

GRÖNSAKSTÄT SLÄTTBYGD. En klimatsmart vecka 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	Dinkelpannkakor med härligt täcke av blåbär och keso
	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3	0,4
LUNCH 30 % av dagen = 0,5 kg CO_2e	Raggmunkar toppade med solrospesto och riven herrgårdsost	Krämig pumpasoppa med örtfärskost på knäckebröd	Spenatlasagne toppad med lätt rostade pumpafrön	Grön ärtsoppa med ugnsrostat rökt fläsk. Serveras med rågbröd	Bondens omelett med finskuren potatis och spenat	Rödbetssoppa med bönbrytbröd	Persiljepreppade grönsaksbiffar med färskpasta och tzatziki
	0,4	0,2	0,5	0,4	0,2	0,2	0,2
MIDDAG 30 % av dagen = 0,5 kg CO_2e	Gulärtsfalafelrulle med hummus, sriracha-majonnäs, picklad rödlök och grönsaker	Lammfärs- och quinoabollar med ratatouille och ugnsrostad potatis	Svartbönburgare med bröd, pumpaslaw, cheddarost och marinerad potatis	Wok på matkorn med ärttempeh och strimlad squash	Tortillas med kryddiga svarta bönor, salsa, ärtmole och grönsaksspett	Minutstekt naturbetes-biff med ugnsbakad pumpa, frön, chilicrême och klyftpotatis	Hot Pot med pumpa, ägg och ostronskivling med quinoa
	0,2	1,5	0,4	0,2	0,4	2,3	0,3
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	2,2	1,5	1,0	1,1	3,0	1,1

11 KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER/VECKA PÅ SVENSKA RÅVAROR! Den här menyn har inriktningen på det som kallas Grönsakstät slättbygd 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 koldioxid-ekvivalenter (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 kostberäknings-programmet 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