

Recept och fakta om klimatsmart mat



Klimatveckan arrangeras av Jönköpings läns Klimatråd. Under den här veckan fokuserar vi på klimatsmarta rätter i våra kök. Här kan du läsa om vilka råvaror som används, varför vi valt just dem och hur de påverkar miljön. Och vill du, kan du även prova att laga några av rätterna hemma!

MÅNDAG 17 OKTOBER

Råvaror med lägre klimatpåverkan

Mimmis linsgryta med pasta

Generellt har grönsaker lägre klimatpåverkan än de flesta andra livsmedel. När det gäller grönt kommer utsläppen av växthusgaser framför allt från transporter, odlingen och gödsel. För hälsan är det bra att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag.

Kycklingsgryta med pasta

Vad vi äter och hur vi hanterar maten påverkar miljö och klimat på många olika sätt, hela vägen från jord till bord. Det är viktigt att välja kött som producerats med omsorg om djur och miljö. Kycklingkött är det köttslag som påverkar klimatet minst per kilo.



Recept: **Mimmis linsgryta**

Kock: Mimmi Carlson, Centralköket, Sävsjö

4 portioner

Ingredienser

2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
1 krm chiliflakes eller 1/2 färsk chili
1 morot
400 g hela tomater i tomatjuice
1/2 dl rödvinäger
1 dl röda linser
3 dl vatten
2 dl fetaost
färsk basilika
salt

Gör så här

Fräs finhackad vitlök, riven morot och chiliflakes i olivolja. Tillsätt sedan tomater och rödvinäger och låt sjuda någon minut. Häll i linser och vatten. Låt koka på svag värme cirka tio minuter. Tillsätt salt och basilika efter smak. Toppa grytan med smulad fetaost och färska basilikablåd.



TISDAG 18 OKTOBER

Fina fiskar och mumsiga morötter

Stekt fisk med varm sås och potatis

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs som vi måste hushålla med. För att kunna äta fisk även på lång sikt är det viktigt att fisken fångas eller odlas på ett hållbart sätt. All vår fisk är miljömärkt med MSC eller ASC.

Fakta om miljömärkning

MSC: Förkortningen står för Marine Stewardship Council. Det är en internationell märkning som tar hänsyn till bestånd, bifångst och påverkan på havsmiljön.

ASC: Förkortningen står för Aquaculture Stewardship Council. Det är en internationell märkning för odlade fisk- och skaldjursprodukter som granskar miljö- och sociala aspekter.

Morotsbollar med varm sås och potatis

Potatis har betydligt lägre klimatpåverkan än exempelvis ris som odlas på vattendränkta marker och släpper ut relativt mycket växthusgaser. Det är alltid svensk potatis i våra kök.

– Vi serverar ibland både skalad och oskalad potatis och jag vill gärna lyfta fram den oskalade. Den är ekologisk och det är faktiskt inte så knepigt att skala den. Spetsa den med gaffeln, snitta ett kryss på ovansidan och använd kniven för att dra loss flikarna, tipsar Alexander Koprivica, kostsamordnare på Sävsjö kommun.

ONSDAG 19 OKTOBER

Klimatsmarta korvar

Vegetarisk korv med bulgur

Den vegetariska korven är svensktillverkad och gjord av sojaprotein.

– Det är inte alltid helt lätt att hitta vegetariska produkter som är smidiga för köken att laga till många. Men det är roligt för det händer mycket och det kommer nya produkter hela tiden. Vi följer med i utvecklingen och omvärldsbevakar när det är dags för nya upphandlingar, säger kostsamordnare Alexander Koprivica.

Korvgryta med bulgur

Den här middagskorven ser ut och smakar ungefär som vanlig falukorv. Men den innehåller faktiskt hela 20 procent svensk morot. Det gör den till ett klimatsmart alternativ för den som gillar smidiga korvrätter av alla de slag. Korven är dessutom fri från gluten, laktoos, ägg, mjölkprotein och sojaprotein. Den innehåller 52 procent griskött, som så klart kommer från svenska grisar.

I jämförelse med andra länder står sig svensk köttproduktion väl när det gäller djuromsorg, användning av antibiotika samt klimatpåverkan. De betande djuren gör att landskap som inte lämpar sig för odling ändå hålls öppna, vilket bidrar till ett rikt växt- och djurliv.

Sävsjö kommun har som mål att 90 procent av det kött som serveras ska vara svenskt. Ett mål som uppfylls med tre procents marginal.

TORSDAG 20 OKTOBER – MÅLTIDENS DAG

Vilda grisar och röda betor

Vildsvinsfärsbiffar med rostade rotfrukter, kall viltsås och klyftpotatis. Efterrätt.

