerna har mjuknat, annars kan du baka dem en stund till. Servera som en hel rätt med en bit bröd eller som tillbehör vid maten.

IFISASHI JORDNÖTS-GRYTA MED GRÖNKÅL



0,5 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

6 portioner

500 g grönkål eller färsk spenat
4 färska tomater
1 gul lök
2–3 msk tomatpuré
250 g creamy jordnötssmör (osötad, inte crunchy)
Salt & peppar
Vatten
Olja till stekning

Valfri tillsättning i grytan:
1 sötpotatis
Chili
Jordnötter

Grovhacka kålen/spenaten. Hacka lök, tomat och eventuellt chili. Hetta upp oljan och stek löken tills den får färg. Vänd i tomat, chili och stek lite till. Tillsätt tomatpuré och stek en stund. Vänd i kål eller spenat och stek lite till. Tillsätt jordnötssmör och späd ut med lite vatten.

Du bestämmer själv hur tjock eller lös du vill ha din gryta. Den får gärna vara tjock i konsistensen.

Krydda med salt och peppar. Låt grytan koka upp, sänk värmen och låt sjuda långsamt i cirka 45 minuter. Ha koll så rätten inte bränns i botten av grytan.

Hacka sötpotatis i bitar, vänd ner i grytan och låt koka med i cirka 15 minuter.

Toppa med jordnötter och servera med ris.

IRAKISK SPENAT-GRYTA



0,26 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

6 portioner

900 g spenat (djupfryst hackad spenat eller färsk) 2 dl torkade kikärtshalvor (eller hela, alternativt andra bönor som tex vita bönor, black eyebönor eller kidneybönor. Du kan även blanda olika sorters bönor i grytan)
1 gul lök
1 litet knippe färsk persilja
1 litet knippe färsk koriander
1 dl finhackad färsk dill (eller 2 msk torkad eller fryst dill)
3 torkade lime
3 msk tomatpuré
0,5 tsk sju kryddor
2 grönsaksbuljongtärningar
Salt & svartpeppar
Olja till stekning

Blötlägg kikärtshalvorna i ljummet vatten i 1 timme. Om du använder kikärtor, eller andra torkade bönor ska du blötlägga dem i minst åtta timmar och förkoka dem innan du tillsätter dem i grytan. Kikärtshalvorna behöver du inte förkoka. Du kan även använda färdigkokta bönor på burk.

Finhacka lök, persilja, koriander och dill. Om du använder färsk spenat hackar du det med.

Hetta upp olja och stek lök tills den blir glansig. Vänd i örterna och eventuellt färsk spenat, om du använder djupfryst spenat väntar du med att tillsätta den. Den behöver inte stekas. Stek under omrörning i cirka 10 minuter. Tillsätt tomatpurén och stek lite till. Tillsätt sedan upptinad spenat, om du använder fryst. Gör två stycken hack i limen och vänd ner det i grytan. Smula i buljongen. Tillsätt även kikärtshalvorna. Späd ut grytan med cirka 3 dl av vatten. Smaksätt med salt, peppar och sju kryddor.

Låt grytan puttra under lock tills kikärtshalvorna och örterna mjuknar, cirka 45–60 minuter. Späd ut med mer vatten vid behov om grytan känns för tjock.

Servera grytan med ris och en syrlig sallad. Om du gillar syra kan du pressa citron i grytan vid servering.

TURKISK LINSSOPPA



0,073 kg CO2e växthusgaser per portion

4–6 portioner linssoppa

3 dl röda linser
1 gul lök
1 potatis
2 morötter
2 msk tomatpuré
2 grönsaksbuljongtärningar
1,5 tsk spiskummin
Olja eller smör till stekning
Cirka 1 l vatten
Salt & peppar

Garnering:
3 msk smör eller olja
1 msk pul biber (turkiskt paprikapulver som kan ersättas med chiliflakes eller vanlig paprikapulver)

Hacka lök, potatis och morot i tärningar. Hetta upp oljan i en rymlig gryta och börja med att steka löken tills den får lite färg. Tillsätt potatis och morot och stek allting lite till. Tillsätt tomatpurén och fräs den med en stund.

Tvätta linserna, låt dem rinna av och vänd ner dem i grytan. Häll i hett vatten, buljong, salt och peppar. Rör om och låt soppan koka upp. Sänk värmen och låt soppan puttra under lock tills linserna och grönsakerna mjuknar, cirka 30 minuter.

Mixa soppan slät och smaksätt med spiskummin. Späd eventuellt ut med mer vatten om soppan känns för tjock. Låt puttra i 5–10 minuter till.

Vid servering hettar du upp olja eller smör och fräser paprikapulvret i några sekunder utan att den bränns.

Häll upp soppan, garnera med paprikaoljan. Pressa gärna i lite citron vid servering.

Smaklig spis!

