

BYGD MED ÄRT- OCH BÖNODLING. En klimatsmartvecka med mat från svenska fält.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST 25 % av dagen = 0,4 kg CO_2e	Rågflingegröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg	Yoghurt med müsli. Rågbröd med skinka	Havresmoothie med bär och solrosfrön. Fullkornsmacka med bönspread	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg	Rågflingegröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad	Havrepannkakor med härligt täcke av keso och syltat äpple
	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3	0,3
LUNCH 30 % av dagen = 0,5 kg CO_2e	Raggmunkar toppade med solrospesto och riven prästost	Eldosttoppad kålsoppa med rågbröd och bönspread	Saftig lasagne på linser med marinerade brytbönor	Timjansdoftande ärtsoppa, rotfrukter och fläskbog. Serveras med rågbröd.	Bondens omelett med finskuren potatis toppad med ärtskott	Morotssoppa med bönbrytbröd	Bönbiffar med färskpasta och morotstzatziki
	0,4	0,3	0,2	0,4	0,2	0,3	0,3
MIDDAG 30 % av dagen = 0,5 kg CO_2e	Gulärtsfalafelrulle med hummus, srirachamajonnäs, picklad rödlök och grönsaker	Nötfärs- och quinoabollar med ratatouille och ugnsrostad potatis	Svartbönburgare med bröd, picklad rödlök, kålslaw, sveciaost och marinerad potatis	Wok på mathavre med tempeh på gula ärtor, toppad med syrad kål	Tortillas med kryddiga kidneybönor, salsa och bondbönsmole & grönsaksspett	Minutstekt naturbetes-biff med bakad spetskål, senaps- och timjancrême toppad med frön, serveras med klyftpotatis	Hot Pot med pumpa, hönskött, ostronskivling och bönor
	0,2	1,2	0,3	0,2	0,4	2,3	0,5
MELLANMÅL ÖVRIGT ÄTANDE 15 % av dagen = 0,2 kg CO_2e	**Exempel på mellanmål, snacks eller dryck som du kan välja varje dag:** 3 st rågbröd med bönspread eller 1 portion ugnspannkaka med äppelmos eller 5 bitar fröknäcke med ärthummus eller 4 koppar kaffe eller 20 svenska äpplen eller 500 g frukt & bär eller en rejäl bit mörkchoklad.						
	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	1,1	2,0	1,1	1,0	1,1	3,1	1,3

11 KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER / VECKA PÅ SVENSKA RÅVAROR! Den här menyn har inriktningen på det som kallas Bygd med ärt- och bönodling i Sverige. Osäker på vilken bygd du bor i? På wwf.se/mat finns en förklarande karta!

Detta är ett exempel på hur man kan använda råvaror som kan odlas i dessa trakter, och samtidigt klara One Planet Plates klimatbudget för mat på 11 kg koldioxidekvivalenter (CO_2 e) per vecka.

Under varje rätt står en siffra. Siffran anger hur stor klimatpåverkan rätten har, angivet i koldioxidekvivalenter. Klimatavtrycket varierar från olika middagar, men räknar du ihop alla frukostar, middagar och mellanmål/övrigt ätande så klarar de tillsammans ”klimatbudgeten” för en vecka på 11 kg koldioxidekvivalenter. Det innebär att man kan äta måltider som påverkar klimatet mer vissa dagar, om man andra dagar äter måltider som påverkar mindre.

Recepten är framtagna av Jens Vikingsson som också gjort klimat- och näringsberäkningarna i kostberäkningsprogrammet Mashie. Rätterna är framtagna i samarbete med LRF och WWF. Sugen på att testa måltiderna? Kolla in WWFs receptbank wwf.se/receptbank. Där finns också kraven för den biologiska mångfalden för att få kalla måltiden för en One Planet Plate-måltid.

WWF ONE PLANET PLATE