– Viltköttet är en resurs som redan finns att ta till vara på. Vi köper köttet från ett lokalt slakteri och flera av djuren har säkert ställt till det på åkrar här i kommunen, gissar Alexander Koprivica.

Viltbiffarna tillverkas i kommunens egna färsmaskin som formar färsen till biffar. Att stå och rulla för hand finns det inte tid till för så många matgäster. I nuläget finns bara en färsmaskin som får flytta runt mellan köken, men målet är att alla tillagningskök inom några år ska ha en egen så att de enklare kan laga mer själva från grunden. Då kan de även göra egna grönsaksbiffar eller blanda i mer vegetariska produkter i köttfärsen för att på så sätt minska klimatavtrycket.

Grönsaksbiffar med rostade rotfrukter, kall viltsås och klyftpotatis. Efterrätt.

En del av köken väljer att göra den vegetariska biffen själva, som i receptet för rödbetsbiffar. Men den kan också köpas in som färdig att värmas.

– Vi tar hela tiden steg mot att göra mer själva och har i år köpt in ännu en färsmaskin, men vi behöver fortfarande ta in vissa färdiga produkter. Att göra själva från grunden kräver mer resurser, planering och tid, berättar Alexander Koprivica.

Att maten ibland skiljer sig åt mellan de olika köken har inte bara med resurser att göra. Att ha friheten att anpassa rätterna lite efter just sin målgrupp bidrar också till att minska matsvinnet. Köken vet själva vad som går hem bland just deras matgäster.



Recept: Gerhardts viltfärsbiffar

Kock: Gerhardt Borkowski, Göransgården, Vrigstad

4-6 portioner

Ingredienser

300 gram vildsvinsfärs
1 potatis
1 gul lök
1 ägg
1 tsk salt
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin
1/2 tsk malen fänkål
1 krm grovmalen svartpeppar
2 tsk senap
Smör eller olja till stekning

Gör så här

Koka potatisen och låt kallna, eller använd en kokt potatis från gårdagens middag. Finriv potatisen. Blanda tillsammans med övriga ingredienser i en bunke. Forma till biffar och stek.





Recept: **Kall sås a'la vilt**

4-6 portioner

Ingredienser

3 dl gräddfil
2 msk majonnäs
1 tsk strösocker
1 tsk salt
1 msk vinbärgelé
1 msk fryst, hackad persilja
1 tsk saft från pressad citron

Gör så här

Dela och pressa citronen. Blanda med övriga ingredienser. Servera väl kyld.



Recept: **Ninwes rödbetsbiffar**

Kock: Ninwe Soro Khoshaba, Vallsjöskolan, Sävsjö

4-6 portioner

Ingredienser

3 rödbetor (cirka 3 dl)
2 potatis (cirka 2 dl)
1 gul lök
100 gram smulad fetaost
1 dl finhackad persilja
1 dl hirs- eller majsmjöl
1 ägg
1 tsk salt
1/2 tsk pepparmix
1 msk grönsaksbuljong
Smör eller olja till stekning

Gör så här

Riv råa rödbetor, potatis och lök grovt. Om du använder hirs, koka enligt anvisning. Blanda med resten av ingredienserna i en bunke. Forma små biffar av smeten och stek i stekpanna tills de fått fin färg och en knaprig yta.

Servera med klyftpotatis och kall dressing.



FREDAG 21 OKTOBER

Vegetariskt till alla

Mexikansk frestelse

Den här smidiga allt-i-ett-rätten är gjord på svensk baljväxtfärs med högt näringsvärde och proteininnehåll. Baljväxter, som bönor, ärter och linser, har relativt låg klimatpåverkan. Lägst påverkan har torkade baljväxter. Baljväxter kan också lagras länge, vilket gör att svinnet blir litet. De är dessutom rika på protein.

Den svenska baljväxtfärsen finns även att köpa i butik. Fråga gärna efter den om din lokala butik inte har den. Genom att fråga efter vegetariska varor visar vi att det finns en efterfrågan och kan påverka som konsumenter.

Recept: Mexikansk vegofrestelse

Gör så här

Skala eller tvätta potatisen och skiva den i tunna skivor. Blanda färs, majs, tacosås, tomatpuré, creme fraiche och tacokrydda i en bunke. Lägg ett lager skivad potatis i en smord ungsform. Salta och peppra efter smak. Bred över hälften av färsröran och upprepa sedan med ett lager till. Strö över riven ost. Grädda i ugnen på 150 grader i cirka 45 minuter, tills potatisen är mjuk.

6 portioner

Ingredienser

300 gram vegetarisk färs
1 liten burk majs-korn (ca 1,5 dl)
1 burk tacosås
1 msk tomatpuré
2 dl creme fraiche
1 påse taco kryddmix
Cirka 1 kg skalad potatis
Riven ost
salt och svartpeppar