DJUVEC-RISRÄTT FRÅN BALKAN



0,53 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. sallad

6 portioner

3 dl risotto – eller långkornigt ris
3 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk paprikapulver
8 dl kokhett vatten
Olja till stekning
Salt & peppar

Grönsaker (läs tips nedan):
2 gula lökar
4 potatisar
3 tomater
3 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 grön paprika
1 zucchini
1 aubergine
1 liten knippe persilja

Serveringsförslag:
TIPS! Du kan variera och mixa grönsakerna efter smak. Du kan utesluta vissa av grönsakerna som jag har föreslagit i receptet och byta ut dem mot tex morot eller ärtor.

Hacka alla grönsaker i bitar. Hetta upp olja och stek löken glansig. Tillsätt övriga grönsaker, förutom tomat och potatis, och stek allting under omrörning. Tillsätt sedan tomaterna och stek lite till. Vänd i tomatpuré, paprikapulver, salt, peppar, buljongtärning och stek lite till. Häll över hett vatten och låt allting få puttra under lock i cirka 15 minuter. Vänd i potatis, hackad persilja och ris, rör om och låt sjuda långsamt under lock i cirka 10 minuter.

Värm ugnen till 200° C. Häll riset i en ugnsform eller behåll det i grytan om den tål ugnsvärme. Täck formen med folie eller lock och låt tillagas i cirka 15 minuter. Ta bort locket och tillaga i ytterligare cirka 10 minuter, tills riset och grönsakerna mjuknar.

Servera med sallad.

MAAKOUDA NORD-AFRIKANSKA POTATIS-BULLAR



0,19 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. bröd & sallad

4 portioner

5–6 mjöliga potatisar
1 gul lök
2 ägg
4–5 msk finhackad färsk koriander (kan ersättas med persilja)
0,5 dl vetemjöl
1 finhackad chili eller chilipulver (kan uteslutas)
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
0,5 tsk gurkmeja
Salt & peppar
Olja till stekning
Cirka 0,5 dl vetemjöl att doppa potatisbullarna i

Skala potatisarna och skär i bitar. Koka dem sedan mjuka i vatten. Sila av dem ordentligt. Mosa sedan potatisarna till potatismos. Låt svalna.

Finhacka löken och stek tills den mjuknar och får lite färg. Du kan även hoppa över detta steg och blanda ner löken rå med potatismoset. Jag föredrar löken stekt, jag tycker det ger godare smak.

Blanda sedan ihop lök, potatismos, alla kryddor, vetemjöl, ägg och koriander/persilja till en smet. Smeten ska vara kladdig i konsistensen, om den känns allt för kladdig och svårarbetad kan du tillsätta lite mer mjöl.

Hetta upp olja i en stekpanna med höga kanter. Fukta händerna lätt med vatten. Forma platta potatisbiffar, doppa i mjölet och fritera dem gyllene cirka 1–2 minuter på varje sida. Låt rinna av på papper.

Pressa citron på potatisbiffarna vid servering. Maakouda är lika goda att ätas kalla som varma. Servera som en huvudrätt med bröd och sallad eller som en sidorätt vid maten.

ALOO GOBI



0,37 kg CO2e växthusgaser per portion inkl. ris

4–6 port

1 blomkålshuvud
1 gul lök
4 potatisar delade i tärningar
5 dl djupfrysta ärtor
1 msk tomatpuré
6 dl vatten
Matolja till stekning

Tomatpasta
3–4 mogna röda tomater
Cirka 2 cm bit ingefära
4 vitlöksklyftor
1 gul lök
1 färsk chili om du gillar hetta

Kryddor
1 tsk spiskumminfrön
1 lagerblad
1 tsk gurkmeja
1 tsk garam masala
1 tsk chilipulver
1 tsk korianderpulver
1 tsk socker
Salt
Garnering: Färsk koriander

Dela blomkålshuvudet i klyftor, lägg klyftorna i en skål med kallt saltat vatten. Låt stå i 30 minuter och sila sedan av. Förbered tomatpastan. Dela tomaterna och löken i stora klyftor, riv ingefäran, grovhacka chilin och lägg allt i en mixer. Mixa tills du får en helt slät puré. Ställ tomatpastan åt sidan.

Hetta upp olja i en rymlig stekpanna eller kastrull. Stek kumminfröna och lagerbladet under omrörning i cirka en minut. Hacka 1 lök i tärningar och stek det med kumminfröna, stek tills löken mjuknar och får färg. Tillsätt tomatpastan, tomatpuré och alla kryddor. Fräs allting under omrörning, tills såsen tjocknar, i cirka 12–15 minuter. Häll vatten, blomkål, potatis och ärtor i grytan. Rör om och låt grytan puttra under lock i cirka 15–20 minuter.

Toppa med grovhackad koriander och servera med bröd eller ris.